

Les recettes végétales de Pascal Gauthier

Restaurant du Jorat, à Mézières, VD

Le travail et le talent de Pascal Gauthier ne sont plus à démontrer. Son Jorat, à Mézières, figure dans les grandes tables du canton de Vaud du guide La Suisse gourmande-Guide Bleu. Ce n'est pas étonnant. Avant de s'établir ici, il a toujours travaillé dans des maisons de référence, notamment chez Crisci, à Cossonay.

Texte: Fabian Dunand

Photos: Pierre-Michel Delessert

Qu'il touche avec bonheur à la gastronomie traditionnelle, ou qu'il y ajoute depuis quelques années des spécialités à base végétale, sa cuisine est toujours inventive. Mais sans excès, dans le respect des produits et de leurs goûts. Ses recettes végétariennes ne sont pas une nouvelle religion, un passage imposé à ses hôtes, comme on le voit trop souvent chez les chefs qui croient devoir s'inspirer de René Redzepi et de son trop célèbre Noma, à Copenhague. C'est un choix de plus offert aux clients qui préfèrent, ou qui doivent, s'y limiter, sans oublier ceux, dont nous sommes, qui n'excluent pas les surprises.

Sa découverte du tofu et la volonté de plus en plus fréquente de clients d'emprunter d'autres chemins culinaires que celui de la viande, ont conduit Pascal Gauthier à imaginer une vraie gastronomie à base végétale. Des sauces, des mets, des desserts qui n'ont rien à voir avec un simple mélange de petites graines et de jolies fleurs. Ici, tous les appétits peuvent y prendre plaisir.

— Tous les appétits peuvent y prendre plaisir —

Le tofu, what else ?

Le tofu est un produit dérivé du soja, une légumineuse originaire du nord-est de la Chine. C'est une composante importante de l'alimentation en Asie. La première mention du tofu dans un livre européen remonte au tout début du 17^e siècle, dans un dictionnaire portugais-japonais écrit par des jésuites. Mais c'est seulement depuis quelques décennies, que sa consommation prend régulièrement de l'ampleur en Occident.

L'une des premières fabriques de tofu à avoir proposé toute une gamme de produits à base de soja en Europe est installée dans le canton de Genève depuis 1977. Swissoja, puisque c'est son nom, s'est lan-

cée à une époque où le tofu commençait à éveiller quelque intérêt dans notre pays, notamment en raison de ses vertus nutritives.

L'entreprise produit aujourd'hui du lait de soja et toutes sortes de tofu. Leur qualité gustative dépend beaucoup de la qualité du soja utilisé. C'est pourquoi Swissoja n'utilise que des graines de soja certifiées bio, exclusivement produites en Suisse et en France. L'ambiance qui règne dans ses locaux tient du laboratoire labellisé, où les plus hauts standards d'hygiène sont en vigueur, et de la fabrique artisanale de fromage. La fabrication ancestrale du tofu, issu du caillage du lait de soja, s'en rapproche en effet sur bien des points.



Swissoja produit aujourd'hui du tofu nature ou aromatique (fumé au bois de hêtre, au curry, au basilic, aux olives, aux algues, etc.) ainsi que du tofu soyeux «à la japonaise», qui peut notamment remplacer la crème et le yaourt dans de nombreuses recettes, de la sauce béchamel au tzatziki. Ses produits sont garantis sans conservateurs et sans colorants.

L'apport d'un chef

Le tofu a un goût plutôt neutre. Il a d'abord fait une apparition timide dans nos cuisines, coupé en dés, frit ou mélangé à des salades ou à des soupes, ou émietté sur des galettes de légumes ou de céréales. Tel quel, il est jugé insipide, inintéressant par de nombreux Européens, et j'aurais fâcheuse tendance à

leur donner raison. Mais travaillé et intégré dans une recette conçue par un chef, il peut devenir tout autre chose. C'est là que le partenariat né de la rencontre de Swissoja et de Pascal Gauthier a tout changé. Leur collaboration ouvre de nouveaux horizons à une entreprise genevoise d'excellence et ajoute une palette originale et subtile à la carte d'un restaurant déjà réputé.

On peut évidemment se convaincre d'aimer le tofu pour lui-même, pour ses qualités nutritives (riche en Omega-3, sans lactose, sans mauvaise graisse à cholestérol, sans oublier l'apport en calcium et en fer). Mais tout cela ne fait pas encore une cuisine, encore moins une gastronomie. Et c'est là que l'apport (j'utilise volontairement le même mot) de Pascal Gauthier est essentiel. C'est bon, voilà tout.

Les trois recettes présentées ici ont été préparées ce printemps, avec des produits de saison. Comme le dit Pascal Gauthier, «une recette n'est qu'une ouverture pour votre esprit». Vous pouvez en trouver d'autres: lasagne de crevettes en duo de curry, pâte à crêpes salée ou sucrée, velouté de petits pois, clafoutis light, illusion de tagliatelles aux fruits rouges et son yaourt végétal, etc., sur le site internet de son restaurant (www.restaurantdujorat.ch) ou de swissoja (www.swissoja.ch). Elles vous aideront sans doute à en imaginer d'autres, en fonction des produits du marché, de vos goûts et de vos envies. Bon appétit.

FD

Restaurant du Jorat
Grand'Rue 6
Tél. 021 903 11 28
1083 Mézières
www.restaurantdujorat.ch

Swissoja SA
Route des Acacias 43
1211 Genève 26
Tél. 022 304 16 20
www.swissoja.ch

— *Une recette n'est
qu'une ouverture pour
votre esprit* —



Tarte feuilletée aux céréales, légumes confits et fromage de soja au basilic



Ingrédients

pour 4 personnes

- 1 fond de pâte feuilletée pour gâteau
- 20 g de mélange de céréales
- 3 courgettes
- 2 aubergines
- 8 tomates olive
- 500 g de tofu au basilic
- 10 olives noires confites
- herbes fraîches: thym, sauge, sarriette
- huile d'olive
- sel, piment

Marche à suivre

- Cuire le fond de tarte à blanc avec les céréales dans un four à 180 ° pendant 20 minutes. Laisser refroidir.
- Couper en rondelles les tomates, les courgettes, les aubergines. Puis les disposer sur des plaques, les saler et passer un filet d'huile d'olive et les confire au four à 150 °, pendant 20 minutes. Laisser refroidir.
- Trancher le tofu en épaisseur de cinq millimètres et, y découper des rondelles de trois centimètres de diamètre.
- Couper en quatre les olives noires.

Dressage de la tarte

- Intercaler les quatre sortes de rondelles sur le fond cuit à blanc et jusqu'au cœur de la tarte.
- Parsemer d'olives noires, effeuiller le thym et la sarriette.
- Faire un bouquet décoratif d'herbes fraîches au centre de la tarte.
- Servir tiède avec une bonne salade.

Croustillant d'asperges au basilic et lard végétal



Ingrédients

pour 4 personnes

- 12 asperges vertes
- 500 g de tofu fumé de Swissoja
- 2 pétales de tomates séchées
- 50 g de basilic
- 1 échalote confite
- ½ gousse d'ail
- ¼ de lait de Swissoja
- 4 feuilles de brick
- 2 dl d'huile d'olive
- 1/8 citron confit
- jus de citron
- sel, poivre, piment

Marche à suivre

Préparation

- Eplucher et cuire les asperges puis les poser sur un linge.
- Couper huit fines tranches de tofu fumé de quatre millimètres d'épaisseur.
- Couper la tomate séchée en brunoise, ciseler huit feuilles de basilic et faire la brunoise de citron confit.
- Sur votre plan de travail disposer les plaques de tofu par deux, poser trois asperges sur le tofu. Parsemer le sel, le basilic ciselé, l'échalote et le citron confit. Rouler le tout dans le tofu. Plier la feuille de brick en deux et rouler le montage au tofu fumé.

Pour la sauce

- Mettre dans une casserole, lait de soja, sel, piment, ail, un décilitre d'huile d'olive, et faire bouillir. Ajouter les feuilles de basilic et mixer. Puis quelques gouttes de jus de citron pour épaissir la sauce et rectifier l'assaisonnement.

Finition

- Un peu d'huile dans une poêle et faire rôtir les rouleaux délicatement pour obtenir le croustillant de la feuille de brick.
- Couper la base des rouleaux droite de manière à pouvoir les dresser verticalement, puis couper le haut en biais.
- Disposer la sauce au centre des assiettes creuses, puis le croustillant d'asperges coupé en deux.
- Une petite déco de feuille de basilic et de tomate confite pour la touche finale.

Marguerite de fraises et ricotta végétal



Ingrédients

pour 4 personnes

- 500 g de tofu soyeux
- 500 g de fraises
- 1 orange
- 1 citron
- 1 gousse de vanille
- une rondelle de gingembre frais
- 250 g de sucre
- 250 g d'eau

Marche à suivre

Ricotta au sirop

- Faire bouillir une minute, l'eau, le sucre, la gousse de vanille, le gingembre, les zestes d'orange et de citron.
- Puis laisser refroidir entièrement et filtrer.
- Faire quatre cercles dans le tofu soyeux et les creuser légèrement.
- Les immerger pendant six heures dans le sirop au frigo.

Pétales et coulis

- Parer les fraises sur deux côtés dans le sens de la hauteur. Puis les couper en lamelles pour en faire des pétales.
- Avec les côtés des fraises utilisées pour faire des pétales et le reste des fraises, faire un coulis pour une valeur de 200 grammes et y ajouter 50 grammes de sirop, puis passer.

Finition

- Dans des assiettes creuses, disposer les pétales de fraises en forme de marguerite.
- Au centre de la marguerite et entre chaque pétale, ajouter du coulis.
- Egoutter les ricottas et les poser au centre de l'assiette, compléter le creux avec du coulis.
- Une petite déco finale avec un quart de fraise, une feuille de menthe, un biscuit maison et une gousse de vanille séchée.