



## Dracénie

# Sébastien Sanjou: « En direct, il ne faut pas se rater! »

Invité toute la semaine dans l'émission *C à vous* sur France 5, le chef varois du restaurant *Le Relais des Moines* aux Arcs raconte son périple parisien. Avant de reprendre le chemin du plateau...

**T**oute la semaine, à partir de 19 heures, c'est un petit bout du Var qui se raconte dans l'émission *C à vous*. Invité par la production de France 5, le chef varois Sébastien Sanjou, derrière les fourneaux du restaurant *Le Relais des Moines* aux Arcs cuisine discrètement pour un plateau de stars. Lundi pour les acteurs Dany Boon, Valérie Bonneton et le ministre Benjamin Griveaux hier pour un autre ministre Bruno Le Maire mais aussi pour Colombe Schneck ou Thomas Soliveres. Et ce sera comme ça jusqu'à vendredi. Sébastien Sanjou au milieu du gue raconte son escapade parisienne.

### Comment en êtes-vous venus à participer à *C à vous*?

Mon attaché de presse a contacté la production de l'émission, et par ce biais, nous avons été sélectionnés pour participer pendant une semaine à *C à vous*, dans le but de réaliser un plat de saison par jour.

### Quel est votre rôle dans l'émission?

L'idée, c'est de montrer l'identité de notre cuisine. J'ai d'ailleurs commencé la semaine lundi avec un plat de chevreuil, emblématique de notre carte. Un plat signature. C'est un mets très doux, avec des courges de Roquebrune, du pamplemousse et du poivre timut. Ce soir [hier], je prépare un loup. On a reçu un poisson de 4,8 kg, que l'on va cuire doucement, à basse température. Il sera accompagné notamment de topinambour. Pour le reste de la semaine, je pense alterner entre



Le chef Sébastien Sanjou est aux marmites sur France 5 toute la semaine. (Photo doc François Baillet et DR)

viande et poisson

### Comment se passe le tournage?

En fait, nous avons 30 à 40 minutes d'émission durant lesquelles il s'agit de préparer le repas. En réalité, c'est davantage des finitions que des préparations. On ne peut pas se permettre de faire du "vrai" direct, car la cuisine, ça prend du temps, et ça fait du bruit ! Donc on fait pas mal de choses en amont. Et pendant que l'on

cuisine, les invités sont interviewés. On fait tapissere derrière !

### Et ensuite?

Après, on passe à table, avec les invités de l'émission. On partage avec eux le repas, c'est un moment très agréable.

### Cuisiner sur un plateau d'émission de télévision, ce doit être singulier...

Le direct, c'est toujours

particulier. Mais ce n'est pas ma première fois, j'avais déjà fait une émission sur C8 avec Laurence Ferrari. La particularité, c'est qu'il ne faut pas se rater. Si on fait une bourde, c'est terminé, personne ne la récupère !

### Vous avez le temps de profiter de l'expérience?

Pendant l'émission enregistrée, on n'est pas forcément détendu. C'est très carré, rythme, très

professionnel. On se rend compte à quel point c'est professionnel, il n'y a pratiquement pas d'improvisation, les mots sont placés ou il faut quand il faut. Mais avant et après, oui, on partage des moments privilégiés, durant lesquels j'ai pu constater que l'équipe est vraiment à l'écran comme hors de l'écran, très sympathique.

### Participer à l'émission, c'est une belle mise en lumière de votre restaurant...

Le coup de pub, on en a toujours besoin. L'émission est regardée par près de un million de téléspectateurs chaque soir, parfois davantage. C'est une mise en avant non négligeable, lors de la semaine de diffusion mais aussi après. C'est une belle visibilité.

### Comment est gérée votre absence aux Arcs?

Nous sommes fermés lundi et mardi. Je ne serai pas en cuisine mercredi et jeudi, mais vendredi, comme l'émission est enregistrée le jeudi, je serai de retour. Mais je dors tranquille ! Il reste une grosse brigade en cuisine aux Arcs ! Et je vais même plus loin : c'est mieux quand je ne suis pas là. Ils sont tellement professionnels, que je n'ai aucun souci.

### Et alors : il est sympa Dany Boon?

J'étais avec lui, et je n'ai même pas pensé à prendre une photo (rites).

PROPOS RECUEILLIS PAR  
ROMAIN ALCARAZ