le petit guide offert de

Les 7 secrets de chef

Sept tours de main qui changent tout en cuisine — et la sauce tomate de ma grand-mère, celle qui a cent ans.

LORENZO BELMONTE

AVANT DE COMMENCER

Un mot, de ma cuisine à la vôtre

On croit souvent qu'il faut des recettes compliquées pour bien cuisiner. C'est faux. Ce qui sépare un bon plat d'un grand plat, ce sont quelques gestes — toujours les mêmes.

Pendant quarante ans, des deux côtés des Alpes, je les ai répétés des milliers de fois. Les voici, expliqués simplement, pour que vous les réussissiez dès ce soir. Prenez-en un, un seul, et faites-le vôtre. Puis passez au suivant.

Bonne lecture, et surtout : bon appétit.

— Lorenzo

LES GESTES

7 secrets, 7 plats transformés

1 Salez l'eau des pâtes « comme la mer »

Des pâtes fades, ce n'est jamais la sauce : c'est l'eau. Elle doit être franchement salée, car c'est le seul moment où la pâte s'assaisonne de l'intérieur. Comptez environ **10 g de gros sel par litre d'eau**, et salez quand l'eau bout, juste avant de plonger les pâtes.

> LE GESTE
>
> N'ajoutez jamais d'huile dans l'eau : elle empêche la sauce d'accrocher. Et ne rincez pas vos pâtes après cuisson.

2 Gardez une louche d'eau de cuisson

Avant d'égoutter, prélevez une louche de cette eau trouble et tiède. Pleine d'amidon, elle est le liant secret des cuisines italiennes : versée dans la poêle avec les pâtes et la sauce, elle lie le tout en une crème brillante qui enrobe chaque pâte.

> **LE GESTE**
>
> Finissez toujours la cuisson des pâtes **dans la sauce**, à la poêle, une minute, en ajoutant l'eau de cuisson peu à peu.

3 Chauffez la poêle avant l'huile

Pour une viande dorée et non bouillie, deux règles : une poêle **bien chaude avant d'ajouter la matière grasse**, et une viande **sèche**, tamponnée au papier. Ne surchargez pas la poêle : trop de morceaux à la fois font tomber la température, et tout rend de l'eau.

> **LE GESTE**
>
> La viande se décolle toute seule quand la croûte est faite. Si elle accroche, c'est qu'elle n'est pas prête : attendez.

4 Montez vos sauces au beurre froid

Le secret des sauces de restaurant tient en deux mots : *monter au beurre*. Hors du feu, fouettez dans votre sauce chaude quelques cubes de **beurre bien froid**, un à un. La sauce devient lisse, brillante et nappante, sans crème.

> **LE GESTE**
>
> Toujours hors du feu, et toujours froid : un beurre fondu trop vite « tranche » et la sauce devient grasse.

5 Salez en plusieurs fois, goûtez à chaque étape

Le sel ajouté au début n'a pas le même effet que celui ajouté à la fin. Salez un peu à chaque étape et **goûtez** — c'est le vrai geste de chef. Et quand un plat vous semble « plat » sans savoir pourquoi, ce n'est souvent pas du sel qu'il manque, mais un trait d'acidité : citron ou vinaigre.

> LE GESTE
> Une cuillère vous attend toujours près des fourneaux. On ne sert jamais un plat qu'on n'a pas goûté.

6 Laissez reposer la viande

Une viande coupée à la sortie du feu perd tout son jus dans l'assiette. Laissez-la **reposer**, à couvert, à peu près le tiers du temps de cuisson : les jus se répartissent, la chair se détend, et elle reste tendre et juteuse.

> LE GESTE
> Un steak saisi 4 minutes repose 2 minutes. Un rôti d'une heure repose 15 à 20 minutes. La patience se mange.

7 Faites revenir l'ail sans le brûler

L'ail brûlé est amer et gâche un plat entier. Mettez-le dans l'huile **froide**, puis montez doucement en température : il parfume l'huile sans jamais colorer. Dès qu'il devient blond et odorant, il a tout donné.

> LE GESTE
> Pour un simple *aglio e olio*, retirez même l'ail avant d'ajouter les pâtes : il ne reste que son parfum.

LA RECETTE EN CADEAU

La sauce tomate de ma grand-mère

Trois ingrédients, aucun geste compliqué, et le goût de toute une enfance. C'est la recette que je fais encore le dimanche.

Pour 4 personnes

- 1 boîte de **tomates pelées entières** de bonne qualité (400 g), ou 600 g de tomates fraîches mûres
- 1 **oignon** moyen, simplement coupé en deux (non haché)
- 60 g de **beurre** (ou 4 cuillères à soupe d'huile d'olive)
- Sel
- Quelques feuilles de **basilic** frais, à la fin (facultatif)

1. Versez les tomates dans une casserole. Écrasez-les grossièrement à la cuillère.
2. Ajoutez le beurre, l'oignon coupé en deux (les deux moitiés, sans les hacher) et une bonne pincée de sel.
3. Portez à frémissement, puis laissez cuire **à feu très doux, à découvert, 40 minutes**. Remuez de temps en temps et écrasez l'oignon contre la paroi.
4. Retirez les moitiés d'oignon. Goûtez, rectifiez le sel. La sauce doit être lisse et brillante.
5. Ajoutez le basilic hors du feu. Servez sur des pâtes, avec l'eau de cuisson (secret n°2 !) et un peu de parmesan.

> **LE GESTE DE LORENZO**
>
> Ne jetez pas l'oignon : écrasé sur une tartine de pain grillé, c'est le petit plaisir du cuisinier, rien que pour lui.

Et maintenant, le reste du carnet

Ces 7 secrets ne sont qu'un avant-goût. Dans *Le Carnet de Lorenzo*, vous trouverez 8 chapitres, plus de 60 recettes franco-italiennes et une centaine de tours de main — pour cuisiner plus simplement, plus légèrement et avec bien plus de plaisir.

À très vite, derrière les fourneaux. — Lorenzo

© 2026 Le Carnet de Lorenzo — Les 7 secrets de chef. Document offert, à usage personnel. Les résultats en cuisine dépendent de chacun. Ce guide ne remplace pas un avis médical ou diététique personnalisé.