

J'ai testé un atelier de cuisine végétarienne

Notre journaliste pensait faire une expérience extrême à base de tofu et de graines germées... Bien loin des clichés, il a découvert une cuisine créative, moderne et intelligente. **Témoignag.** DOSSIER RÉALISÉ PAR **Charles Brumauld**

On ne va pas faire une visite de musée! », prévient Dounia Silem, chef à l'Atelier des Sens, à deux pas d'un magasin bio parisien. Devant 5/6 participant(e)s concentré(e)s, la jeune femme égraine les bienfaits de "la bio" : respect des saisons, moins de pesticides, moins d'emballages avec des produits en vrac... Mais le chrono tourne et le menu "bio et veggie" nous attend :

- Sandwich de betteraves crues, crème de tofu au basilic et graines oléagineuses, mesclun à la vinaigrette à l'huile de courge .
- Blésotto de petit épeautre et champignons pleurotes .
- Financier léger à la farine de riz.

A la recherche des saveurs perdues...

Objectif ? Tordre le cou aux clichés qui ont la dent dure : la cuisine végétarienne ? « Des recettes tristes faites par des gens tristes », ces « moyenâgeux qui veulent s'éclairer à la bougie ». On pense d'abord à l'interdiction de viande et de poisson. En réalité, il s'agit surtout de redécouvrir des saveurs passées



sous silence : les variétés de courges (potirons, potimarrons), les topinambours, de l'huile de chanvre ou de sésame. Exit le sempiternel trio tomates/courgettes/aubergines !

Les légumes travaillés au corps

Oignons, pleurotes et persil plat, les premières incisions libèrent leurs saveurs pour la confection du blésotto. Petit détour par la mandoline, un coupe-légumes qui effectue en un éclair des lamelles de toutes tailles. Une fois la betterave crue râpée en

tranches fines, le robot mixe des cubes de tofu aux herbes et quelques cuillérées de pesto bio. Un peu de crème de soja, et l'on goûte... Miam !

L'accompagnement devient le plat !

Entre deux louches de bouillon de poule, Dounia me confie : « regardez la carte des restaurants, il y a toujours une viande ou un poisson et les accompagnements. Ici, on travaille le légume afin d'avoir un équilibre entre les légumineuses, les céréales, les herbes, les épices... » Pas faux !

L'avis d'expert

Dounia Silem

certifiée en nutrition-nutrithérapie : « Manger protéiné et végétarien, c'est possible ! »

Lorsque l'on consomme un aliment protéiné, on ingère aussi une sous-famille des protéines, les acides aminés, au nombre de 22. Huit d'entre eux sont dits "essentiels" (lysine, tryptophane etc.). Pour être bien assimilé par l'organisme, l'aliment doit contenir ces huit indispensables. Les légumineuses d'un côté

(lentilles, pois cassés, haricots blancs, tofu...), et les céréales de l'autre (blé, orge, sarrasin...) ont chacune un déficit d'acides aminés. C'est l'association des deux, à condition d'avoir 1/3 de légumineuses et 2/3 de céréales, qui permettra l'assimilation complète des protéines par l'organisme



Financier léger à la farine de riz.

Explosion de saveurs, rien que pour l'entrée : Le craquant de la betterave, les croustis des graines de courge, la sapidité du pesto, le piquant du zeste de citron qui revient titiller le palais... On se régale et l'on oublie finalement le diktat de la viande ou du poisson;

Les plus :

- * Une ambiance conviviale .
- * On apprend quelques trucs utiles (comment tenir un couteau, émincer l'oignon proprement).
- * Dégustation des plats préparés, avec un verre de vin et café à la fin.
- * Utile pour celles qui ne tolèrent pas le gluten ou le lait de vache.

Les moins :

- * Le prix, 65 euros les deux heures. Une somme rondelette, mais bien inférieure à certains concurrents !

Verdict ?

Surpris, et convaincu ! La cuisine végétarienne met les petits plats dans les grands. Gourmands mais digestes, les financiers à la farine de riz, truffés de pistaches et de framboises fraîches, s'engloutissent à vitesse grand V. Créative, curieuse et élaborée par des passionné(e)s, la veggie mania a de beaux jours devant elle !