

Le chef Pascal Gauthier change le tofu en mets raffiné

Découverte Sur sa carte du Restaurant du Jorat, à Mézières, il a ajouté des mets à base de tofu, pour satisfaire ceux qui ne mangent pas de viande. Il place la barre très haut et convainc même les carnivores.

Isabelle Bratschi

isabelle.bratschi@lematindimanche.ch

Le tofu, une gomme insipide, susceptible d'effacer toute envie de manger? Détrompez-vous! Le chef Pascal Gauthier du Restaurant du Jorat, à Mézières (VD), nous prouve le contraire avec des petits plats gourmands et goûteux. Depuis cinq ans, et avec la complicité de Swissoja, il a ajouté à sa carte traditionnelle des préparations pour végétariens, voire véganes, intolérants ou allergiques au gluten ou au lactose. Il a fait du tofu un mets de gastronomie. Le résultat est non seulement bluffant, mais délicieux.

Le voyage débute par un amuse-bouche: chips de crevette au tartare végétal de curry. C'est croquant et fondant avec un délicat jeu de saveurs, bien relevé mais pas trop. «Et en plus c'est très simple à réaliser, précise le chef. Vous prenez trois tofus de Swissoja, au curry, fumé et au piment. Vous ajoutez de la citronnelle hachée, de la coriandre fraîche, de l'huile de sésame. Vous salez et vous écrasez le tout entre la planche et le couteau. Il ne vous reste plus qu'à en poser des jolies noix sur des grandes chips asiatiques. Je préfère utiliser le terme végétal, car dans l'esprit des gens le tofu est encore associé à quelque chose situé entre le caillou et l'éponge. Il faut changer l'image du tofu fade et caoutchouteux. Je m'y attelle.»



«Il faut changer l'image du tofu fade et caoutchouteux. Je m'y attelle»

Pascal Gauthier, chef du Restaurant du Jorat à Mézières (VD)

La dégustation se poursuit: croustillant de champignons au lard végétal enroulé dans un pain de tofu et feuilles de bricks rôties au lait de soja. L'élégance de la composition, la présentation artistique font penser à Carlo Crisci du Cerf, à Cossonay (VD), avec qui Pascal Gauthier a travaillé pendant six ans avant de s'installer à Mézières il y a vingt ans. «Quand vous employez du tofu, il faut veiller à apporter de la mâche, du croquant et éviter, autant que possible, de le servir en cubes.»

Tous plus appétissants les uns que les autres, les mets au tofu se suivent. La panna cotta de panais aux artichauts, lait de soja et noix de cajou. Une merveille. Le bortsch polonais au tofu. Succulente découverte d'un plat de caractère, original, bien relevé et réalisé avec du tofu au piment. Le cassoulet végétal. On en redemande. «J'utilise des fèves de soja cuites comme des flageolets. La texture est un peu plus ferme, ce qui n'est pas désagréable. Par-dessus, j'ajoute un peu de tofu fumé.»

Pascal Gauthier tient à souligner que son restaurant n'est pas que l'apanage des végétariens et véganes. Il sert à la même table une fricassée de bouchons vaudois de tofu et sa garniture d'automne, une grouse d'Écosse aux choux verts, flambée au Crag-



Les plats au tofu de Pascal Gauthier.
En haut: mille-feuille de courge et tofu. Ci-dessus, à g.: fricassée de bouchons vaudois. À dr.: chips de crevettes, tartare végétal de curry.

Photos Sedrik Nemeth

ganmore ou une selle de chevreuil laquée aux épices. Il n'hésite pas à accompagner un foie gras d'une sauce au lait de soja, mariant à la perfection les extrêmes. «Pour les sauces au lait de soja comme celle, asiatique, que j'utilise avec mes lasagnes de crevettes, il vous faut porter à ébullition du lait de soja (2 dl) avec de la pâte de curry rouge (2 cm), un peu de citronnelle hachée, du citron confit (5 g) et des baies de Goji (10 g). Vous mixez le tout avec de l'huile d'olive et du sel avant d'ajouter tout à la fin un peu de jus de citron qui va épaissir la sauce.»

Pascal Gauthier a fait de nombreux essais avant de trouver le juste équilibre des goûts et des textures. Il s'est lancé dans cette folle aventure il y a cinq ans, par défi. Et surtout grâce à la rencontre avec Manuel Martinez, patron de Swissoja, entreprise basée aux Acacias, à Genève. Les deux hommes partagent la même philosophie, celle d'un produit de base de qualité cultivé sans OGM dans le respect de l'environnement.

«Depuis 1977, les méthodes de fabrication demeurent identiques, et l'entreprise emploie toujours davantage d'hommes que de machines, explique Manuel Martinez. Le tofu, c'est du fromage de lait de soja. Nous le travaillons avec des fèves de soja suisses et genevoises labellisées bio (GRTA) pour le marché genevois.» L'homme ne se revendique ni végétarien et encore moins végane, mais il se bat pour une alimentation diversifiée. Son entreprise artisanale propose des soyeux tofus aux olives, au curry, au piment rouges ou fumés au bois de hêtre. «Je dis toujours que le tofu, c'est comme une pomme de terre crue, reprend Manuel Martinez. Il faut le travailler, lui donner des goûts, de la substance. À partir du moment où l'on sait comment l'apprêter, il y a plein de recettes.» ●

Restaurant du Jorat, Grand-Rue 16, Mézières (VD), 021 903 11 28. www.restaurantdujorat.ch
Swissoja, route des Acacias 43, Genève. www.swissoja.ch

Soupe de tofu fumé avec chou chinois et udon



Daniel Aeschlimann

Ingrédients (4 personnes)

1,5 l de bouillon de légumes
1 gousse d'ail
20 g de gingembre
80 g de poireau
150 g de nouilles udon
60 g de chou chinois
200 g de tofu fumé
env. 2 cs de vinaigre de riz
env. 1 cs de sauce soja

Préparation

1. Amener le bouillon à ébullition. Y presser l'ail. Débiter le gingembre en fines tranches et ajouter. Fendre le poireau en deux dans la longueur, le détailler ensuite en fines lanières puis l'incorporer dans le bouillon. Laisser mijoter env. 5 min. Ajouter alors les nouilles et poursuivre la cuisson env. 6 min.
2. Fendre le chou chinois en deux dans la longueur, puis le détailler en fines lanières. Couper le tofu en tranches minces et l'ajouter au bouillon avec le chou chinois. Laisser chauffer env. 2 min. Relever de vinaigre de riz et de sauce soja, puis dresser.

Temps de préparation
env. 25 min

Recette proposée par

Migusto

Migusto – le club de cuisine de Suisse. Vous trouverez bien d'autres recettes ainsi que des vidéos, des astuces et des conseils sur migusto.ch

Un vin Fendant flétri

Perle de Glace, de Ghislaine Crittin, est idéale avec les glaces au lait de soja de Pascal Gauthier.

Perle de Glace est un petit bijou façonné de longs mois par Ghislaine Crittin, vigneronne à Chamoson (VS). Il s'agit d'un fendant flétri sur cep qui offre des notes de fleurs de sureau et une touche exotique d'ananas et de mangue. Il s'agit d'un vin doux qui peut se déguster de l'entrée au dessert.
Cave du Vieux Pressoir, Chamoson (VS). www.caveduvieuxpressoir.ch

