



PAR PHILIPPE BIDAINE



Très intéressante, la version assiette de la salade Calvi. © PHILIPPE BIDAINE



Les rouleaux de printemps Jounhi sont particulièrement savoureux. © PHILIPPE BIDAINE



Le "Jodhpur" se déguste aussi en version chaude. © PHILIPPE BIDAINE

DU VEGAN chez Exki...

Comment la célèbre chaîne d'alimentation naturelle propose, grâce au concours des chefs Frank Fol et Olivier Langlet, des préparations non seulement *vegan* mais aussi délicieuses...

Nous mangeons trop de viande... Ce n'est un secret pour personne. De là opter pour un régime végétarien, végétalien, voire carrément *vegan*, il y a un pas. Celui-ci, ils sont de plus en plus nombreux à le franchir. Que ce soit par con-

viction médicale ou philosophique, par suivisme ou par lubie, les gourmands qui écartent les produits animaux de leur assiette représentent quoi qu'il en soit une masse de consommateurs de plus en plus considérable.



Frank Fol et Olivier Langlet en démonstration chez Exki. © PHILIPPE BIDAINE

À ce point que tant l'foreca que l'industrie et la distribution alimentaire ne peuvent plus se permettre d'ignorer une demande de plus en plus conséquente. Les plus fidèles de mes lecteurs savent bien que je ne partage pas, et de loin, cette philosophie. Mais, comme expliqué en ouverture, je suis persuadé qu'il faut manger "moins de viande mais mieux de viande", et je suis également convaincu de l'intérêt d'augmenter largement la proportion de légumes dans notre alimentation.

CETTE DÉMARCHE, c'est depuis longtemps celle d'un chef comme Frank Fol, l'actuel président de l'Association des Maîtres Cuisiniers de Belgique. Et ce n'est pas pour rien que ce spécialiste - qui est aussi à l'initiative du guide Gault Millau vert, dont la prochaine édition est présentée ce lundi - est, depuis le départ, le consultant de la célèbre chaîne de restauration Exki.

Celle-ci s'est donnée, depuis sa création, la mission de proposer, dans un contexte de restauration rapide repensée, une offre alimentaire à la fois saine et naturelle, le tout dans le cadre d'une exploitation particulièrement responsable en termes environnementaux et soucieuse de son empreinte écologique. Mais, que les gourmands se rassurent : trop souvent associée dans l'esprit de nombreux consommateurs à une pratique terne et sans saveur, l'alimentation naturelle telle que proposée par Exki joue particulièrement la carte du plaisir gustatif.

C'est précisément pourquoi elle fait appel à un super-consultant comme Frank Fol mais bénéficie aussi, en interne, de l'expertise d'un chef comme Olivier Langlet, qui a longtemps œuvré au Sea Grill aux côtés d'Yves Mattagne. Ces deux professionnels de pointe, qui ne sont pas, en eux-mêmes, de véritables "veggies" mais bien des spécialistes de l'art de mettre les légumes en valeur, n'ont ainsi eu aucun mal à relever le défi qui consistait, pour Exki, de proposer une gamme de produit particulière, tout spécialement destinée à ses clients soucieux d'écartier tout produit animal de leur alimentation, ceci dans le cadre du projet Veg'energy.

AINSI, À CÔTÉ des produits conventionnels et des produits labellisés soit sans gluten, sans lactose ou encore végétariens (sans viande ni poisson mais pouvant contenir des produits laitiers, des œufs ou des fromages à présure traditionnelle), la marque propose désormais

une douzaine de produits labellisés *vegan*, c'est-à-dire bien évidemment garantis sans produits animaux mais également sans aucuns sous-produits d'origine animale.

À l'arrivée, cela donne par exemple, un très savoureux sandwich comme le Gabriel (3,60 € à emporter, 3,95 € sur place), composé d'une ciabatta bio au maïs, garnie de houmous de lentilles bio et de graines de fenouil ou encore l'appétissante salade Calvi (3,75 € à emporter, 4,15 € sur place), associant épeautre bio, petits légumes et caviar d'aubergine, ainsi que la très goûteuse salade Ha-long (4,20 € à emporter, 4,60 € sur place), qui rassemble quinoa bio, mange-tout et émulsion de curry rouge. Ceci sans oublier, en rouleau de printemps enveloppé dans une feuille de riz, l'amusant Jounhi (4,25 € à emporter, 4,90 € sur place) ou encore, en plat préparé à réchauffer, le Jodhpur (6,45 € à emporter, 6,95 € sur place), en fait un très savoureux curry de légumes et de lentilles corail bio.

Ph.B.

Pour en savoir plus www.natureeskitchenexki.com

Une cuisine équilibrée

Universel dans ses plaisirs culinaires, Frank Fol, qui est souvent surnommé *le chef des légumes*, ne rejette pas la viande ni le poisson. Mais, à l'inverse de nombreux de ses collègues qui pensent d'abord à un ingrédient principal carné et réfléchissent ensuite à une garniture de légumes, le cuisinier louvaniste qui préside aux destinées des Maîtres Cuisiniers de Belgique travaille au contraire à partir des légumes ou des fruits pour se demander ensuite ce qu'il pourrait leur associer.

Déjà auteur de nombreux ouvrages, il sort cette semaine un joli livre intitulé *Le chef des légumes* et sous-titré *La Cuisine équilibrée. Recettes simples faisant la part belle aux légumes et aux fruits*.

Aussi appétissant que pratique, un opus d'autant plus abordable qu'y sont clairement évoquées une quarantaine de techniques de base trop peu souvent expliquées dans les publications conventionnelles... Edité chez Lanoo, très bien illustré et proposé au prix modique de 29,99 €.

Ph.B.