

# SAVEURS

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2022

# Green

Le magazine de la cuisine végétarienne

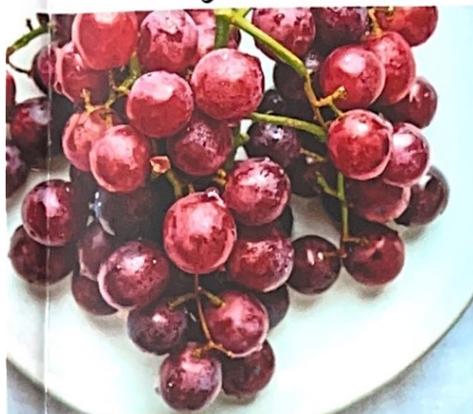
n°14

L 13687 - 14 - F. 4,95 € - RD

BurdaBleu



RECETTES  
INÉDITES  
TOUS LES 2 MOIS



SANTÉ

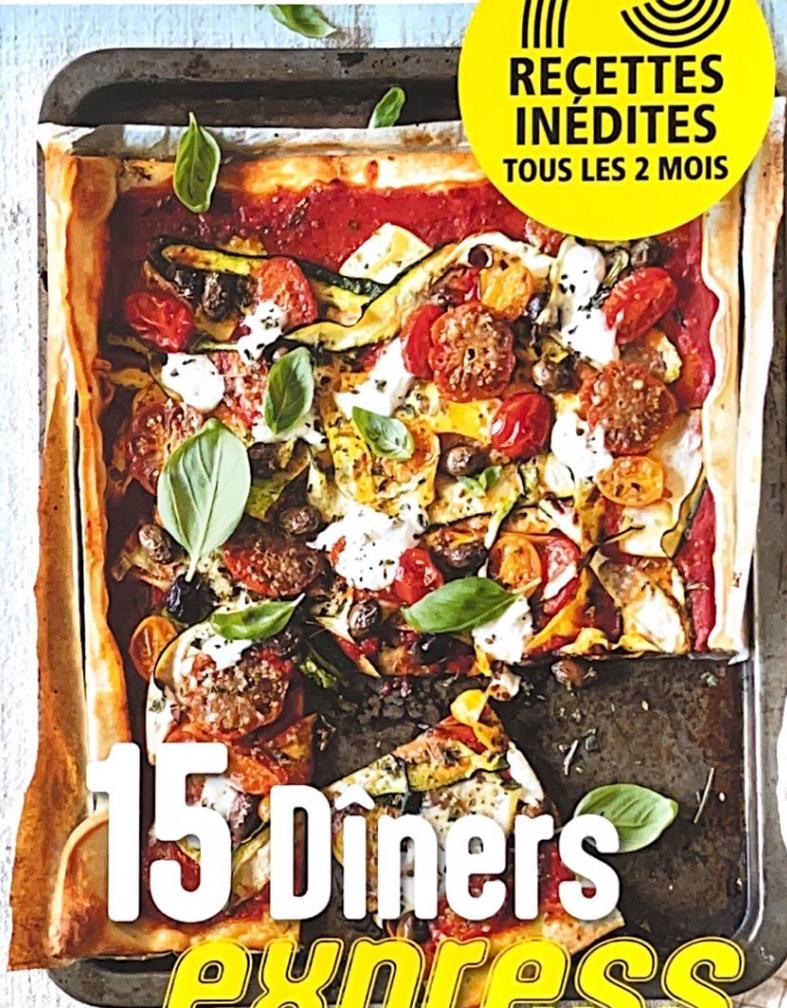
## Le raisin

Un atout vitalité  
à croquer !



RECETTES  
DE SAISON

## SANS Gluten



# 15 Diners *express* & gourmands POUR UNE RENTRÉE ZEN

Et aussi : L'ANTI-GASPI C'EST LA VIE ! COMMENT CHOISIR SON MIEL RECETTES FACILES  
POUR LE BUREAU PLAT DE BISTROT VERSION VÉGÉ LES FARINES DE LÉGUMINEUSES

## 3 cantines écolos à Montpellier

Douceur, chaleur, convivialité... Il flotte à Montpellier un air de dolce vita à la mode green. Les petites adresses de quartier, veggie et responsables, y ont poussé comme des champignons. Voici nos préférées.



### Blend

C'est au cœur de l'Écusson, dans la célèbre rue du Bras-de-Fer, connue pour ses marches colorées, que Blend a ouvert ses portes. Ici, tout est beau, bon et irrésistiblement gourmand. Coffee shop dès 9h30, avec des cafés, thés et chai latte délicieux, Blend se transforme en petite cantine de quartier à l'heure du déjeuner. Tout y est frais, de saison, et presque entièrement végétarien. Les salades sont ultra-copieuses, les sandwiches vraiment savoureux, et les desserts... aucun mot n'est assez fort pour dire combien ils sont bons. Bref, halte obligée pour qui se trouve dans ce quartier!



# 2

### Auden

À quelques mètres de la place de la Comédie, rue en Gondeau, prenez place en terrasse, chez Auden. Cette petite cantine de quartier propose une cuisine saine, fraîche et entièrement faite maison. Au menu, des bowls gourmands et très copieux, des wraps savoureux, ainsi qu'un large choix de smoothies et fruits frais, pour faire le plein de vitamines et recharger les batteries. Bonus: tous les plats sont disponibles en version végane.

### Pain Brut

Entrez chez Pain Brut et prenez place à l'une des tables chinées, à côté du grand tableau d'école... le menu est écrit dessus. Tout est simple, frais, juste, savoureux. Tout est bio, de saison et fait maison aussi. Des soupes, salades de céréales, légumineuses, fruits et légumes, ou encore des sandwiches faits avec le pain de la boulangerie. Parce que Pain Brut est aussi une boulangerie qui propose des miches signatures (nature ou graines), faites avec un mélange de farine de meule locale, et un levain 100 % seigle. Une gamme sans gluten et des pâtisseries 100 % véganes sont aussi préparées sur place chaque jour. Coup de cœur pour le cookie... ne repartez pas sans en avoir goûté un, vous seriez obligé de revenir très vite!



# 3

À MONTPELLIER

# GASTRONOMIE DURABLE

Dans le cœur historique de Montpellier, Reflet d'Obione, restaurant étoilé, fait figure d'ovni. Aux commandes, le chef Laurent Cherchi propose une cuisine végétale créative, raffinée et respectueuse de nos terres.

Texte Laurie Fourcade. Photos Tiphaine Birotheau.

L'adresse est discrète, très discrète même! Situé dans le cœur historique de Montpellier, à deux pas de la jolie place de la Canourgue, Reflet d'Obione est une grande (et belle!) table. Vous savez, une de celles que l'on n'oublie pas, bluffante, impressionnante de saveurs et d'éthique. Aux commandes, le chef Laurent Cherchi, trentenaire de talent, ultra-sensible à l'environnement, s'applique à concilier gastronomie et santé. Ici, on déguste... que dis-je, on se régale, d'une cuisine de terroir, sans gluten, souvent bio, majoritairement locale et assurément de saison. Dans les fourneaux, la vedette, c'est le légume, sous toutes ses formes. Cru, cuit, en purée, en chips... Le végétal, c'est même ce qui fascine le chef, qui propose midi et soir un menu 100 % végétalien.

### Éthique à table

Un végétal que Laurent Cherchi sélectionne avec un grand soin. « Pour moi, il est essentiel de cuisiner des produits locaux, majoritairement bio ou issus d'une agriculture propre, explique-t-il. Je travaille d'ailleurs en étroite collaboration avec des producteurs locaux: mes légumes poussent dans les Jardins de Costebelle, à quelques kilomètres de Montpellier [lire encadré p. suivante, ndlr], les plantes et les fleurs viennent de Lattes, les fruits poussent dans le Gard, et nos vins proviennent de productions bio ou en biodynamie. » Le tout au service d'une gastronomie qui, si elle est créative et gourmande, n'en est pas moins responsable: « J'ai à cœur de faire une cuisine consciente, reprend le chef. Chaque produit est utilisé dans son intégralité. Les épluchures sont valorisées en jus ou bouillon, par exemple. Et puis, nous avons un composteur pour les déchets. Pour les produits secs, nous privilégions le vrac, afin de limiter au maximum les emballages. » Distingué par une étoile au guide Michelin en 2021, et par une étoile verte Michelin en 2022 (attribuée aux restaurants jugés modèles en matière de gastronomie écoresponsable), Laurent Cherchi change sa carte tous les deux mois: « La saisonnalité des produits dicte mon menu. Hors de question de faire venir des matières premières du bout du monde. J'adapte mes plats à la saison et je fais voyager à travers le mélange de saveurs. »

### Au royaume du végétal

Avant d'ouvrir Reflet d'Obione, il y a quatre ans, Laurent Cherchi a travaillé au sein de plusieurs établissements dans le monde, notamment en Australie, où il a appris les bases de la cuisine végétarienne. De retour en France, il a intégré la brigade du Shangri-La, palace parisien qui a été le premier du genre à proposer un menu végétane. « Grâce à ces expériences, j'ai appris à sublimer le végétal et à le mettre au centre de l'assiette, raconte le chef. Chaque préparation est pensée, testée... J'ai aussi appris à proposer une cuisine saine, je n'utilise aucun produit déjà transformé et j'enlève tout le superflu... C'est ça aussi de faire une cuisine gastronomique qui a du sens! » conclut-il.



#### Réflexion

Laurent Cherchi s'attache à proposer des vins en accord avec sa carte.



#### Dressage

Le chef conçoit chaque assiette comme une œuvre d'art.

### REFLET D'OBIONE

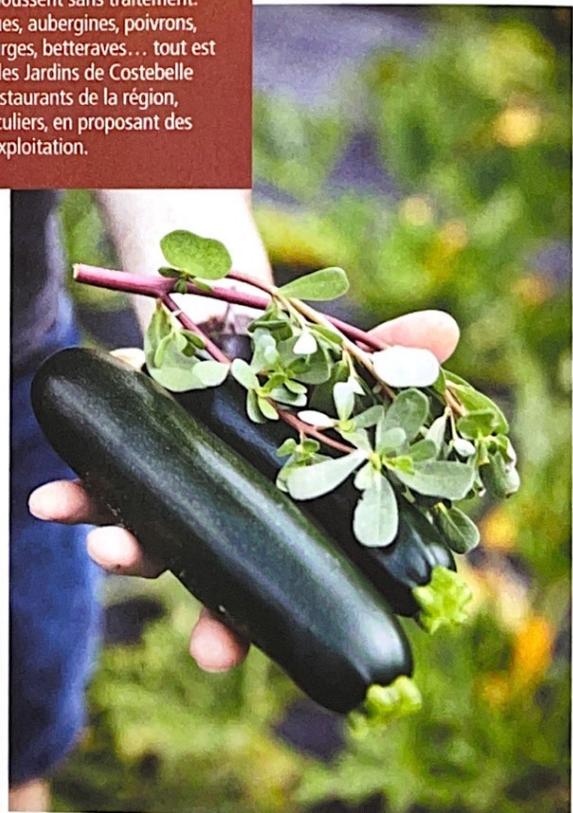
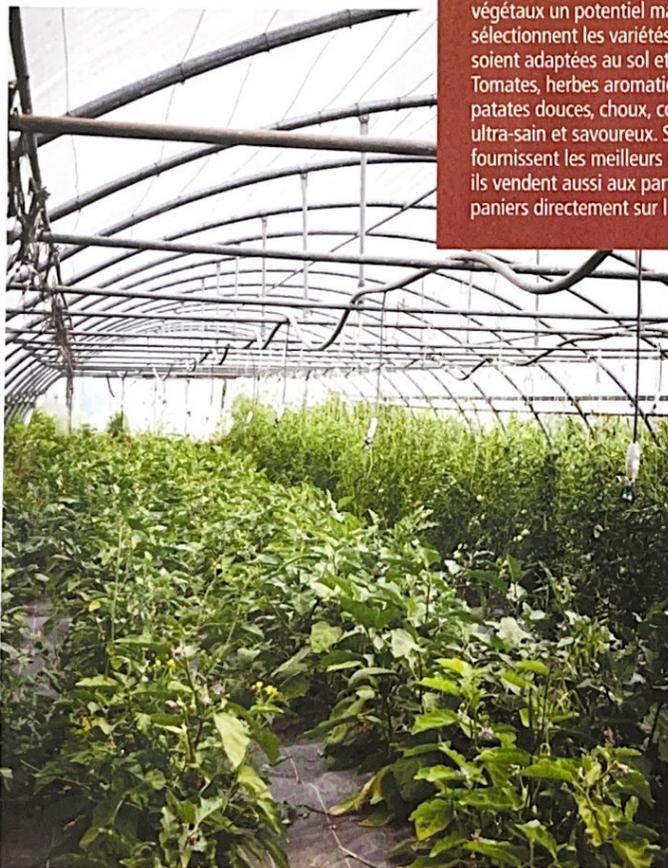
Menu La Traversée: 5 plats à 60 €. Menu L'Horizon Alcalin: 8 plats à 75 €. Ouvert les mardis, mercredis et samedis, de 19 heures à 21 heures. Les jeudis et vendredis, de 12 heures à 13h30 et de 19 heures à 21 heures. Fermé les dimanches et lundis.



### Les Jardins de Costebelle

## TERRES VIVANTES

C'est à Villeneuve-lès-Maguelone que Cédric et Sébastien ont créé les Jardins de Costebelle, il y a huit ans, une petite entreprise qui se consacre à une agriculture bio et durable. Ici, aucune trace de produits chimiques sur l'hectare cultivé : exploitées en biodynamie, ces terres sont dites « vivantes ». Les plantations respectent non seulement les saisons, mais aussi le calendrier lunaire, afin d'offrir aux végétaux un potentiel maximum. Les deux maraîchers sélectionnent les variétés qu'ils cultivent pour qu'elles soient adaptées au sol et poussent sans traitement. Tomates, herbes aromatiques, aubergines, poivrons, patates douces, choux, courges, betteraves... tout est ultra-sain et savoureux. Si les Jardins de Costebelle fournissent les meilleurs restaurants de la région, ils vendent aussi aux particuliers, en proposant des paniers directement sur l'exploitation.



RECETTE  
VÉGANESANS  
GLUTEN

## Courgette des Jardins de Costebelle, cerise héraultaise, maïs du mas de Daudet, estragon

Préparation: 30 min. Cuisson: 10 min.

### POUR 4 PERSONNES:

2 courgettes • 400 g de cerises (fraîches en saison, surgelées en dehors) • 100 g de polenta • 1 botte d'estragon • 1 laitue • 1 gousse d'ail • Vinaigre • Huile d'olive • Sel • Facultatif: fleurs de courgette et micropousses

1. Réalisez de petites billes de courgette à l'aide d'un emporte-pièce. Dénoyotez 200 g de cerises et coupez-les en deux. Assaisonnez le tout d'huile d'olive, de vinaigre et d'une pincée de sel.
2. Dans une poêle, torréfiez à sec la polenta à feu vif. Réduisez le feu, ajoutez un filet d'huile d'olive et la gousse d'ail écrasée. Mouillez d'eau à hauteur et faites-la cuire al dente selon les indications du paquet.
3. Dans une casserole d'eau salée portée à ébullition, blanchissez la laitue et l'estragon 2 min. Refroidissez dans une eau glacée, et mixez les herbes au blender avec un peu d'eau, un filet d'huile d'olive et du sel.
4. Dénoyotez le reste des cerises et poêlez-les avec de l'huile d'olive. Déglacez au vinaigre. Mixez au blender pour réaliser la crème de cerise. Assaisonnez.
5. Dressez les billes de courgette et les cerises, la polenta, la crème de cerise et la crème d'herbes. Décorez éventuellement de fleurs de courgette et de pousses.

*On vient ici pour la gastronomie, on est conquis par la philosophie, ou le contraire.*

 **RECETTE**  
*de chef*

