

## EUROPE 1 avec Jacques PRADEL

A propos de Carlos :

**- quelle est votre situation lorsque vous n'êtes pas en mission ? Où travaillez-vous ?**

**- quelles sont les difficultés majeures de la situation de cuisinier en Antarctique ?**

**- y a t il des avantages (pour la conservation par exemple) ?**

**- quel est le repas idéal en termes d'apport nutritif pour résister le mieux aux conditions de l'Antarctique ?**

Bonjour,

C'est ma première mission en Antarctique et mon premier poste de cuisinier-Intendant auprès de l'institut Polaire Français Paul Emile Victor.

Précédemment j'ai travaillé dans de nombreuses Ambassades de France (En Bulgarie, en Géorgie et en Algérie), pour terminer auprès du Premier ministre et Ministre des affaires Etrangères du Qatar, Son excellence Cheikh Hamad Bin Jassem bin Jabor Al-Thani. Je retournerai dès la fin de mon hivernage à son Service, (le 15 janvier 2008). J'avais fait un « Deal » avec le Premier ministre, prendre une année et réaliser mon rêve, puis revenir à son service et prendre la direction des cuisines de tous ses Palais.

En 1994, j'ai eu la chance de participer à une conférence où nous avons eu Monsieur Paul Emile Victor de son île. A partir de là, je me suis dit qu'un jour j'irai en Antarctique. J'ai eu alors l'occasion d'aller faire des expéditions à deux reprises dans le Nord Est du Groenland, (2005/2006).

Les difficultés majeures du cuisinier en Antarctiques sont multiples.

**S'adapter aux produits :** Durant l'hivernage, nous avons principalement du sec, des boîtes et des surgelés. Le frais est principalement utilisé durant la Campagne d'été.

On est arrivé à garder des produits frais jusqu'en juillet (Pommes de terre, oignons, de l'ail, choux, pommes fruits et poires). Depuis août, nous avons des oranges et des kiwis que j'ai mis au « Grand froid ».

A ma grande surprise, le résultat est très satisfaisant.

**S'adapter à l'environnement :** Ici l'air est très sec et la pression atmosphérique est très basse. Je suis obligé de modifier certaines recettes, par exemple pour la recette du pain, nous mettons plus d'eau. Pour la génoise, nous n'obtenons pas le même résultat que chez nous, cela monte difficilement, donc j'ai trouvé une parade, je combine une recette de biscuit de Savoie avec la recette de la génoise. Le résultat est très satisfaisant !

Nous changeons aussi les temps de cuisson, l'eau ici, est à ébullition dès 86°C. La cuisson est plus lente.

**S'adapter au goût de chacun :** Il faut s'avoir aussi que nous sommes dans une base Franco-italienne, la pomme de terre étant le produit de base pour les Français et les pâtes pour les Italiens. Nous arrivons par trouver un juste milieu.

Plus l'hivernage s'avance, plus les collègues deviennent exigeants. D'où l'importance du cuisinier de casser toute monotonie et de varier les menus, par des repas à thème. Par exemple, je changeai régulièrement la disposition des tables. Chaque samedi, nous mettions une grande table avec une nappe et des couverts réservés pour les fêtes.

Pour les repas à thème, certains de mes collègues préparaient des décors et des déguisements.

**S'adapter à la nuit polaire :** L'homme n'est pas réellement fait pour vivre dans la nuit, chacun doit alors trouver son cycle du sommeil et de travail. Pour cela, j'imposais des heures strictes pour les repas et c'était parfois une contrainte que j'imposais au groupe. Mais je suis assez satisfait de la régularité de mes collègues pour venir à table. Cela permettait d'avoir des points de repère dans la journée de travail. En groupe, nous avons aussi décidé que la lumière reste en permanence allumée dans les zones de loisirs et de restauration et ceci durant les heures de travail.

**S'adapter au groupe :** Le poste de cuisinier est certainement l'un des postes les plus exposés. Un individu qui s'écarte un moment donné du groupe, cela ne porte pas forcément préjudice au groupe. Alors qu'un cuisinier en mauvaise humeur, cela rejaiilli immédiatement sur le groupe. La salle de restaurant est aussi un lieu de décompression, comme la salle de sport.

Les avantages de travailler dans un lieu extrême comme l'antarctique est de pouvoir conserver les produits au grand froid sans risque de rupture de chaîne de froid.

La température de conservation est constante.

De plus, ici, nous n'avons pas besoin de cellule de refroidissement.

C'est très pratique, je pose mon plat chaud au bord de la fenêtre et en 10 minutes, le plat est froid et je peux alors l'entreposer au réfrigérateur.

Sur le plateau de l'Antarctique, aucun animal, aucun insecte, donc pas de risque de trouver des cafards ou des fourmis dans la cuisine. Ni même de trouver des souris dans les magasins.

Vous me demandez quel est le repas idéal en termes d'apport nutritif, je voudrai d'abord vous apporter quelques précisions.

Les habitudes alimentaires durant la campagne d'été et durant l'hivernage sont différentes.

L'été, les sorties et le travail à l'extérieur sont très fréquents. Certains passent même la journée à travailler dehors entre  $-25^{\circ}\text{C}$   $-35^{\circ}\text{C}$ . On perd beaucoup plus de calories et le corps réclame plus de glucoses, de lipides et de protides. On mangera plus de sucrerie (Mars, Bounty, chocolat), plus de charcuterie et de féculent. Et puis, il ne faut pas oublier que durant l'été, nous avons du frais. La salade, les crudités, les fruits, les yaourts, le laitage, permettant d'équilibrer son repas. C'est une cuisine collective durant l'été et une cuisine familiale durant l'hivernage.

Durant, l'hivernage, les portions sont plus petites, mais plus variées. Les sorties sont plus courtes, mais les températures avoisinent les  $-50^{\circ}\text{C}$  et les  $-75^{\circ}\text{C}$ . On perd aussi beaucoup de calories, mais la demande en glucose est moindre.

On mange beaucoup moins de sucrerie et de charcuterie.

Nous avons ici une grande variété de produits surgelés, qui nous permet d'avoir des menus très variés et ceci malgré le manque de produits frais.

Durant la nuit Polaire, le rythme est plus lent, on mange moins. A l'exception de quelques collègues qui sont dans la catégorie « Grand mangeur ».

Nous sommes en fin d'hivernage et dès le premier avion le 9 novembre, nous avons tous la même envie, c'est de pouvoir croquer de nouveau dans une pomme et manger de la salade, des fruits, des yaourts. Boire du lait frais etc..

J'ai déjà mes papilles qui salivent, rien qu'en y pensant.