

# La nouvelle cuisine végétarienne

► Le végétarisme est entré dans les mœurs. En trois ans, le nombre de flexitariens a ainsi triplé à Bruxelles. Analyse d'un phénomène du côté des cuisines. Car désormais, même les grands chefs se prêtent au jeu...

Mise en bouche **Laura Centrella**

LE VÉGÉTARISME ET LE VÉGÉTALISME ont le vent en poupe! On ne compte plus à Bruxelles les petites adresses qui mettent en avant les légumes avec plus ou moins de succès : "Ami" (burgers végétariens), "Moon Food" (fast-food végétalien chic et cher), "Mémé café" (snack santé végétalien)... Tandis qu'un vieux de la vieille comme le restaurant "Dolma", ouvert en 1996, vient de faire peau neuve en reléguant aux oubliettes sa déco kitsch et ses allures sectaires pour proposer un look mature et *trendy* et une carte savoureuse avec des préparations sans chichis. Trois magasins végétaliens viennent également d'ouvrir en quelques mois, deux à Bruxelles ("Vegasmé" et "VegAnne's Shop") et un à Liège ("Goveg vegan shop"). La liste est longue...

Si l'on ne dispose pas de chiffres pour la Wallonie, on estime communément que la Belgique compte 2 à 3 % de végétariens et végétaliens. Un nombre qui ne semble pas beaucoup évoluer au fil des ans. Ce qui n'est pas le cas des flexitariens (carnivores occasionnels) – un mot qui fait le buzz. Grâce à une enquête réalisée par iVox en février 2014 à la demande d'EVA (association végétarienne belge néerlandophone) et de Bruxelles Environnement, on sait notamment que le nombre de flexitariens à Bruxelles est passé de 5,1 % en 2011 à 14,5 %. Le chiffre a quasiment triplé!

Pour Annemarie Ijkema, responsable du projet "Jeudi Veggie" à Bruxelles, ce nombre a évolué grâce à la campagne de sensibilisation menée par EVA. "Les flexitariens sont les cibles du 'Jeudi Veggie'. Un Belge moyen consomme en moyenne 1 800 animaux pendant sa vie. En participant au 'Jeudi Veggie', un jour par semaine, ce sont 250 animaux qui seront épargnés! Il faut encourager un monde végétal mais le monde ne va pas changer du jour au lendemain. Chacun doit suivre son rythme. Avec cette campagne, le but est de toucher un maximum de gens car ça aura un plus grand impact!"

Fabrice Derzelle, président de l'ASBL Végétik, une association végétarienne francophone, confirme ce constat : "Le changement vient principalement des flexitariens, ce sont eux qui tirent le marché. Avant, nous devions nous excuser d'être végétariens ou végétaliens. Mais nous ne sommes plus des extraterrestres. Aujourd'hui, ce sont les autres qui s'excusent, qui nous disent qu'ils essaient de manger moins de viande..."

Les motivations qui poussent les gens à devenir végétariens ou végétaliens sont le plus souvent le respect de la vie animale et les bénéfices pour la santé. Mais dans l'enquête iVox, il est éton-

nant de constater que les gens qui souhaitent réduire leur consommation de viande en 2014 le font d'abord pour découvrir de nouvelles saveurs (en 2011, c'était la santé). Suivent la santé, l'environnement et enfin le bien-être animal. Un signe de plus qui prouve que l'alimentation veggie est vraiment entrée dans les mœurs.

Les divers scandales alimentaires liés à la viande (vache folle, fièvre aphteuse...) sont passés par là... Mais il y a encore des freins à l'adoption d'un régime végétarien, notamment la difficulté d'adopter un comportement alimentaire qui se démarque de la pratique sociale commune. Même si l'alimentation végétarienne fait désormais partie, pour beaucoup, des habitudes hebdomadaires.

La seconde entrave est liée au fait que le régime végétarien est encore, pour certains, dangereux pour la santé. Mais les préjugés sont tombés depuis les résultats d'une étude récente menée sur plusieurs années par l'Université d'Oxford en Angleterre auprès de 45 000 individus, qui a démontré que les végétariens avaient 32 % de risques en moins de succomber à une maladie cardiaque. On sait d'ailleurs aujourd'hui que le régime végétarien ne présente pas de carences alimentaires, pour peu que l'on opte pour une alimentation variée et équilibrée à base de céréales complètes, de légumineuses et/ou de tubercules

(sources majeures de protéines, glucides et fibres), ainsi que de légumes et fruits (source de vitamines et minéraux). Dans le cadre d'une alimentation végétarienne, il est par contre obligatoire de consommer des compléments alimentaires riches en vitamine B12 et en calcium.

Le dernier rempart au végétarisme est l'attachement à des sensations gustatives liées à la consommation de la viande. La fameuse "bacon nostalgia" évoquée par plusieurs végétariens. C'est là bien souvent que les

substituts de viande entrent en scène : tofu, seitan, tempeh... Dans la même lignée que les "faux-mages", les faux fromages consommés par les végétaliens. Mais ils sont rarement utilisés par les grands chefs, qui préfèrent employer des produits bruts.

Le renouveau de la cuisine végétarienne ne vient pas que des végétariens eux-mêmes mais surtout de génies des fourneaux qui ont su mettre le légume au centre de l'assiette. Il y a d'abord Alain Passard à "L'Arpège". Ce rôtisseur a su faire des légumes ses produits stars, qu'il cultive dans trois potagers. Il a retiré la viande rouge de ses menus dès 2001. Il y a aussi Yotam Ottolenghi, cet Israélien propriétaire de plusieurs restaurants à Londres et auteur à succès, contacté en 2006 par "The Guardian" pour tenir une rubrique végétarienne alors qu'il n'est lui-même pas végétarien. Il associe pourtant comme personne les légumes dans des plats simples et ses assaisonnements font toujours mouche.

Cela reste pourtant difficile pour un végétarien d'aller au resto. Fabrice Derzelle évite de fréquenter les restaurants français. "Chez les Latins, il y a une sacralisation de la cuisine. Dans la cuisine française classique, on incorpore beaucoup de viande, la notion de tradition est très importante." Mais force est de constater que même les grands chefs français changent leur fusil d'épaule. Ainsi Alain Ducasse a supprimé la viande de sa carte lors de la réouverture du Plaza Athénée à Paris en septembre 2014, et Joël Robuchon a ouvert fin 2013 un resto gastronomique à orientation végétarienne à Bombay. Pour lui, la cuisine végétarienne sera celle des dix prochaines années! Même René Redzepi envisage de faire de son "Noma" de Copenhague, un restaurant 100 % végétarien.

Chez nous, le Gault & Millau a lancé en octobre dernier son 2<sup>e</sup> guide "Vert", riche de plus de 300 adresses où les légumes sont à l'honneur en Belgique et au Luxembourg. Au "Hof van Cleve", le trois étoiles Peter Goossens propose, lui, depuis 2010 des alternatives végétariennes et depuis 2012 un menu dégustation végétarien. À Bruxelles, le Breton Damien Bouchery, du "Bouchéry", propose, sur demande, un menu végétarien et même végétalien. "C'est la même cuisine, explique le chef. C'est de la composition, on pense avec différents ingrédients, on en évite certains. C'est aussi savoureux. Je peux autant prendre mon pied à manger végétalien que normalement. Je serais prêt à faire le test d'un menu végétalien fixe pendant un mois, moins cher, au restaurant!"

Pour Annemarie Ijkema, "il y a un vrai boum". "De plus en plus de restaurants offrent des plats végés. Mais les végétariens ont aussi envie d'être surpris. Dans beaucoup de restos, on propose encore trop souvent la même chose; ce n'est pas créatif. C'est pour cela que nous avons monté le projet 'Vegucation', financé par la Commission européenne. Les organisations nationales végétariennes de quatre pays (Pays-Bas, Belgique, Allemagne et Autriche) et quatre écoles hôtelières se sont unies pour développer, à partir de septembre 2015, une formation végétarienne professionnelle."

La cuisine de demain sera légumière ou ne sera pas!



Nicolas Decloedt, 38 ans dont 19 ans de végétarisme, a mis tout son talent de chef au service d'une véritable gastronomie végétale. Impressionnant!

## Nicolas Decloedt, future star de la cuisine des légumes

**Gastronomie végétale.** S'il refuse le mot, trop connoté, c'est bel et bien une vraie gastronomie "végétarienne" que Nicolas Decloedt, 38 ans et végétarien depuis 19 ans, offre à sa table d'hôte "Humus Botanical Gastronomy" (cf. Sortez couverts), où il peaufine sa cuisine avant l'ouverture en septembre d'un "pop up" restaurant à Bruxelles et plus si affinités. Dans le restaurant "Eat Love" où il œuvre à Gand, le jeune chef flamand travaille le poisson et la viande, mais chez lui, c'est 100 % légumes! Et si le résultat est si épatant, c'est que le chef a été formé non dans la sphère végé mais chez les meilleurs : école hôtelière de Coxyde, "In De Wulf", "Mugaritz", "Le chalet de la forêt" et trois ans chez "Bon Bon". Tandis qu'en jetant un œil à sa bibliothèque, on découvre de belles sources d'inspiration. S'y accumulent en effet les ouvrages de Dan Barber, Ferran Adrià, René Redzepi, Magnus Nilsson, François Couplan, Heston Blumenthal, Michel Bras, Kobe Desramauts, Thomas Keller... "Je préfère dire que je cuisine les légumes sans viande et sans poisson; je ne veux pas être rapproché des restos végétariens, pas assez gourmands. Il y a deux façons de cuisiner et de manger. Si l'on parle de manger pour vivre, ils font du bon boulot car ils utilisent de bons produits bio, durables, locaux. Ça a du goût mais ce n'est pas de la gastronomie. Ça reste toujours un peu la même chose : un hamburger végé, la graine au milieu et quatre-cinq préparations de légumes autour. Ça va pour un petit lunch au boulot mais ce n'est pas là que j'irais pour passer une bonne soirée et m'amuser. Pour moi, manger, c'est plus que ça. J'aime montrer aux gens que l'on peut cuisiner sans viande et sans poisson. Je n'utilise pas le mot végétarien pour éviter que les gens aient l'impression qu'il manque quelque chose dans l'assiette", explique Nicolas Decloedt, qui donne également des cours de gastronomie végétarienne dans le cadre de Horeca Formation à Bruxelles. H. H.

**"Avant, nous devions nous excuser d'être végétariens. Aujourd'hui, ce sont les autres qui nous disent qu'ils essaient de manger moins de viande."**

**Fabrice Derzelle**

**PRÉSIDENT DE VÉGÉTIK**



\*\*\* Sortez couverts

Ode aux légumes



**Humus Botanical Gastronomy**  
Par H. H. & L. C.

**Adresse :** 20 avenue Giele  
1090 Bruxelles.

**Quand :** prochaines tables d'hôtes  
les 14, 15 et 16/5.

**Res. :** 0474.65.37.06.

**Prix :** 40 € par pers. avec la sélection  
de vins nature.

LA FORMULE EST SIMPLE : Nicolas Decloedt annonce sur sa page Facebook les prochaines dates de sa table d'hôtes "Humus Botanical". Les gens s'inscrivent et, le jour dit, s'installent autour d'une grande table dressée dans sa maison Jette. Le festin végétal peut commencer.

L'apéritif est un régal de légèreté, entre une eau de kéfir et des petits grignotages bien pensés. Ou une déclinaison de choux, avec des jets de brocoli pourpre et de chou-fleur sauvage à tremper dans une petite mayonnaise au colza. On est d'emblée impressionné par la facilité avec laquelle Decloedt parvient à magnifier des produits aussi simples... Si c'est si bon, c'est aussi que les légumes sont exceptionnels, provenant du "Monde des Mille couleurs" à Dekkebus, qui fournit de grands restos comme "In De Wulf" ou "Benoit & Bernard Dewitte"...

Le repas se poursuit tout en subtilité avec un mini-chou-navet simplement posé sur une salade de quinoa belge, parfaitement assaisonnée. Avec, pour relever, de l'ail des ours cueilli en forêt de Jette. On reste bouche bée devant l'explosion de saveurs de ce plat a priori simpliste. Même ce petit chicon cru pleine terre et sa compote de pommes mirabelles (variété ancienne) emportent l'adhésion des hôtes. Tout comme le sobre pak choï, poireau du jardin de la grand-mère du chef et crème de poireau au miso blanc, juste soulignés par la délicatesse d'un superbe condiment alliant échalote confite, citron au sel, cornichons et épinards.

Jamais durant la soirée, on ne ressent la moindre frustration de ne pas avoir de viande ou de poisson. Sans doute parce que jamais Decloedt ne leur cherche de substituts (tofu, seitan...). Même au moment de la "grosse pièce", un magnifique chou rouge cuit à basse température proposé avec une crème chèvre frais bio, de l'échalote confite et du gruau de sarrasin.

Si le premier dessert autour du céleri (confit et en meringue) manque de gourmandise, le chef se rattrape avec une tartelette croquante au chocolat Pierre Marcolini. De quoi achever de convaincre que l'on tient là un jeune chef à suivre absolument, qui travaille le meilleur de la terre avec une technique moderniste éprouvée mais aussi un vrai sens du raffinement. Vivement qu'il ouvre son propre resto de légumes!