

# Le trombinoscope alimentaire des Bienaimé

## Chacun explique ses choix

### Sarah

**Sarah, c'est moi ! J'ai été longtemps végétarienne, je suis désormais végétalienne. Je partage ma vie avec Marco et nos trois enfants, Lili (17 ans), Pépita (16 ans) et Manu (12 ans).**

**J'aimerais bien vous raconter que je suis devenue végétarienne du jour au lendemain.**

Mais NON. Quelle galère ! Que de rechutes dans le pot de rillettes, pour un sandwich au jambon de pays ou à cause d'un morceau de poulet rôti. OUI, il m'aura fallu près de six ans. Autant vous dire que ceux et celles qui font ce qu'ils peuvent pour manger moins de viande ou devenir végétariens ont toute ma sympathie.

**Et avant ça ?** Rien. État zéro de la prise de conscience. Les quelques végétariens croisés ici ou là m'avaient l'air d'être gentiment toqués, assez inoffensifs et pas tellement en phase avec la modernité. Si on m'avait dit que j'allais devenir un jour végétarienne et « pire », végétalienne, j'aurais répondu : HAHAHAHA, super, ta blague, tu reprendras bien une tranche de gigot à l'ail ?

**Le choc est venu en 2005** avec le documentaire *We Feed The World*, inspiré des travaux de Jean Ziegler, alors expert à l'ONU. Jamais ne s'est éteinte la honte. La honte d'avoir pendant trente ans fermé les yeux sur les conséquences concrètes de la consommation de viande. Les expropriations arbitraires des petits paysans en Amérique du Sud, la quasi-famine, la pollution de leurs terres, la déforestation, la destruction... tout ça pour faire pousser du soja ! Du soja pour



exporter vers l'Europe, du soja pour nourrir les animaux d'élevage, du soja pour que moi, Sarah, je puisse manger de la viande tous les jours, voire deux fois par jour. Comment était-ce possible ? Je n'avais JAMAIS fait le lien entre mon alimentation, la famine, la pauvreté à l'autre bout de la planète. J'avais toujours pensé que c'était « la faute à pas d'chance ».

**Le chagrin et la colère sont venus aussi**, remplacés plus tard par le désarroi et un sentiment d'impuissance. La honte est toujours là. C'est Marco, mon mari, qui m'a sortie de là : « Si tu veux vraiment faire quelque chose, mange moins de viande. » Cette géniale idée m'a paru pleine de bon sens. Je n'allais pas manger moins de viande, parce que, soyons clair, « à moitié, c'est jamais assez » : j'allais donc être VÉ-GÉ-TA-RIENNE. Demain. Tout de suite. À 100 %.

## Marco

**Marco est flexitarien : il mange végétarien au quotidien mais s'il est invité et qu'on lui propose quelque chose à base de viande et de poisson, il ne refuse pas.**



**À la base, ce qui m'a fait réfléchir puis changer, c'est l'écologie :** j'ai réalisé que le modèle d'élevage industriel avait un impact environnemental désastreux. De fil en aiguille, j'ai aussi pris conscience de la souffrance animale dans le modèle actuel. Nos discussions en famille m'ont fait avancer sur ce sujet. Ceci dit, le modèle agricole à l'ancienne, quand les paysans produisaient essentiellement pour leur propre consommation, n'est pas quelque chose qui me choque. La santé n'est pas une motivation supplémentaire : c'est même en bas de la liste parmi mes préoccupations !

**La viande ne me manque pas du tout.** À vrai dire moins j'en mange, moins je ressens le besoin et l'envie d'en manger. Je suis « flexi »

depuis très longtemps, je dirais depuis près de quinze ans. Le changement s'est fait progressivement, je ne peux pas dater les étapes précisément. Au début, j'ai simplement arrêté de manger de la viande ou du poisson à tous les repas, puis j'ai espacé les jours où j'en mangeais. Cela fait maintenant quatre ou cinq ans que je suis végétarien à la maison. Depuis que Pépita est végane et Sarah végétalienne, je mange beaucoup plus de produits et plats véganes qu'avant. D'abord, j'y ai pris goût : j'apprécie beaucoup certains produits, comme le tofu à la japonaise, les yaourts au soja et les laits végétaux. *Il ajoute en rigolant :* il faut dire aussi que je n'ai pas toujours le choix : parfois, dans le frigo, on ne trouve plus que des trucs véganes ! J'ai autant de plaisir à manger un plat végétarien qu'un autre : si le cuisinier est doué, franchement qu'importe...

**Dans le lycée où je travaille, on me charrie de temps en temps,** mais ça reste sur le ton de l'humour : je suis le « mangeur de tofu ». Je ne me sens pas jugé sur mon régime alimentaire, pour la bonne raison qu'il passe souvent inaperçu puisque je suis flexible. Pour nos enfants, l'important pour moi est qu'ils aient les bonnes informations. Après c'est à eux de faire leurs choix en conscience.

## Lili

**Lili a 17 ans, c'est notre fille aînée et elle n'a pas l'intention de devenir végétarienne. Elle est la seule dans la famille qui consomme encore de la viande et du poisson, à l'extérieur comme à la maison. Quand je lui demande si ça lui fait quelque chose, voici la discussion qui s'ensuit :**

**Vous êtes tous des traîtres ! Elle rigole.** Non sérieusement ça me fait réfléchir vos histoires. Tu dis que je mange beaucoup de viande, mais en fait, je fais attention : j'en mange beaucoup moins qu'avant. Mais c'est compliqué parce que, de nous tous, je pense



que c'est moi qui aime le plus la viande. C'est donc vraiment difficile de m'en passer complètement. J'aime le goût et si je n'en mange pas, je finis par en avoir très envie.

**Depuis quelque temps, ça devient compliqué pour moi,** parce que Manu est devenu végétarien quand il est à la maison. Avant c'était lui qui pensait à commander la viande. Grosso modo, maintenant je suis « seule au monde » et c'est à moi d'y penser, et j'arrête pas d'oublier. Alors, forcément j'en mange moins ! Je sais que c'est pas trop bien de manger de la viande... Enfin pour être honnête, je ne sais pas pourquoi c'est pas trop bien. *Elle rigole à nouveau.* Quand je mange de la viande et que tu me dis « Ça te fait rien de manger du cadavre ? », forcément, je me pose des questions ! Pff... c'est nul de me dire ça. Parfois tu n'es pas là, et j'entends quand même cette petite voix dans ma tête (*elle prend une voix de fantôme*) : « Tu manges du cadavre, tu manges du cadavre... » OK... je sais qu'on en consomme trop : au lieu d'en manger pour survivre, aujourd'hui, on en mange surtout pour notre

plaisir. C'est vrai : on tue des animaux pour notre plaisir et je sais qu'on n'a pas besoin d'en manger autant.

**D'ailleurs, il y a des viandes que je n'aime pas du tout manger :** le lapin par exemple, ça me fait penser à Pan-pan dans Bambi. *Elle rit aux éclats et me demande si je vais vraiment écrire ça.* C'est un animal trop proche de moi, j'aurais l'impression de manger mon chat. C'est vrai, le bœuf et le porc, ça ne me fait pas ça. Comme la viande est très transformée, en steak haché ou en saucisse, tu ne penses pas que c'est un animal, tu oublies. Parfois, je me dis quand même que c'est pas à nous de décider s'ils doivent vivre ou mourir.

**Mais au final, à la maison, la viande me manque.** À la cantine, j'en mange très peu, parce qu'elle n'est pas bonne, sauf le poulet et le pâté en croûte, ça j'aime bien. Je n'ai pas l'intention de devenir végétarienne ! Ce n'est pas un sujet qui me préoccupe vraiment, je suis concentrée sur autre chose.

## Pépita

**Pépita a 16 ans, elle est d'abord devenue végétarienne, puis végane. Elle me parle de ses motivations et de son cheminement (plus rapide que celui de sa mère, hein !).**

**Que tu sois depuis longtemps végétarienne a joué un rôle dans tout ça.** D'abord parce que quand j'ai annoncé que je souhaitais changer ma façon de manger, ça n'a bien sûr pas posé de problème. Je le précise parce que pour beaucoup d'amis à moi, les parents ne sont pas du tout d'accord, et ça provoque des conflits. Chez eux, certains sont même obligés de manger de la viande.

**Je dois avouer que je ne savais pas vraiment pourquoi tu étais végé.** Mais j'ai fini par me poser des questions et en cherchant des infos sur le net, je suis tombée sur les docu-

nourriture végétale (pâtes, lentilles, soupes, légumes) ne soient plus jetés, mais gardés pour nous le lendemain. En fait, l'administration était très contente parce que ça voulait dire moins de gaspillage. Tout le monde y a trouvé son compte.

**Avec les copains, ça dépend.** Certains sont super admiratifs. Je leur explique quand même que ce n'est pas un truc surhumain ! Franchement, c'est surtout une question d'organisation. En tout cas, c'est souvent un sujet de discussion et de débat. Cela se passe plutôt bien. Je trouve les lycéens plus ouverts que mes camarades au collège. Personne ne fait de réflexions désagréables et je n'ai pas besoin d'être sur mes gardes. Quoique, en ce moment, j'évite de dire que je suis végane du premier coup. Dans les médias, trop de gens font l'amalgame entre végane extrémiste et végane tout court, ça crée des tensions. Quand je ne connais pas la personne, je dis plutôt que je suis végétalienne. Si elle se montre curieuse, si je sens qu'elle veut discuter de façon constructive, je dis que je suis végane, et j'explique la différence. Finalement le mot « végane » a une définition très changeante d'une personne à l'autre. Je le vois bien : mes copains véganes n'ont pas les mêmes motivations et ne donnent pas les mêmes explications. En fait, il y a plein de façons d'être végane !

## Manu

**Manu a 12 ans. Au cours de la rédaction de ce livre, il a décidé de ne plus manger ni viande ni poisson à la maison. Il en mange à l'extérieur, notamment à la cantine.**

**Au début je voulais pas arrêter de manger de la viande.** En tout cas, c'était pas dans mes projets. Après je me suis rendu compte que je n'en mangeais déjà presque plus à la maison, alors je me suis dit : en fait, je devrais pouvoir arrêter. Si Pépita n'avait pas décidé de devenir végane et toi végétalienne, je crois



que ça n'aurait pas été pareil : ça m'a bien motivé. Je l'ai fait aussi un peu pour te faire plaisir... mais un peu seulement, parce que je pense surtout aux animaux : je ne veux pas les faire souffrir.

**Lili dit que c'est elle qui aime le plus la viande chez nous, mais c'est pas vrai !** On est à égalité. Moi aussi, j'adore ça. Parfois, ça me fait envie. À Noël, Lili a eu du saucisson et des crevettes et c'était dur de résister. Mais je suis content, je l'ai fait !

**Heureusement, il y a plein de trucs qui ressemblent à la viande et qui sont super bons, comme les nuggets.** Je lui demande quel est son plat préféré parmi ceux que je cuisine. Il répond, en rigolant : le poulet ! Mais naaah, j'adore aussi le curry korma, les frites au four et les samossas ! Mais ma préférée, c'est ta pizza végane !

# LES ROULE-MA-POULE,

## les nuggets de poulet sans poulet

TREMPAGE **1 NUIT** | PRÉPARATION **20 MIN** | CUISSON **10 MIN** | MATÉRIEL **BLENDER PUISSANT**

D'accord, on veut bien arrêter de manger de la viande. Mais on n'est pas du tout d'accord pour arrêter de manger des nuggets. Ça va pas la tête ou quoi ? On va donc se préparer de délicieux nuggets de poulet sans poulet. Pas la peine de glousser : c'est de la bombe, cette recette. En plus, elle est sans gluten. Allez, roule, ma poule !

### Pour une trentaine de petits nuggets

- 70 g de sarrasin en grains **décortiqué** + 150 ml de super-bouillon, pas plus (voir p. 81)
- 70 g de protéines de soja texturées (PST) tout petit calibre + 150 ml de super-bouillon, pas plus
- 180 g de sarrasin en grains **décortiqué**
- 1 c. à café rase de curry en poudre
- 6 tartines craquantes sans gluten type *Le Pain des fleurs* (j'aime bien celles au goût oignon)
- Huile pour friture

### La recette

#### La veille

- Rincez et faites tremper les 70 g de sarrasin **décortiqué** dans 150 ml de super-bouillon pendant une nuit.

#### Le jour J

- Faites tremper les protéines de soja dans 150 ml de super-bouillon pendant ½ heure.
- Au blender, mixez les 180 g de sarrasin décortiqué jusqu'à obtenir une farine très fine. Réservez.
- Au blender, mixez le sarrasin trempé dans le super-bouillon, qui a été en partie absorbé. Vous obtenez une pâte épaisse et bien homogène (donc pas granuleuse).
- Dans un saladier, mélangez à la cuillère la farine de sarrasin fraîchement moulue, la pâte de sarrasin mixée, les protéines de soja réhydratées avec le super-bouillon et le curry. Vous obtenez une pâte très épaisse, difficile à mélanger. Veillez à ce que les ingrédients soient bien mélangés malgré tout.
- Écrasez les tartines en chapelure (ou mixez, ça va encore plus vite).
- Formez une petite boule de pâte et roulez-la dans la chapelure. Lorsqu'elle est bien couverte, donnez-lui une forme de nugget. Continuez jusqu'à épuisement de la pâte.
- Faites chauffer de l'huile pour friture dans une cocotte. Quand l'huile est chaude, plongez-y quelques nuggets (pas plus de 1 cm d'épaisseur) et faites-les frire 2 à 3 minutes. Placez-les sur un linge absorbant et réservez au chaud. Continuez jusqu'à ce que tous les nuggets soient cuits.
- Servez sans attendre avec un bon ketchup maison (voir p. 73).



# FONDANT VÉGANE AUX POMMES

PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 40 À 45 MIN

J'aime cette recette, tellement simple, qui fait la démonstration qu'on peut préparer un délicieux gâteau sans aucun produit d'origine animale. Le beurre est remplacé par une huile d'olive douce, et l'effet « gonflant » généralement obtenu par les œufs est ici produit par la poudre d'amande.

**Pour 6 personnes (deux petits moules à cake de 18 cm x 9 cm)**

## Ingrédients secs

- 100 g de farine T80
- 50 g de fécule (arrow-root, Maïzena, etc.)
- 100 g de poudre d'amande
- 90 à 100 g de sucre non raffiné
- 1 c. à café de levure en poudre

## Ingrédients humides

- 120 g de tofu soyeux
- 150 g de crème de soja
- 5 c. à soupe d'huile d'olive douce + 1 filet pour huiler le moule
- 100 ml d'eau tiède

## Pour la garniture

- 600 g de pommes
- 2 sachets de sucre vanillé

## La recette

- Épluchez les pommes et coupez-les en grosses lamelles d'1 cm d'épaisseur.
- Mélangez ensemble les ingrédients secs.
- Mélangez ensemble les ingrédients humides.
- Réunissez les deux mélanges afin d'obtenir une pâte homogène et souple.
- Huilez le moule et tapissez-le avec la moitié de la pâte.
- Couvrez avec la moitié des lamelles de pommes.
- Versez par-dessus le reste de pâte, puis recouvrez avec le reste des pommes.
- Saupoudrez de sucre vanillé et enfournez à 180 °C pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit doré. Dégustez tiède ou froid.

## VARIANTES

Avec des poires à la place des pommes, avec des pépites de chocolat, avec de la cannelle, saupoudré par-dessus de sucre vanillé, servi avec une crème chantilly végétale, etc.

## POUR UNE VERSION SANS GLUTEN

Remplacez la farine de blé par le même poids de farine de sarrasin fraîchement moulue : pour cela, mixez 100 g de graines de sarrasin décortiqué jusqu'à obtenir une farine fine et parfaitement adaptée à la pâtisserie.

