

GRAZIA
15 Mars 2013



Les flexitariens VEGGIES... MAIS PAS TROP

CHLOÉ, 27 ANS, JOURNALISTE
« Au restaurant, tous les deux mois »
Degré de végétarisme : 80 %
Je suis américaine et ma mère est végétarienne, donc j'ai grandi sans viande. Quand je suis arrivée en France, l'âge de 13 ans, je me suis mise à manger pour m'intégrer dans la culture française et me faire des copains à la maison. Mais ça ne me viendrait jamais l'esprit d'en manger chez moi... Je ne sais même pas la cuire ! Il m'arrive de manger de la viande au restaurant, mais-tout les deux mois, un vrai burger au Beef Club. Mais il faut que ce soit vraiment délicieux : je pourrais même manger un os à moelle, mais pas dans une brasserie. En revanche, lors d'un restaurant gastronomique, oui »

NI BORING NI PSYCHORIGIDES, LES NOUVEAUX VÉGÉTARIENS APPRÉCIENT PARFOIS UNE BELLE PIÈCE DE BŒUF. BIENVENUE DANS L'ÈRE DU VEGGIE COOL.

Par Sandie Dubois
Photos Fred Stucin pour Grazia

Autrefois incompris, sanctifiés sur l'autel du pays de la bonne chère, les veggies n'avaient pas la cote. Mais sur fond de « horsegate » made in Findus et, surtout, parce que c'est dans l'air du temps et de la branchitude, le régime « flexitarien » fait de plus en plus d'adeptes. Décryptage de l'assiette de ces végétariens à mi-temps qui réservent la viande pour les grandes occasions.

Moins de viande, mais meilleure

Déjà ces dernières années, le buzz des bouchers superstars (Yves-Marie Le Bourdonnec, Marie-Claire Poirier, Hugo Desnoyer...) avait réhabilité la viande. Les crises sanitaires (l'actu du traçage des plats cuisinés et des boulettes Ikea pour ne citer que les plus récentes), ont achevé de nous convaincre que, pour avoir de la bonne barbaque, il convient d'y mettre le prix. Nous sommes donc prêts à faire des efforts pour nous régaler de morceaux impeccables. En tout cas, pour les plus chanceux et/ou fortunés d'entre nous. Symbole de ce sacrifice alimentaire, certains supermarchés n'hésitent plus à équiper entrecôtes et tournedos d'antivols, à la manière des produits de luxe... A la dimension financière, ajoutez un soubresaut éthique, avec le récent essai *No Steak* d'Aymeric Caron (Fayard), et n'en jetez plus, on se met à freiner sur la viande... pour l'aimer mieux, mais moins souvent. Même le boucher Hugo Desnoyer (1) déclarait récemment au *Point* : « Mangeons moins de viande, mais de meilleure qualité. » Un mantra entendu par les « flexitariens » et leurs habitudes « carni cool », popularisé notamment par les McCartney père et fille (Paul et Stella, donc) qui militent pour le « Meatless Monday » (le lundi sans viande).

Un végétarisme décomplexé

Considérations écolo-économico-socio-éthiques mises à part, le flexitarisme devient un lifestyle à part entière : un végétarisme décomplexé et pas boring, où l'on réserve la viande pour des occasions spéciales comme un dîner resto spécialisé dans la bidoche ou un « craving » qui nous pousse à filer vers la meilleure boucherie du coin. Mais là où les végétariens suivent

Kale, le végé cool trop chou

La démocratisation des paniers de collectivité agricole comme La Ruche qui Dit Oui ! (www.laruchequiditoui.fr) ou l'épicerie de marché Terroirs d'Avenir ont réussi à réhabiliter des légumes tombés en désuétude.

Dans la foulée, on voit pointer de nouvelles tendances green comme l'initiative de l'Américaine Kristen Beddard et son super héros « Kale Project » (Thekaleproject.com), qui a pour mission de rendre les Françaises plus green que Gwyneth Paltrow.

Qu'est-ce que le kale ? Un cousin du chou frisé, superaliment cher aux Américaines car bourré de vitamines, d'antioxydants et faible en calories. Enthousiaste Kristen assure : « Les Français sont très curieux de ces légumes oubliés. Ils aiment toujours la viande mais

réjouissent de plus en plus face à des initiatives veggies, que ce soit sur des secteurs de niche comme le juicing et le cleansing (Marc Grossman, de Bob's Kitchen et Bob's Juice, ouvre d'ailleurs Bob's Cold Press, spécialisé dans les jus), mais aussi sur le plaisir

Les tartelettes aux patates douces du Café Pinson

Pour 4 tartelettes : 4 patates douces, 1 orange (jus et zeste), 1 cuillère à café de piment doux en poudre, 2 cuillères à café d'huile de coco, 25 ml de lait de riz, pâte à tarte

1. Lavez et épluchez une patate douce. Découpez-la en fines lamelles à l'aide d'un taille-crayon spécial légumes ou d'un économiseur pour faire de jolies lamelles. Mélangez 1/4 du jus d'orange avec 1/2 cuillère d'huile de coco et 1/2 cuillère de piment. Laissez mariner.

2. Coupez les trois patates douces restantes en cubes, avant de les faire revenir à la poêle à température très basse avec 1% cuillère du mélange huile coco et 1/2 cuillère de piment, jusqu'à tendreté. Ajoutez le restant de jus d'orange et son zeste. Puis, mixez au blender, avec du lait de riz

(ou de l'eau), jusqu'à obtention d'une purée à la texture fine.

3. Recouvrez les moules à tartelettes avec votre pâte à tarte (sans gluten, idéalement !). Garnissez les moules avec les spaghetti de patates douces marinés.

4. Les tartelettes peuvent être servies froides pour conserver le croquant des spaghetti, ou chaudes pour une texture plus fondante, en les plaçant 10 minutes au four à 170 °C.



une discipline stricte basée sur une flexitariens ne sont pas antiviande, mais une subtile nuance. Agathe Audouze, veggie Café Pinson affine : « Il y a certes une dimension branchée, mais je suis convaincue que cette tendance est vouée à durer. Si on fait en sorte que les gens soient bien, dans des lieux sympas avec une cuisine gourmande, alors on les éveille à une autre culture du goût. Moi-même, je mange de la viande de temps en temps, et j'assume. »

Healthy, le nouveau cool

Antoine Burger, consultant pour le bureau de tendances Peders analyse : « Le part-time vegan fait partie d'un mouvement apparu en 2007 avec *The Lazy Environmentalist* de Josh Dorfman, qui est devenu la bible des gens conscients qu'il faut faire des efforts pour la planète, sans pour autant bouleverser leur train de vie. Manger moins de viande revient à faire de petits arrangements avec sa conscience : en faisant attention, on est dans la réflexion. » Et si autrefois, la France n'était pas vraiment open vis-à-vis des végétariens, les nouvelles cantines healthy (veggies, sans gluten...) poussent désormais comme des champignons : outre le Café Pinson, citons le Tuck Shop ou même le fast-food East Side Burger. Antoine Burger précise : « Être healthy, c'est le nouveau branché... Cette espèce de coolitude fait partie du package hipster, et son compromis urbain vs nature, "je me déplace à vélo, mais je sors boire tous les soirs". » Sa prédiction : « Il est possible que ce côté flexitarien se propage, mais on risque aussi d'assister à la tendance inverse : le retour de la tradition, avec son lot de blanquette et pot-au-feu. » En attendant, les légumes ont une revanche à prendre. ▶

LES BONNES ADRESSES « VÉGELIGHT » À PARIS

- Café Pinson, 6, rue du Forez, Paris 3^e.
- Tuck Shop, 13, rue Lucien-Sampaix, Paris 10^e.
- East Side Burgers, 60, boulevard Voltaire, Paris 11^e.
- Loustic, 40, rue Chapon, Paris 3^e.
- Bob's Cold Press, 10, passage Rochebrune, Paris 11^e.