



Un faux poulet
en protéines de soja.
FREDRIK VON ERICHSEN/PICTURE-
ALLIANCE/DPA/AP IMAGES

MUTATION

Le veggie, une vraie boucherie

Un steak à base de lentilles? Alors que la consommation de viande ne cesse de reculer, grandes enseignes et restaurateurs misent désormais sur le végétal

Audrey Garric

Deux touristes attirés devant des burgers-frites. Rien de plus classique à Paris, vous dites-vous? Pas vraiment. Car, entre les deux pains, aucune trace de viande, mais un mélange de soja et de froment, agrémenté de pois et de tomates. Les Tchèques Matej Cihak et Dominika Mírgova, 23ans chacun, ont décidé de se restaurer dans une petite boutique au nom en forme d'oxymore: La Boucherie végétarienne.

Dans cette échoppe située place d'Aligre, dans le 12^e arrondissement de la capitale, cernée de boucheries traditionnelles et d'épicerie fines italiennes, tout sent la viande, tout en a le goût, mais rien n'en est. La subtilité réside dans les guillemets de la carte de l'établissement: boulettes « effet bœuf », « façon émincés de poulet », « jambon » ou encore « saucisses fumées ». L'enseigne décline les produits similaires à l'envi, ces substituts de chair fraîche confectionnés avec des protéines végétales et non pas animales.

« Tout a débuté il y a cinq ans lors d'un dîner chez un ami, aux Pays-Bas. Il nous a fait manger de la viande végétale sans nous le dire. Nous avons adoré et voulu importer ce concept en France », raconte Philippe Conte, cofondateur de La Boucherie végétarienne, qu'il a créée avec Isabelle Bensimon en mai 2015. Aujourd'hui,

des centaines de clients y défilent; des végétariens, des vegans, des « seniors qui ne consomment plus de viande en raison de leur cholestérol », mais surtout des « flexitariens », des personnes qui ont réduit leur consommation de protéines animales, mais ne refusent pas une entrecôte saignante de temps en temps.

La recette de ce succès bœuf? « Notre procédé imite à la perfection la consistance de la viande, le mordant, la texture, explique l'entrepreneur. Même les bouchers s'y trompent, lors de tests à l'aveugle. » On a essayé, et le résultat surprend les papilles.

« On n'assemble pas des lentilles comme on le fait pour de la chair animale. Cela demande de la recherche et développement,

de l'innovation », assure Emmanuel Brehier. Le jeune ingénieur agronome a créé, avec son associé Benoit Plisson, l'entreprise Ici & Là, qui propose des « produits gastronomiques » avec des « ingrédients connus de tous ». Exit le tofu et le seitan, place aux lentilles, aux pois chiches et aux flageolets. Mais, contrairement à La Boucherie végétarienne, les deux Lyonnais ne veulent pas imiter la viande.

« Dans nos plats, on sent les morceaux de légumes ou de légumineuses. C'est une nouvelle façon de les consommer », assure Emmanuel Brehier. Reste le vocabulaire – steaks, boulettes, nuggets –, copier-coller des rayons carnés, pour « savoir où placer les produits dans l'assiette ». Une terminologie qui agace le noyau dur des végétariens. « Elle cache la richesse et l'inventivité de la cuisine vegan: nos assiettes sont polychromes, avec un certain nombre de textures, de couleurs, de saveurs, contrairement à la cuisine traditionnelle, organisée autour d'un centre – la viande – et d'une péri-

**« NOTRE PROCÉDÉ
IMITE À LA
PERFECTION
LA CONSISTANCE DE
LA VIANDE,
LE MORDANT,
LA TEXTURE »**

Philippe Conte,
cofondateur de La
Boucherie végétarienne

phérie – l'accompagnement, explique Elodie Vieille-Blanchard, présidente de l'Association végétarienne de France, qui rassemble 5 000 adhérents. Mais cela peut néanmoins donner des repères aux personnes en transition alimentaire. »

De fait, Ici & Là cible, plus largement, tous ceux en quête d'une alimentation plus variée. A peine un an et demi après sa création, la start-up emploie sept salariés et a écoulé 300 000 repas en

restauration collective en 2016, sans compter une percée dans les magasins Biocoop. Cette année, elle compte mettre les bouchées doubles, ou même sextuples, en visant 2 millions de plats.

En France, les protéines végétales s'affichent partout et à toutes les sauces. Impossible de mettre un pied dans un supermarché sans être assailli de produits à faire culpabiliser le plus endurci des carnivores. Et cela fonctionne: nous en avons ingurgité 18 % de plus entre 2013 et 2015, après une hausse de 36 % entre 2011 et 2013, selon le Groupe d'études et de promotion des protéines végétales, tandis qu'à l'inverse la consommation de viande ne cesse de reculer.

Tous se sont engouffrés dans la brèche, tant les restaurateurs – une centaine d'établissements végétariens à Paris – que les fabricants – des historiques comme Sojami au géant du sucre Tereos en passant par les spécialistes de la viande Fleury Michon et Herta. La grande distribution s'en mêle également. Les dix-huit produits de la marque veggie de Carrefour ont été écoulés à pas moins de 2 millions d'exemplaires en 2016.

« Ce mouvement, apparu il y a quatre-cinq ans, est une tendance de fond et non un effet de mode », assure Denis Chereau, directeur du centre de recherche Improve, spécialisé dans la valorisation des protéines végétales. Ce retour au végétal des pays occidentaux trouve ses racines dans une série de causes: la protection de l'environnement, les scandales alimentaires, la défense des animaux, la volonté d'être en meilleure santé, ainsi que les pressions éditoriales.

« L'intérêt de ces nouveaux produits est aussi de rééquilibrer notre alimentation, complète Jean-Michel Chardigny, spécialiste des protéines à l'Institut national de la recherche agronomique (INRA). Actuellement, nous consommons deux tiers de protéines animales contre un tiers de végétales, alors qu'il faudrait atteindre 50/50 selon les recommandations sanitaires. » Une mutation pas évidente en France, où le plaisir de la gastronomie reste souvent associé à un morceau de viande tendre ou à un filet de poisson bien frais.

« Il suffit pourtant 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 en vitamine B12 », assure le chercheur. Mais les idées reçues sur les protéines végétales ont encore la vie dure. Pour preuve, nous avalons seulement 1,5 kg par an de légumineuses, contre 7 kg pour les Canadiens.