



À la Souris verte, on déguste une cuisine bio locale, préparée... dans une caravane!

Le succès des cuisiniers itinérants

Le métier de cuisinier-traiteur évolue. Beaucoup de ceux qui se lancent aujourd'hui choisissent l'itinérance plutôt qu'un commerce fixe. Avec une démarche bio locale affirmée. Et des réussites à la clé.

PAR STÉPHANE PERRAUD



© Stéphane Perraud

À la Souris verte, le café est servi dans une vraie tasse. En terre, fabriquée par une potière. Valérie Lafaye y tient beaucoup. Tous les jours à l'heure du déjeuner, cette ancienne commerciale devenue cuisinière pose sa caravane devant la Maison de l'économie de Saint-Marcellin, en Isère. À l'intérieur, un réfrigérateur, un four, une gazinière, un évier et une réserve de 60 litres d'eau. Installée ici depuis le début de l'année, elle a redonné le sourire aux salariés du quartier, dont beaucoup ne savaient où déjeuner. « C'était soit le restaurant - un peu cher - soit un plat réchauffé avalé devant mon ordi », explique Bénédicte. Aujourd'hui, installée sur une table

devant la caravane, cette secrétaire de direction profite du soleil automnal pour déguster un hachis Parmentier à la truite et un crumble aux pommes. Tout est préparé avec des ingrédients bio et locaux. Les clients défilent – une trentaine par jour – pour goûter la quiche sans pâte, la blanquette de veau ou la moussaka de légumes. Les prix sont raisonnables, de 6,50 € à 13,50 € selon la formule. Le menu change quotidiennement. « Je propose toujours un plat végétarien et un autre sans gluten. Il y a une vraie demande et peu d'offres dans les commerces traditionnels. Je m'intéresse également à l'indice glycémique. Mes plats s'assimilent bien et donnent de l'énergie pour l'après-midi », ajoute Valérie, dont la silhouette sportive trahit sa passion

EN 3 QUESTIONS

« La force du local »

Pour Vincent Grêlé, formateur à l'Afrat, les cuisiniers itinérants ont tout intérêt à miser sur les circuits courts.

Comment voyez-vous évoluer le métier ?

Les cuisiniers qui ne souhaitent pas se lancer dans de lourds investissements choisissent l'itinérance, sur les marchés, les foires, les salons, les festivals ou même chez des particuliers. Il y a une demande, surtout quand on est capable de proposer une offre alternative, bio, végétarienne, qui tient compte des allergènes.



DR

Comment trouver de bons produits toute l'année ?

Il faut s'appuyer sur les circuits courts, faire appel aux producteurs locaux, valoriser les produits du terroir et de saison. Si l'on travaille des crevettes alors qu'on vit loin de la mer, on est dépendant de son grossiste, de l'offre et de la demande, de la fluctuation des prix. Alors qu'en préparant de la truite élevée localement, on est sûr d'être approvisionné. Il faut nouer un lien fort avec son réseau de producteurs. Quand l'un d'eux abat une bête, ne pas hésiter à lui acheter tous les morceaux et proposer du ragout en hiver ou une salade de pot-au-feu en été. Quand un autre a trop de courges, préparer un menu tout potiron ! Si les cuisiniers soutiennent les paysans, ces derniers sauront faire de même.

La clientèle est-elle prête à suivre ?

Bien sûr, il y a un retour à la cuisine de terroir, à condition qu'elle soit imaginative. Il faut aussi diversifier son activité : organiser des ateliers culinaires, des cueillettes de plantes sauvages avec transformation, proposer des plats cuisinés à domicile pour des personnes âgées... La cuisine offre une palette très riche.

Afrat

38880 Autrans. Tél. : 04 76 95 35 08. www.afrat.com



© Cuisine Vagabonde

© DR

Avec sa Cuisine vagabonde, Christine peut intervenir aussi bien sur un festival que chez un particulier ou dans une école.

pour l'escalade. Si elle avoue avoir toujours aimé cuisiner, elle n'imaginait pas en faire son métier. Jusqu'à son licenciement à l'automne dernier. « *J'ai souhaité rebondir avec un job qui me permettait à la fois de créer du lien et de transmettre mes convictions écologiques. La cuisine s'est imposée. Je voulais prouver qu'on peut manger bio à un prix raisonnable. J'achète mes produits frais à des producteurs du département et l'épicerie dans une coopérative locale. Quand on s'inscrit dans une démarche de proximité, les portes s'ouvrent. La municipalité avait refusé l'emplacement à d'autres. Elle m'a dit oui tout de suite!* » La cuisine mobile ne présente à ses yeux que des avantages : le contact avec la clientèle et un investissement beaucoup plus léger qu'un restaurant. Avec 20 000 €, Valérie a pu acheter (et aménager) sa caravane, une voiture, du matériel de cuisine et du stock. Trois mois après son licenciement, elle montait sa société et démarrait son activité tout en bénéficiant des aides de Pôle Emploi. Elle devrait réaliser 30 000 € de chiffre d'affaires cette année, le double l'an prochain et se salarier en 2018.

Démarrer léger

La possibilité de commencer avec un capital réduit est un point fort de cette activité. Dans le Morbihan, Audrey Yserd s'est lancée en 2010

dans la réalisation de plats cuisinés sur les marchés avec 3 500 €, une petite remorque en bois, deux poêlons, des trépieds, des bouteilles de gaz et un statut d'auto-entrepreneur. Aujourd'hui, Audrey et sa Popote bio ont abandonné les marchés – « *il faut trois ans pour se faire une clientèle, je n'avais pas la patience* », avoue-t-elle – pour travailler sur de l'événementiel. « *Sur les festivals, je propose une cuisine simple : des soupes, des boules énergétiques aux*

« La diversification est l'une des clés de la réussite quand on veut devenir traiteur. »

fruits secs, des crumbles... En été, je m'installe deux mois dans le camping de La Fontaine du Hallate à Plougoumen. Il est en autosuffisance énergétique et bénéficie d'un écolabel européen. Là, je peux sensibiliser le public à une vraie cuisine bio. » En sept ans, Audrey aura investi moins de 10 000 € dans son activité. Ancienne conseillère bancaire, elle a divisé son salaire par deux. Sans regret. « *Cela a donné un sens à mon existence. Cuisiner est un geste de partage. Préparer des plats sains et voir les gens se régaler m'apporte beaucoup de satisfaction.* »



© Laurent Dalverny - Kaba Nature

Audrey aime sensibiliser les vacanciers à la cuisine bio. Matthieu et Myriam proposent une cuisine du monde... la plus locale possible !

Un sentiment partagé par Bertrand Jacquot-Garcia, installé comme traiteur mobile à Lans-en-Vercors, en Isère. « *Quand on m'appelle pour confectionner un repas de famille ou un banquet, j'élabore le menu avec mes clients pour coller à leurs envies* », témoigne-t-il. Les liens sont également ténus avec ses fournisseurs. « *Je travaille avec une quarantaine de producteurs fermiers dans un rayon de 30 km autour de chez moi. Ce sont eux qui inspirent mes plats.* » Ancien éducateur spécialisé, Bertrand s'est reconverti en suivant la formation Cuisine du terroir de l'Afrat (Association pour la formation des ruraux aux activités du tourisme) à Autrans. « *J'ai acquis là toutes les techniques de base qui aujourd'hui me font gagner un temps fou, dit-il reconnaissant. J'ai aussi compris que je ne voulais surtout pas ouvrir de magasin. Il faut déboursier 1 500 € par mois rien que pour payer le loyer.* » Bertrand a donc préféré investir dans un Algeco® d'occasion qu'il a fait aménager par un cuisiniste. Il a ajouté un petit camion isotherme, du matériel de cuisine neuf et a sollicité un avocat d'affaires pour monter sa société Vertapot et petits plats. Coût total : 25 000 €. Avec un chiffre d'affaires de 26 000 € en 2015, année de sa création, puis de 45 000 € en 2016, il parvient à dégager un SMIC. Et sans doute un peu plus dès l'an prochain. La moitié de son chiffre, il le réalise en tant que traiteur avec de

La tentation du cru

« *La cuisine crue ne se limite pas à croquer des carottes* », s'amuse Benjamin Escamez qui a monté avec sa compagne Line Lagorce une activité de traiteur en cuisine vivante, Gaïhamsa. Une niche sur laquelle ils font figure de précurseurs. Sur les salons bio, leur stand sur lequel ils proposent des tartares d'algues, des marinades de fenouil, des jus de légumes, des crackers à base de céréales germées ou encore des tartelettes crues, attire une clientèle à la recherche d'une cuisine santé. « *Cela nécessite un peu d'imagination. Mais nous en avons, affirme Line, experte en pâtisserie. Pour un fond de tarte, il suffit de mélanger des ingrédients secs comme des dattes, des graines ou des fruits à coque réduits en poudre et un liant humide comme du miel, du sirop d'agave ou de l'huile de coco. On mixe et on obtient une pâte qu'il n'y a plus qu'à étaler.* » Benjamin et Line viennent d'acquiescer une ancienne ferme dans le Diois (26) pour mettre en place un projet de maraîchage en permaculture. En attendant, ils s'approvisionnent chez les producteurs locaux et la coopérative bio de Die. Pour les produits crus et les « super aliments », ils se fournissent directement auprès de la marque Iswari dont le distributeur français n'est autre que... Benjamin lui-même ! Une double casquette bien pratique.

l'événementiel et auprès des particuliers, l'autre en tant que formateur à l'Afrat qui fait appel à d'anciens stagiaires pour encadrer les nouveaux. Un revenu garanti non négligeable. Il entend développer en complément une activité de confection de conserves. Il vient ainsi de créer un pesto du Vercors au bleu et aux noix. « *La diversification est l'une des clés de la réussite quand on veut devenir traiteur*, confirme Vincent Grêlé, responsable formation Cuisine



© Laurent Dalverny - Kaba Nature

Les statuts de la liberté

« Les futurs cuisiniers se demandent très tôt pour quel statut opter. Mais ils prennent le problème à l'envers. Il faut d'abord déterminer le type d'activité, l'investissement, le chiffre d'affaires, le capital... Ensuite, on trouve le statut le plus adapté en arbitrant entre les contingences juridiques, sociales et fiscales. Je conseille de se faire accompagner par une boutique de gestion ou éventuellement un expert-comptable », explique Christophe Daviller, intervenant à l'Afrat.

Parmi les cuisiniers que nous avons rencontrés, Christine Belleville a démarré comme auto-entrepreneur par souci de simplicité – une inscription sur internet suffit pour se lancer – mais elle envisage désormais d'intégrer un groupement coopératif. Matthieu, de Kaba Nature, a opté pour une Entreprise individuelle au mode de création simplifié, mais sans limite de chiffre d'affaires cette fois. Valérie de la Souris verte a créé une SASU (Société par actions simplifiée unipersonnelle) constituée d'un associé unique, mais qui lui permet de faire entrer facilement quelqu'un au capital en la transformant en SAS. Benjamin a choisi la SARL (Société à responsabilité limitée), la forme la plus répandue en France, et il a monté une SCI (Société civile immobilière) avec sa compagne et son entreprise pour acquérir la ferme.

Un secteur créateur d'emplois : Kaba Nature emploie des jeunes du territoire pour animer les festivals et les salons.

du terroir à l'Afrat (voir En trois questions). *L'autre point important, c'est de pouvoir répondre à une demande de plats sans allergènes pour satisfaire une nouvelle clientèle.* »

Sans gluten, sans lactose ou sans œufs

Christine Belleville, son ancienne élève, a parfaitement retenu ses conseils. Installée comme cuisinière itinérante à Marcellaz-Albanais en Haute-Savoie, elle privilégie les plats végétariens, travaille les plantes sauvages et peut confectionner des repas sans gluten, sans lactose ou sans œufs. À son activité de traiteur s'ajoutent des cours de cuisine. « J'explique aux familles comment se nourrir de façon saine, équilibrée et économique en réduisant la place de la viande et en associant légumes et céréales, témoigne-t-elle. J'interviens aussi dans les écoles, où je fais découvrir les fruits et légumes aux enfants avec des ateliers très tactiles. Ils sentent les produits, broient les épices, effeuillent les plantes, préparent des chips de carotte ou de betterave... Ils adorent ça ! » Toujours en mouvement, Christine a logiquement baptisé sa petite entreprise Cuisine vagabonde. Mais de tous les cuisiniers que nous avons rencontrés, c'est Matthieu Millouet qui a le plus la bougeotte. Formé très jeune à la restau-



© Laurent Dalverny - Kaba Nature



© Laurent Dalverny - Kaba Nature



© Cuisine/Vagabonde



© Cuisine/Vagabonde

ration en Ile-de-France, il fait ses premières armes en Angleterre, avant de s'initier au maraîchage et à l'autoconstruction dans les Alpes. Il se lance ensuite comme traiteur bio végétarien sur les marchés avec 3000 €, puis monte l'entreprise de cuisine nomade Kaba Nature avec sa compagne Myriam. Il troque alors les marchés contre les foires et les salons et s'oriente vers une cuisine du monde inspirée de ses nombreux voyages: curry de lentilles, galettes indiennes, chutneys, houmous, falafel, couscous de légumes... Aujourd'hui installé à Lablachère en Ardèche, le couple se répartit les tâches. Myriam gère la partie administrative et Matthieu la cuisine et la vente. « On se concentre sur une quinzaine de gros événements par an: le salon Primevère à Lyon, Artemisia à Marseille, Marjolaine à Paris, Naturissima à Grenoble ou encore le festival de Jazz à Vienne en Isère qui dure deux semaines. C'est très intense, mais ensuite, on prend le temps de se reposer », explique Mathieu. S'il achète les produits exotiques à des grossistes bio, tous les légumes viennent de producteurs ardéchois. Pour les boissons et l'épicerie sèche, il s'approvisionne directement sur les salons auprès des autres exposants. « Pratique car je cuisine essentiellement sur place avec mon stand mo-

En proposant une cuisine végétarienne et imaginative sur les festivals, les nouveaux traiteurs font oublier les classiques sandwiches au jambon.

bile. » Ce choix du gros événementiel permet d'avoir une vraie vie de famille et de couper deux mois par an pour partir en voyage... et ramener de nouvelles recettes.

Contacts

Valérie Lafaye

La Souris Verte, 38160 Saint-Marcellin.
Tél. : 06 41 08 44 75
www.lasourisverte-foodtruck.com

Audrey Yserd

La Popote bio, 56400 Brech.
Tél. : 06 20 06 27 41
<http://lapopotebio.wixsite.com/lapopotebio>

Bertrand Jacquot-Garcia

Vertapots et petits plats, 38250 Lans-en-Vercors
Tél. : 06 23 66 31 59. www.vertapots.fr

Christine Belleville

Cuisine vagabonde, 74150 Marcellaz-Albanais
Tél. : 06 28 32 43 98.
www.cuisine-vagabonde.com

Matthieu Millouet et Myriam Ellouz

Kaba Nature, 07230 Lablachère
Tél. : 06 74 15 26 73. www.kabanature.fr

Benjamin Escamez et Line Lagorce

Gaihamsa, 26410 Menglon
Tél. : 06 50 18 79 03. www.gaihamsa.com