

Idées cadeaux de Noël, suite

Le livre de cuisine facile, petit budget,  
rapide et responsable à ne surtout pas manquer

# CUISINE

SANDRINE COSTANTINO

# VEGAN



# POUR

1 PLAQUE DE CUISSON, 1 POÊLE ET 1 CASSEROLE, SUPER FACILE, MINI BUDGET

# ÉTUDIANTS

éditions  
**la  
plage**

Bon, il se trouve qu'il s'agit encore -dirons certains- de cuisine végane. And so ? Et en plus de cuisine pour étudiants, autant dire un segment certes important de la population mais bon qui ne concerne pas tout le monde. Alors à quoi bon ? Erreur, grave erreur ! Cuisine vegan pour étudiants, de Sandrine Costantino est au contraire à mettre entre toutes les mains. Quelque part on s'en fout totalement, allez, on se (re)lâche un peu les zygomatiques tendues du militantisme;), oui on s'en fout totalement de savoir ce que c'est, pour qui c'est car **c'est tout simplement un livre de cuisine pour tous**, je dirais la base de la base pour qui se monterait son petit nid ou, dans son petit nid bien installé, voudrait faire entrer un peu de sang nouveau. Bon, c'est sûr, du sang métaphorique et c'est là que l'on rejoint le végan et c'est là que c'est encore mieux. **De toute façon, il faut voir les choses en face : végan ou pas, ce type de cuisine est synonyme de diversité et sans cette diversité, sans cette curiosité pour la diversité, la vie manque assurément de piquant. Et de toute façon de toute façon, oui, il va bien falloir transitionner** -comme on dit et comme c'est pas joli mais comme c'est une réalité-. Alors l'idéal reste à ce jour à mes yeux cet ouvrage maniable, beau, abordable (moins de 16 euros), édité une fois n'est pas coutume par les écoresponsables éditions La Plage, qui déploie sur environ 150 pages **des recettes végétales à réaliser avec le minimum**, soit comme spécifié dans le sous-titre : « une plaque de cuisson, une poêle et une casserole ».

L'autrice, Sandrine Costantino, n'en est pas à son coup d'essai puisqu'elle a déjà publié d'autres ouvrages chez le même éditeur. Entre deux livres et deux concours car c'est elle qui a créé le concours « Saveurs durables » (<https://fr-fr.facebook.com/Saveurs-durables-225755880810015/>), vous pouvez la suivre sur le blog qu'elle anime : <https://vegebon.wordpress.com>. **Sa démarche est intéressante** et c'est une des raisons pour lesquelles j'ai repéré ce livre et je veux vous en parler. En effet, comme beaucoup d'entre nous (sans doute pas assez car certains renoncent encore à poursuivre des études notamment pour des raisons financières, est-ce normal dans la France de bientôt 2022?), elle a en effet été étudiante. Elle est même allée loin car elle est aujourd'hui, j'allais dire en plus du reste ou avant tout le reste mentionné plus haut, professeure agrégée de biochimie et en plus titulaire d'une thèse en biologie. Donc on imagine ne pas avoir affaire à une écervelée inculte et intégriste et disons que ça tombe plutôt bien tant **le débat sur le véganisme, réduit à la question de la viande ou pas la viande, qui réduit aussi ses partisans, enfin les discrédite souvent carrément**. A qui profite le « crime », ça on peut savoir mais c'est surtout l'Histoire qui dira et elle donnera certainement raison à des personnes comme **Sandrine Costantino qui ont à cœur de partager leur enthousiasme pour des recettes gourmandes issues de leur propre expérience**. Car comme je le disais, elle a été étudiante et avoue que comme à peu près tous les étudiants (et ce n'est pas une si mauvaise chose), elle a fait ses armes culinaires sur le tas ; du coup, **ce guide est celui qu'elle aurait aimé avoir et nous sommes bien ici dans de la joie de la transmission**. Sauf que depuis ces années à elle d'étudiante, **plusieurs évènements sont intervenus et ne font que renforcer la pertinence de ce livre** : possibilité de se compléter en vitamine B12 pour équilibrer son alimentation, urgence de la transition écologique et d'un régime alimentaire moins carné et... et... et crise pandémique qui, en soi et par sa gestion politique qui aurait pu être autre, a frappé de plein fouet les pauvres étudiants. Pauvres car toutes les études sociologiques, sérieuses, pas comme la majorité des politiques nantis qui ne savent pas de quoi ils parlent, désignent **la population estudiantine comme étant déjà une population**

**fragile mais là, là c'est encore pire** et la précarisation rime avec paupérisation qui rime avec aucun « tion » mais juste, je dirais : scandale. Scandale car en principe les adultes, ceux qui sont « installés » dans la vie, à commencer par les mêmes politiques, sont ceux en charge de donner envie de grandir, d'accueillir dans le monde d'après l'enfance et l'adolescence, et sont bien sûr responsables de donner pour cela des moyens décents. Tout cela pour dire qu'actuellement, et la pente ne date pas dans ce domaine comme dans d'autres (services publics, dont notre cher hôpital, éducation, justice, secteur privé lui aussi sous le joug des mystérieuses lois managériales, etc...) d'hier, c'est un scandale et une belle catastrophe. Autant dire que **cet ouvrage est à la fois malheureusement et heureusement circonstancié** et voici le temps de voir de quoi il est fait.

Vous trouverez d'abord une introduction, somme toute assez logique pour une introduction d'être d'abord, mais celle-ci rentre particulièrement bien dans le vif du sujet. Vous trouverez ainsi toutes les bases pour ensuite vous lancer à votre échelle dans la haute voltige du bien-être des papilles. Sont ainsi passés en revue l'équilibre alimentaire végétalien, ce que doivent contenir votre frigo et votre placard avec la recette de l'incontournable purée d'amandes maison et enfin la batterie de cuisine « minimaliste et écoresponsable » nécessaire. Vous apprécierez avec moi cet **effort de cohérence** si précieux et vers lequel ô combien il faut tous tendre (mes bien chères sœurs, mes bien chers frères;) à travers ce souci d'une vision globale de l'activité menée. Ici, c'est la mise en abyme presque totale puisque l'on parle de l'écoresponsabilité des aliments mais aussi des outils pour les travailler... mais aussi de l'éditeur qui édite le livre où il s'agit de tout cela. On vous l'avez bien dit : la Transition est un vrai casse-tête pas que chinois et soit vous renoncez, allez direct vous coucher, soit vous vous faites un petit gentil shoot d'huile essentielle de menthe fraîche et une fois les idées bien clarifiées, même pas mal, le warrior de la Transition et de la cuisine végé c'est et ça sera pour toujours vous. De toute façon, pas de crainte car cela ne va signifier ni disette ni désolation comme en témoignent la tapée de succulents plats chauds faits juste avec une pauvre casserole (elle, je dis « pauvre » parce que c'est sûr que c'est pas de tout repos, clair qu'elle va bien être mise sur la brèche du réchaud), ou alors avec une poêle ou alors, luxe du luxe, avec les deux : casserole et poêle de concert pour, par exemple, de bonnes galettes à la patate douce sautée ; même que la patate n'en demandait pas tant (!) et même que cette patate est super bonne pour le cœur. Vous ne serez pas en reste, vraiment pas de quoi paniquer, car attention le chapitre sur les plats à emporter, toujours cool pour aller sur le campus ou squatter avec le sourire chez les copains en faisant mine de travailler au devoir à rendre en cata le lendemain matin. Là défilent des visages bien connus mais cela ne fait pas de mal de les retrouver et d'avoir tout sous la main à côté de nouveautés. Je pense à notre ami l'houmous, à nos amies les rillettes de lentilles ou à la « salade avalanche » qui, de sa semoule de blé, de ses amandes blanches et, entre autres, de ses raisins secs, vous ravira. Manger végétal ne rimera pas non plus avec couic, ceinture au dessert puisque le choix est offert entre recettes sans cuisson (type boules d'énergie façon cookies, et on en a bien besoin) ou avec la casserole et la poêle convoquées pour faire un délicieux porridge pomme-cannelle ou un gâteau renversé pomme châtaigne. Last but not least, **ce guide de vrai accueil dans le monde d'après** se termine avec des propositions de menus suivant les saisons (assortis de la liste des courses, des fonds de placards à réquisitionner et des apports nutritionnels

quotidiens) et de menus lorsque l'on sort, car oui, les gens qui mangent végétal ne restent pas reclus dans leur grotte à attendre qu'y germent un peu désespérément des graines en quête, comme eux et nous tous, de lumière. D'utiles conseils sont ainsi donnés sur comment faire pour choisir par exemple dans un resto kebab ou qu'apporter au fameux apéro entre [voisin.es](http://voisin.es) qui aura la lourde charge de les convaincre sans en avoir l'air qu'une autre cuisine est possible. Et même bonne. C'est pas fou ça ? Un index des recettes par ingrédient, **non moins utile que le reste**, vous permettra de gagner du temps. Or comme pour les végans le temps c'est aussi de l'argent (;)), eh bien vous pourrez l'utiliser pour vous acheter des aliments de qualité et vous consacrer à l'un de nos besoins, de nos plaisirs essentiels : bien manger.

©Yolaine de LocoBio,

Décembre 2021