



LE GOÛT

TRAITEMENT DE SAVEUR

Une idée légumineuse.

AUTEUR ET FORMATEUR CULINAIRE, GILLES DAVEAU AIME MONTRER QUE LES ALTERNATIVES VÉGÉTALES PEUVENT ÊTRE SIMPLES, INGÉNIEUSES ET GOURMANDES, COMME CE PLAT QUI RÉINVENTE LA BLANQUETTE.



Texte Camille LABRO
Photos Julie BALAGUÉ

"TRÈS TÔT, JE ME SUIS SENTI CONCERNÉ par les questions d'environnement et de société. À 6 ans, je pleurais devant les images de la guerre au Vietnam ou au Biafra. Sorti de l'adolescence, je me suis dirigé vers des études de sociologie pour avoir une porte d'entrée sur le monde, avec une forte vocation pédagogique. J'ai fait mon service civil en participant au montage d'une coopérative de produits bio, appelée Biosphère, tout en travaillant sur la problématique du recyclage. Mais j'ai rapidement fait un constat d'ordre sociologique : ce que l'on vendait dans les magasins bio – les graines, le soja, les algues, les huiles végétales inconnues – n'était pas mangé par les gens, ce n'était pas en phase avec la société de l'époque. Ces produits pouvaient porter une transition agricole (parce que, au fond, c'était l'objectif), mais il fallait créer des passerelles, donner envie. Et la passerelle principale, c'est la cuisine. C'est ainsi que j'ai enfilé mon tablier et que je me suis mis aux fourneaux.

Car la cuisine, c'est de la culture. Si on lance des injonctions ou des accusations, si on dit aux gens ce qu'ils doivent faire pour mieux manger et consommer durable, cela ne marche pas. Il faut proposer des découvertes, du sens, des sens. J'ai ouvert mon restaurant, à Nantes, en 1988. Il s'appelait L'Arbre de vie. J'y donnais des cours de cuisine et je faisais à manger tous les jours, 100 % bio, à base de produits bruts frais. C'était végétarien, sans prosélytisme. La carte changeait au quotidien, on était plein tous les jours. Je voulais que les clients se sentent bien, dans une atmosphère simple, qu'ils se régalaient et repartent contents et rassasiés. Après dix années de restauration, j'ai poursuivi comme traiteur et animé de plus en

plus de formations, pour les particuliers ou les cuisines de collectivité. Aujourd'hui, la pédagogie culinaire représente l'essentiel de mon activité. Je transmets, avec d'autres, une culture des cuisines nourricières, humbles et ordinaires, libératrices. L'accent est mis sur les modes de cuisson, l'assemblage, l'assaisonnement, les techniques et astuces qui permettent aux gens d'être libres de réaliser ensuite leur propre cuisine. L'idée, c'est aussi d'ouvrir les possibles, en diversifiant les plaisirs avec les céréales, les légumes, les légumineuses. Ce plat de légumes au tempeh, une forme traditionnelle de soja cuisiné « à la française », m'a beaucoup inspiré. C'est le premier plat que j'ai goûté, il y a bien longtemps, lorsque j'ai débuté mon stage dans un restaurant bio qui s'appelait La Planète bleue. Le chef, Alain Mothais, confectionnait une cuisine traditionnelle mais végétarienne. Il avait toutes sortes de propositions ingénieuses et savoureuses. Ses plats ne copiaient pas la viande, ils proposaient autre chose en jouant avec le répertoire culturel et gustatif de la clientèle. C'était bon, intelligent et profondément satisfaisant. Cela m'a ouvert les yeux, l'appétit et les horizons."

CUISINER SIMPLE ET BON, DE BRUNO COUDERC ET GILLES DAVEAU, ACTES SUD, 64 P., 10 €. LE MANUEL DE CUISINE ALTERNATIVE, DE GILLES DAVEAU, ACTES SUD, 2014, 128 P., 22 €.



LE TEMPEH AU VIN BLANC DE GILLES DAVEAU

POUR 3 OU 4 PERSONNES. 200 g de tempeh frais (non fumé), 200 g de riz demi-complet thaï ou basmati, 2 échalotes (80 g), 2 ou 3 carottes (200 g), 1 beau poireau (200 g), de 4 à 6 champignons de Paris (100 g), 12 cl de vin blanc, 40 g de crème fraîche épaisse (ou crème de soja), 20 g de beurre, 1 c. à c. de Maïzena, 1 mini-bouquet garni sec (½ feuille de laurier, 1 brin de thym et de romarin), persil frais, pure sauce soja (tamari), farine, huile végétale pour friture (ou huile de tournesol).

LE TEMPEH. Couper le tempeh en gros dés et faire mariner 15 min avec 3 c. à s. de sauce soja. Passer les dés dans la farine, puis les faire frire dans de l'huile de tournesol. Egoutter et réserver.

LE RIZ. Cuire le riz dans 1,5 volume d'eau salée bouillante. Couvrir, baisser à feu doux, sans remuer. Après 20 minutes, égrener le riz.

LES LÉGUMES. Peler et hacher les échalotes. Tailler les carottes en demi-lunes, laver et émincer le poireau. Dans une casserole à couvert, faire suer à feu moyen les échalotes avec le beurre et un peu de sel (3 min), ajouter les carottes (5 min) puis le poireau, blanc et vert (3 min). Retirer le couvercle et déglacer avec le vin blanc durant 3 à 5 min. Ajouter 2 verres d'eau, les champignons en gros dés et le bouquet garni ; assaisonner et ramener à ébullition. Laisser mijoter à petit feu et à découvert 10 min, puis incorporer les deux tiers du tempeh frit et laisser cuire encore 5 min. À la fin, lier avec la crème et la Maïzena diluées avec un peu d'eau. Rectifier l'assaisonnement. Garnir du reste de tempeh frit, saupoudrer d'un peu de persil ciselé et servir avec le riz, à la manière d'une blanquette.