

Allez, tous à la diète !

Mais comment ça, manger végane, c'est vraiment du sérieux ?

Le titre de cette chronique est un clin d'oeil aux lecteurs des chroniques précédentes qui, ayant pour ambition non dissimulée d'aborder des chapitres un brin idéologiques et surtout de me positionner comme candidate très officielle à la plus haute fonction de l'Etat, c'est-à-dire locataire du Palais de l'Elysée-Pissenlits, auront supporté des phrases-à-rallonge-à-rallonge-pas-comme-celle-ci. Mais que voulez-vous, c'est difficile de faire de la vulgarisation sur des sujets complexes, on vous a dit com ple xes !

Ensuite, ce titre fait volontairement référence à un lieu commun qui concerne tout mode d'alimentation alternatif. Bon, avec le végétarien et le végan, ça va de mieux en mieux et d'ailleurs le captage par des multinationales de l'agro-alimentaire de ces marchés au départ de niche contribue à une certaine popularisation. N'empêche, on est encore loin du compte en matière de conversions possibles. Oui, vous avez bien lu : « conversions » ! Ah, on savait bien que je cherchais à convertir, que je suis une « radicale » et que même c'est pas bien et que même le monde qui nous entoure, lui, n'est absolument pas radical. Non, ce que je veux dire par là, c'est que mieux informer sur ces régimes alimentaires qui présentent le double avantage de tenir la route scientifiquement du point de vue de la santé et de contribuer à la transition climatique par la baisse de consommation de viande, sans parler des aspects éthiques liés à l'amélioration de la « condition animale », cela est une réelle nécessité. Bien sûr, chacun fait ses choix et d'ailleurs ils peuvent évoluer tout au long de la vie, c'est ça qui est bien justement avec la vie.

Enfin, le titre de cette chronique fait référence au fait que, justement, le fait de transitionner vers un autre régime alimentaire ne s'improvise pas. Un petit tour chez votre médecin traitant avec un check-up ne pourrait pas faire de mal... même s'il devrait en être de même pour le régime dominant, carné et souvent déséquilibré, pour ne pas dire parfois carrément nocif à la santé. A partir de là, l'idée est à mon avis d'y aller progressivement, de commencer par végétarianiser ou véganiser les plats que aimez, qui ne vous prennent ni trop de temps ni trop d'argent et qui vous permettront de trouver des équivalents dans les autres régimes alimentaires. Trouver de strictes équivalents, notamment pour la viande, n'est pas facile donc se supplémenter apparaît nécessaire d'après tout ce que j'ai pu lire sur le sujet. Comme dans tout, le bon sens incite à observer comment on réagit et à savoir revenir en arrière, réessayer, adapter, sans aucun dogmatisme.

Pour se lancer, vous pouvez trouver un appui utile au lien suivant : <https://vegan-pratique.fr/menus-equilibres/menu-vegan-automne>. Il s'agit du site proposé par la fameuse association L214 pour se lancer dans l'aventure d'une autre façon de s'alimenter et donc de cultiver un nouveau rapport au monde ; rapport sans doute plus respectueux du vivant et en phase avec les enjeux actuels désormais majoritairement admis car indéniables. Un menu d'une semaine est proposé qui tient compte de la saison et des équilibres nutritionnels eux aussi téléchargeables. Sincèrement, même si ce menu me semble assez convaincant y compris en termes de goût, il peut sembler à la longue lassant. Donc l'idée est bien de le prendre comme base pour essayer et ensuite, petit à petit, intégrer de nouvelles recettes en tenant compte de paramètres plus personnels comme le temps allouable à chaque recette mais aussi le budget. Encore une fois, il faut bien commencer par quelque chose et donc autant que ce soit accompagnés de délices comme une fondue de poireaux, des champignons farcis, un bon gâteau aux pommes après tout classique. Ou alors opter pour des carottes râpées avec sauce au jus d'orange pour se booster en vue de l'hiver, un hachis parmentier aux protéines de soja et de la crème de marron ou du bon raisin frais en dessert. En fait, il suffit aussi de se laisser guider par le magasin ou le marché où vous allez faire vos courses et voir ce qui est de saison, vient de près à la ronde et relève -car c'est évidemment mieux- de l'agriculture biologique.

Si vous en avez assez de cuisiner, galérer, déguster dans votre coin, surtout que cette solitude peut un peu trop rappeler les confinements, alors pourquoi ne pas participer à des repas végans dans votre ville/village ? C'est toujours L214 qui est à l'origine de cette initiative et vous trouverez toutes les informations sur <https://vegoresto.fr>. A titre d'exemple, je peux citer récemment :

Le restaurant Le Campa qui a accepté de relever ce défi avec un dîner 100 % végétal concocté spécialement pour l'occasion. Celui-ci est composé de :

Apéritif : cocktail sans alcool, bière ou kir.

Entrée : salade de papaye.

Plat : curry vert de légumes et riz thaï.

Dessert : mangue rôtie, ananas rôti ou mousse coco.

Ce restaurant est à Aix-les-Bains. Une liste de restaurants, snacks et autres tables d'hôtes en Savoie et même au-delà (ciel!) vous attend aux mêmes coordonnées. A vous, si vous êtes du métier, de proposer un menu, ou, en tant que client, de signaler un établissement. Une chose est sûre : l'offre végane est de moins en moins confidentielle et ça se sait enfin qu'il existe une véritable

gastronomie végétane. D'ailleurs un restaurant célèbre, cette fois-ci à Zurich, en Suisse alémanique, en donne l'exemple depuis maintenant plusieurs années. Si jamais vous passez par là : <https://hiltl.ch>

Enfin, j'apporte ma petite contribution en partageant avec vous un de mes menus préférés, on dira naturellement et sans effort végétan : soupe de carottes au curry, lentilles vertes au lait de coco et crumble pommes-cannelle-amandes effilées. Qui dit mieux ? A vous de partager vos propres recettes en m'écrivant sur [locobio@gmail.com](mailto:locobio@gmail.com).

J'ai bien hâte car je sais que le premier endroit où se loge la dite « intelligence collective », c'est bien un pic-nic même virtuel entre amis. Car chacun apporte quelque chose et, par un heureux hasard, c'est toujours différent. D'où une belle farandole de plats qui, ma foi, incarne bien à sa façon une certaine et bien humaine biodiversité.

Yolaine de LocoBio,

Octobre 2021