

# Vas-y cocotte !

Joëlle MIGNOT

Le ragoût est aujourd'hui démodé. Nous sommes au temps de la cuisine moléculaire, déstructurée dans la modernité de l'épure et de la sobriété, du léger et du transparent, où règnent les espumas et les verrines...

Et pourtant. Qui n'a pas dans sa mémoire cette odeur délicieuse qui envahit la maison, parfums d'un plat mijoté longuement, patiemment, effluves qui appellent irrésistiblement à table pour plonger avec amour sa cuillère dans le contenu d'une vieille cocotte culottée par le temps... Car elle en a vu des gibelottes, blanquettes et autres navarins qui, le lendemain, se bonifient réchauffés en capilotade, ragoût de la veille où mijotent des restes de viandes mêlés à la sauce à peine identifiables à l'œil nu, fondants à souhait. Le ragoût, ce plat en sauce qui ajoute du piquant au plaisir, puisqu'en vieux français il signifie « réveiller l'appétit, le goût ».

Réveil des sens qui stimulent notre mémoire gourmande la plus refoulée. Par l'odeur, dans les sphères les plus archai-

JOËLLE MIGNOT

Psychologue sexologue clinicienne, hypnothérapeute. Responsable d'enseignement du DIU de Sexologie Paris 13 Bobigny.

Formatrice à l'Institut Milton Erickson d'Avignon Provence.

[joelle.mignot@wanadoo.fr](mailto:joelle.mignot@wanadoo.fr)



ques du cerveau, la vue aussi car tout bon ragoût commence par un braisage à blanc ou à brun. Le premier geste sur le produit de base, raidi et mouillé ou rissolé et coloré, donnera son caractère particulier à chaque plat. La garniture aromatique prend toute sa valeur et la lente cuisson à l'étouffée tout son sens. Ainsi braiser est un terme du Moyen Age qui fait partie des faux amis de la cuisine. Il ne s'agit pas de cuire rapi-