

# L'ART DE LA BOULETTE

PAR STÉPHANE BRETT  
CUISINIER FORMATEUR



ILLUSTRATIONS  
YASMINE GATEAU

Tout a commencé avec des tables sur tréteaux improvisées pour des repas champêtres sur lesquelles se côtoyaient des quiches étranges, taboulés bricolés, salades de nouilles multicolores, concours de houmous et tentatives de croquettes ou bien encore des accras faits-maison ! Peu de viande durant ces grands buffets festifs. Par choix ? Non, par simplicité. Parce qu'il fallait pouvoir transporter ces pique-niques améliorés, les emmener en randonnée. Une façon aussi de profiter des convives en grignotant, de convenir au plus grand nombre, de se passer de frigo et de pouvoir manger les restes en rentrant le soir. Au-delà de l'acte culinaire, tout le monde apportait sa spécialité. La combinaison de tous ces talents amateurs avait trois vertus nourricières irremplaçables : la générosité, la simplicité et le partage.

Cet univers culinaire métissé dans lequel j'ai grandi n'est certainement pas anodin pour le goût prononcé que je développerai, par la suite, pour la cuisine de potes et les grands repas partagés. Sûrement un héritage des buffets festifs et bigarrés qu'organisaient mes parents et leurs amis grenoblois. Une passion qui me nourrit encore aujourd'hui, carrefour des luttes paysannes et d'un vivre ensemble gourmand et inconditionnel.

## Une rencontre inopinée

Jeune cuisinier en quête de nouvelles idées culinaires, je tombe alors sur l'ouvrage de l'artiste médiatique de l'époque : *La cuisine de Jamie Oliver. Plus de 150 recettes d'un chef superstar*. Je m'identifiais sûrement à sa coolitude de façade et sa façon de cuisiner sans chichi, sans

gros budget, ni Thermomix. Et à la page 133 de cet ouvrage figure une recette qui deviendra instantanément pour moi une référence : les boulettes de viande. Le chef anglais s'inspiré de son apprentissage dans un restaurant italien de Londres y déclinait une version moderne de la *Polpetta della nonna*. Il rendait hommage à une tradition séculaire du pourtour méditerranéen.

## Un mets sans frontière

Héritage d'une cuisine de bergers, de nomades et d'exil, la boulette convoque l'histoire et la géographie. Et quelle histoire ! Fragile par sa consistance mais robuste pour avoir traversé les siècles, la boulette est aujourd'hui toujours vivante. Capable de s'adapter à toutes les crises, à toutes les sauces, quand tout vient à manquer, elle nous met à table. Du grand Nord jusqu'aux températures sub-sahariennes, elle s'acclimate et suscite le même sentiment résilient d'un repas idéal encore possible. On rajoutera de la pomme de terre dans les Kroppkakor suédois, le poïs chiche viendra compléter une protéine animale devenue rare dans les kefta de Jordanie, les Tziganes trouveront un moyen d'agrémenter leurs Keftede même dans la tempête. Au cœur de conflits géopolitiques, elle nous rappelle qu'elle a traversé les déserts, les mers et les frontières en laissant aux survivants le souvenir inoubliable d'une nappe, d'une effluve, d'une table, d'un jardin.

## Un plat facile

Plus qu'un plat, il s'agit ici avant tout d'un tour de main, d'une astuce, d'une farce. Quelques soient les ingrédients convoqués, la boulette se joue

« Au cœur de conflits géopolitiques, elle a traversé les déserts, les mers et les frontières en laissant aux survivants le souvenir inoubliable d'une nappe, d'une effluve, d'une table, d'un jardin. »

**« Les boulettes sont l'emblème d'une cuisine qui nourrit et qui rassure aux quatre coins du monde. »**

des académismes culinaires et des tendances alimentaires. Elle est absente des grandes tables et des menus étoilés, trop ancrée dans la tradition populaire pour se compromettre. Elle est en toute simplicité la reine des tables familiales. Concentré de créativité pour accomoder les restes de la veille, déclinables en 1000 versions selon l'humeur et la saison, les boulettes sont l'emblème d'une cuisine qui nourrit et qui rassure, aux quatre coins du monde. Ce monde rond comme une boulette. Boulette de sardines aux herbes, kefta d'agneau à la menthe, polpette italienne et l'incontournable caillette ardéchoise.



C'est un souvenir, une chanson. Sur la base d'un savoir faire transmis de génération en génération, il suffit de changer un ingrédient pour se l'approprier : « Moi je mets toujours un peu de foie de veau », « Moi je rajoute la peau du poulet que j'ai fait griller au préalable », « Ma mère y mettait des petits pois frais »... Et des épices, des cèpes, de la livèche, du chorizo... Une recette à soi comme un morceau de variété que l'on siffle ou que l'on reprend à tue-tête les soirs de fête. Un standard que chacun interprète à sa façon.

**Ma boulette,  
comme une digression**

Sans recette ni grammage, ma boulette est un plat déclinable à l'infini, sans certitude. Répété des centaines de fois à la recherche de l'accord parfait, l'art de la boulette réside dans l'équilibre délicat et instinctif entre une protéine animale, une protéine végétale, une garniture aromatique et l'hypothèse d'un liant qui ne sert que rarement.

Ma boulette s'accommode de tous les aléas, de toutes les ruptures, de toutes les pénuries. Elle peut être rock n'roll, symphonique, improvisée comme le jazz, entêtante et minimaliste comme une boucle électro, ou vindicative et drôle comme un morceau de rap.

**EXEMPLE**

**PROTÉINE ANIMALE**

viande hachée • abats • bœuf • mouton  
chèvre • volaille • poisson  
cochon, insectes ?

**PROTÉINE VÉGÉTALE**

pain rassi trempé dans le lait • chapelure  
lentilles • maïs • riz • pois chiches  
farines • flocons d'avoine et consort

**GARNITURE AROMATIQUE**

persillade • champignons • moutarde  
ratatouille • menthe • aneth • sarriette • épices

**ET PUIS UN LIANT SI NÉCESSAIRE**

parmesan, oeuf, cancoillotte ou féule  
de pomme de terre. Ou pommes de terre tout court quand on cherche  
à vider les frigos.

**Standardisation  
et marge brute**

Si la boulette est un marqueur de la cuisine du monde, il se joue une toute autre musique dans les laboratoires de l'industrie agroalimentaire. Très éloignés des casseroles familiales, nos industriels ont une autre approche : comment vendre de la protéine de fond de cuve au

prix d'une viande de qualité supérieure? La Bou'l'Boef fait alors son entrée dans les congélateurs de la restauration collective à 10 euros/kg. Et d'une boulette nourrissante, on passe à la fausse boulette. Agglomérant toutes sortes d'ingrédients, la boulette industrielle va devenir un marqueur de la malbouffe, une alliée de l'élevage intensif. Une recette indigne à base de poudre de perlumpin pour augmenter les marges et masquer la piètre qualité nutritionnelle. L'astuce est simple : remplacer la viande de qualité par une protéine animale de seconde zone à laquelle on ajoute une liste improbable d'ingrédients peu recommandables.

**La boulette câlin**

Mais la boulette-polpette-kefta peuple malgré tout l'imaginaire culinaire des adeptes de la street food comme celui nostalgique d'une cuisine du bon vieux temps. Un petit barbecue, un plat en terre, une cocotte en fonte ou un four tandoor, un sandwich rassurant bricolé dans la dernière enseigne allumée d'une ville qui s'endort. Quand les autres restaurants ont tiré

définitivement le rideau, les échoppes à la boulette vous attendent à bras ouverts. Comme la réminiscence d'un temps où l'on cuisinait pour tenir bon. Un entracte, une pause, peut-être un câlin. Réconfortante, la boulette trouve toujours une place dans un pain pita des plus généreux, dans un bouillon réconfortant. Au cœur d'une collation bienvenue. Et sur un post-it un dimanche soir, tard dans la nuit, de retour à la maison : « Il reste des boulettes au frigo, dans le Tupperware jaune. »

Assis en cercle dans un parc, sur la dalle, sous un préau, un petit groupe d'ados partage un casse-croûte, un sandwich, "un grec", un tacos. Comme une ronde. Le pain farci passe de main et main, une ceinture diffuse le dernier tube du moment, un Banger.

Dans le restaurant scolaire voisin, on imagine la boulette de demain. Gourmande et faite maison, bio, locale et de saison, elle viendra redonner ses lettres d'or à nos métiers nourriciers, des paysans aux cuisiniers jusqu'à l'échoppe du kebabier du quartier. ●

