

Plaisirs Cuisine

UN RÉVEILLON VERSION VÉGANE

FÊTES À l'image d'un foie gras ou d'un caviar sans matières animales, ces recettes étonnantes peuvent se révéler aussi très goûteuses

La dinde de Noël peut dormir tranquille. Certaines agapes se feront sans elle, de nombreux convives se laissant désormais tenter par une alimentation plus végétale, souvent meilleure pour la santé et pour la planète. Alors que son étiquette la cantonne au registre austère de la nutrition *healthy*, la cuisine végane sait pourtant être joyeuse et s'inviter sur les tables des réjouissances de fin d'année.

Contrairement aux clichés, le végétal d'hiver n'est pas triste, il est simplement moins ostensible. Cachés dans la terre, les légumes-racines sont plus discrets que leurs éclatants cousins estivaux mais promettent autant de vertus, de saveurs et de recettes. Il faut être curieux des produits moins connus et oser les associations. Celles de mêmes couleur et saison fonctionnent par exemple naturellement : la grenade avec la betterave, le potiron avec un agrume, des racines noires avec la truffe, le kiwi et l'avocat, etc.

« Le monde végétal offre une multitude de surprises, dit Romain Meder, chef au Plaza Athénée à Paris, où son menu naturalité est roi. On peut clouter un chou-fleur entier avec du vieux comté pour un gratiné terriblement gourmand. Si l'on garde un peu d'eau de cuisson des pois chiches, qu'on y ajoute du beurre et de la truffe avant de les replonger dedans, cela donne un délicieux ragoût festif. On peut aussi



Une soupe au potiron pour démarrer le repas de réjouissances. CHARLOTTE LANGRAND

faire un pesto d'algues fraîches avec du cresson, des pignons de pin et du citron vert mixés au blender. Enfin, des kakis juteux clôturent un repas tout en légèreté.»

Sans pour autant faire un croix sur les plats traditionnels de Noël, les chefs proposent des recettes végétales appétissantes. Romain Meder et la naturopathe Angèle Ferreux-Maeght, à la tête de La Guinguette d'Angèle à Paris, en ont fait un livre* : civet de pommes

de mer et trompettes-de-la-mort, courge butternut orange et curcuma, bûche choco-noisette. On trouve même un caviar végétal à base de perles de tapioca, d'algues, de sauce tamari et d'huile de sésame, servi avec des galettes au sarrasin et nori (voir recette ci-dessous). S'il ne cherche pas à reproduire le goût de son homonyme iodé, il est bluffant de ressemblance, à l'œil.

Reste le sujet du foie gras. La cheffe Marie-Sophie L., spécialiste

de la cuisine crudivoriste, s'est penchée sur sa version végétale, qu'elle appelle « terrine de bonne foi ». Sans foie ni gras mais présentée dans un bocal en verre, sa texture est proche de la spécialité d'oie et de canard mais le produit, dont la recette est « secrète », est fait à partir de noix de cajou, d'huile de coco, de champignons et d'épices. « Pour un menu de fêtes, on peut enchaîner sur un "rawsotto" de cèpes aux grains de panais qui, avec leurs notes réglis-

sées, dialoguent beaucoup mieux avec les champignons que le riz », estime l'ancienne actrice. Lasagnes, sauces à base d'oléagineux, tartes et même crèmes « non brûlées » constituent

« Le monde végétal offre une multitude de surprises »

Romain Meder, chef au Plaza Athénée à Paris

l'alphabet nouveau de cette cuisine crue, déshydratée à 42 °C maximum pour conserver les vitamines et les enzymes des aliments.

« Les déclinaisons végétales n'auront jamais le même goût, mais elles réservent de très bonnes surprises, dit Angèle Ferreux-Maeght. Cette cuisine ouvre surtout des horizons : on se fait du bien, à soi et à la planète, c'est un cercle vertueux. »

À l'apéritif, elle remplace les cacahouètes par les graines de souchet, des amandes de terre moins caloriques. En guise de champagne, elle concocte une boisson pétillante à base de kombucha, un champignon fermenté dans du thé sucré, excellente pour la flore intestinale. Enfin, on peut épater ses convives avec un latte de potiron au lait d'amande ou une courge cuisinée avec des champignons, des herbes et, bien sûr, des marrons. Venus sans leur dinde. ●

CHARLOTTE LANGRAND

* « Fêtes végétales », Ducasse, 35 euros.

LA RECETTE DE ANGÈLE FERREUX-MAEGHT ET ROMAIN MEDER

CAVIAR VÉGÉTAL, CRÈME DE LENTILLES ET GAULETTES DE SARRASIN



Pour le caviar
50 g de petites perles de tapioca, 3 c. à s. d'algues en paillettes, 20 g de sauce tamari, le jus d'un citron, 1 c. à c. d'huile de sésame.

Dans 1,5 l d'eau, cuire les perles avec quelques algues et de la sauce tamari pendant 25 minutes. Égoutter et rincer à l'eau froide. Dans un saladier, faire mariner au moins 1 heure avec le reste du tamari et des algues, le jus de citron et l'huile de sésame.

Pour la crème de lentilles
200 g de lentilles vertes, huile d'olive, 50 cl d'eau, le jus d'un citron, sel, poivre.

Dans une casserole, faire revenir les lentilles à l'huile d'olive, ajouter l'eau et cuire 35 minutes. Égoutter et mixer

la moitié des lentilles en purée lisse. Assaisonner l'autre moitié d'huile d'olive, sel, poivre et jus de citron. Dans une boîte ronde, étaler une couche de crème de lentilles, des lentilles entières et recouvrir de caviar végétal. Servir avec les galettes.

Pour les galettes

60 g de farine de sarrasin, 2 feuilles de nori, 200 g d'eau, huile d'olive, 1 pincée de gros sel, poivre.

Dans une poêle à sec, faire sécher les feuilles de nori 1 minute de chaque côté. Les mixer avec la farine dans un blender. Verser le mélange dans un bol, faire un puits et ajouter l'eau en fouettant en continu. Laisser reposer 30 minutes. Faire cuire les galettes dans un poêlon huilé.

“VOUS NE VERREZ RIEN DE PLUS BEAU”

BIBA

“MAGNIFIQUE” L'OBZ
“BOULEVERSANT” PREMIÈRE
“PUISSANT” LE JDD

“UNE MERVEILLE” VERSION FEMINA
“UN FILM RARE” MADAME FIGARO
“UNE PÉPITE” POSITIF

★★★★★ EUROPE 1
★★★★★ LE PARISIEN

TRICOR FILMS • GHI-FOU-RI PRODUCTIONS

SANDRINE KIBERLAIN GILLES LELLOUCHE ÉLODIE BOUCHEZ

pupille

UN FILM DE JEANNE HERRY

OLIVIA CÔTE CLOTILDE MOLLET ET MIOU-MIOU

ACTUELLEMENT AU CINÉMA

SCÉNARIO DE JEANNE HERRY
PRODUIT PAR ALAIN ATTAL ET HUGO SÉLIGNAC

CANAL+ femina .3 Le Parisien PSYCHOLOGIES Europe 1

*SOURCE : L'ÉCHO DU PUBLIC / OBSERVATOIRE DE LA SATISFACTION.