



veggie! FOURCHETTE D'EXPERT



Héritier du végé

Le fils de la famille Hiltl rajeunit  
l'image de la célèbre maison.

# VÉGÉTARIENS DEPUIS 1898

Le restaurant **Hiltl**, à Zürich, est le plus ancien restaurant végétarien du monde. Il a ouvert une « boucherie végétarienne » qu'il présente dans ce livre. Texte Théo Torrecillas

**B**oucherie végétarienne. L'oxymore est intrigant ! Il peut faire sourire ou agacer. La lecture de la préface du livre est tout aussi étonnante : Rolf Hiltl, propriétaire du restaurant familial et auteur, s'y attriste de la fermeture des boucheries en centre-ville. Ce n'est pourtant pas l'esprit de contradiction qui anime l'équipe de cet établissement plus que centenaire, mais au contraire l'union. Ce que l'héritier Hiltl regrette dans les boucheries, ce n'est bien sûr pas la viande, mais le rayon « traiteur » qui propose des plats traditionnels qui parlent à tout le monde, ceux qui renvoient à l'enfance et éveillent la nostalgie. En proposant, en version végétarienne ou vegan, un « bœuf bourguignon », des « pommes de terre aux saucisses » ou un « cordon bleu », il cherche à garder l'esprit des plats traditionnels suisses, souvent à base de viande et de fromage. Ces passerelles gourmandes entre omnivores, végétariens et végétaliens sont très présentes dans les différents témoignages qui ponctuent l'ouvrage.

## À TRAVERS LES ÉPOQUES

Le restaurant Hiltl a bien changé depuis sa fondation en 1898. De « foyer végétarien et café des abstinents » essentiellement destiné à une population pauvre ou malade, il devient un lieu en vogue, porteur de la cuisine de demain, une cuisine en plein essor, qui génère l'ouverture de nouvelles adresses. L'histoire du lieu est liée à celle de la famille Hiltl, à son végétarisme tout sauf militant, plutôt motivé par le plaisir et l'envie de partager une cuisine qu'elle aime. Avec cette boucherie végétarienne, les Hiltl souhaitent faire découvrir au plus grand nombre leur amour de la cuisine végétale. Un souci du partage qui transparait dans ce livre : les recettes des plats qui font le succès de la boucherie y sont révélées et les secrets de fabrication de leurs viandes végétales dévoilés.



### Surprenant

Un livre qui prend le contre-pied des traditions images de la cuisine végé avec humour et amour. *Boucherie végétarienne*, par Rolf Hiltl, éd. Ulmer, 160 p., 30 €.



## PAD THAI

Préparation : 40 min.

Cuisson : 25 min.

POUR 4 PERSONNES :

250 g de nouilles de riz, 2 c. à café de sauce soja, 200 g de tofu, 3 c. à soupe d'huile végétale neutre, 3 œufs, 3 gousses d'ail, 2 échalotes, 5 c. à soupe de pousses de haricot mungo, 4 tiges de ciboule, 2 c. à soupe de pâte de tamarin, 4 c. à soupe de bouillon de légumes, 5 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de sucre non raffiné, le jus de 2 limettes, 5 c. à soupe d'arachides concassées

■ Mettez les nouilles de riz dans une casserole, couvrez-les d'eau bouillante et laissez-les ramollir 15 min. Jetez l'eau, égouttez les nouilles, puis versez la sauce soja, remuez bien et réservez. Coupez le tofu en dés de 1 cm. Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans un wok et faites revenir le tofu. Une fois qu'il est doré, transférez-le dans un bol.

■ Battez les œufs dans le wok et faites-les cuire 3 min environ à feu moyen. Dès qu'ils sont un peu brunis, versez-les avec le tofu.

■ Épluchez et émincez l'ail et l'échalote. Rincez les pousses de haricot mungo et réservez-les. Coupez les parties vertes et blanches de la ciboule en minces rondelles obliques.

■ Chauffez le reste de l'huile dans le wok et faites revenir l'ail et l'échalote à feu vif. Ajoutez les nouilles et les pousses et faites-les sauter sans cesser de remuer.

■ Dans un bol, mélangez la pâte de tamarin, le bouillon, la sauce soja, le sucre et le jus de limette, puis versez le mélange dans le wok. Ajoutez les arachides concassées, la mixture de ciboule et d'œuf ainsi que le tofu. Mélangez bien le tout et servez chaud.

*Astuce :* Le secret consiste à faire revenir les ingrédients du wok à feu vif tout en remuant continuellement. Grâce au temps de cuisson raccourci, les ingrédients sont agréablement tendres et les légumes conservent leur couleur, leur saveur et leurs vitamines.

### LES 4 « VIANDES » VÉGÉ À FABRIQUER CHEZ SOI

- L'okara : à base de pulpe de graines de soja.
- Le tofu : à base de lait de soja et de nigari (chlorure de magnésium).
- Le seitan : à base de farine et d'huile de sésame.
- Le paneer : à base de lait, de vinaigre et de citron.



## BROCHETTES SAUCE SATAY

Préparation : 50 min. Cuisson : 35 min.  
Repos : 30 min.

POUR 15 BROCHETTES :

### Marinade ail-noix de coco :

5 gousses d'ail, 2 c. à soupe de curry Hiltl,  
0,5 dl de lait de coco, 2 c. à soupe de sauce  
soja, 1 c. à soupe de sucre non raffiné,  
2 c. à soupe d'huile végétale neutre

5 escalopes Quorn\*

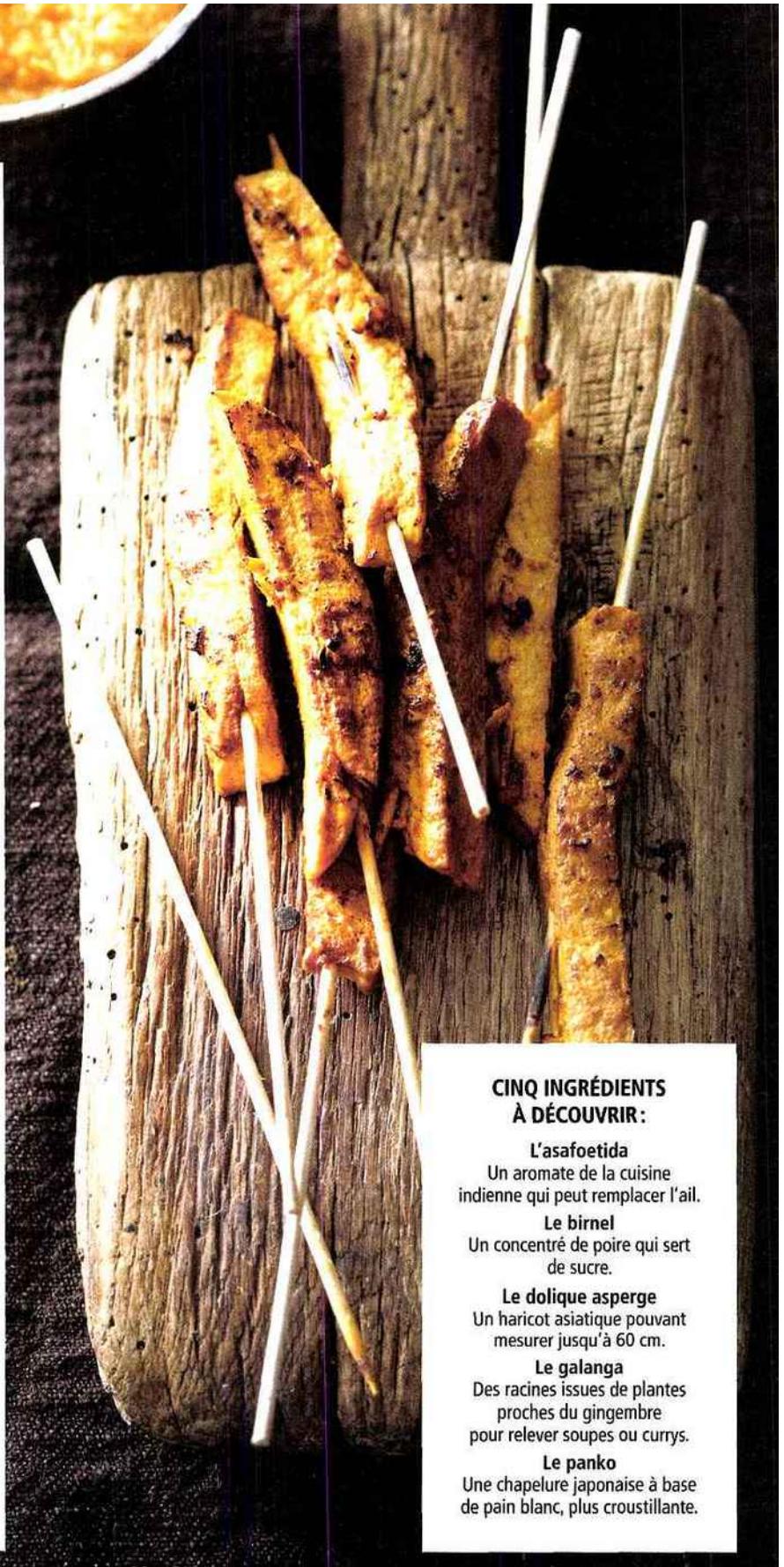
### Sauce satay :

30 g de sucre de palme, 1 c. à soupe  
d'huile végétale neutre, 1/2 c. à soupe  
de pâte de curry thaï rouge, 50 g  
d'arachides concassées, 1,5 dl de lait  
de coco, 1 c. à café de jus de limette,  
1,5 c. à soupe de sauce soja

15 baguettes en bois

- Marinade : Épluchez et pressez l'ail, puis mélangez-le dans un bol avec les autres ingrédients.
- Coupez les escalopes en trois dans le sens de la longueur et piquez-les sur les brochettes. Placez celles-ci sur une tôle couverte de papier de cuisson ou dans un plat à gratin, badigeonnez-les de marinade et laissez-les mariner 30 min.
- Sauce satay : Pendant ce temps, broyez le sucre de palme dans un mortier ou découpez-le en petits morceaux à l'aide d'un couteau. Chauffez l'huile dans une casserole. Faites revenir brièvement la pâte de curry, puis ajoutez les arachides concassées et les autres ingrédients. Faites réduire la sauce à la consistance désirée, puis mixez-la grossièrement et laissez-la refroidir. En refroidissant, elle s'épaissira encore un peu plus.
- Sortez les brochettes de la marinade et faites-les griller de tous côtés sur le barbecue. Servez avec la sauce satay.

\* Une marque de substitut de viande à base de champignons, qui peut se remplacer par du tempeh ou du tofu.



### CINQ INGRÉDIENTS À DÉCOUVRIR :

#### L'asafoetida

Un aromate de la cuisine indienne qui peut remplacer l'ail.

#### Le birnel

Un concentré de poire qui sert de sucre.

#### Le dolique asperge

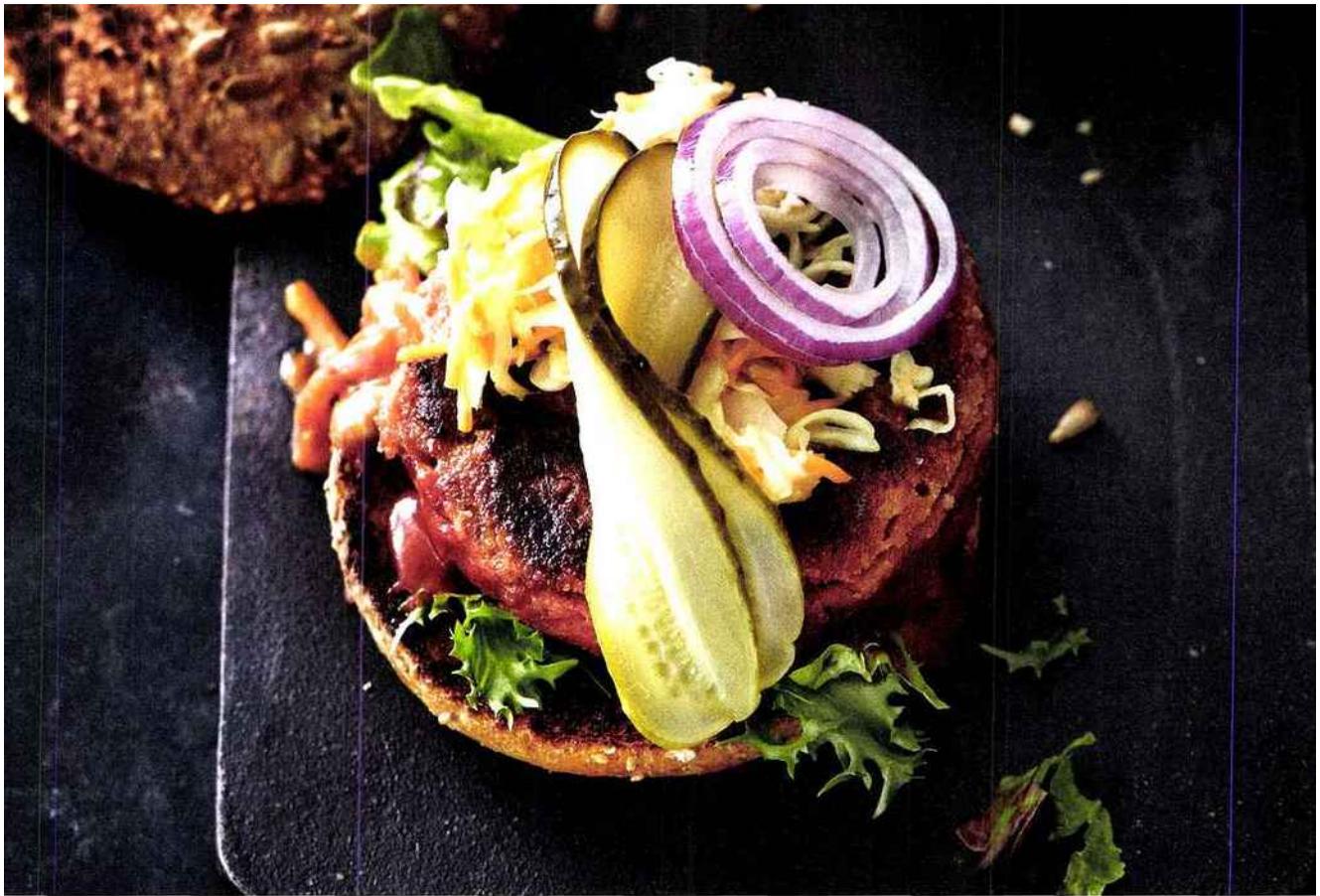
Un haricot asiatique pouvant mesurer jusqu'à 60 cm.

#### Le galanga

Des racines issues de plantes proches du gingembre pour relever soupes ou currys.

#### Le panko

Une chapelure japonaise à base de pain blanc, plus croustillante.



## BURGER HILTl

Préparation : 1 h 20.

Cuisson : 15 min.

Repos : 30 min.

POUR 4 BURGERS :

### Steak haché :

4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 échalote, 200 g de protéines de soja texturées, 80 g d'okara, 70 g de chapelure, 15 g d'oignon frit, 1/2 bouquet de persil, 30 g de beurre, 3 g de poudre de betterave rouge, 2 pincées de sel fumé, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, sel, poivre fraîchement moulu

### Coleslaw :

65 g de mayonnaise au lait de riz, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à café de sucre non raffiné, 70 g de carottes, 100 g de chou cabus, 5 g de raifort frais, sel, poivre fraîchement moulu

4 pains à burger (buns), 4 c. à soupe de sauce cocktail, 4 grandes feuilles de salade (par ex. de frisée), 4 rondelles de tomate, 2 cornichons coupés en rondelles

■ Steaks hachés : Chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Épluchez et émincez l'échalote, puis faites-la dorer dans l'huile. Dans un saladier, mélangez-la avec les protéines de soja, la chapelure et l'oignon frit. Lavez le persil, égouttez-le, hachez-le puis incorporez-le à la mixture.

■ Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu doux, puis versez-le dans un bol avec la préparation précédente, la poudre de betterave, le sel fumé, l'œuf et le jaune d'œuf et mixez le tout de manière homogène au mixeur plongeur. Versez dans un saladier et pétrissez soigneusement cette pâte à la main pour qu'elle soit bien homogène. Salez et poivrez généreusement. Laissez reposer 30 min au réfrigérateur.

■ Coleslaw : Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise au lait de riz avec le vinaigre de cidre et le sucre. Épluchez les carottes et râpez-les directement au-dessus du mélange. Puis râpez le chou directement dans la sauce ou coupez-le en lamelles très fines. Épluchez le raifort et, avec une râpe fine, râpez-le aussi directement dans la sauce. Mélangez bien le tout, salez, poivrez et laissez reposer environ 15 min.

■ Sortez la préparation à steaks du réfrigérateur. Humectez vos mains et modeliez 4 steaks de taille égale. Chauffez les 3 c. à soupe d'huile restantes dans une poêle et faites dorer les steaks quelques minutes sur chaque face.

■ Faites griller brièvement les buns à la poêle ou au grill, coupez-les en deux et tartinez chaque moitié d'une fine couche de sauce cocktail. Sur la moitié inférieure, placez une feuille de salade, une rondelle de tomate et deux rondelles de cornichon. Déposez les steaks par-dessus et garnissez-les de coleslaw, puis couvrez le tout avec la moitié supérieure des buns. Servez chaud avec des frites maison.



RECETTE  
VEGAN

## STROGANOFF

Préparation : 50 min.  
Cuisson : 30 min.

POUR 4 PERSONNES :

250 g de seitan  
100 g de champignons de Paris bruns  
100 g de champignons shité  
100 g de pleurotes  
2 pepperoni rouges  
2 cornichons au vinaigre  
1 petit oignon  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 verre de cognac  
4 c. à café de paprika doux  
2 pointes de couteau de piment en poudre  
2 dl de vin rouge  
2 dl de bouillon de légumes  
2 dl de crème pour sauce vegan  
Sel, poivre fraîchement moulu  
1/2 bouquet de ciboulette  
4 c. à soupe de crème fouettée vegan  
ou de fromage frais vegan

■ Coupez ou râpez le seitan en lamelles très fines. Nettoyez les champignons, ôtez le pied coriace des shité et coupez tous les champignons en quatre. Coupez les pepperoni et les cornichons en lamelles et émincez l'oignon.

■ Chauffez l'huile et faites sauter à feu vif le seitan puis les champignons. Remettez-les ensemble dans la poêle et mouillez avec le cognac. Une fois que celui-ci a réduit, ajoutez les pepperoni, les cornichons et l'oignon. Quand ils sont tendres, épicez avec le paprika et le piment en poudre, couvrez avec le vin rouge. Laissez réduire environ 5 min.

■ Ajoutez le bouillon de légumes et la crème vegan pour sauce et faites réduire le tout à la consistance désirée. Salez et poivrez.

■ Hachez finement la ciboulette et saupoudrez-la sur le Stroganoff avec une noix de crème fouettée ou de fromage frais vegan. Servez avec des galettes de pomme de terre, du riz nature ou des pâtes fines.

*Astuce :* Vous pouvez très bien remplacer le seitan par du tofu ou par des champignons supplémentaires.