Art de vivre **Destin de chef**

## Éric Frechon

# LES GRANDS PLATS DANS L'ÉCRAN

**EMBLÉMATIQUE** Après vingt-cinq ans au Bristol, Éric Frechon rejoint la Brigade cachée de « Top Chef ». Une nouvelle aventure pour ce (grand) chef qui a gardé son âme de commis

Ne vous fiez pas à son calme et à sa force tranquille, depuis son départ du Bristol en 2024, Éric Frechon n'a pas mis à feu doux son esprit bouillonnant. Il vole de producteurs en restaurants, de conseils en élaboration de cartes : *« Je m'amuse à me remettre en question, à apprendre, à transmettre… »* La joie d'Éric Frechon n'est pas feinte : *« Je fais l'un des plus beaux métiers du monde, qui permet de bien manger, de voyager, de faire des expériences humaines incroyables… »* L'émerveillement est intact quand il parle de sa dernière escapade à Shanghai, entre cantines inconnues et institutions étoilées. Ses yeux levantins s'allument encore lorsqu'il raconte les pâtes à la truffe d'un restaurant perdu dans le Piémont découvert l'été dernier : de vigneron et d'agriculteur parler des poulets de ferme de son enfance, dont la peau épaisse assurait une cuisson à l'étouffée.

### Le manger et le mouvant

C'est en cuisinant qu'on reste cuisinier, alors, dans cette cuisine cachée au rez-de-chaussée d'une rue déserte, Éric Frechon crée : *« Je ne m'endors jamais sur ma cuisine mais je ne change jamais pour moins bien. »* Et qui définit le mieux ? *« C'est moi. Je goûte l'ancien et le nouveau, tout simplement, parfois à l'aveugle. Ce qui m'intéresse, c'est d'agrandir mon panel de cuisine. La française, je la maîtrise plutôt pas mal. Donc, je vais chercher des terrains de jeu à l'étranger. »* La cuisine, un terrain de jeu, tout est là. Et ne prenez pas ça pour de l'orgueil, Éric Frechon parle avec douceur, bien qu'il soit

Le chef multi-étoilé Éric Frechon est resté humble, pétillant et curieux.

**OÙ LE CROISER ?**

**LAZARE,** rue Intérieure, 75008 Paris
**ROYAL MANSOUR CASABLANCA**

**n'appartiennent qu'au Michelin ! » rappelle le chef**

*« Que c'était bon ! J'ai demandé le secret, je voulais comprendre : le goût incroyable ne venait pas de la truffe mais du beurre de montagne, fait dans des pâtures très fleuries. »* Peut-être que toute la personnalité et la cuisine d'Éric Frechon tiennent dans cette anecdote : curieux, éternellement réjoui, à l'écoute des autres, des sens et des terroirs.

Et sa curiosité l'inspire. Étalées sur la table de son laboratoire, des assiettes de toutes les tailles et formes nous le confirment : des idées, il en a plein le cellier. Il les dévoilera dans ses onze restaurants et ses projets à venir... Les ingrédients de ce succès sont *« la rigueur, la constance »*... et les bons produits : il faut entendre ce petit-fils quinze ans, trois étoiles et le titre de meilleur restaurant du monde trois ans de suite, il quitte le Bristol au sommet de sa gloire, en 2024.

Incompréhensible pour certains, mais le chef voulait assumer être aussi chef de famille et d'entreprise. C'est Arnaud Faye qui a eu la lourde tâche de lui succéder, avec succès puisqu'il a conservé ses trois étoiles à Épicure, la table gastronomique du Bristol. La nouvelle réjouit Éric Frechon : *« Je le félicite et je suis très heureux : vingt-cinq ans de travail perdurent avec lui. »*

### Étoile au sens large

Les étoiles du guide rouge, parlons-en. Le chef, loin de les décrier comme certains chefs *« aigris de ne pas les avoir »*, reconnaît leur pertinence... et rappelle leur indépendance : *« Les étoiles n'appartiennent ni aux chefs ni aux maisons, mais au Michelin. »* Deux exemples ont prouvé cette évidence lors de la remise 2025, lundi dernier : Christopher Coutanceau, qui avait perdu son troisième macaron il y a deux ans, l'a retrouvé ; de même, Hugo Roellinger, dont le père avait préféré ne plus frayer avec les inspecteurs, a été chaleureusement applaudi en recevant lui aussi sa troisième étoile. De belles histoires d'abnégation que cite Éric Frechon, une sagesse qui tranche avec le ton glacial qu'on entend dans certaines chambres froides.

La pomme de la discorde tient en deux mots : « Top Chef ». Le tout nouveau partenariat entre le guide Michelin et l'émission a fait jaser. Mais le chef, qui rejoint cette saison la Brigade cachée, balaie les critiques : *« Je l'ai vécu de l'intérieur cette année, donc je peux en parler : être candidat "Top Chef", c'est dur. Il faut être créatif, technique, endurant. J'ai été le premier impressionné par les candidats, pleinement légitimes pour être scrutés par les inspecteurs. »* D'ailleurs, candidats et finalistes n'ont pas attendu le partenariat pour décrocher des étoiles. Le coup est donc double pour le vénérable guide, qui se dépoussière et redevient pour la jeune gastronomie un graal et une référence : *« Le talent n'a pas d'âge »*, résume Éric Frechon.

Et si, service du soir oblige, il n'avait pas le temps de suivre l'émission auparavant, le nouveau limier toqué de M6 confesse, espiègle, qu'il s'est vite senti à son aise : *« Même en tant que juré on se prend au jeu, c'est dingue ! Le tournage aura été un vrai bonheur ! »* Aux âmes bien nées, la jeunesse ignorera le nombre des années. ●

GEORGES GRANGE

BENOIT LINERO

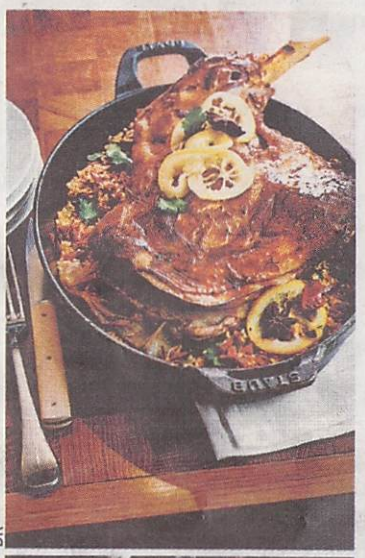
**LA FERME SAINT-AMOUR,** à Megève, Courchevel, Crans-Montana et Gstaad

**LA PETITE PLAGE,** Saint-Barth, Saint-Tropez, Biarritz

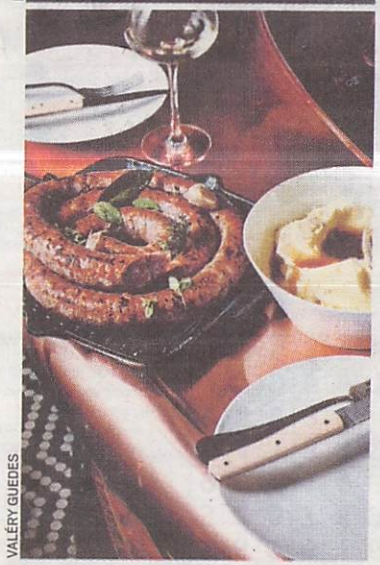
## LAZARE ET LA MANIÈRE

Si Jésus a ressuscité Lazare, le Lazare ressuscite l'esprit bistrot : audacieux dans ses classiques, effronté dans ses créations, assumé dans ses goûts, Éric Frechon offre toute son exigence dans un cadre où l'on se sent bien. L'excellence s'invite dans les assiettes, garnies d'asperges ou d'un artichaut entier aux noisettes torréfiées. Dans le menu des plats signatures (48 euros), on se régale : les œufs mimosa thon cébette ne sont pas rêches mais légers, l'amusante *« meilleure saucisse purée de Paris »* ne vole pas son titre, enfin, les choux pralinés tiennent la promesse de la gourmandise. On apprécie le semainier de plats du jour, qui ne trompe pas : ici, les produits sont bons et sélectionnés, la générosité ne cache pas la qualité. ●

*Lazare, parvis de la gare Saint-Lazare, rue Intérieure, Paris 8e.*



DR



VALÉRY GUEDES

**Agneau de sept heures ou saucisse purée, le chef revisite et excelle, toujours avec humilité.**

## 9 QUESTIONS AU CHEF !

**Votre plat réconfort ?**
La blanquette, avec du gras, de la poitrine, pour qu'un peu de gélatineux lie la sauce.

**L'ingrédient qui fait la différence ?**
Le gras, c'est la vie *(rires)* : le beurre, la crème ou l'huile d'olive.

**La technique qui fait un chef ?**
La tenue du couteau. Et, plus délicate, la sensibilité à la cuisson. C'est beaucoup de pratique et tout le monde ne l'a pas.

**Votre adresse secrète ?**
Au Petit Tonneau, 20, rue Surcouf, Paris 7e.

**Que cuisiner quand on reçoit des amis à l'improviste ?**
Avec le fond de frigo, on se débrouille : avec un œuf, une omelette aux chips.

**Votre plat d'enfance ?**
Le poulet du dimanche. J'ai du mal à retrouver ce goût, peut-être parce qu'il manque l'amour que je portais à ma grand-mère et à mon grand-père.

**Le premier plat qui vous a rendu fier ?**
À 15 ans, quand j'étais à l'école hôtelière à Rouen, pour le réveillon, j'ai fait découvrir à ma famille l'huître chaude, avec un sabayon gratiné sur le dessus, ils étaient scotchés.

**Votre plaisir coupable ?**
Ces produits luxueux qu'on mange rarement, comme les pâtes à la truffe.

**Si on devait sauver un plat ?**
Le lièvre à la royale. C'est le plat qui demande le plus de qualités. ●