



## PORTRAIT

### Chef Romain Bondenet

#### Doubs

Après plusieurs années d'expérience en restauration gastronomique, le Chef Romain Bondenet a décidé de se tourner vers une profession plus sociale : la restauration auprès des séniors. Il travaille depuis septembre 2017 à la Résidence l'Art du Temps (Domitys) à Besançon. Ce qu'il aime c'est la qualité du relationnel et le contact humain. Toujours attaché à sa famille, il a appris la cuisine en regardant sa propre mère et sa grand-mère et c'est maintenant à sa fille de 4 mois qu'il transmet sa passion. Le Chef Romain Bondenet, toujours de bonne humeur, compte sur sa rigueur et son énergie pour remporter la Finale Nationale de Silver Fourchette !



#### **Etes-vous originaire de la région ?**

Je suis né à Besançon mais j'ai grandi jusqu'à 15 ans à Clerval (Doubs), petit village à côté de Baume Les Dames.

#### **Où résidez-vous actuellement ?**

Chalèze, village près de Besançon

#### **Quelle est votre situation familiale ?**

Pacsé, une fille de 4 mois et une femme très bonne cuisinière !

#### **Transmettez-vous votre passion à vos enfants ?**

Tous les jours : Légumes frais, petits pots et compotes maison... Dès que je taille un légume ou un fruit, je lui fais sentir, par exemple ce matin c'était le concombre, je lui mets sous le nez. Elle n'aime pas toujours mais je me dis que ça éveille ses sens... Nous cuisinons beaucoup avec ma femme.

#### **Depuis combien de temps travaillez-vous dans l'établissement ?**

Je travaille à la résidence l'Art du Temps de Besançon (Domitys) depuis septembre 2017. Cela faisait un an que je souhaitais arrêter la gastronomie et la course aux étoiles (dernier poste à La Dame Blanche

– Geneuille). Je voulais une vie de famille. J’ai envoyé mon CV chez Domitys, ils m’ont attendu plusieurs mois jusqu’à la fin de mon contrat et m’ont expliqué leur projet, ça m’a plu.

Je ne regrette pas d’avoir quitté le monde des étoiles, aujourd’hui c’est un autre challenge, bien plus complexe. Les seniors sont plus difficiles qu’un critique du Guide Michelin. Cela nous permet de nous remettre en question dans notre quotidien. Avec le Michelin, on sait que l’on n’a pas droit à l’erreur pendant les 2 jours où ils sont présents et cela 2 fois dans l’année alors qu’avec les seniors, il faut être constant et précis tous les jours.

C’est un métier dans le relationnel et l’humain, pour moi c’est le plus important, c’est top ! Il y a des mamies extraordinaires, ce sont des relations naturelles, de proximité.

### **Pour combien de résidents cuisinez-vous au quotidien ?**

Entre 70 et 75 repas par jour et 20 résidents le soir. Nous faisons parfois des soirées à thème, par exemple « soirée américaine » : une bonne entrecôte, des frites, une sauce béarnaise maison et de la musique country. C’est une belle structure, ils sont autonomes et heureux.

### **Pourquoi être devenu cuisinier ?**

Ce n’était pas automatique.

Un jour, en classe de 3<sup>ème</sup> on vous demande ce que vous souhaitez faire plus tard : j’ai toujours aimé faire la cuisine avec ma mère et ma grand-mère, « rien de fou, de la cuisine de grand-mère » : jus de rôti, une cuisine simple à peine travaillée, des tartes, faire mijoter ses viandes le samedi soir dans une vieille maison avec de vieux fourneaux à bois pendant des heures et des heures...

Donner du plaisir, ça c’est venu après.

### **Qui vous a transmis cette passion pour la cuisine ?**

Ma mère et ma grand-mère, personne n’est cuisinier dans ma famille.

### **Quel a été votre parcours professionnel ?**

- 1) Elève au **Lycée Condé** à Besançon (2 ans) puis brevet pro au **CFA Hilaire De Chardonnet** à Besançon (2 ans). Ensuite je suis parti en apprentissage à **Ougney-Douvot** (petit village de 200 habitants dans le Doubs), le 1<sup>er</sup> chef qui m’a formé était une femme Zoé Guipet. Elle reprenait le restaurant familial « Le Cruzoé ». Je vivais dans un petit chalet et rentrais les w-e à Clerval.
- 2) Après l’apprentissage, j’ai été accepté comme commis au **Château de Pleujouse** dans le Jura Suisse aux cotés de Gérard Praud (bras droit d’Yves Thuriès). Il a été mon mentor, c’est le pape de la cuisine ! Il m’a tout appris, en cuisine comme dans la vie, c’était comme un 2<sup>ème</sup> parent. Je suis resté 2 ans chez lui puis il m’a dit « maintenant tu dégages, je n’ai plus rien à t’apprendre ». Ces 2 années ont été intenses, nous faisons 25 couverts à deux, c’était de la gastronomie. Grâce à lui j’ai appris des techniques en boucherie et suis partie pendant les vacances à Biarritz auprès de Jean-Marie Gautier, « le papa des MOF ». Il en forme chaque année et gère **l’Hôtel du Palais**, ancienne maison de campagne de Napoléon. C’était une belle expérience !
- 3) Je me suis retrouvé chez **Didier De Courten**, 19 au Gault&Millau et 2 étoiles Michelin à Sierre en Suisse plus d’un an. J’ai commencé comme « demi-chef de partie, j’avais 22 ans. C’était une

cuisine inconnue, déstructurée où l'on exploitait par exemple une simple feuille d'épinard à 100%. C'est une cuisine superbe, en termes de visuel et de textures. A ce moment-là, j'entends parler de la récente ouverture du restaurant « **Beau Rivage Palace** » d'**Anne-Sophie Pic** à Lausanne. J'avais beaucoup lu sur « sa cuisine de grand-mère » et ai décidé d'annoncer à Didier de Courten que je souhaitais voir une autre cuisine. J'ai quitté le restaurant à Sierre en tant que saucier auprès du second et du chef pour le restaurant et la brasserie gastronomique. C'était une belle maison, formatrice.

- 4) J'ai décidé d'envoyer une **candidature spontanée chez Pic** et ai reçu un coup de téléphone de Guillaume Raineix « le chef que l'on rêve tous d'avoir, avec des connaissances incroyables ». Il me propose un entretien et me demande « Tu connais quoi d'Anne-Sophie Pic ? ». A l'époque, je connaissais son Gratin d'écrevisses (recette de son grand-père André Pic) et la betterave plurielle. Ce que j'adorais, c'était sa cuisine « façon grand-mère ». J'ai été embauché rapidement et à mon arrivée, « c'était un peu Koh Lanta, nous étions 13 au début puis chaque semaine, une personne partait, à la fin c'était une vraie famille, un noyau dur ». J'ai commencé comme « Entremétier » puis ai terminé comme Chef de partie aux cuissons viande et suis resté 3 ans. J'ai même eu la chance de passer par Valence (Maison mère Pic), c'était le passage obligé pour apprendre pleins de choses !
- 5) C'est à ce moment-là que j'ai décidé de me **rapprocher de ma famille**, pour ne pas « passer à côté de certaines choses ». Anne-Sophie Pic a compris les raisons de mon départ et m'a promis de m'appeler dans un an, « notre histoire n'est pas finie ». C'est une chef qui a un palet et un nez incroyables, je me souviens de notes de fleurs, de travail sur les thés et agrumes japonais, c'était une cuisine de précision.
- 6) Je suis donc revenu dans ma région d'origine comme second au **Château de La Dame Blanche** auprès du **Chef Anthony Serra** à Geneuille. Nous étions complémentaires. J'y suis resté 4 ans. Anne-Sophie m'a bien appelé un an plus tard pour me proposer d'être second à Valence dans le Bistrot André mais j'ai décliné l'offre car j'avais trouvé ce que je souhaitais à la Dame Blanche. Le Doubs mérite plus d'étoiles, notre cuisine régionale n'est pas assez reconnue.

#### **Avez-vous déjà participé à d'autres concours gastronomiques ?**

Quand j'étais apprenti, j'avais tenté ma chance à un concours régional « La Percée du Vin Jaune » mais ma fiche technique n'a pas été retenue. Sinon, quand je travaillais chez Pic, j'aurais bien aimé faire « Top Chef ».

#### **Qu'est-ce que vous aimez cuisiner ?**

Mon épice : le curcuma

Mon herbe aromatique : la ciboulette

J'aime travailler la volaille, car c'est une viande abordable que l'on peut manger tout le temps et de multiples façons mais aussi les viandes en sauce (un jus de rôti au coin des fourneaux).

#### **Avez-vous un Chef cuisinier préféré ? Y-a-t-il un Chef qui vous inspire ?**

Anne-Sophie Pic, pour la subtilité de ses plats, les choses simples travaillées au naturel. Je me souviens avoir travaillé des essences nous-mêmes, de la chlorophylle. J'aime la cuisine de femme, légère.

Je m'inspire également de Gérard Praud pour cuisiner le dimanche ou les repas entre amis. Finalement, j'aime m'inspirer de plusieurs personnalités et de cuisines différentes.

### **Que peut-on cuisiner pour vous faire plaisir, votre plat préféré ?**

Un Steak frites avec un peu de mayonnaise et un petit Paris-Brest !

### **Qu'est-ce que ça vous apporte de cuisiner pour les personnes âgées ?**

Je suis de plus en plus épanoui. J'aurais aimé que mes grands-parents connaissent ce type d'endroit (Résidence l'Art du Temps) mais ils n'avaient pas les moyens. Ici on s'applique tous les jours et demain ce sera moi. J'ai envie que l'on me chouchoute en tant que senior, mais c'est aussi leur donner du plaisir. Certains n'ont plus de palet, plus la vue... On doit donner du plaisir sinon on ne fait pas le métier de cuisinier.

\*

### **Comment vous qualifieriez-vous ? On dit que vous êtes...**

Bosseur, j'ai travaillé toute ma vie, je travaillerai tant que je le peux  
Juste, Sympathique

### **Et qu'aimez-vous faire en dehors de la cuisine ?**

Musique : fan de hard rock et heavy metal. « Il n'y plus de rock en France »

J'adore voir les groupes qui bougent en concert : No one is innocent, Tagada Jones, Rage against the machine... Ils ont des paroles engagées

Bricoler et se balader en forêt, dans la nature – j'ai vécu de nombreuses années en immeuble, en ville, maintenant j'ai besoin de verdure !

### **Comment avez-vous vécu les premières épreuves du concours Silver Fourchette ?**

Pour la 1<sup>ère</sup> sélection au Lycée Condé, j'étais stressé la veille puis une fois dedans c'était fini. Il y a une bonne ambiance, le côté rassurant et relaxant, pas de prise de tête. C'est bon enfant ! Pour la 2<sup>ème</sup> épreuve j'y suis allé sans stress. Pour Paris, no stress, c'est déjà une bonne chose d'être arrivés là, à présent c'est donner du plaisir.

### **Vous avez travaillé en brigade avec un jeune, quel(s) conseil(s) pouvez-vous leur donner pour progresser ? Quel mot d'encouragement donneriez-vous aux jeunes en formation ?**

Beaucoup de travail personnel : il y a un gros travail en école mais il faut travailler à la maison, lire des livres des recettes, mes conseils (et mes livres de chevet encore aujourd'hui !):

- La cuisine de référence par Michel Maincent
- Le Répertoire de la cuisine par Théodore Gringoire et Louis Saulnier

Ce sont les bibles de la cuisine, des livres de base ! C'est important de lire et d'apprendre si on devient cuisinier.

### **Comment s'est mobilisé votre établissement pour vous soutenir dans cette aventure ?**

Banderoles, animations, échanges avec pleins de résidents. J'ai même fait pleurer une mamie qui était très heureuse pour notre qualification le 14 mai (finale départementale). Il y a une résidente qui ne peut pas manger au restaurant car cela est trop cher, je l'invite gratuitement de temps en temps, je lui avais notamment fait goûter le menu de la 1<sup>ère</sup> épreuve (elle avait adoré !).

**Quelle fût votre première pensée lorsqu'on vous a annoncé votre qualification pour la grande finale à Paris ?**

Un peu surpris. A l'annonce de la 3<sup>ème</sup> place, j'avais compris qu'il était 1<sup>er</sup> et avais annoncé à ma brigade que j'étais désolée de ne pas aller à Paris avec eux. Puis quand le podium a continué d'être annoncé et que nous avons remporté la 1<sup>ère</sup> place, j'étais super content ! Nous nous sommes pris dans les bras, j'ai fait un câlin à Dominique (commis), elle m'a dit que c'était merveilleux ce qui lui arrivait à un an de la retraite !

Le challenge pour la finale nationale : cadrer Lucas (élève au Lycée Condé, 2<sup>ème</sup> commis), j'aimerais qu'il vienne une semaine avec moi en cuisine. C'est mon gros challenge ! Je ne leur donnerai pas la fiche technique, ils la découvriront le jour J. Je leur enverrai un petit texto « no stress », c'est déjà beau ce qui nous arrive.

**Comment ressentez-vous le fait de représenter votre département lors de la finale ?**

Super content, j'ai côtoyé des étoilés toute ma vie et c'est seulement en collectivités qu'il se passe des choses pour moi. Je suis ravi à titre personnel d'être reconnu comme cuisinier. Il y a eu plusieurs distinctions quand je travaillais avec les chefs étoilés pendant mon parcours mais jamais personnelles.

**Par quel moyen comptez-vous valoriser votre département ?**

Apporter un maillot de Sochaux !

**Dans quel état d'esprit êtes-vous à l'approche de la finale ?**

« A fond les ballons », « super concerné », « partager un bon moment »

**Quel est votre atout pour réussir ?**

Bonne humeur, joie de vivre, on est là pour s'éclater, no stress. C'est bien de voir autre chose et cela fait longtemps que je ne suis pas retourné à Paris...

**Pour conclure, que pensez-vous du concours Silver Fourchette ?**

De plus en plus surpris, au début on pensait que c'était un petit concours mais il y a du monde derrière nous ! Ca bosse, c'est un sacré travail, c'est super cool ! Nous ne sommes pas seuls pour cuisiner pour les seniors ! Chapeau, belle organisation !

**Comment décririez-vous Silver Fourchette en trois mots ?**

Bonne humeur – Partage – Convivialité

**Et enfin, la cuisine pour vous c'est...**

Le partage au quotidien, avec tout le monde, tout simplement

**Bonus 😊 :**

Animal totem : La tortue

« Les tortues, ça me détend ». C'est un animal posé, qui vit longtemps, avec un rythme cardiaque tranquille. J'en ai une qui me suit depuis 16 ans « Totor » et une d'extérieur « Irma ».