

Hep, vous savez quoi ?

On en a marre de toutes ces histoires de climat

C'est bientôt Noël et on mange quoi ? Végan !



Vu le résultat décevant de la COP 26 et même si c'était prévisible, moi perso je mangerais bien un bon cuissot de lobbyiste automobilo-pétrolo-casse-couilles pour me donner un peu de force parce que bien sûr la lutte continue et on va tous la gagner que ça plaise ou non. Cela dit, Noël arrive avec son lot de douceur dans les non moins doux foyers donc, après s'être bien échauffé les esprits, il va falloir songer à se calmer un peu et surtout à (se) faire très plaisir. Je passe sur l'aspect militant-sensibilisation à la faveur des repas de famille parce qu'on ne va peut-être pas en rajouter côté ce qui fâche. Et pourtant, mine de rien, rien n'empêche, surtout pas **si vous attaquez subrepticement les hostilités avec une tartinade de lentilles au lait de coco et curry**, rien de bien méchant, franchement on va pas en faire tout un fromage, surtout si c'est d'emblée arrosé d'un bon grog des familles aux écorces de cacao. Un grog ?! Mais c'est bien catholique, ça, c'est bien végétarien ? Mais tout à fait et je ne vois pas pourquoi ça ne le serait pas.

Vous l'aurez compris, **ma chronique d'aujourd'hui porte sur la cuisine vegane à la faveur des fêtes de fin d'année**. Et quand je parle de cuisine, c'est volontairement car cela inclut tout aussi bien des mets d'exception, la gastronomie -et il existe bien une **gastronomie végétarienne**-, que les **repas de la vie quotidienne**. Pour vous initier avec le sourire, rien de mieux que d'acquérir au prix modique pour un si bel ouvrage (13,50 euros) *Un grand Noël vegane*, édité par les éditions La Plage. Il y a fort à parier que vous trouverez votre bonheur tout au long de ces si alléchantes pages qui vous proposent pas moins de **13 possibilités de menu**. Elles ont été formulées par la crème de la crème des auteurs investis dans la cause et le sujet de longue date, dont certains sont évidemment aussi bloggers et podcasters et vous trouverez d'ailleurs à la fin un tas d'informations permettant de poursuivre votre pratique culinaire festive. Hormis un léger bémol car me manquent personnellement de petites indications quant au coût, au temps de réalisation et à la teneur en calories, je tiens d'ores et déjà **ce livre comme un pilier de ma bibliothèque végétarienne de base**. Ses qualités sont en effet nombreuses et j'en ai déjà mentionné une avec son rapport prix minus mais il fait le maximum. Cela vaut aussi d'ailleurs en creux pour l'ensemble des recettes proposées car elles partent toutes des **produits récurrents dans un régime végétarien**, à savoir sont aimablement convoqués mais sous des formes différentes de l'accoutumée noix de cajou, graines de sésame et autre tofu forcément soyeux vu la

circonstance. Que vous soyez déjà dans la démarche de changer votre alimentation ou de la diversifier pour différentes raisons, le fait de partir de ces produits permet d'amortir des coûts pouvant être gênants. Autre qualité : nous sommes évidemment aussi dans **des produits de saison, betteraves, panais, avocats, mandarines ayant pour vocation d'égayer les papilles et des tablées le plus éco-responsable possible**. Car si le **véganisme renvoie avant tout à une posture de respect vis-à-vis des animaux en s'abstenant d'en consommer sous quelque forme que ce soit, l'enjeu est aussi bien souvent de gagner en cohérence au niveau alimentaire**. D'où la saisonnalité qui n'est ici pas explicite mais que l'on peut constater. On pourrait aussi rajouter un souci pour du biologique, du local et de l'équitable, autant dire, oui je vous vois bien, une mule un peu trop chargée d' idéologie pour des fêtes. Ce à quoi je vous répondrais que non, il s'agit d'une **philosophie visant à s'améliorer** et que vous reprendrez bien un peu de grog, ça aide, vous verrez.

Troisième qualité : il y en a vraiment **pour tous les appétits**. Cela peut en effet aller d'un menu léger autour des salades du « buffet fleuri » concocté par Carolin Stroche, quand même couronnées d'une pannacotta à la coco et coulis de mûre au thym, à des formules plus conséquentes comme « Le cœur en fête » de Stéphanie Tresch-Medici qui fait défiler : velouté de topinambour, confit d'oignon au thym ; rôti de haricots Azuki en croûte farci, sauce groseille ; boules de fromage aux graines de chanvre, carpaccio de poires et petits pains ; et enfin tarte chocolat coco, garniture pistaches et amandes. Pas mal, non ?

Pour ma part, j'ai trouvé mon bonheur car je ne suis pas un prodige en cuisine, trop pressée et pas assez concentrée sur les proportions. Trop gourmande aussi et avec de pareils ingrédients, c'est sûr que j'aurais tout dévoré avant d'arriver à la fin des recettes. **J'hésite encore entre le « repas de l'ombrelle » et la « rose des sables »**. Ceci est un message à peine codé pour vous suggérer dans le premier cas : une crème de carottes aux noisettes suivie d'un parmentier à la purée de panais et de céleri, le tout chapeauté par -attention!- une crème brûlée façon pain d'épices et biscuits au citron. Si vous avez encore une petite faim, une certaine Clea avance l'idée folle de

compléter avec des truffes souchet-coco. Vous me demanderez kezako le souchet et vous aurez raison parce que j'en suis à peu près au même point que vous et donc très officiellement, d'après Wikipedia mon amour, : « *Le souchet comestible (Cyperus esculentus L. 1753), souchet tubéreux ou souchet sucré, est une espèce de plante herbacée rhizomateuse vivace de la famille des Cyperaceae (famille des papyrus et des carex). Il peut également être appelé « noix tigrée » ou « amande de terre. » C'est une plante qui peut être considérée comme étant envahissante hors de ses aires d'origine et où les hivers ne sont pas trop rigoureux pour sa survie* ». Au fond, c'est peut-être pas si mal de finir l'année et d'en commencer une autre en ingurgitant un peu de plante envahissante car cela peut nous doter des super-pouvoirs dont nous avons bien besoin, donc va pour le souchet. Enfin on est bien d'accord : seulement s'il s'accompagne de coco et finit en truffe que moi, bonne truffe, je déguste. Bon, ou alors j'ai l'option houmous de betterave avec crackers, risotto kale (chou aux vertus paraît-il exceptionnelles, tout un programme;)) et champignons, et surtout mousse au chocolat étonnante doublée de ses biscuits noisette, chicorée et fleur de sel. Qui dit mieux, non mais franchement qui dit mieux ?

Pas mieux. Et le mieux c'est qu'il y a mieux encore parce que beaucoup de ces plats, une fois que vous les aurez savourés voire confectionnés, feront désormais partie de votre quotidien. **C'est pas bien ça, de devenir vertueux pour soi, les animaux et la planète sans douleur ?** Que demande le peuple ? Bon, c'est sûr, en allant on espère au Paradis, c'est sûr qu'il y aura certains petits comptes à rendre, certainement, à tous les légumes et fruits, frais ou secs, qu'on aura avalés. Autant se le dire tout de suite et préparer un argumentaire. En fait, il est assez simple : nous aussi, à condition d'arrêter de se conduire comme des sous-humains, on a toute notre place sur terre. Donc si on consomme responsable (voir critères plus haut, auxquels rajouter l'absence de gaspillage), si on exprime de la conscience et de la gratitude sans chichi et sincère quand on fait cet acte au fond incroyable et magique de donner à notre corps de quoi se maintenir et se développer, alors je crois que ça devrait passer, on devrait pouvoir franchir la ligne d'arrivée d'un quelque part au-delà plutôt sympa. Dans mon sac à dos, pour être plus sûre si jamais le chemin est plus long que prévu, j'emporterai un assortiment de caviar aux légumes et au guacamole et puis aussi des croquants

spéculoos et gingembre confit. Avec tout ça, ça devrait aller, oui ça devrait aller et alors je pourrai trinquer avec tous les animaux que j'aurais contribué à sauver.

En attendant (sans vraiment attendre), je continue à feuilleter ce livre et, plus je le feuillète, et plus je me dis qu'il ferait en prime **un joli cadeau aux convives d'un soir, beau soir...** et matin car il s'achève sur « le brunch du lendemain ». Vous voulez savoir ce qu'il y a dedans ? Allez, je suis sympa : je vous donne deux indices sur 5 en tout et puis je vous laisse pour cette fois-ci et c'est tout : bacon de tempeh et pancakes à l'orange. Hum... ça sent bon déjà dans les chaumières apaisées.

©Yolaine de LocoBio,

Novembre 2021