Photos: Getty Images/iStockphoto, Michael Buholzer, Shutterstock, DR

Idées pour un repas de Noël vert

● Peut-on préparer un repas de Fêtes en conciliant respect de la planète et tradition? Voici quatre mets-vedettes passés au filtre de la durabilité.

GABRIEL SASSOON
gabriel.sassoon
@lematindimanche.ch

C'est décidé, cette année, votre cousin végétarien ne devra pas se contenter d'une salade mêlée et d'une double ration de haricots. Marqué par une série d'actions pour le climat, dont une grève de la faim sur la place Fédérale, et le cri d'alarme de scientifiques, vous allez tenter l'expérience: préparer, dans la mesure du possible, une table de Noël écologiquement consciencieuse, mais en ne sacrifiant pas à la tradition et aux plaisirs de la table.

Un défi? Le WWF, entre autres, résume la consigne de base: manger moins d'aliments d'origine animale et privilégier la production biologique. Pour vous aider, nous avons sélectionné quatre mets incontournables du réveillon, déclinés à la sauce durable.

Le mousseux suisse

Pour privilégier le local, pourquoi ne pas trinquer avec du vin effervescent du cru plutôt que du champagne? «Plus la production est régionale, mieux c'est. Il est également conseillé d'acheter du vin bio, pour favoriser la biodiversité», ajoute Sébastien Humbert, de Quantis.

Les vigneronnes et vignerons suisses sont nombreux à s'être lancés sur ce marché. Depuis quelques années, le magazine spécialisé «Vinum», sous le patronat de Bio Suisse, distingue les meilleurs mousseux dans le cadre du Grand prix du vin suisse bio. Lors de l'édition 2021, c'est la catégorie qui avait pris le plus d'ampleur. Et c'est un effervescent vaudois qui a remporté la mise: B de la Côte Bio, de la Cave de la Côte.

Mais la tendance du moment, c'est le Pét Nat, ou pétillant naturel. Du vin nature effervescent en d'autres termes. «C'est plus bio que bio, s'amuse Pascal Olivier, responsable de l'antenne romande de Bio Suisse. Les producteurs se passent de quasi tout ce qu'on utilise en cave.» Le site petnat.ch recense plusieurs producteurs suisses.

Le faux foie gras

C'est l'une des vedettes de la table de Noël, ce qui ne l'empêche pas d'avoir mauvaise presse. En Suisse, la pratique du gavage est interdite, mais l'importation de foie gras reste autorisée. Chaque année, plus de 200 tonnes sont acheminées dans notre pays, au grand dam des associations de défense des animaux.

Nombre de substituts végétaux existent cependant. En Suisse, le Noix Gras du chef étoilé zurichois Tobias Buholzer est l'un des plus connus. De fabrication genevoise, citons encore le «faux-gras» proposé par le restaurant végane Le Mutin, à Genève.

Il faut savoir que ces substituts à base de plantes utilisent souvent des noix de cajou, dont les conditions de production sont sujettes à critiques. «C'est difficile de faire tout juste. L'important est de faire attention mais de ne pas se mettre trop de pression», estime le chef Philippe Ligron, responsable de la Food Experience à l'Alimentarium de Vevey.

Il y organise d'ailleurs un atelier de fabrication d'une alternative au foie gras: du foie de volaille auquel il ajoute du saindoux. «Cela permet de lutter contre le gaspillage alimentaire, car le foie de volaille n'est aujourd'hui pas valorisé.»

C'est encore de la musique d'avenir, mais vous devriez bientôt pouvoir servir du foie gras cellulaire à vos convives. Des start-up développent de tels produits. Le procédé: des cellules prélevées sur l'animal vivant sont cultivées en laboratoire pour donner du foie gras.

La poule de Noël

Et si, à la place d'une dinde, vous visiez un peu moins gros? C'est ce que propose la Fédération romande des consommateurs (FRC) pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Plutôt que l'imposant volatile, un bon poulet fermier de production locale, bio de préférence, peut tout à fait faire l'affaire, avance Barbara Pfenniger, responsable alimentation.

Comptez un poulet de 1,3 kg pour une famille de quatre personnes; s'il est précédé d'une entrée copieuse, le volatile peut rassasier une table de six. «Une race traditionnelle, de croissance lente, sera par ailleurs plus goûtue qu'une race sélectionnée pour son rendement rapide», ajoute-t-elle.

À Domdidier (FR), les poules de l'élevage bio de Laurent Godel atteignent 1,6 kg au bout de 80 jours. «Une poule standard met en général 37 jours pour cette même prise de poids», commente-t-il. Cette différence se reflète évidemment sur le prix, les volatiles de son élevage étant deux fois plus chers.

Comme alternative à la dinde, pourquoi pas de l'oie? Pascal Olivier, de Bio Suisse, est dithyrambique à son sujet. «Elle est plus juteuse que la dinde. Et le label Oie de pâturage garantit la durabilité de l'élevage.» En Suisse romande, citons par exemple les oies du Verger du Talent, à Oulens-sous-Échallens (VD). Elles passent près de huit mois au pâturage et se nourrissent d'herbe et de fruits.

Le saumon fumé à base de carottes

La couleur, la texture… on n'y verrait presque que du feu. Le faux saumon fumé à base de carottes n'a pourtant jamais mis une nageoire dans l'eau.

Juval Kürzi, fondateur de la start-up bernoise Wild Foods, a mis six mois à concrétiser l'idée, testée pour la première fois lors d'un repas… de Noël. «Ça s'est fait un peu par hasard. Avec ma compagne, nous avions envie de préparer quelque chose de végane pour notre famille», raconte-t-il.

Cet ancien graphiste, lui-même végétalien, s'est fixé comme mission de se fournir autant que possible auprès d'exploitations locales. La liste des ingrédients tient en quelques lignes: carottes fumées, huile de tournesol, vinaigre de pomme, sel.

Certifié bio, le produit est distribué en grande surface. Et les affaires semblent rouler. Située dans l'Oberland bernois, la start-up transforme près de 2 tonnes de carottes par semaine.

Aux yeux de Sébastien Humbert, conseiller en durabilité pour Quantis, la réduction carbone qu'offre un tel succédané est indéniable. «De manière générale, les produits végétariens sont plus écologiques que les produits carnés. Et la carotte, surtout si locale et bio, est un des produits les plus verts qui soient. Mais pour le saumon, c'est surtout la surpêche pour produire sa nourriture qui pose problème. Les alternatives profitent donc à la biodiversité.»

Contrôle qualité