



EN COUVERTURE ÉLEVAGE BIO

Manger moins (et mieux !) de viande

Sortir des systèmes industriels qui ont banalisé les viandes et les produits laitiers est un défi qui se concrétise dans les repas quotidiens. Il faut certes manger moins – et « mieux » – de viande, et végétaliser l'alimentation, mais surtout se réapproprier une cuisine simple, affranchie des régimes, afin de rendre la qualité désirable et accessible au plus grand nombre.

Une grande majorité de la population plébiscite la viande et s'en nourrit encore quotidiennement : pour beaucoup, le steak, la saucisse ou le sauté font encore l'identité des repas. Mais la viande est aujourd'hui accusée de tous les maux. Elle est devenue le symbole du changement climatique, de l'Amazonie en feu, du surpoids, des pratiques indécentes des élevages industriels et d'une partie des abattoirs, des dérives agro-alimentaires...

La viande accusée sans nuances

Urbains à 80 %, quel sens pouvons-nous donner au carbone émis pour un morceau de viande bovine quand nous ignorons qu'agriculture et élevage sont étroitement complémentaires et avons oublié le rôle des différents animaux dans une ferme globale autonome ?

Lorsque cette viande ou ces yaourts ont nécessité des milliers de litres d'eau, s'agit-il des nappes phréatiques pompées en pleine sécheresse pour arroser du maïs subventionné destiné à des ruminants qui pourraient se nourrir d'herbe ? Ou s'agit-il d'eau de pluie sur les herbages de montagne, pâturés par les troupeaux de vaches ou de brebis ?

Un peu de discernement ne nuit pas : qu'il s'agisse de climat, d'environnement ou de santé, nous ne sommes pas malades de manger de la viande, mais de la place qu'elle a prise dans les repas, avec l'ensemble des produits animaux, au détriment d'une variété d'autres aliments, légumineuses et légumes en particulier.

Comme si la modernité, c'était d'avoir quotidiennement ce qui constituait auparavant le modèle exceptionnel du repas de fêtes. Et voici les charcuteries, viandes et laitages en promo, desserts aux œufs, avec tout le plastique et l'énergie qu'il faut déployer en raison du risque sanitaire. Mais peut-on réellement pointer les effets globaux sans partager collectivement une autre manière de penser les repas et de faire à manger ?

Difficile, lorsque dans bien des milieux, trois générations ont désappris la cuisine et l'envie de la faire. Le steak haché surgelé, la tranche



© Ana Teixeira

La culture culinaire, qu'il faut aujourd'hui largement partager, mène mécaniquement à modérer la quantité de produits animaux.

de jambon, l'ersatz de saucisse ou de volaille fera, dans les contraintes de temps et de budget, plus aisément le dîner que de préparer des légumes peu appréciés par les enfants ou l'entourage...

Comment échapper à la démagogie du prix bas ? Comment discerner et choisir de payer à un prix nécessairement élevé, celui d'une vie animale respectée, une viande ou un fromage issus de systèmes durables et utiles, sans que ce soit un privilège de riches ?

Reformuler l'objectif

En matière de pratiques alimentaires, les injonctions à changer sont notoirement inefficaces. Pour exemple, après 20 ans de « 5 fruits et légumes par jour », 25 % de la population a adopté cette tendance ! Si, au vu de l'urgence d'un changement profond, on veut sortir des consommations insensées issues des élevages industriels, asséner le modèle végétarien comme unique voie vertueuse est tout aussi inopérant, voire contre-productif.

Nous ne mangeons pas avec notre raison, mais avec notre culture. Chacun est un mangeur expérimenté et légitime, son histoire alimentaire est émotionnelle, sensorielle, digestive, tissée de certitudes, telles que : « la viande c'est pour les muscles, ça donne des forces » ou bien « cuisiner, c'est trop long » ! Aligner des arguments négatifs sur la viande nourrit la culpabilisation et suscite la défiance. Le repas

végétarien imposé alimente la crainte d'être emmené dans une mode, soumis tôt ou tard à un régime qui nie sa culture, son identité, ses goûts.

Donneriez-vous faim à quelqu'un en lui disant ce qu'il ne mangera pas ?

Définir le repas par le « sans » rend l'absence obsédante : il y aura, dans le sens commun, moins de goût, moins de satiété, moins de plaisir, moins de nutrition... Une logique de privation au nom d'une écologie qui reste punitive et doit sans cesse se justifier sans savoir comment donner envie, et qui confond l'urgence écologique avec le débat moral sur la validité de manger des animaux, sans jamais inviter le monde rural à la parole.

Les grands gagnants de cette confusion sont les produits industriels « veggie », à forte marge, à base de soja extrudé ou de légumineuses « crackées », avec un comble : c'est parce qu'ils ont l'air d'un steak ou d'un nugget que ça marche ! En quoi cela soutient-il les élevages durables ?

Et si les cuisines végétariennes venaient plutôt enrichir en diversité et faciliter nos vies de mangeurs ? Pour des repas économiques et bons, avec moins, avec peu, ou sans viande, afin que celle-ci retrouve une juste place et son statut d'aliment noble et non banalisé.

Et si on sortait de l'injonction au « t'as rien » (végé ou flexi), pour partager avec simplicité l'expérience d'un mieux, tant animal que végétal, d'une vraie reconquête de sens qui s'expérimente en cuisinant, et transforme profondément ceux qui « ne savent pas » ou « n'ont pas le temps » ?

Des « cuisines nourricières » pour accompagner le changement

Des formateurs ou réseaux expérimentés (comme les Jardins de Cocagne) mettent en œuvre aujourd'hui une approche de « Cuisines nourricières », pour l'accompagnement de tous les publics, notamment précaires.



Mais aussi pour les cantines, là où l'on touche largement la population. Il s'agit de réenchanter la « petite » cuisine de tous les jours, sans sophistication gastronomique, en lien avec les transitions agricoles territoriales.

Au quotidien, le budget et le temps sont limités, la bonne santé et la vitalité prioritaires, le plaisir nécessaire : la manière d'aborder la cuisine est décisive et doit répondre à un objectif dans lequel chacun, avec sa culture, peut se reconnaître. Or, partout, les représentations du « bien-manger » sont très partagées : on souhaite aller vers de bons produits, des cuisines qui les valorisent sans excès ni gaspillage, une vraie diversité d'aliments, et que tout cela se fasse de manière vivable et conviviale.

À partir de ce cadre inclusif, le bio, le local, les produits d'élevage et les protéines végétales prennent leur sens et trouvent leur place, en s'appuyant non pas sur des recettes... mais sur les techniques les plus aptes à les valoriser.

Comprendre la cuisson

Il est utile de commencer par le connu, l'animal – qui est aussi le plus coûteux, surtout s'il est de qualité –, de comprendre ce qu'implique la cuisson des viandes ou d'un poisson, et les pertes importantes encourues au-delà de leur point de coagulation, situé autour des 60/70 °C... Des gestes minimisés et utiles, des cuissons à basse température

peu énergivores et peu salissantes, amènent des résultats surprenants : jutosité, tendreté, saveurs... sans besoin de crème ou de décorum (ça, ce sera pour le repas de fêtes). Avec un temps libéré qu'on peut investir ailleurs, et des économies jusqu'à 20 % qui permettent d'acheter de meilleurs produits : pour 1 kg acheté, on préfère manger 850 g délicieux que 650 g secs, et nourrir plus de monde !

D'autres méthodes, simples et à forte valeur ajoutée, sont montrées pour les viandes économiques de deuxième et troisième catégories, nerveuses et riches en collagène, à mijoter pour devenir moelleuses et gourmandes, sans rissolage notamment.

Passé cette étape, le regard a changé. Quand on aborde le végétal et les cuisines végétariennes, les résistances de ceux qui se définissent « viandards » se sont effondrées : ils comprennent que l'on ne vient pas contester leur culture, ce qu'ils aiment, mais bien l'enrichir, l'améliorer, l'élargir !

Au royaume des légumineuses

Autour d'une table de graines, on retrouve la mémoire de ces incroyables légumineuses et céréales grâce aux contes et grands mythes. On évoque les plats populaires des cuisines du monde, potées paysannes qui, localement, prennent l'allure de minestrone, de garbure, de couscous, de chili, de curry, incluant souvent peu voire pas de viande, mais répondant aux

besoins de protéines et d'énergie des populations.

En cuisine, leur mise en œuvre comme matières « multiusage » surprend. Les haricots, lentilles, pois cuits, fondants et porteurs de goût, ouvrent à des assemblages ultra-rapides et appétissants de sauces froides et chaudes, gâteaux sucrés ou salés, keftas ou burgers, avec un bonus économique et qualitatif : le côté onctueux des légumes secs cuits permet de mettre moins d'un meilleur gras, beurre, crème ou huile de qualité. Un sarrasin ou un millet, correctement cuits, ouvrent des pistes infinies de plats garnis, galettes, gratins, crumbles, salades, farcis...

Dans ces pratiques de cuisine quotidienne, d'abord faites pour bien nourrir à la maison ou à la cantine, la compréhension de la technique prime : elle permet d'adapter le plat à son contexte, sa culture, ses goûts, la saison, ce qu'il reste... On est sorti du clivage carné/végétarien, on peut aller de manière autonome et accessible vers un mieux !

Manger « mieux » de viande, de produits laitiers

Pour désirer et préférer la qualité, validée par des labels, il faut comprendre ce que mettent en œuvre des élevages soutenablement et respectueux, comme le propose ce *Biocontact*. Mais rien ne vaut la visite d'une ferme et la rencontre : pour assimiler en vrai ce que

L'enjeu d'une bonne cuisson

Ici, deux gros filets de dinde bio d'élevage artisanal, d'un même poids initial (800 g).



À droite, cuit « au jugé » mais avec application, dans un four à 180 °C, en ouvrant 10 fois la porte pour arroser avec le jus (perte de 50 °C à chaque fois, relançant la chauffe).

À gauche, cuit sur grille à 100 °C avec un thermomètre sonde, et sorti à 66 °C : la personne est venue regarder trois fois la température sans ouvrir, et a fait autre chose, l'esprit serein. 17 % de poids économisé. La différence ? De l'eau évaporée, payée au prix de la viande, pour un résultat sec et fibreux qui nécessite une sauce (à droite).

Découvrir la richesse des légumineuses

Voici un buffet « alternatif » pédagogique, préparé avec des équipes de cantines (un groupe totalisant 3 millions de repas par an).

Parmi les préparations : une « fayonnaise » à 25 % de matière grasse (huiles bio locales) et 50 % de haricots ; des « béchamels » de haricots ou « bolo » de lentilles ; des *beanburgers* ; une rilette avec 28 % de poisson « pêche durable », 40 % de haricots écrasés, trois fois moins de crème (mais bio) et 100 % goût de poisson ; des nouilles garnies et gratins céréaliens, végétariens ou mixtes (avec peu de viande label très bien cuite) ; des fondants citron ou chocolat à base de légumes secs, et d'autres plats encore, tous très simples, génériques... et bons !





signifie un élevage qui ne recourt pas aux antibiotiques, ou le travail d'intelligence que demande un fromage artisanal.

Cette culture culinaire, qu'il faut aujourd'hui largement partager, mène mécaniquement à modérer la quantité de produits animaux. Capables de ne plus mettre de la viande par défaut, on apprécie la différence et on préfère, quand il y en a, que ce soit de la « bonne ». Outre la juste cuisson, le prix de la qualité s'équilibre avec le faible coût des protéines végétales qu'on alterne avec plaisir. En revisitant aussi les plats classiques : par exemple la farce d'un parmentier ou d'une tomate, avec peu de bonne viande hachée allongée de lentilles qui en portent le goût. Ou en préférant, pour un gratin plus goûteux, mettre de fines lamelles d'une bonne tomme locale, plutôt qu'une couche épaisse d'emmental agro-industriel pour avoir l'air appétissant.

Sortir des élevages industriels et de leurs productions standardisées, c'est aussi redécouvrir une diversité perdue. Ce qui est vrai pour les fromages l'est aussi pour la viande. Faute

de transmission, beaucoup ne connaissent plus aujourd'hui que les morceaux les plus onéreux, à griller ou rôtir (steaks, escalopes, côtes...) ou les charcuteries, peu accessibles en bio. Les autres morceaux ont disparu dans un déferlement de produits élaborés et plats préparés. Réapprendre à cuisiner les viandes à mijoter, bien plus économiques, n'est pas compliqué si on s'affranchit des appellations gastronomiques : un sauté de volaille, de porc ou de bœuf prend, chez soi, la touche simple d'un champignon, d'un peu de moutarde ou d'épices à tajine, pour agrémente un plat familial de pâtes ou de céréales.

Une reconquête de sens

La question est aujourd'hui posée par Jocelyne Porcher, sociologue des élevages : comment *Vivre avec les animaux* (éd. La Découverte, 2011) ? Mais le modèle alimentaire, qui rend possible la mutation vers des élevages dignes et durables, dépend d'une éducation culinaire incontournable. Plutôt que de continuer à parachuter des interdits nutritionnels, environnementaux et moraux sur nos achats et nos repas, nous avons besoin, à travers la réappropriation de nos nourritures végétales et animales, de redonner du sens à l'acte alimentaire ■

Le Mouvement des cuisines nourricières

Bien Manger – Mieux Nourrir : une culture culinaire partagée au cœur des enjeux de la transition alimentaire. Le Mouvement des cuisines nourricières (MCN), association loi 1901, est un réseau fondé par des formateurs experts en restauration sociale et d'acteurs de l'éducation populaire, intervenant auprès des collectivités, du grand public et des personnes vulnérables.



Site : www.cuisinesnourricieres.org



© Anne Tebeira

> Gilles Daveau.

Cuisinier, formateur, conférencier.

Auteur du Manuel de cuisine alternative (*Actes Sud*), de *Manger moins (et mieux) de viande (Actes Sud - Kaizen)*.

Cuisiner simple et bon (avec Bruno Couderc, *Actes Sud*) et *Savez-vous goûter... les légumes secs ? (ouvrage collectif, Presses de l'EHESP)*.

> Site

www.gillesdaveau.com



De Gilles Daveau et Bruno Couderc, éd. Actes Sud.

Cuisiner simple et bon

Une bonne cuisine maison à base de produits frais, facile et chaleureuse au quotidien, c'est ce dont nous rêvons tous : nous y voyons une garantie de qualité, de transparence et d'un plaisir sain accordé à nos goûts. Ce livre propose un parcours pédagogique inattendu, d'une simplicité désarmante, qui déboulonne des croyances pourtant bien établies, et va nous permettre de retrouver de l'autonomie dans notre vie alimentaire. C'est à cette expérience libératrice que nous invitent les auteurs. Un parcours culinaire qui s'attache au pourquoi des techniques et aux conditions de réussite de nos plats, donnant de multiples solutions pour s'adapter à ce qu'il y a dans nos placards ou nos frigos.