



Il nous met l'eau à la bouche en nous parlant de ses succulentes crêpes bretonnes ou de sa tresse de mignon de porc à l'échalote française. Hors de tout doute, c'est la passion qui parle. Sébastien Fafard est chef au restaurant Le Lupin de Trois-Rivières. Et, il adore ça!



Sébastien a grandi dans une famille où on adorait bien manger. Ses parents aimaient faire goûter de nouveaux plats aux enfants. Des choses qui sortent un peu de l'ordinaire. «À Noël, chez nous, on ne mangeait pas de la dinde ou du ragoût de pattes. On mangeait des fruits de mer», se rappelle-t-il. Sébastien se souvient surtout qu'il prenait beaucoup de plaisir à mettre la main à la pâte. Il s'est alors dirigé sans surprise vers l'école de cuisine. «On faisait beaucoup de pratique et j'ai aimé ça tout de suite», confie le jeune chef qui a même lancé son propre restaurant...à 19 ans: le Alfredo Pasta. Avec du recul, il se rend compte que c'était peut-être un peu rapide. «Quand tu finis l'école, tu penses que c'est facile d'être un chef», se rappelle-t-il en riant. Même si l'aventure s'est terminée un an plus tard, il a beaucoup appris.

Il est alors allé parfaire ses connaissances dans plusieurs établissements de la région. Depuis deux ans, il est chef cuisinier au Lupin, dans le centre-ville de Trois-Rivières. Son talent vient d'ailleurs d'être souligné par ses pairs: il a été nommé chef de l'année 2004 par l'Association des chefs cuisiniers et pâtisseries de la Mauricie.

Maniaque des sauces

S'il travaillait dans une grande brigade (équipe de cuisiniers), il serait saucier, c'est certain. Notre chef adore préparer les sauces de toutes sortes. C'est ce qui fait selon lui la particularité des plats, lui donne toute son arôme, car à la base, une volaille ou un filet de porc, c'est la même chose. Il nous dit qu'il faut bien travailler le début de la sauce. Par exemple, une bonne réduction de Madère (vin sucré) et d'échalote française à laquelle on ajoutera la demi-glace (un fond de gibier ou volaille). Si on souhaite une texture plus veloutée, une touche de crème fera l'affaire. Sébastien confie qu'avec une bonne sauce, les viandes nécessitent peu ou pas d'assaisonnements.



Des standards

Dans la cuisine d'établissement, les standards sont vraiment très importants. «Quand quelqu'un mange un poulet mexicain chez nous, ça doit goûter pareil s'il commande la même chose la semaine prochaine», dit-il.

Quand Sébastien décide d'ajouter un nouveau plat à la carte, il prépare la recette et organise des groupes de dégustation pour faire des tests. Quand tout est à point, la recette sera suivie avec rigueur. Mais doit-on toujours suivre la recette quand on cuisine à la maison? «En pâtisserie, c'est primordial. Si on fait une recette pour la première fois, ce serait mieux de respecter les ingrédients. Après, on pourra changer des choses», précise ce dernier.



Les crêpes du Lupin

À ses débuts il y a sept ans, le Lupin était plutôt reconnu comme une crêperie bretonne. Ces dernières sont encore très en valeur sur le menu. Le chef prépare la pâte de votre choix (blanche, sarrazin ou blé entier). Le client peut choisir lui-même ce qu'il veut y ajouter : légumes, fruits de mer, jambon, poulet ou l'une ou l'autre des fantastiques crêpes-dessert. On les sert aussi en entrée, repliées parfois en petit baluchon.

Les viandes de gibier obtiennent aussi beaucoup de succès : caille, cerf...et bientôt du lamas. Le coup de cœur des clients, selon lui: ses ris de veau au porto et le médaillon d'agneau en croûte de chèvre des neiges.

