

TEXTE VIRGINIE DE LA BATUT - PHOTOS CHRISTINE SOLER

# Nathaly Nicolas

POUR ELLE, LA GASTRONOMIE EST UN PLAISIR QUI SE PARTAGE. AUSSI, NATHALY NICOLAS A-T-ELLE CRÉÉ, CHEZ ELLE, UN COURS OÙ L'ON APPREND TOUT AUTANT À CONNAÎTRE LES PRODUITS QU'À LES CUISINER. INCURSION DANS SON UNIVERS.

Nathaly Nicolas est l'auteur d'une quinzaine de livres de cuisine. À paraître : *L'huile de Nyons* aux Éditions de l'Épure.



« J'ai toujours bien aimé manger et j'ai toujours cuisiné », explique d'emblée Nathaly Nicolas. Toute jeune déjà, elle élaborait de somptueux goûters pour ses petits camarades. Et, dans son premier studio, quitte à s'installer par terre pour les préparer, elle recevait autour de vrais diners. Les pots façon saucisson-chips, très peu pour elle ! La cuisine selon Nathaly est une affaire sérieuse, et si elle se plaît à confectionner des petits plats, à inventer de nouvelles recettes, elle aime surtout les partager. Longtemps, elle a concocté ses repas intuitivement, sans connaître les techniques, incapable de donner une recette ou de la réitérer... Jusqu'au jour où cette ex-journaliste, spécialisée dans l'environnement, a choisi d'aller plus loin : elle a écumé les cours et, surtout, elle a eu la chance, à la faveur de reportages pour des rubriques gastronomiques, de passer de longues heures auprès de chefs, Alain Passard et Hélène Darroze, entre autres. En les observant, elle a appris, et l'idée de donner des cours à son tour a pris forme. « Je n'avais ni les moyens ni le temps de passer un CAP ; je me suis servie de toute l'expérience accumulée en rencontrant ces cuisiniers hors pair. » Ainsi, à l'automne 2004, est né « Esprit Cuisine ».



Depuis, durant ses cours, Nathaly dispense autant un savoir-faire technique que des informations sur les produits ; elle explique quel poisson choisir sur le marché, raconte l'histoire des épices... « Il m'importe de transmettre : je vérifie, renvoie des mails pour donner une information complémentaire », note-t-elle, enthousiaste.

## UNE CUISINE TOUT EN LONGUEUR

C'est chez elle, un ancien atelier du XI<sup>e</sup> arrondissement de Paris baigné de lumière, qu'elle a choisi d'implanter son activité. « Ayant besoin d'une vaste cuisine pour donner mes cours, je n'avais pas d'autre choix que de l'installer dans la pièce principale, en l'occurrence le long du mur, sur 8 mètres. Et comme cette pièce fait aussi office de salon-salle à manger, il fallait que la partie cuisine soit jolie, pratique et facile d'entretien, car je suis extrêmement maniaque. » Pas question pour autant d'en faire un lieu froid. Nathaly a choisi du béton imperméabilisé plutôt que de l'Inox et, en guise de rangement et de comptoir, elle a déniché un imposant meuble à céréales. Le résultat est aussi joli que pratique ■

## Ses objets fétiches



### Le toque-œuf

Aussi appelé « toqueur », il permet de décalotter les œufs crus ou à la coque sans les fêler ni les écaler : la coupe est nette, impeccable. Idéal pour transformer la coquille en verrine !  
*Toqueur à œuf*, en Inox, 36 €, Tellier.

### Le fouet à blancs

Spécialement étudié pour monter des blancs en neige ou une chantilly, il s'utilise dans une bassine demi-sphérique, dite « cul-de-poule ».  
*Fouet à blancs*, manche plastique, fils Inox, 36 €, De Buyer.

### Le zesteur épices

Agrumes, gingembre, cannelle, muscade, chocolat... Rien ne lui résiste, grâce à sa râpe au tranchant exceptionnel. Chefs et gastronomes du monde entier l'ont adopté...  
*Microplane Zesteur épices*, 16 €, Chefetcie.com.

### Les maryses

Comment cuisiner sans ces précieuses alliées ? De peur d'en manquer au cours de ses vacances, Nathaly emporte même ses lèchettes dans ses valises !  
*Spatules en silicone*, 8 € l'une, Kitchen Bazaar.

### Le robot

Mélanger, pétrir, râper, mixer... il peut tout faire. Muni de quatre moteurs, on peut lui adjoindre plus de trente accessoires. Le compagnon idéal au quotidien.  
*Chef Titanium*, bol Inox 4,6 l, 600 €, Kenwood.

### Le couteau à tourner

Petit, maniable, en acier forgé et manche plastique, il permet d'éplucher en rond et de faire des zestes. Lui aussi fait partie du paquetage des vacances.  
*Spitzenklasse*, 17,5 cm, 49 €, WMF.



## CONCEVOIR UNE CUISINE

### Ses conseils

**Ne morcelez pas** votre plan de travail ! Préférez **un seul plan** d'une belle longueur à plusieurs petits. Choisissez **un évier double**, même si la seconde cuve est petite. Mais si la place le permet, l'idéal est de s'équiper d'un **second évier** muni d'une douchette pour le rinçage des aliments.  
Multipliez **les prises électriques** : il en manque toujours pour brancher les divers appareils électroménagers. Enfin, **pensez hygiène** : plans de travail et sols devront se nettoyer facilement !



### Ses cours

- Trois heures de cours (de 10 h à 13 h), suivies d'un repas-dégustation, vin et café compris, 100 €.
- Deux heures de cours « pâtisserie, glaces ou desserts » (de 14 h à 16 h), suivies de la dégustation, thé, café ou jus de fruits compris, 50 €.
- Une heure de cours « déjeuner rapide, style "mode", bistrot ou verrines » (de 12 h 30 à 13 h 30), suivie d'un repas de 30 minutes avec un verre de vin et un café, 40 €.

Esprit cuisine. 68, rue Amelot, 75011 Paris. Tél. : 01 43 57 12 31. [www.espritchuisine.com](http://www.espritchuisine.com)