DEUZIO



GASTRONOMIE

LE VÉGÉTAL GRIGNOTE DU TERRAIN

VOYAGE
GAMBIE AU RYTHME DU FLEUVE

MAISON
AMÉNAGER LES PETITS ESPACES

EXPO
DES LUNETTES QUI EN METTENT PLEIN LA VUE

7 NOVEMBRE 2026 • N°45 • L'AVENIR . LA LIBRE . DH LES SPORTS+

QUEL EST LE FUTUR DE LA GASTRONOMIE VÉGÉTALE ?

GASTRONOMIE

Les 25, 26 et 27 octobre derniers, avaient lieu à Bruges trois journées consacrées à l'alimentation végétale dans le cadre de la remise des prix We're Smart, un guide gastronomique belge.

LAURA CENTRELLA



■ Le Humus x Hortense de Caroline Baerten et Nicolas Decloedt propose une gastronomie végétale de très haut niveau à Bruxelles.

Wim Demessemaekers

C'est au Meeting & Convention Centre de Bruges (BMCC) que le nouveau Top 100 2026 de We're Smart a été révélé, le lundi 26 octobre après-midi, lors de trois jours entiers consacrés à l'alimentation végétale. Avec, en point d'orgue, la première conférence « Global Pure Plant ». Plus de 200 chefs et professionnels de l'alimentation venus de divers pays se sont retrouvés pour partager leurs idées, leurs expériences et leur vision de la gastronomie végétale de demain.

We're Smart, une référence dans la gastronomie végétale

Cette année, We're Smart fêtait ses dix ans. Ce « guide vert » répertorie des restaurants, des entreprises et des organisations du monde entier qui mettent en pratique la philosophie « Pensez légumes ! Pensez fruits ! ». Chaque année, il publie un Top 100 des restaurants qui font la part belle aux légumes. En tout, 1 600 établissements répartis dans 56 pays – dont 81 totalement végétaliens – y sont recensés. Les restaurants recevant de un à cinq radis en fonction de divers critères écologiques et sociaux, tels que la place accordée aux légumes et aux fruits, la créativité, l'utilisation de produits locaux et de saison, la consommation d'eau et d'énergie ou encore les conditions de travail.

Frank Fol, un chef visionnaire

Cette idée a germé, il y a 35 ans, dans la tête du chef belge Frank Fol… *« J'allais ouvrir Sire Pynnock à Louvain et j'ai décidé de mettre le légume au centre de l'assiette après un voyage en Thaïlande qui m'a ouvert les yeux… À ce moment-là, dans les restos, le légume se résumait plus tôt à une garniture qui finissait bien souvent à la poubelle… »*

Frank Fol n'est pas lui-même végétalien, ni même végétarien, mais il était bien décidé à faire du végétal son cheval de bataille : *« En 2005, j'ai vendu mon restaurant. Et en 2008 on a commencé par le concours du meilleur restaurant de légumes dans le Benelux. Pour moi, ce sont les chefs qui promeuvent le mieux le végé-*

tal, car ils savent comment sublimer les produits. Nous récompensons tous les restaurants, mais s'ils veulent obtenir cinq radis, ils ne doivent plus utiliser de beurre, de crème ou de fromage dans leur menu végétal », explique Frank Fol, qui a internationalisé son mouvement en 2016.

Et lorsqu'on lui demande quel est l'avenir de la gastronomie végétale, l'ancien chef étoilé s'enthousiasme : *« Chaque année, de plus en plus de restaurants veulent entrer dans le guide. Ils sont nombreux à aller vers le bio, à privilégier le local, à avoir leur potager… C'est un mouvement qu'on ne peut plus arrêter ! Et celui-ci ne concerne pas seulement la haute gastronomie, mais aussi les écoles, les supermarchés… Aujourd'hui, en Belgique, et même en Europe, 35 % des gens mangent seulement des légumes plusieurs jours par semaine. C'est une évolution incroyable ! »*

Treize restaurants belges dans le Top 100

Treize restaurants belges figurent dans le Top 100 mondial We're Smart 2026. L'excellent restaurant gantois Vrijmoed figure à la 5e position et le restaurant bruxellois Humus x Hortense, référence internationale en matière de cuisine 100 % végétale, est à la 9e place. Le restaurant Cécila de Mélanie Englebin décroche, lui, le titre de découverte de l'année en Belgique (page suivante).

Sur la plus haute marche du podium, on retrouve le Central de Virgilio Martinez à Lima au Pérou, déjà élu meilleur restaurant du monde par The50 (ex-50 Best) en 2023. Un restaurant qui propose deux menus, un classique et un végétal, qui ont un même fil rouge : les différentes altitudes et écosystèmes du Pérou.

Pour Virgilio Martinez (en photo ci-dessous), ce double exercice n'est pas très difficile : *« Le Pérou a l'une des biodiversités les plus riches au monde. Nous disposons d'une grande variété d'ingrédients : légumes, tubercules, quinoa, céréales, légumineuses, racines en tout genre… La consommation de viande y est très faible et cela fait partie intégrante de notre culture. La gastronomie péruvienne connaît un véritable essor – avec notamment la cuisine Nikkei* (NDLR : fusion entre les cuisines péruvienne et japonaise). *Mais, à mes yeux, la véritable essence de la cuisine péruvienne remonte à des millénaires, à une époque où nous étions en communion avec la nature, où nous pouvions percevoir la fréquence des arbres et utiliser cet écosystème comme une forme de médecine. »*



Wim Demessemaekers

Si le futur de la gastronomie sera certainement plus végétal, pour le Péruvien, cela implique de se reconnecter avec la nature, les producteurs et de puiser dans les savoir-faire traditionnels.

Le végétal à l'école

We're Smart a également remis ses six « Future Awards 2026 » au château de Male, toujours à Bruges. Parmi les lauréats, deux initiatives belges se distinguent : Eat More Trees, un documentaire consacré au potentiel des forêts nourricières, et École à Table. Cette dernière est une ASBL qui œuvre pour améliorer la qualité, l'organisation et l'accessibilité des repas scolaires au sein des écoles fondamentales de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Dans leur démarche, le végétal occupe une place centrale, à la fois comme levier de transition écologique, de santé publique et d'équilibre budgétaire. L'association milite activement pour des repas scolaires sains et gratuits, en particulier dans les milieux précarisés. Face à l'inflation et aux contraintes budgétaires des communes et des écoles, le végétal représente une opportunité économique forte : les protéines végétales coûtant moins cher à l'achat que la viande ou le poisson. L'association collabore notamment avec des écoles de cuisine végétale pour former les chefs de cantine.



Wim Demessemaekers

Les habitudes alimentaires des Belges

Lors des conférences « Global Pure Plant », on s'est penché, avec Annemarie Ijkema, co-directrice de ProVeg (une ONG internationale qui agit au niveau fédéral pour accélérer la transition alimentaire), sur les chiffres de son « Baromètre Veggie 2026 ».

Dans ce dernier, on découvre que 83 % des Belges consomment au moins un repas végétarien par semaine. Tandis que la part de la population végétarienne (6 %) ou végétalienne (4 %) a doublé en six ans. Dans le même temps, seuls 17 % des Belges déclarent encore consommer de la viande quotidiennement. Parallèlement, les alternatives végétales gagnent du terrain. Aujourd'hui, près d'un Belge sur cinq consomme des alternatives végétales aux produits laitiers plusieurs fois par semaine.

Autre signal fort, la moitié de la population considère désormais qu'une alimentation plus végétale est meilleure pour la santé. Pour les Belges qui ont un régime alimentaire (au moins) végétarien, les motivations sont avant tout environnementales (44 %). Enfin, 41 % des Belges pensent que manger végétarien sera nécessaire dans le futur.

À Bruxelles, 88 % des habitants consomment au moins un repas végétarien par semaine,



Wim Demessemaekers

contre 84 % en Flandre et 79 % en Wallonie. La consommation d'alternatives végétales suit la même tendance : 24 % des Bruxellois en consomment plusieurs fois par semaine, contre 20 % en Flandre et 16 % en Wallonie. Ces chiffres montrent que la transition alimentaire est déjà bien engagée, mais qu'elle progresse à des rythmes différents selon les régions.

L'offre végétale dans les supermarchés

Si les supermarchés reçoivent une note globale de 6,3/10 pour leur offre végétale, c'est Bio-Planet qui décroche la meilleure cote, à 7/10. Mais ces chiffres pourraient encore augmenter si les supermarchés proposaient une plus grande offre de repas préparés végétaux, des produits pour substituer les œufs ou encore des alternatives végétales qui incluent des vitamines avec un bénéfice ciblé sur la santé. Ce qu'on appelle aujourd'hui l'alimentation fonctionnelle…



Mara Louvain – stock.adobe.com

Infos : weresmartworld.com

LE CÉCILA DE MÉLANIE ENGLEBIN, ÉLU DÉCOUVERTE VÉGÉTALE DE L'ANNÉE EN BELGIQUE



Wim Demessemaekers

■ **Mélanie Englebin du restaurant Cécila utilise notamment les algues pour donner à son menu végétal des touches iodées.**

La cheffe Mélanie Englebin a installé son Cécila à la Villa Monceau à Ottignies-Louvain-la-Neuve fin 2023, après avoir passé quelques années à Bruxelles. À 44 ans, elle vient de recevoir le prix de la Découverte de l'année en Belgique – elle était en compétition avec De Mangerie à Bruges et Nakazu à Anvers -, ainsi que cinq radis, lors des We're Smart Awards, qui ont eu lieu lundi 26 octobre à Bruges. Elle est par ailleurs classée 89e dans le TOP100 du guide We're Smart 2026, référence internationale en matière de cuisine végétale.

Très émue lorsqu'elle est montée sur la scène du Meeting & Convention Centre de Bruges (BMCC), la cheffe a ensuite partagé ses premières impressions : *« Ça me fait plaisir de me dire que je suis sur la bonne voie. Ça me légitime aussi. Il y a eu cinq ans entre l'ouverture de mes deux restaurants. Dans mon premier resto, le végétal n'était pas aussi présent. Mais on évolue, on grandit. J'avais cette vision du végétal qui avait évolué dans ma tête. Quand j'ai rouvert à Ottignies, j'ai voulu offrir la possibilité à mes clients de choisir un menu végétal, pas seulement sur demande, mais toujours disponible »*, explique Mélanie Englebin. Qui avait aussi envie d'inclure tous ses clients autour de la même table, et surtout de leur offrir une expérience équivalente. *« Mes deux menus, le marin et végétal, sont construits en miroir, pour que les convives puissent échanger autour des mêmes accords de saveurs »*, précise-t-elle.

Des algues au menu

Pour créer ses assiettes, Mélanie Englebin pense désormais d'abord au végétal. *« Même pour les assiettes de mon menu marin, je pense aux légumes en premier, puis j'ajoute le poisson. Tous mes jus ont une base végétale. Je prends juste un produit et j'essaye de le rendre attrayant en le travaillant avec de nouvelles techniques, divers types de cuissons… En ce moment, je propose par exemple un plat à base de chou-rave avec un jus végétal brun qui a l'intensité d'un jus de viande. Il est servi avec une garniture de chou-rave glacé aux algues rôties et un poireau confit. Ce dernier est remplacé par un morceau de poisson dans le menu marin, mais tout a été construit autour du légume »*, révèle la patronne du Cécila.

Son amour de l'univers marin, Mélanie Englebin le transpose désormais en mode végétal grâce aux algues. *« Utiliser les algues de la mer du Nord de Donald Deschagt, fondateur de Studio Zeewier, ou bretonnes me permet d'amener cette touche iodée que j'aime tant sans ajouter de protéines animales »*, explique-t-elle.

Si la cheffe brabançonne avoue avoir toujours mangé beaucoup de légumes, elle n'est pas prête pour autant à s'interdire quoi que ce soit. *« Je n'abandonne pas le poisson, que j'aime particulièrement, mais je veux aussi surprendre mes clients avec d'autres saveurs et leur offrir une autre manière de manger. Peut-être aussi pour susciter une prise de conscience… Mais ce que j'apprécie particulièrement, c'est lorsqu'ils me disent qu'ils n'ont pas ressenti le manque de poisson ou de viande »*, poursuit la cheffe, dont le menu végétal commence à connaître son petit succès. *« Je pense qu'on est à plus ou moins 25 % de menus alternatifs. Ce n'est pas encore énorme, mais c'est un bon début… »*

Le Cécila : 3, avenue du Parc à Ottignies-Louvain-la-Neuve.
Menu exploration marine (Petit Flot 130 €, Grand Flot 150 €), Menu exploration végétale (Petite Cueillette 105 €, Grande Cueillette 120 €).
www.cecila-restaurant.com.

6 PRODUITS BELGES QUI FONT LA PART BELLE AU VÉGÉTAL

Un « café » aux pois cassés jaunes

Other Kinds propose une boisson innovante à base de pois cassés jaunes européens torréfiés et fermentés. Un produit qui ne contient pas de caféine et qui offre une solution à la hausse de la demande mondiale de café. Tandis qu'il répond aussi au problème écologique que pose le café, troisième émetteur mondial de CO_2. On consomme ce produit durable en poudre à diluer dans du lait, ou comme un café filtre. Et le résultat est bluffant ! On l'achète pour le moment en ligne.

www.otherkinds.com



OtherKinds

Un beurre d'olive

Vous aimez la texture du beurre, mais vous préférez le goût de l'huile d'olive ? La solution est Ohlive ! Une huile d'olive tartinable créée par Alain Indria, chef spécialisé en cuisine végétale. Le produit existe en version pure, à base d'huile d'olive extra vierge Picual pour un résultat vert et poivré, ou avec différents parfums. Notre préféré ? Basilic. Les olives sont pressées avec les feuilles et le goût est d'une fraîcheur remarquable. À acheter en ligne ou chez Rob à Bruxelles.

www.ohlivebutter.com



Ohlive

Des croquettes aux algues

Mona, la co-fondatrice de Nomet, adorait les croquettes aux crevettes et lorsqu'elle est passée à un régime végétal, c'est ce qui lui manquait le plus… C'est comme ça qu'avec son amie An-Sofie, elles ont eu l'idée de créer des croquettes au goût délicieusement iodé grâce aux algues wakamé.

On les trouve en grand format ou sous forme de bouchées apéritives, et le duo vient de lancer une chouette version épicée au kimchi. On les achète notamment chez Delhaize ou chez Bio-Planet.

www.nomet.be



Buro Bonito



KopjeZwam

Burger et charcuteries végétales

Les alternatives végétales à la viande sont de plus en plus nombreuses. Seichou par Kopje Zwam mise sur les pleurotes, qu'ils cultivent sur du marc de café, pour fabriquer leur nouveau produit. Ils utilisent en effet le mycélium (réseau végétal des champignons) comme liant pour fabriquer burger, haché et même « chorizo », après avoir mariné le produit dans un mélange épicé. On achète pour le moment en ligne, mais ils sont en négociation avec des supermarchés.

www.kopjezwam.be



Algues croustillantes

Élu produit de l'année We're Smart Future Awards 2026, Sea. Sense est un assaisonnement croustillant à base d'algues décliné en différentes saveurs : wasabi, coréenne, tomate et betterave. Alexander Jordaens, fondateur de la marque, est parti d'un constat simple : pourquoi cultiver la terre, alors que notre planète est couverte à 70 % d'eau ? Il a donc décidé de créer un produit avec des algues cultivées de manière durable en Suède. Achat en ligne et dans certains Carrefour.

www.sea-sense.com



Crush

Plats préparés végétaux

La demande de plats préparés en version végétale est en constante augmentation. Crush a développé toute une gamme de repas qui misent sur le voyage pour satisfaire tous les appétits. Curry indien ou thaï, plats d'inspiration marocaine ou mexicaine… Le choix est varié ! Ce que promet Crush, ce sont des plats riches en légumes, en fibres et en protéines végétales, mais surtout moins transformés et caloriques. Mais le principal, c'est que c'est bon ! Chez Carrefour ou Delhaize.

www.foodcrush.be