# D'ADAMETS & METS



# Press Book



## Qui suis-je?

## Audrey, épicurienne passionnée de littérature et de gastronomie.

Quand j'étais petite j'avais souvent un livre entre les mains, de recettes ou des œuvres de littérature classique. Quant au programme TV, j'étais abonnée aux Escapades de Petitrenaud et à l'émission « Bon Appétit Bien Sûr » de Joël Robuchon.



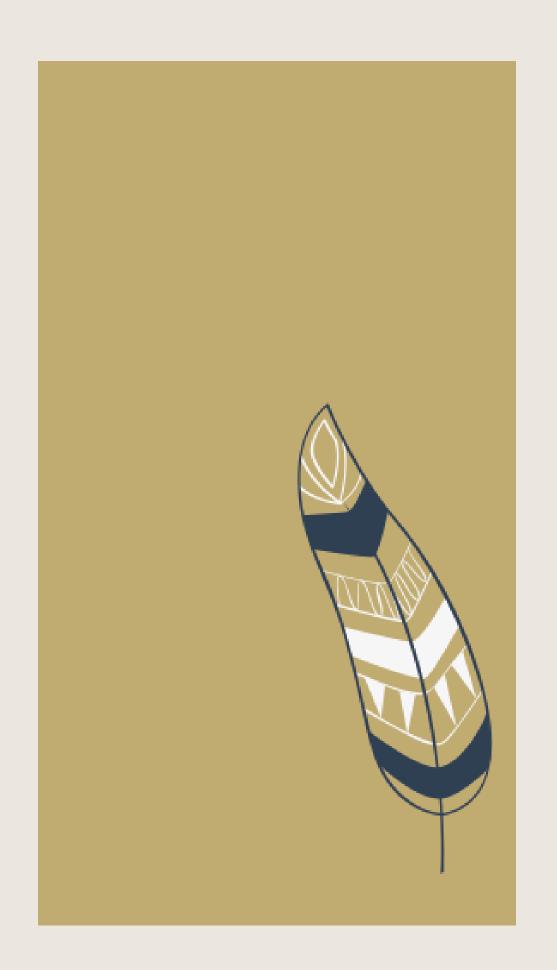


C'est donc assez naturellement que j'ai fondé en 2013 le média culinaire La Plume d'Adam. Au départ pour mettre en avant de jolies adresses. Par la suite, j'ai souhaité donner la parole à des chefs et à des artisans afin de valoriser des valeurs qui me sont chères : le savoir-faire, la passion, la transmission, le bien-manger (et le bien-boire aussi !).

En 2017, animée par la passion des mots & des mets, j'ai sauté le pas de la création d'entreprise!
En 2018, j'ai passé le Certificat Voltaire et obtenu la note de 928/1000.

Depuis, j'ai pu collaborer sur plusieurs supports valorisant l'artisanat et/ou les métiers de bouche en qualité de rédactrice freelance.





« La marche était haute, mais Audrey l'a gravie avec talent! Nous avons eu la chance de bénéficier de la jolie plume d'Audrey pour la réalisation du Guide des Toques Blanches Lyonnaises 2021. Au-delà des mots, si bien ciselés, l'implication d'Audrey dans le projet, mais aussi sa ponctualité et son enthousiasme constant vont évidemment concourir à sa réussite. Bravo et à bientôt pour de nouvelles collaborations!»











# Interview du chocolatier Philippe Bernachon

pour le média culinaire La Plume d'Adam





#### Interview du chocolatier Philippe Bernachon



#### Votre parcours?

J'ai commencé par faire un Bac Pro Commerce puis un BEP Vente. Ces études me destinaient à un métier dans les bureaux mais je me suis vite aperçu que ce n'était pas trop mon truc.

J'ai donc rejoint la Maison Bernachon où le Chef chocolatier de l'époque, M Raymond, m'a initié au métier et à l'amour du produit.

Aujourd'hui mes sœurs Candice et Stéphanie travaillent avec moi dans l'entreprise familiale. C'est un choix que nous avons fait par envie et qui ne nous a jamais été imposé. Il faut dire que c'est un métier très attachant. Un métier qui donne le sourire aux gens et qui plus est, permet de voyager. J'ai eu l'opportunité de faire les Salons du Chocolat de Moscou, New-York, Séoul, Tokyo, Paris, Zurich ... Et bien d'autres encore. L'avantage avec le chocolat, c'est que nous pouvons le transformer. C'est un produit qui peut s'adapter et se vendre partout.



### Faire son chocolat en Bean-to-Bar, une volonté d'indépendance ?

Mon grand-père, Maurice Bernachon, était un visionnaire. Il a tout de suite voulu se démarquer en faisant son propre chocolat et en créant une recette que ses confrères ne pourraient pas reproduire. Un chocolat au goût particulier, une signature Bernachon.

Pour ce faire, il a sélectionné 8 à 10 sortes de fèves venant de pays différents.

Après, nous ne sommes jamais vraiment indépendants. Nous achetons par exemple notre beurre de cacao à un fournisseur. S'il change de goût, le goût de notre chocolat sera modifié.

Nous dépendons également de la météo, des conditions climatiques, d'une bonne récolte ...

Comme pour le vin, on ne peut pas avoir un goût linéaire d'une année sur l'autre.

Ça reste des produits naturels dont la qualité dépend de l'environnement.





#### Interview du chocolatier Philippe Bernachon



#### Travaillez-vous avec des produits locaux?

Pour les fèves de cacao c'est impossible mais pour le reste oui!

Pour nos tartes tatins, nous prenons nos pommes chez des producteurs qui possèdent des vergers à Chazay d'Azergues.

Nous allons également chez des petits producteurs pour nos fraises, framboises, abricots, poires ...

Notre astuce : nous faisons des bocaux pour pouvoir les conserver.

Sinon, longtemps nous avons acheté notre farine au meunier de Trévoux. Et nous prenons notre crème en Bresse, sauf pour les palets d'or où il s'agit de crème d'Isigny.



#### Comment décririez-vous les chocolats Bernachon?

Gros! Mon grand-père les aimait comme ça. Traditionnels et vivants pour certains.

Notamment le palet d'or réalisé avec de la crème d'Isigny dont le goût évolue chaque jour.

Le palet d'or est l'une de nos spécialités. Il est proposé à l'Abbaye de Collonges chez Paul Bocuse ainsi que chez Mathieu Vianney dans son restaurant « La Mère Brazier ».



#### Sur 3 générations, y a-t-il eu une évolution dans la tradition Bernachon?

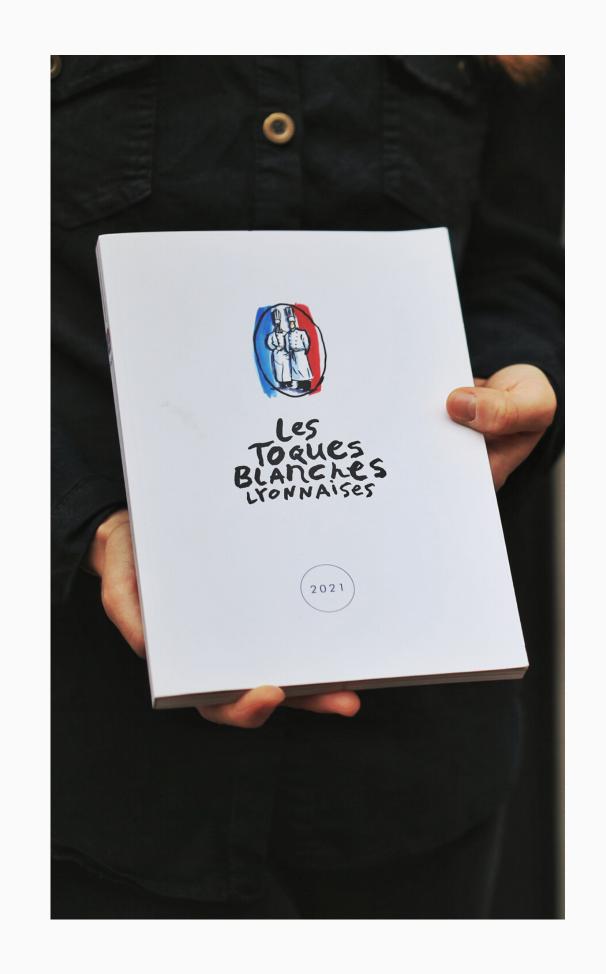
Oui. Nous utilisons moins d'alcool et de sucre aujourd'hui. L'alcool avait une utilité à l'époque, il permettait aux chocolats de mieux se garder.

Aujourd'hui, on l'utilise juste pour rehausser le goût. Ce qui représente proportionnellement 4 fois moins de liquide qu'avant...









## Guide des Toques Blanches Lyonnaises **202I**

Sélection de 3 articles parmi les 99 rédigés pour l'édition 2021 du Guide.





#### Guide des Toques Blanches lyonnaises



#### Christophe Roure, le Neuvième Art

Faire de chaque assiette une œuvre d'art, telle est la volonté du MOF Christophe Roure. Sensibilisé dès son plus jeune âge à la cuisine de produits et notamment ceux du terroir, le chef cultive le goût et soigne le visuel avec un sens aiguisé du détail. Les créations sont finement construites, techniquement maîtrisées et l'art du dressage sublimé par des matériaux naturels conçus sur-mesure par des artisans céramistes. Chaque pièce est unique et raconte une histoire, à l'image de la cuisine inspirée par la nature et l'architecture. Attentif à son environnement, le chef doublement étoilé met en relief des assiettes harmonieuses et épurées, en témoignent les Saint-Jacques servies comme un œuf à la neige à la truffe ou l'omble chevalier des Cévennes cuit dans la cire d'abeille. Dans le quartier des Brotteaux, vivre, sous le regard bienveillant de la maîtresse de maison, Nati Roure, un moment d'exception.







#### Guide des Toques Blanches lyonnaises



#### Restaurant Yoann Conte / Yoann Conte

Entre lac et montagne se dresse l'accueillante Maison Bleue d'Elodie et Yoann Conte. Breton de naissance, savoyard d'adoption, le chef doublement étoilé propose une cuisine sensitive réalisée avec des produits de la région. Dans un décor où le bois et les matières naturelles ont la part belle, les convives découvrent des assiettes vivantes, vibrantes et colorées qui laissent s'exprimer toute la noblesse et la richesse aromatique du végétal. Les légumes, travaillés en différentes textures sont magnifiés par des herbes sauvages et des fleurs d'alpage, héritage de la culture de Marc Veyrat. Des histoires aux inspirations montagnardes joliment contées qui laissent place à un nouveau scénario : Le Roc et ses plats nourriciers. Entre les murs de ce château fort érigés comme de véritables remparts contre l'agitation extérieure, une belle philosophie « Le cuisinier nourrit l'homme et la cuisine nourrit l'âme ».







#### Guide des Toques Blanches lyonnaises



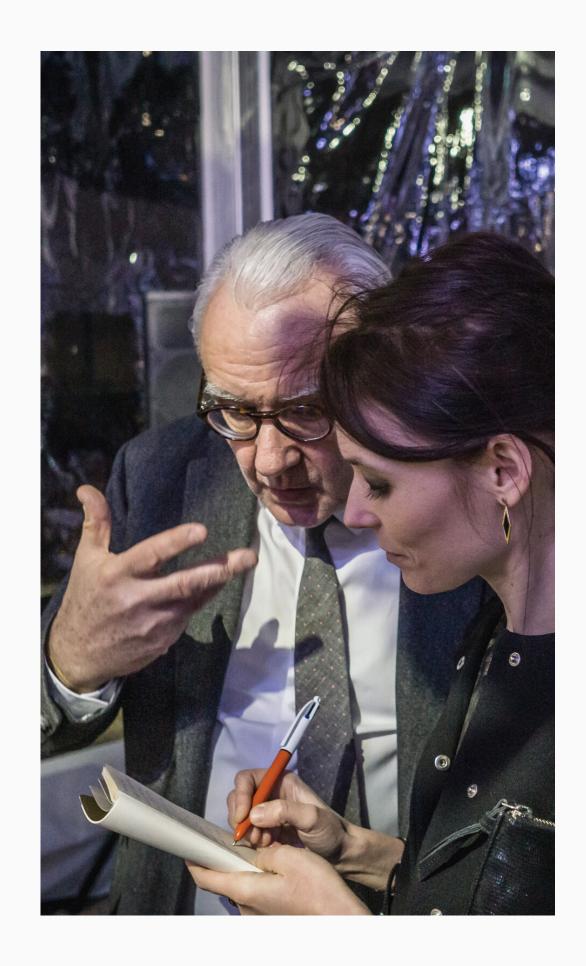
#### Maison Aribert / Christophe Aribert

Une belle énergie circule entre les murs boisés de cet établissement ouvert sur l'extérieur. Au cœur des montagnes, dans le parc naturel de Saint-Martin d'Uriage, Christophe Aribert exprime son talent doublement étoilé à travers des assiettes valorisant la typicité de ce merveilleux terroir qui l'a vu naître. Sensibilisé tôt à son environnement, le chef sublime les beaux produits par des associations inventives et surprenantes à l'instar de la « betterave-cassis-raifort ». Une cuisine sincère, juste, tendue. Les assiettes techniquement maîtrisées sont lisibles et dénuées de superflu. Les cuissons sont fondantes et les saveurs criantes de vérité. Faisant la part belle au végétal, les fruits et les légumes proviennent principalement du jardin en permaculture accolé au restaurant. Un circuit court qui leur permet d'exprimer toute leur puissance aromatique. Une démarche engagée que l'on retrouve au Café A, récompensé d'un Bib Gourmand. Un lieu vivant, vibrant, ressourçant qui invite à se reconnecter à l'essentiel.









## Interview d'Alain Ducasse & Anne-Sophie PIC

Interviews réalisées pour Onlylyon à l'occasion du Sirha (2019)



#### Interview d'Alain Ducasse



A l'occasion du Sirha, le Chef 3 fois 3 étoiles Alain Ducasse nous parle de Lyon, de la gastronomie et de Paul Bocuse.

#### 1- Un souvenir de Paul Bocuse?

Nombreux. Paul qui me remet un prix le 10 septembre 2001 pour le restaurant Alain Ducasse at the Essex House (4 étoiles au New York Times). Le lendemain, il m'appelle pour m'informer des attentats du 11 septembre. Nous sommes restés bloqués sur place 5 jours, ce qui nous a laissé le temps d'apprendre à nous connaître.

#### 2- La place de Lyon dans la gastronomie?

Elle est historiquement importante. C'est une région à la confluence de nombreux produits. Une richesse que dépasse la ville même et que l'on retrouve dans les départements limitrophes. Même si je trouve que Lyon est un acteur moins fort qu'il y a 15 ans, elle garde une belle aura.

#### 3- Votre regard sur la Cité de la Gastronomie ?

Le Maire a fait le job. C'est la première et peut-être l'unique. En tout cas, le lieu est là [ndlr : l'Hôtel-Dieu].

4- Vous êtes à l'initiative de nombreux projets. En qualité de créateur d'entreprise, de bâtisseur, qu'est-ce qui vous anime ?

Le monde m'inspire. Regarder les autres. Notre industrie et notre technologie nous permettent aujourd'hui de converser avec qui l'on veut. Et grâce à Paul, la gastronomie est une distinction pour celui qui l'exerce.





#### Interview d'Anne-Sophie PIC



Femme inspirante et inspirée, Anne-Sophie PIC profite de sa venue sur Lyon à l'occasion du Sirha pour nous parler de Paul Bocuse et de gastronomie.

#### 1- Un souvenir de Paul Bocuse?

Nous avons fêté mes 18 ans chez Monsieur Paul. Je me souviens qu'il est resté avec nous pendant tout le repas. C'était quelqu'un qui savait rire et qui avait beaucoup d'humour.

La seule fois où j'ai demandé un conseil pour une recette (ndlr : Homard Thermidor), c'est vers lui que je me suis tournée.

Il m'a écrit un fax un jour qui m'a beaucoup touchée où il m'appelait « La Mère Brazier du 21ème siècle ».

#### 2- La place de Lyon dans la gastronomie?

Étant à Valence, j'ai été bercée par Lyon, capitale de la gastronomie, mais aussi par Paris. La cuisine lyonnaise, avec notamment ses bouchons, est un monde à part qui a acquis ses lettres de noblesse.

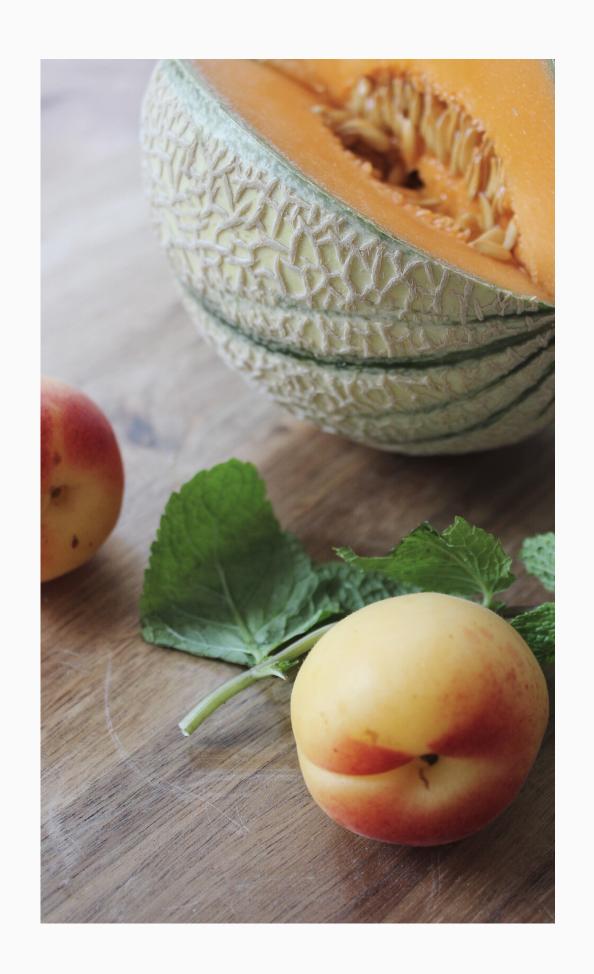
3- Une recette de Paul Bocuse qui vous a marquée ? La soupe VGE.

#### 4- Quel serait votre message à l'égard des femmes ?

Transformez en force ce qui peut apparaître comme une faiblesse. Pour ma part, j'ai transformé en force ma sensibilité.







## Le Veganisme: Pour / Contre

Article réalisé pour le volet nutrition du magazine Rhône-Alpes Santé.





#### Le Veganisme: Pour / Contre



Végétarien, végétalien, vegan, nombreux sont les régimes alimentaires. Alors que le premier ne supprime que la viande et le poisson, les deux autres sont plus stricts et excluent tous les produits alimentaires d'origine animale. Le veganisme va même plus loin en excluant également tous les produits issus de l'exploitation animale tels que le cuir et la laine. Melyssa Chedri diététicienne-nutritionniste et Matthieu Dommange co-fondateur du restaurant Soline donnent leur point de vue sur le régime vegan et sur ses conséquences sur la santé.

#### Melyssa Chedri, diététicienne-nutritionniste :

Le régime vegan permet de varier l'alimentation. En effet, on trouve plus de diversité dans les protéines végétales qui comptent les légumineuses, les céréales, les graines oléagineuses, le soja, le tofu (...) que dans les protéines animales où l'on est limité à la viande, au poisson et aux œufs. Les protéines végétales apportent des éléments tels que des minéraux, des vitamines, des fibres que l'on ne retrouve pas ou peu dans la viande. En outre, par sa teneur en fibres, le régime vegan permet une très bonne satiété.

Il faut toutefois être vigilant et se renseigner sur l'alimentation avant de commencer un régime vegan. En effet, on peut se passer de viande mais pas de protéines. À partir de là, il faut apprendre à remplacer les protéines animales par des protéines végétales. Beaucoup de vegans adoptent une alimentation végétale qui se limite à une consommation de légumes et de féculents à l'origine de carences protéiques mais aussi vitaminiques. Il faut apprendre à associer les légumineuses avec les féculents pour atteindre le quota de protéines nécessaires au corps.

Se pose également la question de la vitamine B12 que l'on trouve principalement dans la viande et qui est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme. La spiruline, une algue, en est une source. Sinon, il est possible d'en trouver dans des produits enrichis (compléments alimentaires, céréales, boissons au soja).

Pour conclure, le régime vegan peut être suivi sans carence si l'association légumineuses-féculents est rigoureusement respectée et qu'un complément en vitamine B12 est apporté à l'organisme.





#### Le Veganisme: Pour / Contre



Matthieu Dommange, co-fondateur du restaurant Soline :

Soline est un restaurant végétarien et végétalien né de l'envie de partager cette cuisine source de bien-être, découverte lors d'un voyage dans le sud de l'Inde.

Il est possible de vivre en étant végétarien, végétalien ou vegan, et néanmoins d'être en pleine forme. Les protéines végétales étant plus faciles à digérer que les protéines animales, l'organisme dépense moins d'énergie dans le processus d'assimilation.

La complémentation céréales- légumineuses a longtemps été la base de l'apport protéique. La viande à tous les repas est assez récente. C'est une conséquence de la richesse d'après-guerre et de la création d'élevages industriels intensifs qui permettent de produire de la viande de moindre qualité à bas coût. Pour revenir à l'équilibre, une façon plus saine de se nourrir serait composée principalement de végétaux, avec des protéines animales de qualité en petites quantités. Que l'on soit omnivore, végétarien, végétalien ou vegan, l'important est de privilégier la qualité et l'origine des aliments que l'on consomme. Il est essentiel que les animaux aient été bien traités, que les végétaux aient eu le temps de pousser sur un sol vivant, et non sur une éponge gavée d'engrais et de pesticides. C'est un cercle vertueux : un sol sain va donner des plantes saines qui vont nourrir des animaux qui seront en bonne santé et qui nous nourriront à notre tour. Pour résumer : le régime vegan permet de faciliter le travail de digestion ce qui entraîne un gain d'énergie. Quel que soit le régime alimentaire choisi, l'origine et la qualité des produits sont primordiales.









## Interview de l'opticienne Nina Partovi

Interview réalisée pour le webzine Lunettes Originales.





#### Interview de l'opticienne Nina Partovi



Après 13 ans d'expérience dans l'optique, Nina Partovi a choisi d'ouvrir une boutique composée uniquement de lunettes créateurs triées sur le volet. Elle nous parle de sa passion pour les beaux produits et de son envie de fournir un service d'excellence à une clientèle exigeante.

#### Quel est l'univers de votre boutique?

Atelier Valentin est une boutique atypique que nous avons ouverte en janvier 2017 avec mon associé Philippe dans le quartier de Saint-Germain-des-Prés. Passionnés par les produits bien faits et les beaux objets, nous avons décidé de ne proposer que du créateur haut de gamme. Notre but : faire oublier à nos clients l'aspect médical de la lunette et mettre en avant son côté accessoire plaisir et tendance.

Pour cela, nous avons choisi 12 créateurs parmi les meilleurs. Anne & Valentin est la première marque que je voulais vraiment avoir en magasin. Leur gamme est large ce qui est parfait pour s'adapter à différents types de visage. Il y a beaucoup de recherche au niveau de la forme des montures et des couleurs. Ça change des lunettes rétro rondes en écailles que l'on trouve aujourd'hui un peu partout. En termes de qualité, ils sont irréprochables. Même si j'aime beaucoup les autres marques que nous proposons, notamment Mykita pour la riqueur allemande, Eyevan 7285 pour la qualité de la fabrication japonaise et Suzy Glam pour l'originalité, je considère qu'Anne & Valentin est la meilleure. Nous avons beaucoup de clients étrangers et elle a un côté chic français, parisien qui leur plaît beaucoup. D'ailleurs, même s'il existe 3 boutiques à New York, ils préfèrent venir acheter leur paire à Paris. C'est la marque française la plus connue dans le monde et c'est justifié. D'après mes souvenirs, une paire passe entre les mains de 33 personnes avant de sortir de l'usine de fabrication.







#### Interview de l'opticienne Nina Partovi



#### Comment avez-vous sélectionné les créateurs avec lesquels vous travaillez ?

Selon deux critères essentiels. Il fallait, d'une part, que j'aie une vraie affinité pour les produits et, d'autre part, que ce soit un positionnement haut de gamme. C'est certes plus cher que des lunettes classiques mais nous sommes sûrs de ne pas avoir de problème. D'ailleurs, en un an et demi d'activité, nous n'avons jamais eu de retour client pour de la casse ou une branche déformée. C'est important car notre clientèle est exigeante et il en va de notre réputation. Travailler avec du haut de gamme est un gage de qualité. Après, nous restons vigilants. Dès lors que la fabrication est transférée en Asie ou que nous observons une baisse de qualité, nous arrêtons toute collaboration.

#### Peut-on dire que la philosophie d'Atelier Valentin est « Du sur mesure avec une touche couture »?

On nous le dit souvent et la formule est assez juste. Notre but n'est pas de vendre à tout prix des lunettes mais de faire plaisir à nos clients. Pour ce faire, nous prenons notre temps, deux fois plus que dans un magasin classique. Nous prenons les mesures du visage du porteur, l'interrogeons sur ses goûts, son mode de vie.

Nous voulons vraiment qu'il trouve une paire qui lui corresponde et qu'en sortant, il soit complimenté par sa famille, ses amis, ses collègues. Pour nous, c'est plus important d'avoir satisfait pleinement une personne que d'avoir vendu trois paires. Nous avons fait le choix de travailler avec de beaux produits plutôt que de faire de la masse. Notre plus grande récompense c'est d'être recommandé par nos clients et de les voir revenir.

#### Qu'est-ce qu'être un opticien nouvelle génération selon vous ?

C'est nous! (rires). Sérieusement, je ne pense pas qu'il y ait de nouvelle ou d'ancienne génération. A mon sens, il faut juste travailler avec autant de passion que de technicité. Je pense aussi qu'il est nécessaire d'être diplômé pour éviter les mauvais réglages et autres erreurs nuisibles au confort visuel du porteur.

Personnellement, je suis optométriste et je vérifie systématiquement l'ordonnance et la vue de mes clients. Etre opticien est un métier médical qui demande d'avoir également un sens aigu de l'esthétique. Les tendances changent vite. Il faut rester en veille tout le temps.

Heureusement internet et les réseaux sociaux nous aident à suivre les évolutions et les créateurs. C'est inspirant.



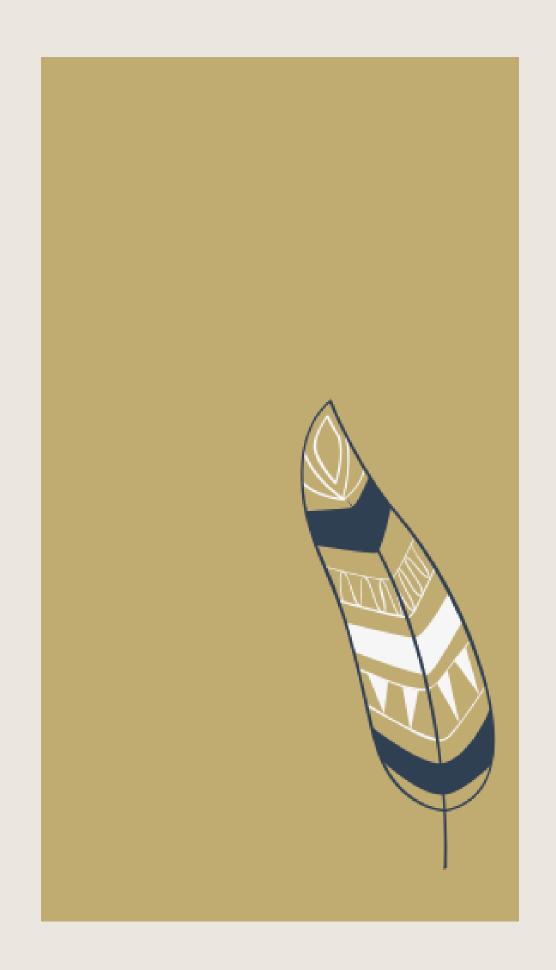


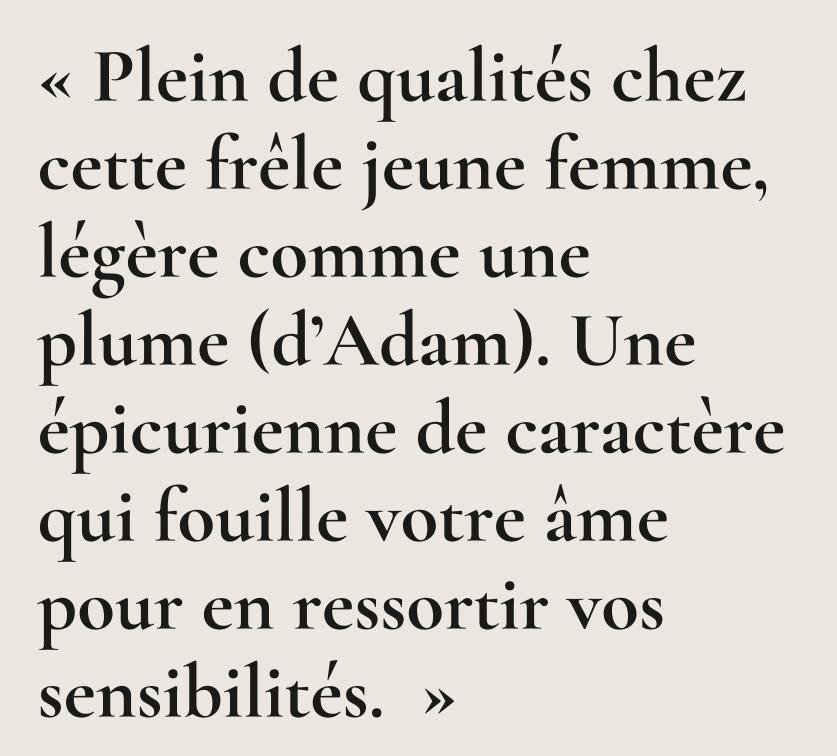


## Mon talent?

## C'est le MOF Philippe Bel qui en parle le mieux :















Si vous souhaitez collaborer avec une plume passionnée qui prend le temps de tisser une relation de confiance avec son interlocuteur afin de retranscrire le plus justement possible ses idées et sa sensibilité, vous pouvez me contacter ici :

Audrey ROLLET 06 58 23 39 44 laplumedadam@hotmail.com



