

**JE MANGE  
BIEN,  
NE T'EN  
FAIS PAS**

Quatre récits  
de cœur  
et de cuisine



*Éditions Picquier*

チーズと塩と豆と





JE MANGE BIEN,  
NE T'EN FAIS PAS

*Quatre récits de cœur  
et de cuisine*

Traduit du japonais par  
Déborah Pierret-Watanabe



*Éditions Picquier*

DANS LA MÊME COLLECTION  
AUX ÉDITIONS PICQUIER

*L'Ode au chou sauté*

Titre original: *Cheese to shio to mame to*

© 2013, Kakuta Mitsuyo, Inoue Areno, Mori Eto, Ekuni Kaori  
Tous droits réservés.

Première publication au Japon en 2013 par SHUEISHA Inc., Tokyo.  
Édition française publiée avec l'autorisation de SHUEISHA Inc., Tokyo  
par l'intermédiaire du Bureau des Copyrights Français, Tokyo.

© 2021, Editions Picquier  
pour la traduction en langue française

© 2021, Armand Arnal et Editions Picquier  
pour *Le fenouil, parfum du terroir*

Mas de Vert

B.P. 20150

13631 Arles cedex

[www.editions-picquier.com](http://www.editions-picquier.com)

*Conception graphique*: Picquier & Protière

En couverture: © D.R.

ISBN: 978-2-8097-1558-3

ISSN: 2780-9846



*Le Banquet*

Collection dirigée par  
RYÔKO SEKIGUCHI

*La collection Le Banquet réunit des œuvres japonaises inédites où la nourriture occupe une place centrale, celle du plat de résistance.*

*Car la cuisine n'est pas un sujet mineur de la création littéraire et ce serait une erreur de restreindre son territoire à un périmètre bien délimité : femmes, famille, partage, bonheur...*

*La nourriture est tout à fait pertinente pour parler du désespoir, des inégalités, de l'injustice ou d'un monde futur, elle est même indispensable.*

*Aujourd'hui plus que jamais, avec une nouvelle conscience envers le vivant, nous souhaitons créer une autre relation avec ce qui nous entoure et ce qui nous nourrit. Tisser des histoires de nourriture, c'est parler de notre façon d'être au monde.*

*Il est temps de se retrouver autour de la grande table fédératrice de la littérature pour goûter au repas de la vie. Le Banquet fera naître en vous un savoureux espoir.*

RYÔKO SEKIGUCHI



## *Le fenouil, parfum du terroir*

par Armand Arnal,  
chef du restaurant *La Chassagnette* à Arles

L'odeur anisée a toujours été présente dans mon enfance. Immédiatement reconnaissable, elle constitue la base aromatique de la cuisine méditerranéenne, mais c'est plus tard que j'ai fait la « rencontre » du fenouil. Il est pareil à une atmosphère familière qui nous enveloppe.

Aujourd'hui, j'affectionne particulièrement ce légume, aussi bien à l'état sauvage que cultivé. On peut utiliser son « corps » en entier. Les bulbes, les tiges, les feuilles et les graines ont des saveurs et des textures différentes. On peut également accompagner cette plante tout au long de sa vie : les fleurs sont délicieuses, étonnamment sucrées et vivifiantes, et même une fois que la tige est montée, on peut toujours les faire sécher et les utiliser pour la cuisson au barbecue. Le fenouil est là, en toute saison.

Ses saveurs caressent le palais, font vibrer et saliver la langue, et nous préparent pour les mets suivants. Elles font les liens entre les plats, raison pour laquelle j'aime décliner le fenouil sous différentes facettes.

Il se marie à merveille avec de nombreux produits : poisson, viande, pomme de terre, tomate, courgette, fraise... Il m'arrive aussi de le confire et de le servir en dessert, associé aux agrumes. Durant ce que j'appelle la cinquième saison, propre à la Camargue, une sorte d'été indien, je fais cuire le bulbe de la deuxième récolte de l'année, encore petit et tendre, le fais revenir avec d'autres parties du fenouil et le sers avec de l'aïoli au coing. C'est une plante ouverte à de multiples associations et cuissons.

Le toucher est remarquable, car différent selon les éléments que l'on a entre les mains : les feuilles comme des cheveux, un bulbe lisse, et quand on l'effeuille, il produit un son presque similaire au coassement des grenouilles!

Le fenouil fait partie du paysage du bassin méditerranéen, à l'image du figuier, du grenadier ou encore de l'olivier. C'est une plante très résistante, qui pousse sur des falaises ou au bord d'une mer extrêmement salée. En Italie, en Espagne, en Afrique du Nord ou en Grèce, jusqu'en Turquie, on le retrouve à la fois dans le paysage et dans l'assiette. Dans ces pays, on partage le parfum du fenouil. C'est une présence olfactive : le fenouil est un parfum avant d'être un légume.

Pour moi, le fenouil est un ami fidèle, avec qui je partage ma vie. Il est là, discret, mais toujours présent, et on peut compter sur lui. C'est un goût qui nous rappelle qui nous sommes, nos origines, notre terroir, mais aussi cette ouverture aux autres cultures culinaires méditerranéennes. Le fenouil m'encourage à rechercher des recettes anciennes ; les proportions n'y sont pas forcément précises, j'y découvre plutôt des « tours de main ». Il



m'ouvre à ces gestes de nos ancêtres qui savaient prendre leur temps pour préparer un plat.

Pour qu'un légume pousse, il faut d'abord de l'eau. C'est la nourriture des plantes. Et aussi, et surtout, du soleil.

Les plantes embrassent en elles ce soleil. Le plus difficile, dans la cuisine, c'est de préserver cette énergie radieuse pour la retrouver dans les assiettes.

Le fenouil comporte justement une part de solaire. Il faut tendre attentivement l'oreille à ce que cet ami nous chuchote.

La cuisine, pour moi, c'est l'écoute. Il y a une logique des vivants et si on possède cette qualité d'écoute, le reste suit cette logique et l'énergie coule tout naturellement, le goût et le parfum avec. Je fais en sorte que les légumes acceptent de venir vers moi, qu'ils se laissent cuisiner.

*(Propos recueillis par Ryôko Sekiguchi)*



KAKUTA Mitsuyo

*Le Jardin de Dieu*



Comme d'habitude, avais-je pensé.

Le rendez-vous était fixé à 20 h 30, à la salle de réunion du club de mon père. Comme d'habitude. Je n'avais aucune idée de ce qu'on allait célébrer ce soir-là, mais cela non plus, ce n'était pas inhabituel. La famille recevait l'ordre de se rassembler et après un long suspense, l'événement à célébrer nous était enfin annoncé en grande pompe. C'était de cette manière que nous avons appris la grossesse de ma sœur aînée.

Les *clubs*, c'étaient des salons privés réservés aux membres, une tradition vieille de plus de cent ans dans la région. On les retrouvait dans chacune des villes et dans chacun des villages, tout comme les salles de réunion avec cuisine attenante qui allaient de pair. Tous les hommes du coin faisaient partie d'un club. Ceux des grandes villes comptaient une centaine de membres, ceux des villages une petite dizaine.

Les hommes se réunissaient dans ces lieux autrefois interdits aux femmes pour manger ce qu'ils avaient cuisiné, boire et discuter. Mon père s'amusait à dire que les

clubs avaient été créés pour que les gars qui ne trouvaient pas leur place à la maison puissent s'y retrouver pour se plaindre de leur femme et de leur vie. Mais je ne savais pas la véritable raison à l'origine de leur création. En tout cas, qu'ils soient avocats, médecins, charpentiers, agriculteurs, chauffeurs de taxi, professeurs ou même retraités, les hommes s'y donnaient rendez-vous pour manger et boire, bavarder dans la joie et la bonne humeur. La politique et le foot y étaient deux sujets tabous. Les femmes avaient enfin été autorisées à y pénétrer il y avait un peu plus d'une dizaine d'années et les membres pouvaient à présent inviter famille et amis à venir y faire la fête. Le club de mon père était dans une rue étroite qui donnait sur l'avenue principale de la ville. C'était un petit club, fréquenté par une cinquantaine de membres.

Mon père possédait un restaurant, le seul du quartier résidentiel où il était implanté, à dix minutes en voiture de notre maison. L'établissement était à l'origine un bar tenu par ma grand-mère, la mère de mon père. Une fois ma grand-mère partie à la retraite, mon père avait pris la relève. Il avait appris à cuisiner tout seul et avait rénové et transformé l'endroit en restaurant sept ans plus tôt. Les débuts avaient été difficiles, presque aucun client ne poussait la porte et mon père s'arrachait les cheveux en se demandant ce qu'il allait devenir si jamais la situation s'éternisait. Puis son affaire avait décollé et depuis quelque temps, son restaurant affichait complet quasiment tous les jours.

Nous n'y mettions presque jamais les pieds, alors je n'étais pas vraiment au courant de ce qui s'y passait. Une chose était sûre cependant : mon père se tenait tout le

temps derrière les fourneaux. « Même si son restaurant s'agrandit et qu'il se fait un nom, la place d'un cuisinier est en cuisine! » Telle était sa philosophie. Enfin, son restaurant n'était pas si grand, et son nom pas si important.

Il avait beau passer ses journées à cuisiner, dès qu'il y avait un événement à fêter, il réservait la salle de réunion du club et préparait des petits plats pour ses proches. Des mets simples qui ne figuraient pas sur la carte de son établissement. De la viande ou du poisson grillé, de l'omelette à la morue. Des plats rustiques, que ma grand-mère avait l'habitude de nous servir, et qui ne nécessitaient pas beaucoup de préparation. Mais c'était toujours divinement bon. Ma mère cuisinait bien, elle aussi, mais la cuisine de mon père était différente, comme enrichie d'une saveur particulière. Mais je n'en aurais pas voulu à tous les repas. Parce c'était comme si le grandiose s'invitait dans chacun de ses plats, même les plus simples. Ce qui me poussait à croire qu'il avait été choisi par Dieu. Que c'était Dieu en personne qui l'avait sommé de cuisiner pour les autres.

C'était un samedi, et c'était également le premier jour de mes vacances d'été. Je suis arrivée à la salle de réunion un peu avant 20 h 30. La porte était grande ouverte et mon père et mon oncle s'affairaient en cuisine. Ma tante, la sœur de ma mère, et ma grande sœur étaient déjà assises à table et discutaient autour d'un verre de txakoli. Une odeur alléchante de beurre légèrement roussi et de poisson grillé flottait dans la pièce pas si grande.

20 h 30. Mon père, ses deux petites sœurs, son petit frère, la grande sœur et la petite sœur de ma mère, ma

sœur aînée et son mari, leur fille qui allait avoir bientôt trois ans, mon grand frère et moi étions réunis autour de la table. Les participants habituels. Seule ma mère était absente.

— Où est maman ? ai-je demandé.

— Elle avait quelque chose à faire à Bilbao, m'a dit une de mes tantes.

— Ah bon ? C'est plutôt rare.

— Une de ses vieilles connaissances qui vit loin est de passage en ville.

Tout en songeant que c'était bien la première fois que j'entendais parler de cette *vieille connaissance*, j'ai regardé mon père servir du txakoli à ma tante, en le versant de très haut. Il y avait certaines règles à respecter dans le club et l'hôte était notamment tenu de servir l'alcool et de couper le pain. Les adultes ont trinqué avec du txakoli, les enfants avec de l'eau gazeuse. Mon père, mon grand frère et mon oncle sont allés chercher les plats en cuisine et les ont déposés sur la table.

— Quoi ? Pas de grillades aujourd'hui ?

— Bah, pour une fois... a évasivement répondu mon père.

Mijoté de haricots au chorizo, croquetas au jambon cru, velouté de chou-fleur et fenouil aux langoustines, morue à la crème de persil : ce n'était pas la cuisine simple à laquelle il nous avait habitués, mais pour une fois, le genre de plats qu'il servait dans son restaurant. Les préférés de ma mère. Ma mère qui n'était pas là.

Nous avons mangé en bavardant, échangé les dernières nouvelles. Je sentais néanmoins que l'ambiance qui planait autour de la table n'était pas la même que



d'habitude. Normalement, il ne fallait pas attendre longtemps pour que les voix se mettent à résonner dans toute la pièce. Mais ce soir-là, la conversation languissait. J'ai cru que c'était à cause de l'absence de ma mère. Ma mère était comme ça. Elle illuminait le lieu de sa présence, comme un tournesol d'été. Le dîner n'était donc pas aussi convivial que d'habitude mais les assiettes se vidaient à vue d'œil et les bouteilles vides de txakoli s'alignaient par terre.

— Et donc, on fête quoi aujourd'hui ? a lancé ma grande sœur en donnant une cuillerée de mijoté de haricots à sa fille Katarina.

Silence.

— Qu'est-ce qui se passe ? s'est inquiété mon grand frère en jetant un regard circulaire sur ses compagnons de table.

— On n'est pas ici pour fêter quelque chose, a annoncé mon père d'un ton extrêmement solennel.

— Et pourquoi alors ? a demandé ma sœur.

— Allez, dépêche-toi de le dire, a renchéri mon frère.

— Votre mère va être hospitalisée la semaine prochaine, a doucement expliqué mon père en baissant les yeux.

— Encore ? s'est exclamée ma sœur.

— Encore ? l'a imitée Katarina.

Deux semaines plus tôt, ma mère, qui vomissait dès qu'elle avalait quelque chose, avait été admise à l'hôpital de Saint-Sébastien pour y subir des examens. En fin de compte, elle n'avait rien qu'une petite gastrite due à la fatigue et à la chaleur. Nous en avons ri tous ensemble. « Et ce n'est même pas encore l'été ! Elle est si fragile ! » C'était ce que tout le monde disait.

— Ce n'était pas une gastrite. Elle ne pourra peut-être pas rentrer à la maison, cette fois, a-t-il débité d'une traite.

Il s'est levé et, la tête toujours baissée, il est allé s'enfermer dans la cuisine. On l'a entendu ouvrir et refermer la porte du réfrigérateur.

— Qu'est-ce que ça veut dire ? a demandé ma sœur en regardant ma tante d'un air interrogateur.

— J'y comprends rien, a lâché mon frère.

— J'y compr...

— Arrête ça, a sèchement ordonné ma sœur à Katarina, sur le point d'imiter son oncle.

Les yeux rivés sur la crème verte, lisse et brillante qui s'étalait sur la morue, j'ai écouté d'une oreille distraite notre gentille tata, la sœur aînée de ma mère, qui s'exprimait avec lenteur.

Ma mère n'avait pas de gastrite, mais un cancer de l'estomac. Selon le médecin, ses jours étaient comptés et il ne lui donnait pas plus de trois mois à vivre. Un cancer de stade 4, en phase terminale. Ma mère n'était pas du genre à se plaindre. Et c'était ce qui avait causé son malheur. Car d'après ce que le spécialiste avait dit à mon père, son estomac devait la faire souffrir depuis très longtemps. Le « consentement libre et éclairé » obligeait le docteur à expliquer la situation à sa patiente, mais mon père ne pouvait pas se résoudre à annoncer la triste nouvelle à sa femme. Ils s'étaient mis d'accord pour lui cacher la vérité. Ma tante racontait qu'ils lui avaient bien dit que c'était un cancer, mais au premier stade, et qu'une opération suffirait pour la guérir. Ils avaient décidé de la faire admettre à l'hôpital de Saint-Sébastien. Il y avait un

hôpital plus important à Bilbao mais c'était plus loin de chez nous. Et puis, elle voyait la mer depuis la fenêtre de sa chambre. La mer qu'elle aimait tant.

Ma sœur a éclaté en sanglots au milieu de la tirade de ma tante. Son mari lui a caressé le dos et Katarina a levé des yeux inquiets vers ses parents. Mon frère arrachait des morceaux de pain et se les fourrait dans la bouche un à un. Les sœurs de mon père continuaient de manger, au bord des larmes. La petite sœur de ma mère, totalement muette, se dissimulait le visage derrière un mouchoir. La grande sœur de ma mère avait le nez tout rouge et tripotait un morceau de morue du bout de sa fourchette.

Du mijoté de haricots au chorizo. Des croquetas au jambon cru. Une langoustine rosée qui surnageait dans la soupe blanche. La morue nappée d'une sauce verte. Des miettes de pain. Les verres qui reflétaient la lumière. Les bouteilles de txakoli vidées l'une après l'autre.

J'ai frissonné à la vue de la scène qui se déroulait sous mes yeux.

Mais que faisaient ces gens? De quoi parlaient-ils? Compreneaient-ils seulement ce qui était en train de se passer?

Je me suis levée. J'ai senti tous les regards se tourner vers moi. Mais je n'ai pas relevé la tête. Je n'ai regardé personne. J'ai tourné le dos à la table et je me suis dirigée vers la porte.

— Qu'est-ce que tu as? Aihnoa, qu'est-ce qu'il y a? ont crié des voix dans mon dos.

— Aihnoa!

Celle-ci appartenait à mon père. J'ai enfin levé les yeux et j'ai vu sa silhouette s'encadrer dans la porte de