



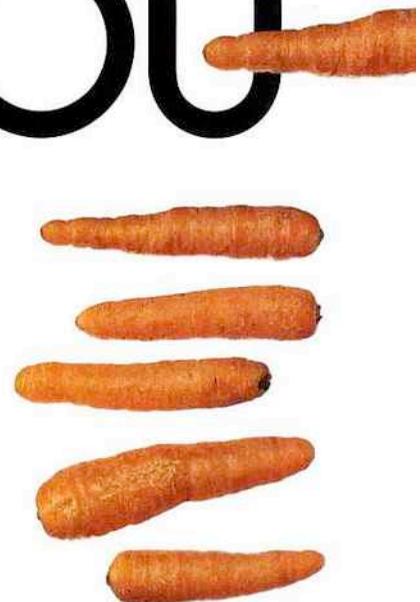
Entre ceux  
qui ne croquent  
que cru, ceux  
que le pain ou  
le lait rendent  
malades, ceux qui

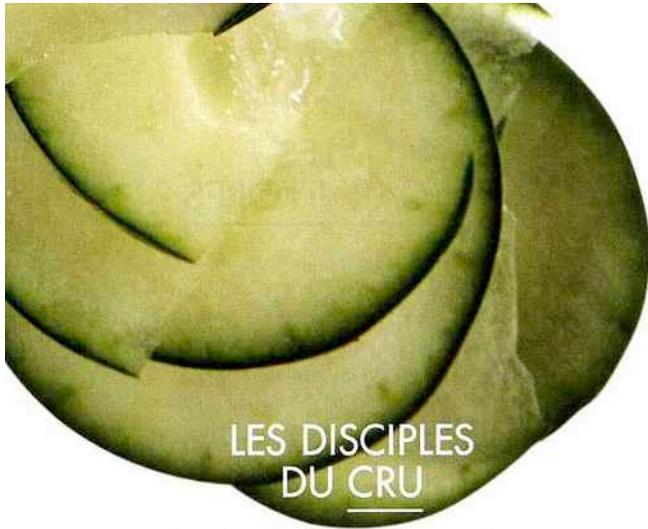
# LA FOOD QUI REND FOU

Par DANIÉLE GERKENS

Réalisation CHARLOTTE HUGUET

refusent la viande  
et ceux qui ne  
jurent que par  
elle, peut-on  
encore manger  
tous ensemble ?  
Tour de tables.





## LES DISCIPLES DU CRU

Ces adeptes de la « raw food » recherchent la nourriture la plus naturelle possible. C'est-à-dire non raffinée, non industrialisée, pour bénéficier de toute la vitalité des aliments. Ils privilégient la cuisson douce (à moins de 47,8 °C, pour préserver les enzymes), les huiles pressées à froid et croient dur comme fer aux vertus purifiantes du citron pressé et du jus vert minute pour débarrasser l'organisme de ses toxines. Et, si certains d'entre eux s'autorisent de temps en temps un peu de viande ou de poisson, tous se régalent essentiellement de céréales, de légumineuses, de légumes et de fruits. Et jurent avoir trouvé dans l'assiette le secret de la beauté et de la santé.

### LES AMBASSADEURS

Gwyneth Paltrow, Donna Karan, Georgia May Jagger, Drew Barrymore...

### LES LIVRES-CULTES

- « Cru, 115 recettes vivantes », de Delphine de Montalier (Marabout).
- « Cuisiner cru, 70 recettes raw food », de Xavier Boulière et Leïla Drissi (Alternatives).
- « Crudessence », de David Côté et Mathieu Gallant (Editions de l'homme).
- « It's All Good », de Gwyneth Paltrow (Grand Central Life & Style).

### LES PRODUITS-PHARES

Les cures de jus de légumes et fruits frais (lire p. 67) ; la batterie de cuisine avec déshydrateur, blender, extracteur et cuit-vapeur à thermostat réglable ; le jus de blé germé ; le chocolat cru ; le kale, sorte de chou frisé...

### LES ADRESSES

Le centre de soins **L'Appartement 217** et ses cures detox, 217, rue Saint-Honoré, Paris-1<sup>er</sup>.  
Les bars à jus **Bob's Juice Bar**, 15, rue Lucien-Sampaix, Paris-10<sup>e</sup> ; **Juice It**, 8, rue de Vrillière, Paris-1<sup>er</sup>, et **Pousse-Pousse**, 7, rue Notre-Dame-de-Lorette, Paris-9<sup>e</sup>.



## LES ANTI-LACTOSE

Haro sur le lait ! Accusés d'être responsables de sinusites à répétition, de provoquer de l'acné et des problèmes digestifs, de favoriser l'ostéoporose, les produits laitiers sont de plus en plus souvent snobés par les consommateurs en dépit des messages des autorités de santé. L'argument massue ? Si aucun animal ne consomme du lait une fois sevré, pourquoi les êtres humains devraient-ils le faire ? Et de rappeler que près de 75 % des adultes dans le monde souffrent d'un déficit en lactase, l'enzyme qui permet de digérer le lactose, sucre du lait. Du coup, ils zappent yaourts, fromage et lait, surtout de vache, préférant se limiter, rarement, à un peu de fromage de chèvre ou de brebis.



### LES AMBASSADEURS

Victoria Beckham, Cameron Diaz, Oprah Winfrey...

### LES LIVRES-CULTES

- « L'Enquête Campbell », de T. Colin Campbell et Thomas M. Campbell (Les Arènes).
- « Fromages végétaux », de Virginie Péan (La Plage).
- « Lait et yaourts végétaux faits maison », d'Anne Brunner (La Plage).

### LES PRODUITS-PHARES

Les laits et yaourts végétaux (avoine, riz, soja), les crèmes d'oléagineux.

### LES ADRESSES

Les restaurants **Noglu**, 16, passage des Panoramas, Paris-2<sup>e</sup> ; **Café Pinson**, 6, rue du Forez, Paris-3<sup>e</sup>, et 58, rue du Fg-Poissonnière, Paris-10<sup>e</sup>.



ent sans lact  
calcium,  
- l'algue  
cium calcare  
grasses satu



## LES VEGANS

Les végétariens ne mangent pas d'animaux et donc ni viande ni poisson. Les vegans vont beaucoup plus loin : ils refusent également de consommer tous les produits issus de l'« exploitation animale ». Exit, donc, le lait, les œufs, le miel, la gélatine... Ce combat, plus moral que gustatif, recrute pour le moment l'essentiel de ses adeptes outre-Manche. Nouvelle convertie en date, Beyoncé, qui est passée au régime vegan en décembre dernier, même si ses vestes en fourrure la discréditent un peu. Si ce régime vous tente, sachez qu'il n'existe pas, ou presque pas, de produits vegan tout prêts. A vos fourneaux.

### LES AMBASSADEURS

Stella McCartney, la styliste qui a éliminé le cuir de ses collections, Natalie Portman, Moby, Joaquin Phoenix...

### LES LIVRES-CULTES

« Faut-il manger les animaux ? », de Jonathan Safran Foer (L'Olivier).  
« No Steak », d'Aymeric Caron (Fayard).  
« Petit précis pour cuisiner sans produits d'origine animale », de Celine Steen et Joni Marie Newman (Marabout).  
« Vegan », de Marie Laforêt et du Dr Jérôme Bernard-Pellet (La Plage, sortie en avril).

### LES PRODUITS-PHARES

Le tofu, le seitan, le tempeh, la « viande » de lupin, la Mayomi (mayonnaise de soja).

### LES ADRESSES

La cantine **Sol Semilla**, 23, rue des Vinaigriers, Paris-10°. Les restaurants **M.O.B.**, 34, quai d'Austerlitz, Paris-13°, et **Gentle Gourmet Café**, 24, boulevard de la Bastille, Paris-12°. L'épicerie **Un monde vegan**, 64, rue Notre-Dame-de-Nazareth, Paris-3°. La pâtisserie **Vegan Folie's**, 53, rue Mouffetard, Paris-5°.



## LES CARNIVORES

En cette époque de triomphe du végétal, la viande a ses supporters. Une épidémie carnée sévit même : ouverture en série de restaurants aux cartes pur bœuf, pluie de burgers et multiplication des bouchers stars... Les fans sont prêts à se ruiner pour une côte de Black Angus. La consommation de bœuf a baissé de 2,1 % en 2013, mais les crocs n'ont pas dit leur dernier mot.

### LES AMBASSADEURS

Hugo Desnoyer, boucher fournissant tant l'Elysée que le 14<sup>e</sup> arrondissement de Paris ; Yves-Marie Le Bourdonnec, virtuose de la maturation ; Marc Bourg, Canadien qui fait mûrir la viande un an.

### LES LIVRES-CULTES

« L'Effet bœuf », d'Yves-Marie Le Bourdonnec (Michel Lafon).  
« Viandes », de Jean-François Mallet (Hachette Pratique).

### LES PRODUITS-PHARES

Les bœufs Wagyu, Hida et Kobé, stars japonaises ; la Rubia Gallega espagnole ; la Salers ; la Simmental...

### LES ADRESSES

Le site [legoutduboeuf.com](http://legoutduboeuf.com), pour sa viande en direct de l'Aubrac et du Limousin. Les restaurants **The Beef Club**, 58, rue J.-J.-Rousseau, Paris-1<sup>er</sup> ; **La Maison de l'Aubrac**, 37, rue Marbeuf, Paris-8° ; **Charbon Rouge**, 25, rue Marbeuf, Paris-8° ; **l'Atelier Vivanda**, 18, rue Lauriston, Paris-16°, et **Unico**, 15, rue Paul-Bert, Paris-11°. Les boucheries **Yves-Marie Le Bourdonnec**, 4, rue Maurice-Bokanoswki, 92600 Asnières, et 43, rue du Cherche-Midi, Paris-6° ; **Hugo Desnoyer**, 45, rue Boulard, Paris-14°, et 28, rue du Docteur-Blanche, Paris-16° ; **Les Provinces**, 20, rue d'Aligre, Paris-12°. Les burgers de **Blend Hamburger Gourmet**, 44, rue d'Argout, Paris-2°, et 1, bd des Filles-du-Calvaire, Paris-3°.

## LES NO GLUTEN

Non, on ne vous parle pas des personnes atteintes de la maladie cœliaque (1 % de la population), une pathologie lourde, pour lesquelles le gluten est toxique même à dose infime. Les no gluten ne sont pas vraiment malades, ils sont juste persuadés qu'en fuyant les produits à base de blé (pain, pâtes, gâteaux), ils vont se débarrasser de toutes leurs petites indispositions digestives. Pourquoi ? Parce que les variétés céréalières modernes sont accusées de ne pas faire gonfler que le pain. Ce régime se traduit souvent par une alimentation plus riche en végétaux hyper digestes et quelques kilos en moins.

### LES AMBASSADEURS

Chelsea Clinton, dont le menu de mariage était « gluten free », Novak Djokovic, Jennifer Aniston...

### LES LIVRES-CULTES

« Sans gluten naturellement », de Valérie Cupillard (La Plage).  
« Good sans gluten », de Frédérique Jules (Marabout).  
« Une vie sans gluten », de Delphine de Turckheim (Tchou).

### LES PRODUITS-PHARES

Le quinoa, la poudre d'amandes, les farines de maïs, de châtaigne, de pois chiche ou de riz ; les préparations pour gâteaux sans gluten sur marlette.fr ; Le Pain des fleurs, à base de sarrasin.

### LES ADRESSES

Les épiceries-restaurants **Noglu**, 16, passage des Panoramas, Paris-2<sup>e</sup>, et **Helmut Newcake**, 36, rue Bichat, Paris-10<sup>e</sup>.  
Le restaurant **Café Pinson**, 6, rue du Forez, Paris-3<sup>e</sup>, et 58, rue du Faubourg-Poissonnière, Paris-10<sup>e</sup>.  
La boulangerie **Maison Kayser**, 4, rue de l'Échelle, Paris-1<sup>er</sup>. D.G.

## Mon dîner presque parfait

Par **AUX GIROD DE L'AIN**

Samedi dernier, c'était blanquette à la maison pour mes huit potes. J'envoie donc D., mon mari, faire les courses, en le prévenant bien : Sonia est devenue vegan. Marie s'est toquée d'être allergique au gluten et Marc ne mange plus que de la bidoche depuis que sa femme s'est barrée avec un primeur. Quatre heures plus tard (faire la queue des plombs pour trois navets, c'est le charme « Leningrad 1953 » des marchés locavores). D. revient sans veau, mais avec 2 kilos de porc bio et des œufs pondus ce matin à 4h45 pour faire une brouillade à Sonia. Et c'est là qu'on voit quand une femme est intelligente. Une débutante aurait dit : « Une blanquette de porc ? Des œufs pour une vegan ? Tu le fais exprès ? » Je le sais bien qu'il a fait exprès. Tous les maris achètent n'importe quoi pour dire : « J'irai plus au marché si je fais tout mal. » Donc, place à l'improvisation.

**20 H 30.** Tout est prêt. En entrée, j'ai fait salade de légumes oubliés (une semaine dans mon frigo) et, pour Marc le carnivore, une tranche de pâté en croûte. J'ai prévu un risotto aux asperges pour Sonia la vegan (Monop' sous vide). Au dessert, j'ai fait des îles flottantes, c'est compatible avec Marie l'allergique au gluten. Pour Sonia, un sorbet à la grenade (Picard). C'est simple, en fait.

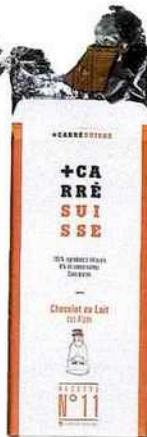
**20 H 45.** Louis, le wannabe Cyril Lignac, se rue dans la cuisine. « Je peux t'aider ? » En voyant la tête de la blanquette, il sourit finement. Darnned, je me suis fait griller sur le cochon...

**22 HEURES.** A table, étrange phrase de Nathalie : « T'es sûre que c'est pas du porc, ta blanquette de veau ? » Nier, la tête sur le billot. A la place, je demande à cette maman catéchiste si elle est devenue musulmane. En fait, c'est pas ça. Nathalie a vu un reportage sur la 5, les conditions d'élevage du porc, c'est plus possible. Louis la rassure. Ça se voit que c'est du veau fermier du Limousin.

**23 HEURES.** On sort de table. C'est un sans-faute. Marie l'allergique au gluten a fini les îles flottantes, pour une fois qu'elle peut manger un dessert... Mais, soudain, elle s'interrompt, bizarre, sa langue gonfle. Plus tard, le Samu nous expliquera qu'elle était allergique au lactose, en fait. Les néo-foodeurs, y a pas mieux pour ambiancer les soirées.

Remerciements à Sol Semilla, Detox Delight, les boucheries Yves-Marie Le Bourdonnec, Marlette, Maison Kayser, Papu Sapiens et le Terroir parisien de Yannick Alléno.

ROMAIN RICARD



à elle  
La street food : même les chefs étoilés s'y mettent sur elle.fr