

CAUCHEMAR

EN CUISINE

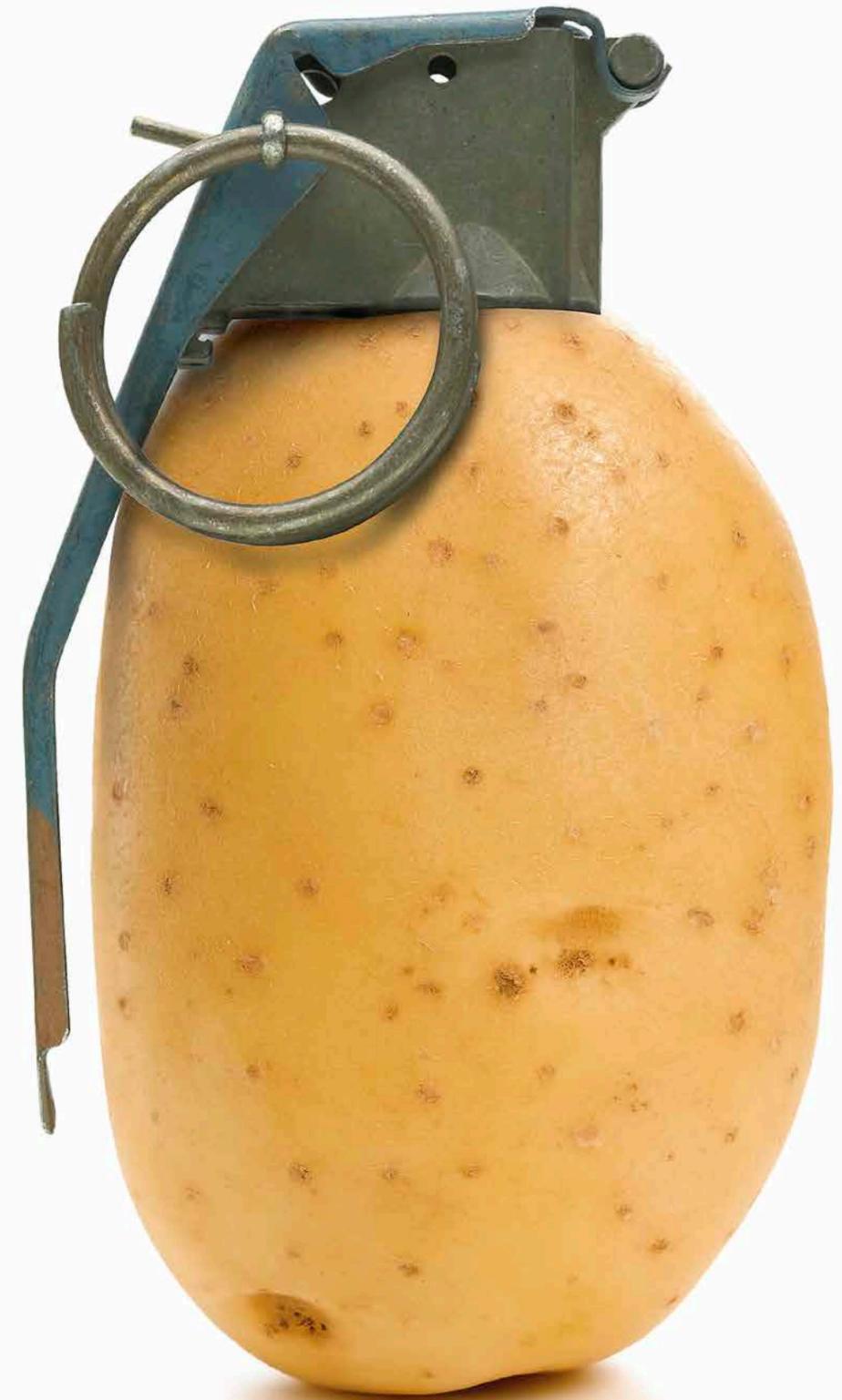
N'ayez plus peur des légumes.
C'est une phobie qui se soigne très bien.

PAR DÉBORAH MALET

Pour faire un million de vues sans se fatiguer, ces dernières semaines, il suffisait de poser un concombre derrière son chat pendant qu'il était occupé à vider sa gamelle et de filmer. Dans 99% des cas, la réaction des félins en se retournant a été aussi disproportionnée que la viralité des vidéos en question: sursaut de près d'un mètre, air horrifié, fuite à toutes jambes. Internet a évidemment plébiscité cette crise de concombrophobie. Sûrement parce que notre rapport aux légumes n'est pas très clair non plus. Une enquête de terrain (sur les 30 personnes qui travaillent à la rédaction

de *Stylist*), nous a permis de trouver une personne à qui la vue d'un simple légume procure autant la nausée que celle des WC du bar Le Mauri7 un samedi soir. Et qui aurait coupé sa première tomate, il y a à peine un mois. «Ça a des poils, ça moisit, et leur jus fait penser à du sang... Les légumes ont l'air vivant.» Sans aller jusque-là, on doit bien reconnaître qu'on est vite effrayée à l'idée de s'enfiler un repas à base de haricots verts supplément graines germées alors qu'on partira toujours dévorer un bon steak frites, la fleur au fusil. Pour se remettre au vert sans hyper-ventiler, voici cinq approches pour manger davantage de légumes, sans que ça tourne à la soupe à la grimace. 

PHOTOS : ISTOCK



POMME GRENADE



CAFÉ PÉLICAN

1/ LE REBIRTH

L'idée ? Instauration d'un équilibre inversé dans l'assiette, à l'image de la cuisine japonaise.

Ce ne sont pas les légumes qui font office d'accompagnement mais la viande ou le poisson qui viennent rehausser la saveur des primeurs.

Pour qui ? Celles qui, très tôt, ont convaincu leurs parents que leur dégoût des légumes n'était pas un caprice mais le fruit d'une longue réflexion sur la place du végétal dans le cosmos. Et qui ont donc passé leur jeunesse à manger des féculents sans en payer les conséquences par une certaine indulgence génétique. Mais conscientes que cet état de grâce ne peut être éternel, elles ont pris sur elles de réintégrer les légumes.

En commençant par l'emoji « aubergine » dans leurs sextos.

Avantage : le changement de perspective crée un véritable choc psychologique : plus qu'un régime, c'est un coup d'état végétal.

OÙ ?

☑ **CAFÉ PÉLICAN :** à côté de la charcutaille, on commande parmi plusieurs tapas aux légumes : courges taillées en spaghetti, focaccia aux légumes grillés ou pimientos de Padrón.

61, rue d'Hauteville, Paris-10^e, cafepelican.com



☑ **SALT :** outre un risotto à la moelle, aux courges et aux trompettes-de-la-mort, ou encore un œuf fumé au thé et méli-mélo de champignons, on sert en dessert un sorbet aux topinambours, poivre noir et truffe.

6, rue Rochebrune, Paris-11^e, salt-restaurant.com



☑ **LA MÉDUSE :** dans ce petit bistrot décoré de cageots de légumes, les poissons se font une place au milieu du chou cabus, de la laitue de mer, du taboulé de chou-fleur ou des guindillas.

177, quai de Valmy, Paris-10^e, lameduseparis.com



LE VEGANOVORE

2/ LA RÉGRESSION

L'idée ? Revenir à une comfort food assaisonnée à la nostalgie : jus mixés, tartes, bowls, etc.

C'est comme ça que vos parents vous faisaient manger des légumes enfant, aucune raison que ça ne marche plus aujourd'hui, vu que vous n'avez pas tellement mûri.

Pour qui ? Celles qui se disent encore « les adultes » dans leur tête quand elles pensent à des gens qui ont à peine cinq ans de plus qu'elles.

“CELLES QUI DISENT ‘LES ADULTES’ EN PENSANT À DES GENS QUI ONT CINQ ANS DE PLUS QU’ELLES”

Et qui veulent tout le temps faire des blind tests à la fin des soirées, pas parce qu'elles chantent bien, mais parce qu'elles aiment gagner.

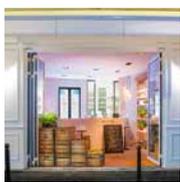
Et qui ont un plat préféré du dimanche

(les coquillettes au jambon).

Avantage : c'est tellement la fête du goût qu'on ne se rend pas compte qu'on n'a pas avalé le moindre bout de bidoche. Et en plus on a réussi à se concentrer pendant presque tout le repas.

OÙ ?

☑ **LE VEGANOVORE :** des gros bols joyeux de légumes bio, faits maison, chauds ou froids. 55, rue de Paradis, Paris-10^e.



☑ **JUICERIE :** ce « bar à jus épicurien » propose des green juices pressés à froid, riches en vitamines et antioxydants.

2, rue de la Michodière, Paris-2^e, juicerie.fr



☑ **LATARTE :** des tartes sucrées et salées, dont celle aux courgettes et confiture de tomate, ou celle à la carotte. Et en accompagnement, une salade verte. Simple.

5, rue de Damiette, Paris-2^e, latarte.fr



CANTINE VAGABONDE

3/ LE DÉNI

L'idée ? Se laisser appâter par des plats insidieux qui cachent bien leur jeu : parce que leur aspect (mais jamais leur nom) est modifié ou bien parce que les légumes sont bien planqués à la manière de Charlie dans *Où est Charlie*.

Pour qui ? Les dures à cuire qui affirment, le regard planté droit dans celui de leur interlocuteur, que les frites « eh-beh-c'est-quand-même-des-légumes ». Celles qui ne reconnaissent jamais leurs torts et votent la même chose depuis qu'elles ont 18 ans, même si leur candidat ne tient jamais ses promesses, par fidélité. Et qui n'abdiqueront pas leur dégoût des légumes sur la simple foi d'un « mais si tu vas voir, c'est des saveurs vraiment intéressantes et c'est beaucoup plus sain ».

Avantage : quand votre acné de gras aura disparu, privé de son saucisson quotidien, vous pourrez toujours affirmer que vous n'en avez jamais eu.

OÙ ?

☑ **CANTINE VAGABONDE :** chaque jour son plat veggie différent : chili végé, dahl de lentille, lasagnes green ou falafel de patate douce... À consommer sur place ou à se faire livrer.

11, rue d'Aubervilliers, Paris-18^e.

cantinevagabonde.fr



☑ **ZARMA :** un kebab revisité dont le pain est mentholé et qui se la joue aussi veggie (halloumi grillé, purée d'aubergine...).

64, rue Jean-Baptiste Pigalle, Paris-9^e, zarmapigalle.com



☑ **HERO :** on se laisse tenter par des Anju, soit des tapas coréennes : haricots, légumes de saison, kimchi, chou-fleur rôti...

289, rue Saint-Denis, Paris-2^e, heroparis.com



4/ LA MÉTHODE COUÉ

L'idée ? Adopter la positive attitude. En misant sur la « miracle food », soit des légumes labélisés super-aliments – comme les feuilles de brocoli (ou broccoleaf) qui contiendraient davantage de vitamines A et C que le kale –, ou encore sur des restos dont le blaze est une affirmation positive et/ou healthy. **Pour qui ?** Gwyneth Paltrow (ou celles qui comme elle ont réussi à faire de leur divorce un des moments les plus cool de leur vie). Mais aussi toutes celles qui pensent participer à une commission spéciale de la Cop 21 chaque fois qu'elles boivent un smoothie avec des copines ou qu'elles appuient sur le bouton « on » de leur extracteur de jus (même avec rien dedans). **Avantage :** avoir l'impression d'avoir purifié notre corps à chaque fois qu'on sort de table. Croire que les potions magiques existent.

OÙ ?

LE TRÈS PARTICULIER X MERCI RAYMOND :

cette collab' « green et citadine » entre le bar et le collectif de jardiniers propose à la carte des edamame au sel d'ail ou encore des légumes croquants en pickles, à picorer avec un Sank Roo Doe Noo (vodka infusée à l'anchois, jus de tomate, épices). De quoi retrouver le smile.

Pavillon D, 23, avenue Junot, Paris-18^e, hotel-particulier-montmartre.com



DETOX DELIGHT :

disponible jusqu'ici seulement par livraison, DD vient d'ouvrir sa première adresse à Paris où l'on retrouve ses jus détox mais aussi des soupes healthy.

106, rue Amelot, Paris-11^e, detox-delight.fr



PETITE NATURE : le nom de cette cantine est une spéciale kasdédi aux produits que nous offre la terre (rien de péjoratif donc) : soupes, futomakis, burgers, tout est

décliné à la sauce végétarienne.

1, place de la Rotonde, Rennes, petite-nature.fr

ALERTE VERTE !

Trois films avec des légumes dedans qui font vraiment flipper.



L'ATTAQUE DES TOMATES TUEUSES

Dans ce nanar de 1978, la menace se présente sous la forme de grosses tomates mutantes. Trois autres suites ont vu le jour, dont une en 1988 avec George Clooney.

Ça va se savoir...



LES ENFANTS DU MAÏS

Cette nouvelle de Stephen King datant de 1977 est un marronnier cinématographique et cathodique. On n'a pas compté le nombre d'adaptations (la flemme), mais cette histoire d'enfants tueurs se cachant dans des champs de maïs nous fait détester autant les uns que les autres (surtout les enfants).



TRICK'R TREAT

Ce film de 2008 s'inscrit dans la grande lignée des horror movies d'Halloween. Un gamin à tête énorme recouverte d'un sac à patates tue tout plein de gens au milieu des citrouilles. Sûrement un Œdipe qui n'a pas été réglé.



5/ L'HYPNOSE

L'idée ? À la façon de la Playboy Mansion plus encline à ouvrir ses portes aux poitrines affichant un 95 plutôt qu'aux Q.I. du même gabarit, il s'agit de vous laisser méduser par l'esthétique, histoire de faire abstraction des composantes de votre assiette.

Pour qui ? Celles qui ont arrêté de respirer lorsqu'elles ont appris que l'Allemagne voulait interdire le foodporn #jesuisverte, celles pour qui l'expression « on mange avec les yeux » n'a rien d'une formule de style.

Avantage : attirer le sujet sur un autre terrain que celui de l'habituel duel viande/légume, tout en élevant le débat autour d'une question moins triviale et personnelle que celle d'un goût plus prononcé pour l'un ou l'autre : celui du beau, du joli, de l'esthétique. Profiter de la superficialité du cobaye qui sera trop occupé à cadrer son plat pour remarquer qu'il n'est pas déconseillé par l'OMS.

OÙ ?

L'ÉPICERIE VÉGÉTALE : un joli lieu hybride, qui fait à la fois bar à jus, fleuriste et marché bio, qui propose des bouquets de fleurs et des bottes de légumes respectant le cycle des saisons.

51, rue de la Fontaine-au-Roi, Paris-11^e, lepicerievegetale.com



NA/NA : des recettes minimalistes à fort potentiel instagrammable comme le soba à la poutargue et tombée d'épinards.

10, rue Breguet, Paris-11^e, nanaparis.com



BOTANIQUE : un « spot végétal » où l'on concocte, entre autres, un bouillon de légumes rôtis hauts en couleur.

71, rue de la Folie-Méricourt, Paris-11^e, botaniquerestaurant.com