

Chapitre 1 : Pourquoi la barquette a gagné (et comment on vous l'a vendue)

Le repas du soir approche. Sur le plan de travail, une casserole propre attend depuis le matin. Et pourtant, ce soir encore, ce sera la barquette.

Le jour où cuisiner pour un est devenu un problème plutôt qu'un plaisir

Il y a eu un avant. Un temps où la cuisine résonnait de bruits utiles : le couteau sur la planche, l'eau qui frémit, une voix qui demande « c'est prêt ? » depuis la pièce d'à côté. Et puis un jour, sans prévenir vraiment, ce bruit s'est tu. Un départ, un décès, une séparation tardive. Et la cuisine, qui était un lieu de vie, est devenue un lieu de calcul.

Faire à manger pour une seule personne n'est pas juste « cuisiner en plus petit ». C'est une opération mentale différente : combien de temps debout, combien de vaisselle à refaire, combien de nourriture perdue si l'on se trompe dans les quantités. **Le problème n'est pas la cuisine, c'est l'équation qui l'entoure.** Et cette équation, personne ne vous l'a jamais enseignée, parce qu'elle n'existait pas avant.

En France, ce basculement touche des millions de foyers. Près de 45% des personnes de plus de 85 ans vivent seules, souvent depuis la perte du conjoint¹. Ce chiffre ne décrit pas une minorité isolée : il décrit une norme statistique de la vieillesse en solo, une norme à laquelle presque personne ne se sent préparé.

J'ai longtemps observé, chez les proches et les voisins que j'ai accompagnés dans leur cuisine, la même phrase revenir : « je sais cuisiner, mais je n'ai plus envie ». Ce n'est pas un manque de compétence. C'est un manque de sens. Faire mijoter un plat pendant une heure pour une seule assiette semble, certains soirs, absurde. Alors on ouvre le freezer, on perce le film plastique, on appuie sur un bouton. La barquette n'a pas gagné parce qu'elle est meilleure. Elle a gagné parce qu'elle ne pose aucune question.

L'isolement social et le repas avalé debout devant l'écran

Sur un forum de discussion, une internautes veuve raconte, sans détour : « Je sais cuisiner mais depuis que je vis seule, j'ai laissé tomber », faute de motivation, car « personne pour apprécier mes plats » (Forum Yabiladi). Cette phrase mérite qu'on s'y arrête. Elle ne dit pas « je ne sais pas cuisiner ». Elle dit quelque chose de plus profond : cuisiner sans regard extérieur, sans le petit compliment ou la remarque à table, perd sa raison d'être.

“

Cuisiner pour soi seul n'est pas un problème technique. C'est un problème de sens qui se loge exactement là où se logeait l'attention de l'autre.

Ce constat rejoint une réalité plus large et plus grave. Deux millions de personnes âgées vivent aujourd'hui en situation d'isolement en France, dont 750 000 en « mort sociale » totale, c'est-à-dire sans aucun contact avec la famille, les amis, le voisinage ou la société, contre 300 000 seulement en 2017¹. Yann Lasnier, délégué général de l'association, résume la situation sans détour : « Le diagnostic est posé depuis des années et empire sous nos yeux »¹.

Cas typique : un homme de 68 ans, veuf depuis deux ans, mange debout devant la télévision presque tous les soirs. Il ne s'agit pas de paresse : la table dressée pour une seule personne rend visible, chaque soir, une absence qu'il préfère éviter.

Le repas avalé debout, devant un écran, n'est pas un détail anodin. C'est le symptôme visible d'un glissement plus large : on ne s'assoit plus, on ne dresse plus le couvert, on ne prend plus le temps, parce que ce temps semblait n'appartenir qu'aux repas partagés. Le lien entre isolement, appétit qui baisse et perte de poids est direct, et nous y reviendrons en détail au chapitre 16. Mais il faut le nommer dès maintenant : le veuvage constitue un facteur de risque majeur pour la santé alimentaire des seniors, car sans stimulation sociale, beaucoup perdent progressivement l'envie de cuisiner et de bien manger, ce qui dégrade la variété de leur alimentation².

Des lecteurs de sites dédiés aux seniors décrivent ce moment avec des mots proches : le repas en solo devient un instant où le plaisir s'efface, la solitude changeant le rapport même à la nourriture, au point de réduire l'envie de cuisiner². Ce n'est donc pas une question de recette. C'est une question de désir, et le désir ne se commande pas avec un livre de cuisine classique, pensé pour quatre couverts.

L'erreur systématique : diviser une recette de quatre au lieu d'en apprendre une pour un seul

Voici l'erreur que je vois revenir, année après année, chez presque toutes les personnes qui vivent seules après avoir cuisiné pour une famille : elles gardent leurs recettes de quatre, et tentent de les diviser par quatre au moment de cuisiner. Un quart d'oignon. Un huitième de boîte de tomates. Un morceau de viande découpé en quatre, dont trois quarts finissent au congélateur, oubliés.

Cette division mathématique est l'origine cachée de l'abandon. Diviser une recette n'est pas cuisiner pour un, c'est cuisiner pour quatre en s'excusant. Le geste reste le même : plusieurs casseroles, plusieurs temps de cuisson à surveiller, une planche à découper, un couteau, un plat de service. La fatigue, elle, ne se divise pas par quatre. Elle reste entière.

Diviser une recette de quatre par quatre ne réduit pas l'effort par quatre : cela ne change que la quantité, jamais la charge du geste.

L'alternative que ce livre propose n'est pas de « faire plus petit ». C'est d'apprendre un répertoire différent, pensé dès le départ pour une seule assiette, avec un seul ustensile et un seul geste. C'est tout l'objet du chapitre 2, où nous poserons le cadre de la casserole unique. Mais avant d'y arriver, il faut comprendre pourquoi cette erreur de division persiste malgré son inefficacité évidente.

Elle persiste parce qu'elle est familière. Réduire une recette connue demande moins d'effort mental que d'en apprendre une nouvelle, même si cette dernière est objectivement plus simple à exécuter. C'est le même mécanisme qui pousse à racheter la même barquette plutôt qu'à tester une nouvelle façon de faire : la familiarité rassure, même quand elle coûte plus cher en fatigue, en vaisselle et, nous le verrons au chapitre 9, en argent.

POINTS CLÉS

- ▶ Cuisiner pour une personne seule est une opération différente de cuisiner en petit format : ce n'est pas une question de quantité, mais de structure du geste.
- ▶ Le repas avalé debout devant un écran est souvent un symptôme d'isolement, pas une simple habitude à corriger par la volonté.
- ▶ Diviser une recette de quatre par quatre ne réduit pas la fatigue ni la vaisselle : le nombre d'ustensiles et d'étapes reste identique.
- ▶ L'absence de regard extérieur sur le plat cuisiné (« personne pour apprécier ») pèse autant que la charge physique de cuisiner.
- ▶ Apprendre un répertoire pensé pour une seule personne, plutôt que réduire un répertoire pensé pour quatre, est la seule sortie durable de ce cercle.

Ce soir, la casserole reste peut-être encore vide sur la plaque. Mais la question qui compte n'est plus « comment diviser cette recette », c'est : à quoi ressemblerait un geste de cuisine conçu, depuis le début, pour une seule personne assise à table ? C'est précisément le cadre que nous allons poser dans le prochain chapitre.