

PUBLIÉ LE 21/12/2016

Marielle MARTINEZ

Toutes les occasions sont bonnes pour ces deux Compiégnoises de concocter des petits plats maison végétariens. Même aux réveillons.



Ingrid est tombée dans la marmite d'épinards dès ses premiers jours. « *Une végétarienne de naissance.* » La formule est de sa mère. Celle-là même qui lui a transmis cette fibre végétale. « *Son père et moi, confie Muriel, avons décidé de nous passer de viande par choix éthique.* » C'était il y a plus de 30 ans, à une époque où les végétariens passaient pour des pisse-vinaigre et où les menus veggie n'avaient rien de trendy.

Quand elle tombe enceinte, Muriel consent à manger du poisson. Depuis, à la table familiale, l'apport en protéines animales a été réduit à quelques œufs et un peu de laitage. « *Toujours du bio. Des produits vrais, qui avaient du goût, qui n'étaient pas chargés en pesticides.* »

Muriel couve du regard sa fille. Ingrid, sa santé, son équilibre, sont les meilleures preuves qu'elle peut présenter aux sceptiques. De moins en moins nombreux. « *Avant les remarques pouvaient être narquoises ; aujourd'hui, les gens se montrent curieux, posent des questions sur notre alimentation* », observe Muriel. Entre-temps, les scandales alimentaires se sont multipliés, de la vache folle jusqu'aux lasagnes à la viande de cheval, et les vidéos montrant les coulisses des abattoirs ont circulé sur les réseaux sociaux.

Aujourd'hui Compiégnoises, toujours complices, les deux femmes animent un blog éthique Bidule & Cocotte, où elles mettent en avant l'eco-design, le recyclage ou l'upcycling dans la déco, la mode, vantent les produits de beauté bio et les petits plats maison. Une élaboration à quatre mains. Ingrid cuisine et photographie ; Muriel goûte et met en scène.

Frittata et bol de chia

L'an passé, Ingrid passe à la vitesse supérieure. Son expérience de vie originale lui donne toute légitimité pour concevoir un premier ouvrage de cuisine végétarienne. Elle concocte 90 recettes, presque toutes inédites.

« *J'ai réinterprété, simplifié.* » Pour coller à la collection Super facile qui l'accueille en septembre, les étapes sont ramassées, les ingrédients peu nombreux et connus de tous. Pour des repas du quotidien, de l'apéro au dessert, en passant par les en-cas et les plats cocooning : soupe de lentilles corail, veggie burger, frittata de brocoli, poireaux et patate douce, mousse tout chocolat...

Deux mois plus tard, elle renouvelle l'aventure avec la mise en ligne d'un e-book dans lequel Ingrid propose plus de 30 recettes de petits-déjeuners sans œuf, sans lait et au sucre naturel.

Avec ses recettes de bol de chia, de smoothie aux fruits rouges, de mini energy balls ou de pancake de quinoa..., la jeune femme élabore une cuisine healthy et vegan. « *Je tends de plus en plus vers un régime végétalien. Aujourd'hui, les alternatives ne manquent pas* », confie la créatrice culinaire.

Cuisine végétarienne, Ingrid Bernard, dans la collection Super facile, chez Solar éditions. Prix : 6,95 euros.

P'tit déj' vegan – souvent healthy – toujours gourmand. Depuis le blog Bidule & cocotte. Prix : 3,50 euros.

«On peut éviter les carences»

Gaéla Croisé, diététicienne

« On peut être végétarien et en bonne santé. Tout dépend avec quelle ardeur le mangeur restreint sa consommation de protéines animales. Et du poids de départ. Si on est en surpoids, manger moins de viande réduit de fait la consommation de graisse saturée et ça peut aider à atteindre son poids de forme et améliorer son bilan lipidique. Si on est déjà svelte ou carencé et que l'on se montre très strict – ni poisson, ni œuf, ni lait –, c'est plus délicat. En pédiatrie, on rencontre aujourd'hui des ados anorexiques, filles et garçons, qui une fois sortis, en partie ou en totalité, de cette pathologie, adoptent le régime végétarien, voire vegan. Des suggestions peuvent leur être faites pour leur éviter des carences. Par exemple, d'associer des légumes secs avec des féculents. Durant ma formation initiale – il y a 12 ans –, le veganisme était peu étudié, ce mode alimentaire n'étant pas lié à une pathologie. Mais, je me documente, y compris en suivant des ateliers de cuisine végétarienne. Je recueille aussi l'expérience des patients. »

Des idées de menus pour les fêtes

Pour l'apéritif, Ingrid propose ses étoiles aux deux olives (p. 22) – des petits biscuits apéritif en habits de fête – ainsi que des mini-madeleines chèvre-basilic (p. 26), de la tartinade végétale tomates-basilic (p. 28) ou une omelette espagnole (p. 34), idéale à picorer.

Une soupe de carotte, courge, potiron (p. 70), avec son topping d'oignons caramélisés sera parfaitement de saison. En plat de résistance, pourquoi pas choisir parmi ses recettes de mini calzones courgette-tofu aux herbes de Provençes (p. 80) ou une variante aux champignons-parmesan, de cake rustique à la provençale (p. 106), de quiche verte (p. 124), de bricks de poireaux et champignons (P. 138) ou de falafels (p. 140) accompagnés d'une salade de mâche ou de mesclin.

Pour les desserts, consultez son blog biduleetcocotte.com : truffes fondantes au Thé Earl Grey, mini spéculoos aux trois épices et bien sûr une bûche Orange-Chocolat.

AILLEURS SUR LE WEB



Champignons de Paris comme un macaron - Ma Vie En Couleurs

Idée recette : le dos de cabillaud et sa poêlée de légumes - Ma Vie En Couleurs

A LIRE SUR COURRIER-PICARD.FR



La prime de Noël versée cette semaine à «plus de 2,5 millions de personnes»

MOUFLERS (80) Un mort dans un accident en pleine ligne droite

L'aveu coquin de Stéphane Bern sur Evelyne Dhéliat - Orange

Épatez vos convives à l'heure de l'apéro du Réveillon ! 📺 - Cuisine Actuelle


Sylvie Tellier s'écharpe avec une Miss - Orange

Flixecourt: le père alcoolisé, le fils grièvement blessé

Un face-à-face fait deux morts et cinq blessés entre Amiens et Flixecourt

Ça sent le cochon chez Mohamed

Recommandé par

AdChoices 

RETOURS JUSQU'À 100 JOURS

FEMMES

HOMMES