



EN BREF

À paraître en octobre 2016

Prix public TTC : 15 €

140 x 216 mm / 112 pages

ISBN : 979-10-96339-07-5

ÉDOUARD
DE POMIANE



Édouard de Pomiane (1875-1964),
était médecin, chercheur et chef de service
à l'Institut Pasteur.

Passionné de gastronomie et d'hygiène alimentaire, il publia plus d'une
vingtaine d'ouvrages traduits en plusieurs langues.

Il fut également chroniqueur gastronomique
à la radio et initiateur d'une nouvelle science :
la gastrotechnie.



“Aujourd’hui, j’avance que l’on peut préparer son déjeuner
en dix minutes. Ce temps étant infiniment court,
on me traitera donc de micromane. Je ne chercherai
ni à m’expliquer, ni à me défendre. Cependant, j’espère vous
convaincre, en décrivant tous les plats que l’on peut préparer en
dix minutes, à Paris bien entendu, ou dans une ville où
le commerce de détail permet de le faire. Certes, s’il faut aller
pêcher son goujon dans un clair ruisseau avant de l’accommoder,
il faudra plus de dix minutes, même si on le mange tout cru
après l’avoir simplement saupoudré de sel.”

[É. de Pomiane]

COLLECTION ARCHIVES NUTRITIVES N°16
**LA CUISINE EN
DIX MINUTES**
ÉDOUARD DE POMIANE

PRÉFACE D’ALAIN DUCASSE

*“Mon livre s’adresse à l’étudiant, à la midinette, à l’employée, à l’artiste,
au paresseux, au poète, à l’homme d’action, au rêveur, au savant, à tous ceux
qui ne disposent que d’une heure pour déjeuner ou pour dîner et qui veulent
avoir, quand même, une demi-heure de liberté pour contempler la fumée
de leur cigarette, tout en buvant gorgée par gorgée une tasse de café
qui n’a même pas le temps de refroidir.”*



La Cuisine en 10 minutes, publié en 1969, est un formidable ma-
nuel de cuisine express dans lequel Édouard de Pomiane pro-
pose 250 recettes, toutes réalisables en moins de 10 minutes.

Dans ce livre, il distille de nombreux conseils pour être
rapide et efficace en cuisine car, comme il le dit lui-même : “La
vie moderne nous fait brûler les étapes. Arrangeons-nous pour
qu’elle ne nous fasse pas brûler notre beefsteak ou notre ome-
lette. Aussi, allons vite. Dix minutes suffisent. Une minute de
plus, tout serait perdu.” Ainsi, il explique comment réaliser fa-
cilement de délicieux menus, allant des potages aux entremets,
en passant par les œufs, sauces, viandes, poissons et légumes...

Plus une minute à perdre pour tester dès maintenant les
nouilles à la tchèque, huîtres aux saucisses, bouillon au parmesan,
œufs pochés, morue à la crème, purée de fèves ou cœurs
aux confitures façon Pomiane !

*De son vrai nom Édouard Pozerski, Édouard de Pomiane (1875-1964), était
d’origine polonaise. Médecin et chercheur à l’Institut Pasteur, cet amoureux de la
bonne chère publia de nombreux ouvrages mêlant science et gastronomie, traduits
dans plusieurs langues. Ses publications sont encore utilisées comme référence de la
cuisine française à l’étranger.*

La collection Archives Nutritives réunit les textes essentiels
de la gastronomie.

Menu Fretin imagine des projets différents, ambitieux,
pertinents et modernes, qui mettent en lumière
les mutations culinaires contemporaines.
Le menu fretin, ce sont les choses insignifiantes, les poissons
trop petits pour qu’on les comptabilise, la goutte d’eau que nous
revendiquons d’être dans un océan de livres.

CONTACT : LAURENT SEMINEL
TÉL. : 02 37 35 96 58 - MOBILE : 06 12 11 42 02
MAIL : CONTACT@MENUFRETIN.FR

WWW.MENUFRETIN.FR