



Mardi 3 mars 2015 11:24:13 [heure de Beyrouth]

#TheEnglishCorner

E-Newsletter | Edition papier

 Rendez-vous du jour | [Le mag](#) | Votre week-end | Festivals | News | Pick of the day | Chroniques | Répertoires | Blogueurs  
 Musique | Scène | Art | Cinéma | Livre | Tendances | Patrimoine | Dossier photo 2015

Musique

Scène

Art

Cinéma

Livre

Tendances

Patrimoine

Divers

## Avec Joe Barza, "bien manger, ce n'est pas sorcier !"

Le 19/01/15

J'aime 
 


**Il était la star de 'Food Fabrication' - ce forum sur les pratiques culinaires et les politiques alimentaires dans le monde arabe, qui a pris place du 14 au 17 janvier dans la capitale libanaise. Joe Barza, le cuisinier vedette du petit écran s'est rendu, vendredi dernier, à Hamra pour transmettre son amour pour les produits du terroir libanais et distiller quelques conseils pour manger équilibré et responsable.**

*"Aujourd'hui, nous allons apprendre comment préparer une salade de bourgoul au poulet, lance d'entrée de jeu le chef aux multiples récompenses internationales. C'est un plat complet à part entière, vous n'avez pas besoin de cuisiner autre chose à côté, cette salade se suffit à elle-même !".*

Derrière son plan de travail, Joe Barza commence par énumérer les ingrédients nécessaires à l'élaboration de sa recette du jour. Pour quatre personnes, prévoyez un demi-poulet, coupé en cube et à laisser reposer dans de la sauce *taouk*, 200 grammes de bourgoul, préalablement trempé une heure dans l'eau, une tomate coupée en petits morceaux, une cuillère à soupe de mélasse de grenade, 5 grammes de ciboulettes et de menthe finement coupées, la moitié d'un sachet de fromage *halloum*, un ail finement haché, 150 ml d'eau, une pincée de cumin et de paprika, du jus de citron, la moitié d'un oignon, une cuillère à soupe de concentré de tomate, ainsi que 20 ml d'huile d'olives. *"J'adore les produits de mon pays, notre gastronomie recèle de trésors, précise le chef-cuisinier. Après près de trente ans d'expérience, je veux promouvoir la cuisine de mon terroir et pour cela, il est important de s'engager en se procurant les aliments de nos producteurs locaux"*. D'après des estimations de la Banque mondiale, le Liban exporterait depuis 2000 près de 16% de ses réserves alimentaires - c'est près de deux fois plus que l'Hexagone.

*"Eveiller le public à une consommation locale responsable, c'est un des enjeux de notre forum", explique Myriam Stock, coordinatrice de projet responsable de l'événement à l'Orient Institut de Beyrouth. "Pour assurer notre sécurité alimentaire, il semble nécessaire de repenser notre système, la première des préoccupations devant être de pouvoir répondre aux besoins alimentaires de tous. Il faut donc renforcer le pouvoir des consommateurs et envisager de consolider les exportations à plus petites échelles"*. Organisé par l'Orient Institut ainsi que l'Institut Goethe de Beyrouth, le forum alimentaire 'Food Fabrication' a réuni de nombreux interlocuteurs du monde arabe (universitaires de diverses disciplines, artistes, activistes, cuisiniers, consommateurs...) pour sensibiliser le grand public aux excès de l'actuel marché et soulever de nouveaux axes de réflexion.

Si l'avenir des circuits alimentaires semble davantage reposer entre les mains de nos décideurs politiques, les premières initiatives peuvent être individuelles. *"Achetez votre poulet auprès d'un producteur libanais plutôt que d'un Néo-Zélandais au supermarché, défend le chef Barza. Il est toujours temps de se battre contre l'insécurité alimentaire, c'est à la portée de tous, il n'est jamais trop tard pour apprendre à cuisiner"*. Face à lui, l'assistance semble convaincue. Seules 15 à 20 minutes sont nécessaires pour préparer la salade de bourgoul au poulet du chef-cuisinier originaire de Tyr, dans le Sud du pays. *"C'est très bon, très original, je vais essayer de la refaire à la maison mais ce ne sera jamais aussi bon qu'avec lui ! Je veux faire un effort, il faut faire attention à sa santé et son alimentation, il s'agit simplement d'une question de volonté"*, estime Antoine Sakr, boucher à Achrafieh.

[« Retour](#)