



GOURMANDISE RAISONNÉE

LE NOUVEAU LIVRE DE FRÉDÉRIC BAU,
CHEF PÂTISIER ET DIRECTEUR DE CRÉATION
DE LA MAISON VALRHONA



EDITO

« Quel plaisir de voir l'ensemble du monde de la gastronomie se transformer, évoluer vers des pratiques durables qui intègrent désormais la saisonnalité, les circuits courts, la naturalité, des matières premières plus engagées mais aussi la réduction du gaspillage alimentaire. Dans le monde de la pâtisserie, cette évolution est certes plus récente, mais elle n'en est pas moins forte. Une vraie transformation est en cours... Aujourd'hui, les consommateurs ne veulent plus avoir à choisir entre bon et sain, entre bon pour mes papilles et sain pour mon corps ; ils souhaitent les deux ! Tous ensemble, la communauté des chefs et des artisans avec les fournisseurs qui les accompagnent au quotidien, nous avons la responsabilité de leur offrir des desserts et des pâtisseries qui sont beaux et bons tout en respectant le corps et la planète. Quel magnifique challenge pour nous !!

Si la Gourmandise Raisonnée a pu être une option puis une philosophie, c'est désormais une pratique. Ce livre marque une étape clé dans l'histoire de la pâtisserie et il résonne en moi comme un trait d'union entre aboutissement et commencement. Un aboutissement car lorsque Frédéric a ouvert cette voie avec son équipe, il y a déjà 14 ans, il était seul sur le sujet. Comme tout visionnaire, il a dû se battre, ne jamais baisser les bras car il savait que l'avenir se jouait ici avec cette nouvelle pâtisserie toujours aussi gourmande mais plus raisonnée. Ce livre permet, enfin, de coucher sur le papier ces heures de travail, de tests, de dégustations, de « détricotage » des croyances, de recherches de nouvelles formulations, de discussions avec des experts en nutrition et en sciences mais aussi avec ses « jeunes », son équipe qui le challengeait en permanence, et bien sûr, ses pairs dont parmi eux Pierre Hermé avec qui les conversations sur ce sujet ont été si nombreuses... et en même temps, c'est un commencement vers une nouvelle étape, vers une gastronomie plus responsable, un nouveau moyen d'inspirer les artisans du goût, de les aider à se différencier et de les accompagner vers des pratiques plus responsables. C'est justement notre raison d'être chez Valrhona !

Depuis 30 ans, Frédéric nous bouscule, nous remet en cause et surtout nous aide à avancer ! Autant que lui, je crois, nous croyons chez Valrhona, à cette nouvelle voie qui nous permet d'allier le bon, le beau et le bien et qui résonne en moi comme une évidence ! Je suis fière que l'on ait réussi à accompagner Frédéric sur ce chemin.

Ce défi passionnant va exiger pour chacun d'entre nous beaucoup de travail, de remises en question au nom d'une belle ambition : concilier plaisirs gourmands et impact positif pour tous, du producteur au consommateur final, sans oublier la planète. »

Clémentine Alzial, Directrice Générale Valrhona.

Pourquoi donc raisonner la gourmandise ?

Gourmandise et raison, deux mots que l'on se plaît à opposer et qui vont pourtant très bien ensemble. Très bien ensemble...

POUR LE PLAISIR PUR...

En pâtisserie, la recette du plaisir est connue depuis des décennies, pour ne pas dire des siècles : du beurre à volonté, des œufs à profusion, une bonne dose de farine et beaucoup de sucre... Un péché si mignon qu'on lui pardonnait ses excès, indispensables à une époque où la maîtrise du froid n'existait pas. Mais aujourd'hui, le soin de soi et le bien-être sont devenus des priorités absolues. Le bonheur de déguster un dessert ne peut être tout à fait complet, si quelques grammes de culpabilité s'en mêlent. Avec la Gourmandise Raisonnée, Frédéric Bau, chef pâtissier et Directeur de création de la maison Valrhona, résout enfin l'équation impossible : réconcilier passion et raison, émotion et nutrition. Et réalise le rêve de tous les gourmets avec une nouvelle pâtisserie qui allie à la fois légèreté et gourmandise.

« En 2004, j'ai eu le plaisir d'intervenir dans une conférence aux côtés de l'immense Pierre Gagnaire. Il expliquait comment il avait décidé de faire évoluer sa cuisine en utilisant moins de beurre et en imaginant d'autres façons de créer du plaisir. Il a rappelé que « si nous étions les garants du bonheur de nos clients, nous étions aussi les gardiens de leur bien-être ». J'ai pris conscience que la pâtisserie devait, elle aussi, se remettre en cause et oser faire évoluer des recettes qui n'avaient pas changé depuis les années 50 »
Frédéric Bau.

Le chef pâtissier créateur de l'École Valrhona devient alors le précurseur de cette (r)évolution pâtissière annoncée. Il commence à explorer le concept de Gourmandise Raisonnée avec l'appui du médecin nutritionniste Thierry Hanh et le service de Recherche & Développement Valrhona, convaincu qu'un dessert doit désormais être à la fois beau, bon et sain. Une alchimie subtile où la délicatesse et la retenue doivent avoir leur place. Recettes, techniques, ingrédients, astuces... Ce livre est l'aboutissement de 15 années de travail et formalise pour la première fois les principes fondateurs de la Gourmandise Raisonnée.





FRÉDÉRIC BAU, CRÉATEUR DE DOUCEURS ENGAGÉ

Chef pâtissier talentueux et iconoclaste, le créateur de l'École Valrhona, aujourd'hui Directeur de création de Valrhona, a déjà signé cinq ouvrages de référence autour du chocolat. Curieux et passionné, ce maestro de la pâtisserie, virtuose de créativité est aussi un auteur de délicieuses recettes, toujours inspiré lorsqu'il s'agit de renouveler le répertoire de la gourmandise.

Amoureux du goût, Frédéric Bau a gardé l'enthousiasme de l'enfance, une incroyable capacité à s'émerveiller et surtout à poser la bonne question : pourquoi ? Pourquoi faire comme on a toujours fait, pourquoi ne pas inventer d'autres savoir-faire, pourquoi ne pas essayer, inventer, innover ? Pour lui, transgresser les règles est un devoir pour faire progresser la profession et anticiper les évolutions de la société. Impertinent mais toujours pertinent, il est réputé pour son art de suivre sa petite idée qu'il développe et cultive jusqu'à ce qu'elle devienne une grande idée : c'est encore une fois le cas avec la Gourmandise Raisonnée qui pourrait bien marquer un véritable tournant à la fois dans la pâtisserie contemporaine et chez Valrhona.



PIERRE HERMÉ, SON AMI ET COMPLICE, CONVAINCU

Que tous ceux qui fondent à l'évocation d'une tarte au citron ou d'une mousse au chocolat se rassurent.

« Mon idée c'est de trouver d'autres manières d'atteindre le même résultat émotionnel qu'avec une recette classique. La Gourmandise Raisonnée est un succès lorsque le gourmand ne se rend pas compte qu'il savoure un dessert plus sain et plus léger en calories » précise Frédéric Bau.

Quel meilleur moyen de démontrer la pertinence de la démarche que de s'attaquer aux icônes de la gourmandise contemporaine signées de son ami, maître et complice, Pierre Hermé. Bluffé par la version Gourmandise Raisonnée de sa célèbre Tarte Infiniment Vanille, le créateur du sublissime Orphéo sollicite Frédéric Bau pour mettre au point la version Gourmandise Raisonnée de ses desserts fétiches. Les 4 recettes figurent dans le livre et seront prochainement présentées dans les vitrines des boutiques parisiennes Pierre Hermé. *« Le plus beau cadeau dont je pouvais rêver ! »* ajoute Frédéric Bau.

GOURMANDISE RAISONNÉE, PATISSERIE RESPONSABLE



Aux antipodes de la tendance actuelle du « sans » ou du « zéro », la Gourmandise Raisonnée est une philosophie du mieux. *« Pas d'interdit, pas d'ingrédient tabou, mais un dosage raisonné des quantités. Le beurre et le sucre peuvent être utilisés, seulement s'ils sont nécessaires. Juste ce qu'il faut, rien de trop. La Gourmandise Raisonnée incarne une pâtisserie basée sur de bons produits de saison, c'est la pâtisserie de demain selon moi »*, affirme Frédéric Bau. Miam, si la Gourmandise Raisonnée est une gourmandise raisonnable, cela ne l'empêche pas d'être irrésistible.



« La Gourmandise Raisonnée est un succès lorsque le gourmand ne se rend pas compte qu'il savoure un dessert plus sain et plus léger en calories »

VALRHONA PARTAGE LA VISION D'UNE PÂTISSERIE CRÉATIVE ET RESPONSABLE

Valrhona s'est donné pour mission d'impulser un mouvement collectif qui fédère l'ensemble des acteurs du cacao, du chocolat et de la gastronomie pour faire bouger les lignes vers une filière juste et durable et une gastronomie créative et responsable. La Gourmandise Raisonnée définie par Frédéric Bau, Directeur de création de la maison Valrhona, s'inscrit pleinement dans la raison d'être de l'entreprise.

« Depuis 30 ans, Frédéric nous bouscule, nous remet en cause et surtout nous aide à avancer ! Autant que lui, je crois, nous croyons chez Valrhona, à cette nouvelle voie qui nous permet d'allier le bon, le beau et le bien et qui résonne en moi comme une évidence ! Je suis fière que l'on ait réussi à accompagner Frédéric sur ce chemin. Ce défi passionnant va exiger pour chacun d'entre nous beaucoup de travail, de remises en question au nom d'une belle ambition : concilier plaisirs gourmands et impact positif pour tous, du producteur au consommateur final, sans oublier la planète. »

Clémentine Alzial, Directrice Générale Valrhona



UN GUIDE PRATIQUE DE RÉFÉRENCE POUR LES PROFESSIONNELS

Synthèse de 15 ans de recherche et de savoir-faire, *Gourmandise Raisonnée* est un très bel ouvrage d'art, mais c'est aussi un outil pensé pour accompagner les professionnels. Pédagogique et fonctionnel, le livre présente d'abord la démarche et ses piliers nutritionnels et scientifiques. Puis Frédéric Bau passe à la pratique. Au fil des pages, il explique point par point comment passer d'une recette traditionnelle à une recette *Gourmandise Raisonnée*, à travers de nombreux exemples concrets. On retrouve là les plus grands classiques de la pâtisserie mais aussi des créations inspirées de Pierre Hermé. *Gourmandise Raisonnée* a donc vocation à devenir un guide de référence qui répond aux problématiques concrètes des pâtisseries et les emmène vers cette nouvelle vision d'avenir de la pâtisserie.

UN OUVRAGE TRÈS PERSONNEL POUR UN PROJET COLLÉGIAL ET RÉGIONAL

Plusieurs intervenants chez Valrhona se sont impliqués dans la réalisation de cet ouvrage, notamment José-Manuel Augusto, adjoint de Frédéric Bau, Aurélie Saglio et Romain Socrate, ingénieurs en Recherche & Développement chez Valrhona.

Plus proche collaborateur de Frédéric Bau, **José-Manuel Augusto** a accompagné la genèse de ce livre de bout en bout, en se concentrant en particulier sur la difficile tâche du calcul et de l'écriture des recettes.

-
Aurélie Saglio a travaillé sur la partie ingrédients et pris part aux très nombreuses dégustations nécessaires pour mettre au point les recettes.

-
Romain Socrate, à la fois pâtissier et ingénieur, a mis toute son expertise dans la cartographie des textures crémeuses et aidé les auteurs à repousser les limites de leur créativité.

-
Benjamin Heuzé, Directeur artistique de l'agence Juste Ciel à Valence, a mis en création l'intégralité du livre

« *Un livre d'envergure internationale, imaginé et issu d'une culture régionale* » Frédéric Bau.



GOURMANDISE RAISONNÉE

UN LIVRE D'ART PÂTISSIER SIGNÉ LES EDITIONS LA MARTINIÈRE

Si certaines pâtisseries sont de véritables chefs-d'œuvre de précision et d'élégance, le livre *Gourmandise Raisonnée* se révèle tout aussi somptueux et saura combler les professionnels comme les amateurs gourmets. Dans les photographies de Guillaume Czerw matières et textures gourmandes se dévoilent comme des paysages abstraits, sublimés par l'impression réalisée par l'Imprimerie des Deux Ponts, labellisée Entreprise du Patrimoine Vivant. Une très belle édition à la hauteur de la réputation de cette grande maison que sont les Éditions de La Martinière.



Format 220 x 285 mm - 336 pages - 49 €

En vente dans toutes les librairies

Un ouvrage des Éditions de La Martinière

// GOURMANDISE RAISONNÉE //

Par Frédéric Bau, Chef pâtissier & et Directeur
de la création de la maison Valrhona.



Frédéric BAU

ARTISTE & ARTISAN

Chef d'orchestre de la création chez Valrhona, Frédéric Bau est avant tout un talentueux pâtissier français, formé aux côtés des plus grands.

Né en 1965 en Lorraine, il découvre la pâtisserie en famille puis entre en apprentissage chez Pierre Koenig à Metz. A 17 ans, il remporte le titre de Meilleur Apprenti de France et l'année suivante, il réalise son rêve de travailler avec Claude Bourguignon. Le pâtissier renommé de Metz devient son mentor et le présente à Pierre Hermé deux ans plus tard. Frédéric Bau rejoint le maître de la pâtisserie moderne à Paris et découvre une autre vision de son métier : « *avant je faisais des gâteaux, avec Pierre Hermé, je devins pâtissier* ». En 1987, il entre chez Valrhona et affine sa connaissance du chocolat. En 1989, il fonde l'École du Grand Chocolat Valrhona et la dirige pendant 20 ans pour en faire une référence du savoir-faire technique du chocolat. Les plus grands noms de la pâtisserie internationale partagent aujourd'hui encore leurs idées et leurs techniques dans ce centre de formation précurseur, devenu une référence pour tous les artisans du goût.

MONSIEUR CHOCOLAT

Pionnier des menus tout chocolat, il est l'un des rares chefs à maîtriser le juste équilibre dans l'interprétation du chocolat salé et sucré. En 2012, c'est lui qui met au point le chocolat Blond Dulcey 32%. En 2017, il met en place « De Main de Maître », un cycle de conférences et de démonstrations inspiré de techniques artistiques, pour partager sa vision du processus créatif avec les clients privilégiés Valrhona et les professionnels de la gastronomie du monde entier. Toujours à l'affût d'idées innovantes, il est force de proposition pour offrir aux clients Valrhona de nouvelles recettes et leur conseiller les meilleures façons d'utiliser les nouvelles couvertures.

Auteur de nombreux livres, il participe à plusieurs émissions culinaires à la télévision, entre autres : membre du jury du « Meilleur Pâtissier » et animateur de la demi-finale en 2017, « Top Chef » spécial chocolat en 2018, présentateur de la deuxième saison de l'émission « Les Rois du Gâteau » aux côtés de Cyril Lignac en 2019.

www.fredericbau.com

Avec la collaboration de :

Thierry Hanh est médecin nutritionniste. Consultant en libéral et pour les métiers de bouche, il a fondé le site www.nutrissime.com.

Textes :

Bénédicte Bortoli est éditrice et consultante. Formée à la cuisine à l'école Ferrandi et à l'œnologie, elle est également auteure de beaux-livres essentiellement consacrés à la gastronomie.

Et la contribution de :

Raphaël Haumont est chercheur en physico-chimie, et professeur à l'université Paris Saclay V. Dans cet esprit, il anime une chaire sur la « Cuisine du futur » et a créé avec le chef Thierry Marx le Centre Français d'Innovation Culinaire.





MILLE FEUILLES



CLAUDINE



LEVER LE VOILE



NAMACHOCO

A PROPOS DE VALRHONA

VALRHONA, ENSEMBLE FAISONS DU BIEN AVEC DU BON

Partenaire des artisans du goût depuis 1922, pionnier et référent dans le monde du chocolat, Valrhona se définit aujourd'hui comme une entreprise dont la mission, « Ensemble, faisons du bien avec du bon », exprime la force de son engagement.

Avec ses collaborateurs, les chefs et les producteurs de cacao, Valrhona imagine le meilleur du chocolat pour créer une filière cacao juste et durable et inspirer une gastronomie du bon, du beau et du bien.

La construction de relations directes et de long terme avec les producteurs, la recherche de la prochaine innovation chocolat et le partage de savoir-faire, voilà ce qui anime Valrhona au quotidien.

Aux côtés des chefs, Valrhona soutient l'artisanat et c'est en repoussant sans cesse les limites de la créativité qu'elle les accompagne dans leur quête de singularité.

Grâce à sa mobilisation continue autour de cette raison d'être, Valrhona est fière d'avoir obtenu en Janvier 2020 la très exigeante certification B Corporation®. Elle récompense les entreprises les plus engagées au monde qui mettent au même niveau les performances économiques, sociétales et environnementales. Cette distinction vient valoriser sa stratégie de développement durable « Live Long », marquée par la volonté de co-construire un modèle à impact positif pour les producteurs, les collaborateurs, les artisans du goût et tous les passionnés de chocolat.

Choisir Valrhona, c'est s'engager pour un chocolat responsable. 100% des cacaos sont tracés depuis le producteur ce qui donne l'assurance de savoir d'où vient le cacao, qui l'a récolté et qu'il a été produit dans de bonnes conditions. Choisir Valrhona, c'est s'engager pour un chocolat qui respecte les Hommes et la Planète.

www.valrhona.com

SERVICE PRESSE :

Alexandra Grange // Agence 14 Septembre
06 03 94 62 47 // valrhona@14septembre.com

Fanette Lambert // Agence 14 Septembre
06 38 65 39 84 // valrhona@14septembre.com


VALRHONA
Imaginons le meilleur du chocolat®