

# Une cuisine vegan et savoureuse ? C'est possible

Le véganisme fait de plus en plus d'adeptes. De nombreux chefs parviennent à démontrer que cette cuisine peut être tout aussi savoureuse que nos petits plats traditionnels. Mais pour être saine, elle doit être équilibrée.

PAULINE MARTIAL

Des chaussures en cuir au pull en laine, le véganisme est un mode de vie qui rejette tous les produits de consommation issus de l'exploitation animale. Dans l'assiette, cela se traduit par un régime qui exclut la viande et le poisson, mais aussi le lait, les œufs, le fromage ou encore le miel. Cette cuisine trouve de plus en plus d'adeptes. En témoignent les adresses de restaurants vegan qui fleurissent un peu partout. En janvier dernier, en France, ONA est même devenu le premier restaurant vegan à décrocher une étoile au Michelin. Une preuve que cette cuisine peut être aussi savoureuse que nos régimes « traditionnels » ? Nicolas Decloedt, chef du restaurant Humus & Hortense, en est convaincu : « Une cuisine n'a pas besoin de viande, de poisson ou de lait pour être goûteuse. L'important est de travailler des produits de qualité en essayant d'en révéler le meilleur. Pour rendre un plat vegan savoureux, il faut cependant redoubler d'effort et sortir des sentiers battus. »

Reconnu « chef veggie » par le Gault & Millau en 2018 et détenteur d'une étoile verte au Michelin, le chef est connu pour son usage de produits frais, d'herbes, et de légumes cultivés dans son propre jardin ou issus de productions locales. Selon lui, une cuisine vegan de qualité n'implique pas à tout prix un substitut à la viande ou au poisson. « Sur mon menu, vous ne trouverez pas de steak de tofu ou autre burger végétal.

**Pas pour les jeunes enfants ni les futures mamans**

Loin d'être anodin, le régime vegan serait déconseillé aux jeunes enfants ainsi qu'aux femmes enceintes. « Les avis divergent sur la question, mais la plupart des sociétés savantes spécialisées dans le domaine de la petite enfance ont tendance à recommander d'éviter ce régime chez les enfants de moins de trois ans et chez les futures mamans. Même au-delà de trois ans, selon moi, il faut cependant encore faire très attention, au risque de voir apparaître des soucis de santé importants tels que de graves carences ou des problèmes au niveau de la croissance et du développement de l'enfant », avertit Nicolas Guggenbühl. Des études évoquent d'ailleurs des risques accrus d'hyperkaliémie et d'hyperphosphorémie. Autrement dit, un taux de potassium anormalement élevé dans le sang pouvant aller jusqu'à provoquer un arrêt cardio-circulatoire et une augmentation du taux de phosphore dans le plasma sanguin. PA.ML.



**Avant de passer au véganisme, mieux vaut être accompagné d'un professionnel pour éviter les carences.**

© ROGER MILUTIN.

Ma cuisine se base sur les légumes que je travaille avec le même respect que celui qu'on peut donner à une pièce de viande dans un restaurant traditionnel. Un à deux légumes maximum sont placés au centre de mon assiette. Je compose ensuite le plat de manière à sublimer le produit que j'utilise », confie Nicolas Decloedt.

**Un point d'honneur à la créativité**  
Pour ce faire, le chef fait preuve d'inventivité, mais utilise aussi les techniques de la cuisine classique. Pas question par exemple de se passer des sauces, très présentes dans la gastronomie belge. « On réalise des sauces dans lesquelles on va remplacer le beurre ou la crème fraîche par de la crème de noix ou un lait végétal. On utilise aussi beaucoup le jus de légumes rôtis ou fermentés. Avec la fermentation, on ajoute des saveurs

qui emmènent nos papilles dans un registre peu connu », développe le chef.

Parmi les aliments incontournables de la cuisine vegan, on retrouve les amandes, noisettes, graines de noix, de tournesol et de potiron. De quoi séduire les palais d'un nombre croissant de clients. « En huit ans d'existence, nous avons vu notre clientèle s'étoffer. De plus en plus de personnes prennent conscience que le mode d'alimentation occidental n'est pas forcément le meilleur. Ils mangent souvent trop de viande, ce qui pèse sur leur santé et celle de la planète. A nos tables, on retrouve aujourd'hui autant de jeunes que de plus âgés », constate Nicolas Decloedt.

Mais le régime vegan est-il vraiment plus sain ? Nicolas Guggenbühl, nutritionniste, est plutôt mitigé : « Ce régime présente des aspects positifs d'un point de vue nutritionnel. Il est riche en

fibres, en antioxydants et en vitamine C, tout en étant pauvre en graisses saturées. Le problème, c'est que l'alimentation vegan répond difficilement de manière optimale aux besoins de notre organisme. Il ne suffit pas de supprimer la viande et manger une plus grosse quantité de légumes pour que ce régime soit équilibré. Il faut réaménager ses repas en prêtant attention à la diversité des sources de protéines végétales. Associez des légumes à des céréales, à des légumineuses, mais aussi à des graines de noix pour vous assurer d'avoir un taux d'acides aminés indispensables suffisamment élevé. » Avant de passer au véganisme, mieux vaudrait être accompagné d'un professionnel pour éviter les carences. Prendre des vitamines B12 et D, difficiles à trouver dans ce type de régime, est également recommandé, en particulier en hiver.

## petite gazette

### 2.000 boîtes à œufs

Le projet Récup Igloo a été lancé en novembre 2020 par le centre socio-culturel Le Rohan, à Vannes (Morbihan). L'objectif ? Construire un igloo à partir de boîtes d'œufs recyclés. Un projet permettant de garder le lien social, de lutter contre l'isolement et de poursuivre la démarche de réduction/valorisation des déchets engagés par le centre social depuis deux ans. En tout, ce sont ainsi plus de 2 000 boîtes qui auront été utilisées pour cet igloo. OUEST-FRANCE

### Dixit

« Un mariage heureux est une longue conversation qui semble toujours trop brève. »

ANDRÉ MAUROIS

### Jackpot manqué

Un couple de Britanniques est passé à côté de l'Euromillions, vendredi 26 février. Ils avaient pris pour habitude de jouer chaque semaine à ce tirage du loto avec la combinaison 6, 12, 22, 29 et 33, ainsi que les deux étoiles 6 et 11. Ce jour-là, ce sont bien ces chiffres qui sont sortis de la grille de jeu... sauf qu'ils n'ont pas participé cette fois-ci. Elle a oublié d'acheter un billet à cause du travail. Ils sont donc passés à côté de la somme de 182 millions de livres (plus de 210 millions d'euros). C'est le jeune homme qui a partagé la nouvelle sur les réseaux sociaux. « Quand ta compagne décide de ne pas jouer à l'Euromillions... et que les sept chiffres qu'elle joue habituellement sortent », a-t-il déclaré, non sans cacher sa déception. CAPITAL



### Chères, les pantoufles

Une paire de pantoufles en velours de Winston Churchill pourrait être vendue 15.000 livres à une vente aux enchères ce mois-ci. Les chaussures seront vendues aux côtés d'un grand verre à cognac ayant également appartenu à l'ancien Premier ministre. (PHOTO : BELLMANS AUCTIONEERS/PA)

### Un goéland...

Pendant trois jours et à huit mètres de hauteur, un goéland a fait les cent pas sur le balcon d'un logement inoccupé de Caen, faute de pouvoir s'envoler. Le spécimen, qui peut atteindre 1,6 m d'envergure, était coincé depuis lundi 1<sup>er</sup> mars entre la baie vitrée et les barreaux de la rambarde du logement. Le propriétaire de l'appartement n'était pas présent pour le libérer.

### ... sur un balcon

« Ça faisait deux nuits [et trois jours] qu'il était là », raconte un voisin. Avec sa voisine, il a engagé des démarches pour libérer l'animal sauvage. La jeune femme contacte d'abord la copropriété, puis la Ligue pour la protection des oiseaux (LPO) et la mairie de Caen : sans succès. Finalement, les pompiers sont exceptionnellement intervenus le 3 mars en fin de journée. OUEST-FRANCE

### Abri anti-atomique...

Un immense bâtiment aux épais murs de béton, posé au milieu de la campagne anglaise. Nous sommes devant le bunker de Hope Cove, un ancien abri anti-atomique datant de la guerre froide et situé près de la ville de Salcombe, dans le sud-ouest du Royaume-Uni. Ce bien immobilier très particulier est actuellement sur le marché, rapporte la chaîne de télévision britannique Sky News. La maison de vente britannique Clive Emson Auctioneers l'a mis en vente sur son site internet, et les enchères démarrent à un peu plus de 430.000 livres sterling, soit 502.000 € environ.

### ... à vendre

Ces vastes installations comportent 56 pièces réparties sur deux étages et en partie souterraines. Le complexe s'étend sur 1.700 m<sup>2</sup> et se trouve sur un terrain privé d'environ 1,7 hectare. Et, justement, des acquéreurs potentiels seraient intéressés. Des industriels se seraient renseignés sur ce bien dans la perspective d'y stocker du fromage, du vin, des serveurs informatiques, voire de transformer ce complexe en salle multifonction... OUEST-FRANCE

### Un procès...

Alors qu'il était convoqué jeudi 25 février par le tribunal pour des infractions au code de la route, un docteur californien s'est présenté au juge en visioconférence alors qu'il était en pleine opération. A l'écran, celui-ci portait un masque, des gants et une blouse bleue et se trouvait dans une salle d'opération, menant son procès et son opération de front. L'attitude du médecin a surpris le juge qui présidait le procès. « Je ne suis pas très à l'aise vis-à-vis de la santé du patient si vous êtes en pleine opération alors même que j'essaie de mener à bien votre procès », a lancé le juriste au professionnel.

### ... en pleine opération

« J'ai un autre chirurgien avec moi qui s'occupe de l'opération à mes côtés », a expliqué ce dernier, ajoutant être en mesure de se tenir « face à vous et en même temps permettre à l'équipe d'opérer ». Le juge a cependant préféré mettre un terme à cette audience et proposé une autre date. Le lendemain, l'ordre des médecins a indiqué qu'il allait analyser cette affaire car le patient n'avait peut-être pas bénéficié des « standards en matière de traitement et d'attention ». HUFFINGTON POST

### BA-Auctions



RECHERCHONS D'URGENCE  
ŒUVRES de J. Delahaut, B. Bogart,  
W. Leblanc, L. Spilliaert, L. Van Lint,  
M. Wyckaert...  
Informations: 02/511.53.24 ou  
info@ba-auctions.com  
BA-AUCTIONS, rue E. Allard 9,  
1000 Bruxelles