

Manger végétarien sans se priver de mousse au chocolat

Le phénomène végétarien, qui consiste à renoncer aux produits animaux, se développe en France et, avec lui, le marché des produits de substitution au lait, aux œufs et à la viande.

LE MONDE | 07.07.2017 à 13h34 | Par Lisa Burek ([journaliste/lisa-burek/](#))



Au Seed and Salt, le burger est végétarien. Justin Maxon pour M Le magazine du Monde

« *Ils ne mangent que des graines !* », « *se nourrissent de feuilles de chou* », « *sont impossibles à sortir au restaurant* »... Les clichés sur les végétariens sont encore bien présents dans les esprits, en particulier en cuisine. Le végétarisme, dérivé de l'anglais *vegan*, est un **mode de vie** et un mouvement **social** et **politique** où tout produit issu des animaux ou de leur exploitation est exclu. Être végétarien, c'est notamment **dire au revoir** aux aliments de base de la cuisine française. Fini les œufs, le lait, la viande, le poisson...

« *Tout est possible en cuisine végétale* », scandent pourtant les convertis, qui s'échangent les **recettes** alternatives sur des **blogs** spécialisés. Marie Laforet est photographe et autrice d'une quinzaine de **livres** de recettes végétariennes. Pour elle, « *cuisiner végétarien, ce n'est pas se priver. La contrainte est plutôt pratique. Il faut du temps, mais c'est vrai aussi dès lors qu'on veut manger sainement* ».

En débat au Monde Festival : Demain, tous végétariens ? ([festival/article/2017/06/22/demain-tous-vegans_5149386_4415198.html](#))

Hélène Modrzejewski, directrice d'Expertise Vegan Europe (EVE), un organisme de contrôle et de labellisation des produits végétariens, note « *un intérêt croissant et une augmentation des demandes de la part des entreprises et des marques* ». Une « *nouvelle tendance incontournable* », estime de son côté Pascale Cartier, directrice de l'offre alimentaire chez Monoprix qui a lancé en avril une gamme de plats strictement végétariens avec nuggets de blé, galettes boulghour, pâtes à la farine de pois chiche ou algues spiruline.

Bourguignon de seitan

En quelques années, le « **steak végétal** » a conquis les rayons des supermarchés ([http://lemonde.fr/planete/article/2017/02/25/ceci-n-est-pas-un-hamburger_5085378_3244.html](#)). Sur Internet, sites et forums spécialisés fourmillent de recettes à tester : steak de betteraves, galettes de lentilles aux féculés de maïs, cake aux orties, amandes et lardons de seitan...

La vente de substituts de viande et de produits simili carnés a augmenté de 12 % en valeur sur l'année achevée 2015, avec un chiffre d'affaires de 16 millions d'euros, selon un rapport de l'Institut de recherche et d'innovation (IRI). A Paris, une « **boucherie végétarienne** » s'est ouverte en 2015, proposant un panel de substituts de viandes, pour ceux qui veulent **conserver** la texture, la forme et le goût des aliments carnés.

Classique, le tofu est connu pour ses propriétés riches en protéines et sa texture dense. Plus original, le seitan, aliment utilisé principalement dans la cuisine chinoise et japonaise, à base de protéines de blé ou d'épeautre, est aussi régulièrement choisi pour revisiter les plats de viandes. Comme le traditionnel bœuf bourguignon dans lequel les adeptes du végétarisme remplacent la viande de bœuf par du seitan mijoté avec les légumes. Côté poisson, on reprend plus ou moins les mêmes parades mais en y ajoutant des algues en paillettes et des épices.

Mousse au chocolat au jus de pois chiche

Besoin d'un blanc en **neige** ? Utilisez du jus de pois chiche ! C'est le cas, par exemple, dans la recette de la mousse au chocolat végétarienne, dite mousse au chocolat à base d'« *aquafaba* », de l'eau dans laquelle sont cuits des grains de légumineuses, utilisées pour **remplacer** les blancs en neige.

La cuisine à base d'aquafaba se développe particulièrement depuis que le Français Joël Roessel, blogueur du site Révolution végétale, a découvert les propriétés des jus de grains de légumineuses, en 2014. Le goût ne changerait pas, selon les commentaires des recettes sur les sites spécialisés.

Lire aussi : [Changement de régime chez les végétans](http://planete/article/2017/07/04/changement-de-regime-chez-les-vegans_5155106_3244.html) ([//planete/article/2017/07/04/changement-de-regime-chez-les-vegans_5155106_3244.html](http://planete/article/2017/07/04/changement-de-regime-chez-les-vegans_5155106_3244.html))

Autres solutions, plus coûteuses : les graines de lin ou de chia, une herbacée d'origine mexicaine proche de la sauge. Une fois moulues et mélangées à de l'eau, elles produisent une substance gluante proche de la texture des blancs d'œufs.

Envie d'un gâteau, d'un cookie ou d'un muffin ? Dans les pâtisseries, l'œuf peut être remplacé par une fécule (de maïs, de pommes de terre, de tapioca...) mélangée à de l'eau. La fécule devient alors gélatineuse et conviendrait pour les pâtisseries. Certains utilisent aussi des purées de fruits comme la banane écrasée. D'autres encore du vinaigre de cidre associé à un substitut végétal de lait.

Appellation « lait végétal » interdite

Même quand l'œuf est l'ingrédient principal de la recette, comme dans les quiches, la mayonnaise ou les flancs, des alternatives existent : mélanger du tofu, des graines de lin, de chia ou de l'agar-agar, un gélifiant japonais, avec une fécule et de l'eau.

Soja, avoine, amande... Pour remplacer le lait de vache, les boissons végétales ont largement investi les circuits de la grande distribution. On trouve aussi désormais des substituts de feta à base d'amandes, du faux cheddar aux noix de cajou, ou un ersatz de bleu au tofu fermenté. Le principe est souvent le même : les préparations sont conçues avec du tofu, de la levure maltée et des noix de cajou ou d'amandes.

Depuis le 14 juin, les entreprises de l'agroalimentaire ne peuvent plus utiliser les mentions « lait », « fromage » ou « beurre » pour leurs produits à base de végétal, à la suite à la décision de la Cour de justice de l'Union européenne réservant ces appellations aux produits d'origine animale. Une interdiction applicable dans l'ensemble de l'Union.

Ces produits sont-ils comparables à leurs équivalents animaux en termes d'apports nutritionnels ? « Il suffit d'associer céréales et légumineuses pour obtenir tous les acides aminés essentiels comme dans les protéines animales, même s'il peut être nécessaire de rééquilibrer les apports en fer et surtout en vitamine B12, explique Jean-Michel Chardigny, spécialiste des protéines à l'Institut national de la recherche agronomique. Leur intérêt est aussi de rééquilibrer notre alimentation : nous consommons deux tiers de protéines animales contre un tiers de végétales, alors qu'il faudrait atteindre 50/50 selon les recommandations sanitaires. »

Le Monde organise dans le cadre du Monde Festival un débat sur le phénomène végétan ([/festival/article/2017/06/22/demain-tous-vegans_5149386_4415198.html](http://festival/article/2017/06/22/demain-tous-vegans_5149386_4415198.html)), avec Brigitte Gothière, Christiane Lambert et Renan Larue, samedi 23 septembre 2017 à l'Opéra Bastille.

La saison 4 du Monde Festival vous invite à rêver

La quatrième édition du Monde Festival a eu lieu du 22 au 25 septembre sur le thème « Rêver » ([/festival/](http://festival/)). Rêver le monde, l'imaginer, le changer, le rendre plus vivable collectivement, plus équitable, plus juste, plus audacieux...

Une quarantaine de débats ont été proposés sur les mutations qui dessinent le monde qui vient. Retrouvez les moments forts de cette rencontre. (http://lemonde.fr/festival/article/2017/09/25/le-monde-festival-entre-reve-et-realite_5190933_4415198.html)

Dans la nuit de samedi à dimanche, philosophes, musiciens, scientifiques, historiens et comédiens ont croisé leurs savoirs et leurs regards sur le monde lors de la nuit de rêves et des idées. ([/festival/article/2017/09/24/nuit-de-reves-au-monde-festival_5190413_4415198.html](http://festival/article/2017/09/24/nuit-de-reves-au-monde-festival_5190413_4415198.html))

Retrouvez toutes les vidéos de cet événement. ([/festival/vidéos/](http://festival/vidéos/))

Et rendez-vous sur la chaîne Festival (<http://abonnes.lemonde.fr/festival/>) pour y retrouver des portraits, enquêtes, vidéos sur des initiatives et des engagements qui transforment le monde.