

La cuisine végétarienne à l'honneur

GASTRONOMIE • Le Label Fait Maison place cet été 2022 sous le signe de la cuisine végétarienne. Avec un atelier destiné aux chefs pour les inciter à étoffer leurs offres en la matière, mais aussi à réaliser des recettes pour la rentrée dans le cadre d'une semaine qui sera placée sous le signe de cette cuisine.

Certains considèrent encore que la cuisine végétarienne n'est qu'une mode comme les autres, appelée à passer. Une mode qui ne rassemble que quelques adeptes du *new age*. Ce qui était sans doute vrai, il y a une vingtaine d'années. Mais depuis, les temps ont changé. Les scandales alimentaires - vache folle, poulet aux hormones, lasagnes à la viande de cheval, etc - ont poussé de nombreux consommateurs et fins becs à se détourner peu à peu de la viande - ou en tous cas à en manger moins - et à changer leurs habitudes alimentaires, en priorisant les légumes non traités et les circuits de distribution courts.

Atelier et semaine Végé
Non seulement par respect de la vie animale et des bénéfices engrangés en termes de santé, mais aussi pour découvrir de nouvelles saveurs. Mais il y a un hic! Nombre de restaurateurs ne proposent pas - ou encore



La cuisine végétarienne se décline parfaitement en mode gastronomique. PINTEREST

peu - de plats végétariens sur leur carte. Le Label Fait Maison a donc pris les devants en proposant récemment un Atelier Végé destinés aux chefs vaudois. Avec, pour objectif, de leur donner différentes inspirations en matière de recettes végétariennes. Il a été placé sous la responsabilité du chef Gaël Brandy, responsable de la Pinte Vaudoise, le restaurant d'application de GastroVaud. Il sera suivi, du 22 au 28 août prochains, juste au moment de la rentrée, d'une semaine Végé durant laquelle les restaurateurs membres du Label, qui participeront à l'opération, proposeront une suggestion végétarienne 100% maison avec des légumes, oui... mais pas que! ■

PK/ML
Liste des restaurants participants dès le 12 août. www.labelfaitmaison.ch



GASTROVAUD

Avec le soutien de
Les Artisans
de l'accueil et du goût
Fondation - Financement - Formations

Une alternative intéressante

Trois questions au chef Gaël Brandy, responsable de la Pinte Vaudoise, le restaurant d'application de GastroVaud

Lausanne Cités: Quel est l'intérêt de la cuisine végétarienne?

Gaël Brandy: Elle est propice à la découverte de nouvelles saveurs, textures et associations d'aliments. Réduire la consommation de protéines animales est bon pour la santé de nous tous. La cuisine végétarienne propose une alternative intéressante, car elle met en valeur les protéines végétales comme les graines, les lentilles ou pois-chiche avec un apport nutritif élevé pour accompagner légumes et céréales.

Se prête-t-elle à une cuisine raffinée gastronomique?



LOTTERIE ROMANDE

Absolument, le défi est de rendre les protéines légumineuses et graines attractives et gourmandes. Ceci est bien plus difficile que de mettre en valeur un poisson ou une bonne pièce de viande. Il faut travailler la texture, chercher l'onctuosité... C'est aussi la responsabilité des chefs de mettre au goût du jour les légumes et céréales oubliés pour les valoriser, surtout si la région regorge de produits agricoles comme c'est le cas dans le canton de Vaud.

Une astuce pour une cuisine maison végétarienne?

Cuisiner avec des produits frais demande un certain temps. Je conseille de multiplier les quantités et de congeler une partie. Pour les galettes de quinoa, par exemple, c'est simple, il faut des céréales et quelques légumes, des œufs pour lier et un peu de fromage pour la texture et des épices. Ensuite, elles se laissent décliner de 1001 façons et s'associent à merveille à des crudités. ■

LC

Pressé de légumes grillés sur une galette de quinoa, gnocchis à la piémontaise au beurre de sauge

Ingrédients (4 personnes):

Pour le pressé: 1 petite courgette coupée en tranches dans la longueur; 1 petite aubergine en tranches coupée dans la longueur; ½ poivron rouge émondé; ½ poivron jaune émondé; 1 cc d'huile d'olive; 4 lanières de tomate séchée; 4 feuilles de basilic; 4 olives noires hachées. Sel et poivre du moulin.

Pour la galette de quinoa: 60 g de quinoa; 100 g de petits épeautres cuits; 1 gousse d'ail hachée; 2 dl de bouillon de légumes; 60 g de carottes râpées; 60 g de courgettes râpées; sel et poivre du moulin; 40 g de Gruyère AOP râpé; œuf entier, 2 cs de farine.

Pour les gnocchis: 400 g de pommes de terre; 65 g de farine; 25 g de parmesan râpé; 1 œuf entier; sel et poivre du moulin et muscade; 10 g de sauge.

Finition: 1 dl de vinaigrette; 4 feuilles de basilic

Réalisation:

Pour le pressé de légumes: passer les tranches d'aubergines et courgettes au grill, déposer sur une plaque, assaisonner de sel et poivre et d'un filet d'huile d'olive. Dans un moule, chemiser le fond avec une tranche de courgette, puis monter par couches avec les tranches d'aubergines, poivrons, courgettes, olives noires, tomates séchées et feuilles de basilic. Bien presser et laisser une nuit au frais avec un poids.



ATELIER CHEF GASTROVAUD

Pour les galettes de quinoa: faire revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive le quinoa avec la gousse d'ail, ajouter le bouillon et cuire avec un couvercle pendant 10 minutes. Hors du feu ajouter l'épeautre, la courgette et la carotte râpée, puis incorporer l'œuf, la farine et le Gruyère râpé. Bien mélanger le tout. Assaisonner sel et poivre du moulin. Dans une poêle avec de la matière grasse, former des petites galettes, dorer de chaque côté. Réserver au chaud.

Pour les gnocchis: cuire les pommes de terre avec la peau au four sur du gros sel à 180 degrés pendant 20 minutes. Récupérer 300 g de pulpe de pommes de terre, passer au tamis puis mélanger dans un saladier avec la farine, le parmesan râpé, l'œuf entier et la sauge. Assaisonner sel, poivre du moulin et noix de muscade. Former des boules d'env. 15 g et passer sur le dos d'une fourchette. Pocher dans l'eau salée, quand ils remontent à la surface, égoutter et dorer au beurre avec un peu de sauge. Réserver au chaud.

Finition: démouler les légumes et passer au four à 150 degrés pendant 10 minutes. Dresser au centre de l'assiette la galette de quinoa, puis les légumes, autour quelques gnocchis, un cordon de vinaigrette et la tomate concassée. Décorer avec du basilic.

VIE D'ICI

Bon anniversaire à «La Vaudoise»

FÊTE • Ce 25 juin, à l'occasion de la fête du 90e anniversaire de «La Vaudoise», un joli spectacle sur le Léman, au large d'Ouchy, était proposé au public qui était également invité à naviguer à bord de «La Neptune» et de «La Demoiselle». En fin de journée, un repas festif a réuni plus de 200 personnes sous un chapiteau installé à Lausanne-Bellerive. La barque «La Vaudoise» fut construite en 1932 pour le transport de marchandises sur le lac. Aujourd'hui elle navigue presque tous les jours durant la belle saison. ■



«La Demoiselle» et «La Neptune» étaient invitées au 90e anniversaire de «La Vaudoise» (au centre).



Les Pirates d'Ouchy et leurs invités à bord de «La Vaudoise».



Christophe Andreea, syndic d'Ouchy et Gérald Hgenlocher, Grand Patron de la Confrérie des Pirates d'Ouchy.



Pierre-Antoine Hildbrand, municipal et Denis Pache, préfet maritime.

Photos: Valdemar Verissimo, pour toute commande 079 204 16 17. Toutes les photos de ces événements sont à découvrir sur www.lausannecites.ch