

CHRISTOPHER COUTANCEAU
CUISINIER-PÊCHEUR

MON PAPI DISAIT: « ASSEZ PÊCHÉ POUR AUJOURD'HUI. »

PARTISAN D'UNE PÊCHE ARTISANALE ET POINTILLEUX
SUR LA SAISONNALITÉ DANS L'ASSIETTE, LE CHEF TRIPLEMENT ÉTOILÉ
DE LA ROCHELLE EST AUSSI UN DÉFENSEUR ACTIF DES OCÉANS.

Entretien Frédéric Joignot – Photos Mélanie Bahuon pour WE DEMAIN

WE DEMAIN : Vous vous présentez
comme un « cuisinier-pêcheur ».

Christopher Coutanceau : Mes parents étaient restaurateurs à La Rochelle [Charente-Maritime, ndlr] et mon grand-père était passionné de pêche. Tous les jours, à la retraite, il y allait : pêche à la ligne, pêche à pied. Il m'emmenait. J'adorais ça, être sur mer, cette sensation de liberté, toute cette beauté, et puis son mystère, la vie sous-marine, les créatures qui vivaient là... Mon grand-père était un écolo avant l'heure. Il allait chercher les poissons selon les saisons. L'hiver, c'était le merlan, le tacaud, des espèces « pas nobles ». Il évitait de pêcher pendant les périodes de frai, parfois il remettait des poissons à l'eau. Je lui disais : « Mais Papi, on vient de le pêcher ! » Il répondait : « Celui-là est trop petit, il faut le laisser grandir » ou « Celle-là va faire des bébés, elle assure nos pêches futures », ou encore « On en a pêché assez pour aujourd'hui, il faut en laisser pour demain. » J'apprenais cette philosophie du respect de la mer. Plus âgé, j'ai continué à apprivoiser l'océan au bout de l'île de Ré, la mer était notre

terrain de jeu, je pratiquais le *bodyboard*, le surf, le *skimboard*... Là, j'ai découvert les vents, les courants, la puissance des marées, j'ai eu mes premières cannes à pêche, j'ai fait de la plongée. La mer, je la compare souvent à la terre. Ce sont des forêts immergées, des jardins, des montagnes et des plaines, c'est toute une population, toute une faune, une flore extraordinaire, un écosystème fabuleux que beaucoup de gens ignorent, sur lequel nous savons peu de choses, qui recèle la pharmacie du futur, qui a encore tellement à nous offrir...

Comment êtes-vous devenu un cuisinier étoilé spécialisé dans les produits de la mer ?

Mon père ne souhaitait pas que j'apprenne le métier. Il me disait : « Tu ne sais pas ce que c'est. Un vrai cuisinier, c'est être à la fois boucher, charcutier, pâtissier, confiseur, poissonnier, légumier... C'est très dur ! » J'ai insisté, je voulais relever le défi. J'ai commencé à faire des saisons d'été dans notre restaurant, puis mon père m'a envoyé au Miramar, à Biarritz. La cuisine m'a plu tout de suite par son état d'esprit, qui rappelle le sport de haut

niveau. Il y a des équipes, le coup de feu, des moments de pression et de tension. La mise en place, c'est l'entraînement, le service, c'est le match. Toute cette ambiance m'a captivé. Je me suis inscrit au Lycée hôtelier de La Rochelle. Puis, conseillé par mon père, j'ai travaillé dans les grandes maisons, les classiques et les modernes : Jean Bardet à Joué-lès-Tours, Michel Guérard à Eugénie-les-Bains, Le Café de Paris à Biarritz, Ferran Adrià à Barcelone. J'ai appris la glacerie auprès de Lenôtre, la pâtisserie chez Pierre Hermé. L'idée était d'avoir plusieurs cordes à mon arc, de trouver mon style. Quand j'ai eu l'âge de m'installer, j'ai choisi La Rochelle, je n'imaginais pas vivre ailleurs. J'ai été tellement triste pendant mes deux ans à Paris, le stress dès le réveil, le métro, deux ans sans aller à la pêche, me baigner, faire du surf... Ça me manquait. Et puis, j'étais passionné par tout ce que la mer offre à un cuisinier. La criée du matin à La Rochelle, les bacs des crustacés encore vivants, les coquillages, les poissons de toutes tailles, cette formidable variété, toutes ces espèces qui changent à chaque saison. J'ai appris



Christopher Coutanceau, le matin du 16 décembre 2022, à la criée de La Rochelle.

à les connaître. Prenez le bar. Vous parlez duquel ? Du bar de roche pêché au bout de l'île d'Oléron, qui vit dans les rochers, lutte contre les déferlantes, très trapu, au dos noir et au nez cassé parce qu'il soulève les pierres pour se nourrir de petits crabes ? Ou du bar de sable, longiligne, jaune, beaucoup moins musclé, qui se nourrit de petits coquillages et ne vit pas dans les courants ? Ils n'ont pas le même goût, il faut savoir les distinguer. C'est toute cette richesse de la mer que j'ai découverte, avec les années, à force de pêcher, plonger, surfer, cuisiner, guidé par ma curiosité et décidé à devenir le meilleur dans mon domaine.

Vous avez écrit un livre sur les « saisons de l'océan »⁽¹⁾. Pourquoi est-ce si important de les respecter ?

En France, la tomate ne se mange pas en hiver, elle n'a aucun goût. Idem pour le poisson en période de frai. D'abord, c'est criminel écologiquement, cela ruine l'avenir. Il faut aussi être attentif à sa taille. Seul un spécimen respectable offre une chair optimum, par exemple un bar qui s'est reproduit plusieurs fois atteint les 50 cm à maturité. Ensuite, c'est une hérésie gastronomique. Quand il se reproduit, un poisson ne se nourrit pas pendant plusieurs mois, il ne fait pas de gras, sa chair est fibreuse. Mangez un bar en février, vous verrez, sa chair est pitoyable, ou alors c'est une femelle enceinte. C'est pareil pour la sole, si vous la pêchez en train de se reproduire, entre février et avril, elle sera plate, à peine 1 cm d'épaisseur, et les filets seront très nerveux. Ou prenez les araignées de mer, elles se rassemblent en mai dans 1,50 m d'eau, posées sur des cailloux pour prendre le soleil, fertiliser les œufs et pondre. Il faut attendre le mois d'août pour les récupérer, éviter les femelles grainées. La vie en mer est un écosystème, toute une vie qu'il faut respecter. Seule l'observation permet de comprendre pourquoi les poissons viennent sur telle côte à telle saison, comment ils se nourrissent et se reproduisent. Et, pour un cuisinier, tout ce savoir rebondit sur la qualité de ce qu'il sert, sur sa manière de travailler...

« LE CHINCHARD CUIT EST FIBREUX, PAILLEUX, COTONNEUX, C'EST PAS BON. MAIS SERVI CRU EN CARPACCIO AVEC UN JUS DE CITRON ET DU PIMENT D'ESPELETTE, C'EST UN DÉLICE. »

Vous dites que tous les poissons sont « nobles » ?

Respecter la saisonnalité marine incite à s'intéresser à toutes sortes de poissons et à sortir de l'idée du poisson noble ou commun. Aujourd'hui encore, le public et certains cuisiniers ne jurent que par le turbo, les soles, le bar, le homard, et méprisent le maquereau, la sardine, le tacaud, la vieille, le chinchard. Pour moi, tous les poissons sont nobles. C'est juste une question de technique culinaire pour optimiser la qualité de leur chair, en la servant crue, marinée, en saumure ou cuite... Il existe autant d'espèces que de façons de les travailler. Prenez le chinchard, présent partout sur la côte atlantique. On dit que c'est du poisson pour les chats, alors qu'il est adoré au Japon. À la criée de La Rochelle, il vaut 2,50 € le kilo, au Japon, 180 €. Le chinchard cuit est fibreuse, pailleux, cotonneux, c'est pas bon. Mais servi cru en carpaccio avec un jus de citron et du piment d'Espelette, c'est un délice. Et puis, il est plein d'oméga-3, de vitamines, et comme son cycle de vie est court, il n'est pas chargé de mercure océanique, de plomb, comme le thon rouge qu'il ne faut pas manger plus d'une fois par mois. Pareil pour le tacaud. Je me souviens, on était allés pêcher la sole sous le pont de l'île de Ré, avec mon copain Patrick Bouyer, trois fois champion de France de surf-casting⁽³⁾. On a commencé à pêcher des petits tacauds, Patrick me voit les garder dans mon filet, il me dit : « *Tu ne vas pas les garder, ça ne se mange pas !* » On est rentrés, un coup de ciseaux pour les vider, je les ai farinés, cuits sur l'arête. Voilà. Une merveille. Le tacaud

est un poisson qui ne supporte pas la glace ni le frigo. Tu pêches, tu rentres, tu manges. Et le tacaud, ça pullule. Mais on préfère pêcher des poissons nobles hors saison et affaiblir les stocks, c'est idiot.

Vous défendez aussi la sardine ?

Le problème, aujourd'hui, provient du fait que n'importe qui peut ouvrir un restaurant. Pour un salon de coiffure, il faut un brevet, mais pour donner à manger aux gens, aucun diplôme n'est nécessaire. De nombreux restaurateurs ne sont pas professionnels, ils ne connaissent rien aux poissons, à leur chair, à la mer, ils ne savent pas comment les mettre en valeur. Chez nous, dans notre restaurant trois étoiles, on travaille régulièrement la sardine. J'en ai mangé petit, je la connais, c'est une vraie culture. L'été, chez mes grands-parents, ma grand-mère prenait une sardine, la vidait, lui coupait la tête, la rinçait à l'eau, la mettait à sécher sur un linge. À table, on la prenait par la queue, on enlevait l'arête, un filet d'huile d'olive, un jus de citron, fleur de sel, poivre. Les sardines, on les mangeait crues comme ça, sur une tartine, en entrée. Plus tard, en souvenir de ma grand-mère, j'ai créé notre plat signature « la sardine de la tête à la queue » [voir ci-contre]. Je pense que la cuisine est liée à nos vies, à nos souvenirs, je raconte ma région à travers elle, mon expérience de pêcheur, ce que j'aime manger. C'est toujours une cuisine d'auteur.

Si le public et les restaurants respectaient les saisons, diversifiaient leur consommation de poissons, cela permettrait-il de sauver les stocks ?

Nous ne sommes plus dans les années 1900, lorsqu'il y avait du poisson partout. Hier, mon grand-père pêchait au bord, il prenait des soles, des dorades, des maigres. Aujourd'hui, ce n'est plus possible. Je pêche jusqu'à 100-150 km des côtes pour trouver des poissons d'une taille correcte. Les stocks des grands poissons s'épuisent, la pêche industrielle est en train de tout déglinguer. Si on respectait les saisons, si on diversifiait la consommation, on pourrait nourrir la planète avec les poissons et garder nos océans en bon

Vaurès Santamaria

SARDINES DE LA TÊTE À LA QUEUE

PAR CHRISTOPHER COUTANCEAU

Pour 8 personnes

SARDINES MARINÉES

10 sardines - 1 citron - 2 cl d'huile d'olive
- fleur de sel - poivre blanc
Vider, écailler les sardines et garder les parures pour le bouillon. Lever les filets et les faire mariner 10 min. dans le jus de citron et l'huile. Saler, poivrer.

SARDINES GRILLÉES

10 sardines - huile d'olive - fleur de sel
- poivre blanc
Lever, écailler les sardines et garder les parures pour le bouillon, puis les griller à la grille fine côté peau en les assaisonnant de fleur de sel et de poivre.

TARTARE DE SARDINE

5 sardines - 2 g d'échalote - 1 citron
- huile d'olive - sel fin - poivre - ciboulette et persil ciselés
Lever, écailler les sardines et garder les parures pour le bouillon. Tailler les filets en brunoise. Assaisonner le tartare de sardine avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'échalote et les herbes.

VINAIGRETTE

100 g de filets de sardine - PM
(à l'appréciation) fond blanc
- PM vinaigre de Bouteville - Xanthane - PM sel fin - PM poivre
Faire griller les sardines à la poêle et déglacer au vinaigre. Mixer les sardines avec le fond blanc et le xanthane jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Passer au chinois étamine et réserver au frais.



FINITION

Faire dégorger les arêtes dans l'eau glacée, les gratter et les frire à 180 °C.

DRESSAGE

Dans un petit bol, dresser un mélange d'algues et de champignons enoki en petits dômes, ajouter le tartare, les sardines marinées, les sardines grillées et les arêtes frites. Mettre la vinaigrette en saucière.

TROIS LIEUX

- Restaurant Christopher Coutanceau*** : plage de la Concurrence, La Rochelle
- Bistrot marin La Yole de Chris (à la même adresse)
- Hôtel Villa Grand Voile : 12, rue de la Cloche, La Rochelle

état. Aujourd'hui, sur un chalutier, 80 % du poisson pêché est rejeté, mort, à l'eau. L'an dernier, le troisième plus grand bateau de pêche industrielle du monde, sous pavillon australien, est arrivé sur le plateau de Rochebonne, dans le golfe de Gascogne⁽²⁾. Il y est resté un mois. En une seule pêche, il a rejeté à l'eau 500 000 merlus nés l'année d'avant, parce qu'il avait son quota de merlus. Il faut visualiser ce que cela représente : 500 000 merlus, ce sont d'énormes nappes de poissons morts qui flottent, c'est affreux. On aurait pu nourrir quantités des gens. Et là, je vous parle juste d'un bateau. La pêche industrielle, la pêche au chalut, la pêche aux filets pélagiques, ne sont pas sélectives, elles frappent toutes les espèces et elles occasionnent un gâchis considérable.

Comment expliquez-vous ce gâchis ?

Pendant la période de reproduction des bars, quand ils se rassemblent sur Rochebonne, les bateaux industriels égorgent et démembrer des milliers de dauphins chaque année parce qu'ils ne veulent pas s'équiper de pingres ultrasons⁽⁴⁾ pour les éloigner. Quand ils sont enroulés dans leurs filets, ils leur coupent les nageoires, les mutilent pour gagner du temps et les rejettent à l'eau, agonisants. Avec l'association Ré Nature Environnement, on se bat pour faire cesser le massacre. Pourquoi on n'interdit pas ces pratiques ? Pêcher le thon et la coquille Saint-Jacques est interdit hors saison, alors pourquoi autoriser la pêche de la pibale, de l'alevin ou du bar en reproduction. Dans les deux ans, le stock se renouvellerait. L'industrie ruine les mers et coule la pêche artisanale. À La Rochelle, le dépôt de bilan de la flotte atteint les 50 %. Et quand un artisan dépose le bilan, l'industrie rachète son quota pour pêcher encore plus. Les plus gros acteurs de pêche industrielle en France, c'est la grande distribution, c'est Intermarché. Ils ne devraient pas avoir le droit de pêcher, juste de distribuer.

Comment éviter le massacre ?

Il faut revoir la législation marine. Les méthodes de pêche, la saisonnalité, la reproduction des espèces, la protection

des frayères. Est-ce qu'on va tuer une biche enceinte ? Est-ce qu'on chasse toute l'année ? Non. Mais la mer est open bar. Ici, on parle de grande industrie, de lobbies, de gros sous. Vous savez comment nous avons réussi à faire interdire la pêche électrique en France avec l'association Bloom et 259 chefs du monde entier mobilisés par mes soins ? Nous sommes allés trois fois au Parlement européen pour protester contre cette méthode néerlandaise qui électrocute tous les poissons sans distinction, leurs œufs, les jeunes... Un massacre ! À chaque fois, notre ministre était absent, rien n'avancait. Alors, on a menacé de porter plainte contre l'Europe, estimant qu'elle avait dû toucher des dessous-de-table des lobbies hollandais. Finalement, l'Europe et la France ont interdit cette pêche en avril 2021.

À la pêche industrielle, faut-il ajouter la pollution des mers ?

Dans le sud de la France, en deux ans, on est passé de 60 millions de naissances de sardines à 20 millions. Les causes ? D'abord, le réchauffement climatique. Pendant la période de reproduction du bar, si l'eau prend 1 °C, toute naissance sera femelle, si elle prend 2 °C, les femelles seront stériles. Mais aussi le plastique. Il m'est arrivé de retrouver un pot de Danette dans le ventre d'un bar. Et chez nous, avec le Gulf Stream à proximité, combien de dauphins, d'orques, de tortues, s'étouffent avec les sacs en plastique ? Il y a un an et demi, une baleine a été retrouvée agonisante

« IL FAUT DES SAISONS DE PÊCHE, DES QUOTAS. REVOIR LES MÉTHODES DE PÊCHE, QU'ELLES SOIENT PLUS SÉLECTIVES, MOINS MEURTRIÈRES, PLUS CONTRÔLÉES. »

sur une plage de l'île de Ré, elle ne pouvait plus se nourrir tant elle souffrait. Elle avait 75 kg de plastique dans le ventre. La mer est la grande poubelle du monde. Chaque déchet finit un jour ou l'autre en mer, apporté par les rivières, les écoulements. Les algues vertes bretonnes, on sait qu'elles proviennent de l'élevage industriel. Les éoliennes marines sont couvertes d'une peinture antifouling pour éviter la rouille. Après un an, elle se dissout dans l'eau et empoisonne les fonds, tue les petits animaux, les crabes, les crevettes, les algues... Quant aux îles artificielles que l'on commence à construire sur l'eau pour désengorger les villes, on sait aujourd'hui que les dégâts sur l'écosystème marin sont considérables.

Et que pensez-vous de l'aquaculture ?

Ce qui me dérange dans l'aquaculture, c'est que les patrons des filières de poissons d'élevage sont aussi ceux de la pêche industrielle. Je suis allé visiter les élevages de saumon Label Rouge en Norvège et en Suède. Au bout de trois ans, il n'y a plus un coquillage ni un vers de sable au fond, ils sont brûlés par les excréments. Les poissons sont si nombreux dans les bassins qu'ils attrapent des poux de mer qui les affaiblissent. Alors, on les arrose aux pesticides à la lance d'incendie en pleine mer et on les pique aux antibiotiques, ce qui renforce l'antibiorésistance et accélère leur croissance. À la fin, on les colore pour changer la couleur de leur chair, selon les goûts des consommateurs. Ce saumon, c'est un poulet en batterie flottant. Si on en mange trop, on risque de tomber malade.

Pouvez-vous expliquer cette notion de « gastronomie durable » dont vous avez été gratifié par le « Guide Michelin » ?

Dans toutes les bonnes maisons où je suis passé, chez Robuchon, chez Guérard, les chefs me disaient : « Christopher, pour faire le meilleur plat, il faut utiliser le meilleur produit, de saison, sain, épanoui... » Aujourd'hui, on passe pour des créateurs, des créatifs, parce que nos poissons sont de ligne et issus d'une pêche artisanale durable et locale, notre producteur de légumes est de



À SA TABLE ÉTOILÉE COMME AU BISTROT MARIN « LA YOLE DE CHRIS », LA CUISINE DU CHEF SE DÉCIDE CHAQUE MATIN, SELON LES ARRIVAGES À LA CRIÉE DE LA ROCHELLE.

La Rochelle, nous utilisons les produits dans leur intégralité. Ça m'épate ! Nous respectons juste les cycles du vivant, nous donnons du temps au temps, nous connaissons bien les espèces que nous travaillons. On veut pouvoir se regarder en face dans une glace. La gastronomie durable, c'est très concret. Par exemple on recycle toutes nos coquilles ; les quatre derniers mois, j'en ai donné 5 t à broyer. Ça permet de nourrir les volailles, de leur apporter des oligoéléments, du calcaire. On recycle aussi nos huiles de cuisson. Nos livreurs roulent à vélo cargo. Et tous les matins, je suis à la criée où je n'utilise que des casiers lavables et réutilisables. On essaie de trouver des solutions pour avoir moins d'impact négatif.

Sur terre, beaucoup défendent l'agroécologie. Et sur mer ?

Tout est relié. Pour sauver la mer, il faut que le changement passe par la terre, qu'on arrête d'arroser les sols de pesticides, car on les retrouve sur les plages et en mer. Aujourd'hui, on sait produire des légumes sans traiter, l'expérience de l'agriculture biologique le prouve. J'ai un potager sans

biocide avec un rendement de tomates incroyable. C'est une question de connaissance, il faut réapprendre à cultiver sans polluer. C'est pareil pour la conserverie. Quand je pêche les maquereaux l'été, je fais mes petites conserves pour l'hiver. Maquereau de saison, vin blanc, moutarde, carotte, oignon, sel, poivre. C'est simple, c'est bon. Vous prenez une conserve industrielle, elle n'a aucun goût, c'est bourré de merdes. Pourtant, c'est possible de faire sans. Alors, pourquoi ils le font ? Pour gagner plus, parce que le produit chimique coûte moins cher que les matières premières, qu'ils mettent des poudres pour faire gonfler les chairs, des conservateurs. Si nous voulons sauver les mers, il faut défendre et réhabiliter la pêche artisanale, les pêcheurs à la ligne, les pêcheurs de saisonnalité, respecter les cycles naturels. Le bar en janvier, non ! Il se reproduit, il est interdit à la pêche, c'est simple. Pareil pour toutes les espèces non respectées. Il faut des saisons de pêche, des quotas. Revoir les méthodes, qu'elles soient plus sélectives, moins meurtrières, plus contrôlées. Il faut développer des aires protégées,

des réserves naturelles, pour que les stocks et la biodiversité se reconstituent. Pourquoi les Australiens, les Espagnols, les Anglais ont le droit de venir pêcher sur nos côtes avec des bateaux de plusieurs centaines de mètres, des filets de 50 km tirés à deux bateaux. Tout est ratisé. Est-ce qu'on chasse au char d'assaut ? De plus, la qualité des poissons pêchés est affreuse, ils sont traînés, entassés, écrasés pendant des heures, ils souffrent, leur chair est dégueulasse. Et puis, quel gâchis ! En hiver, les petits marchés marchent moins bien, les restaurants sont fermés, alors le bar pêché hors saison se vend mal. Vous savez ce qu'on en fait ? Ils sont vendus 2 €/kg et broyés pour faire de la farine et nourrir le poisson d'élevage. Moralité, on est en train d'exterminer des espèces marines pour nourrir du poisson d'élevage qui va nous empoisonner. On marche sur la tête. ♦

(1) Les Saisons de l'océan (Editions du Lizay, 2021).

(2) À 60-100 km au large des Sables-d'Olonne et de La Rochelle, et placé en zone Natura 2000.

(3) Cette technique pratiquée depuis le bord consiste à envoyer son hameçon lesté d'un appât derrière les vagues.

(4) Répulsifs acoustiques.