

# NOTES BIOGRAPHIQUES DES CHEFS



## Sœur Angèle

Née en Italie, Angèle Rizzardo a fait ses études secondaires et professionnelles en Amérique du Nord. Après avoir enseigné à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) durant 16 ans, elle a depuis mis ses talents au service d'activités de promotion multiples, que ce soit comme animatrice, organisatrice, porte-parole, etc. Sa bonne humeur et sa verve chaleureuse en font une des personnalités les plus appréciées des Québécois. Selon Sœur Angèle, cuisiner avec les ingrédients du panier à provisions nutritif (PPN), soit à partir d'ingrédients de base, c'est possible, mais ça prend de bonnes connaissances culinaires. Ça prend aussi de la débrouillardise, de la créativité et sans oublier, de l'amour : « *Cuisiner c'est donner de l'amour... L'amour, ça motive !* » Elle fait aussi remarquer que : « *Pour cuisiner, on doit savoir marier les goûts, mettre sa touche personnelle* ». Le principal obstacle à la préparation de repas maison, à son avis, c'est le manque de connaissances culinaires.



## Pasquale Vari

Né en Italie, Pasquale Vari y reçu son diplôme en cuisine italienne. Arrivé au Québec, il a étudié à l'ITHQ où il enseigne maintenant la cuisine italienne depuis 1995. Il a auparavant été restaurateur pendant cinq ans. Il est toujours très actif sur la scène de la restauration et de la gastronomie italienne au Québec. Pour lui, le « Défi des chefs » représentait une excellente occasion de mettre à profit son expertise pour aider les gens. Il a voulu faire la démonstration qu'il est possible de bien manger à la maison sans que ça ne coûte très cher. Lui-même père d'une petite fille, est conscient de l'importance de bien nourrir sa famille. Pour réaliser le défi, il a su retirer sa toque de chef le temps d'un instant. Il fait le constat que pour cuisiner à partir d'ingrédients de base, il est indispensable d'avoir de bonnes connaissances et un savoir-faire culinaire. Comme il le souligne, de moins en moins de gens possèdent ce savoir. Selon lui, pour relever le défi quotidien de manger sainement à faible coût, un soutien est indispensable : « *Les gens ont besoin d'être guidés.* »



## Nicole-Anne Gagnon

Professeure à l'ITHQ depuis 1995, Nicole-Anne Gagnon n'hésite pas à sortir des sentiers battus : elle a instauré les camps de jour de cuisine pour adolescents et a aussi œuvré en milieu autochtone. Pour elle, les obstacles à la préparation des repas à partir d'ingrédients de base sont nombreux. Pour y arriver ça prend de bonnes connaissances culinaires, des connaissances de base sur la nutrition, du soutien, sans oublier une bonne capacité à gérer le budget d'alimentation : « *La plupart des femmes que je connais qui ne sont pas chefs se demandent très souvent ce qu'elles vont faire comme repas pour leur famille. J'imagine que lorsqu'on n'a pas une grande expérience culinaire, et qu'on a, de surcroît, une contrainte budgétaire importante, la tâche doit être d'autant plus lourde.* » Cela dit, elle croit tout de même que cuisiner bon, sain et économique est un défi surmontable qui vaut bien la peine!



## Stelio Perombelon

Né à Paris, Stelio Perombelon est arrivé ici à l'âge de quatre ans. Après ses études à l'ITHQ, il a travaillé dans des bistros et de petits hôtels avant de découvrir la grande cuisine chez Toqué ! où il est resté deux ans. Ont suivi des allers et retours entre Montréal et la France, chaque fois à côtoyer des chefs chevronnés. La dernière station à son parcours est le restaurant « Les chèvres » dont il a été copropriétaire. Ce qui lui a d'abord et avant tout donné le goût d'accepter notre invitation, c'est le « défi ». En plus de vouloir mettre ses compétences à l'épreuve, il voulait aussi comprendre la réalité de ceux qui vivent au quotidien avec des contraintes budgétaires. L'expérience était d'autant plus pertinente qu'elle est loin de sa réalité quotidienne, habitué à une cuisine sophistiquée sans la contrainte des limites monétaires. Un de ses proches a connu une période difficile où le manque d'argent rendait ardu le fait de s'alimenter. C'est aussi pour mieux comprendre ce que cette personne a vécu qu'il a voulu se mettre dans la peau d'une personne défavorisée le temps du « défi ».