

# « Faire du bien au ventre et à l'esprit »

Un des piliers du commerce équitable à Lyon (voir rubrique C Nouvo), le restaurant Soline est aussi un haut lieu du manger végétarien et bio, qui n'hésite pas à partager son savoir-faire à travers des stages de cuisine, pour le moins surprenants.



Il est 10 heures, ce samedi matin.

La première participante, Joëlle, arrive tout de droit de l'Isère, toute émoussillée et pressée de rencontrer

Wayne Featherstone, un des deux chefs chez Soline,

originaire de Trinité et Tobago. « J'aime beaucoup cet état d'esprit de prendre soin de soi, de son corps et de son esprit. », s'exclame-t-elle. Hélène, Pierre-Alain et Samuel se joignent à nous. Puis, Wayne arrive d'un pas détendu.

Présentation rapide autour d'un thé délicieusement épicé. Wayne nous parle de son expérience professionnelle, de son goût pour la cuisine végétarienne et comment il en est venu là. Car Wayne n'a pas été végétarien depuis toujours, loin de là. Vrai fana de barbecues entre amis, il ne pensait pas pouvoir se passer un jour de la viande. Et pourtant...

Depuis, il a mis au point des stratagèmes pour « rendre l'aspect de la viande sans la viande ». « Cela stimule la créativité », souligne Wayne. « S'il n'y a pas de viande, le plat ne paraît pas complet, il va donc falloir compenser ». Ainsi, pour remplacer les protéines animales, Wayne a ses trucs : soja sec, tofu ou encore tofumé.

Après une bonne demi-heure passée à discuter et à faire connaissance, Wayne demande ce qu'on souhaite cuisiner. Les idées fusent : goulasch pour Samuel, burger pour Hélène, salade pour Joëlle... Et nous voilà parti pour un tour du monde culinaire :

Pour l'entrée, direction la France avec les célèbres escargots de Wayne. Point de gastéropode dans ce plat, mais une farce à base de tofumé, d'ail, de persil et de graines de tournesol, délicatement roulée dans de la pâte feuilletée (voir idée de recette ci-contre). Pour accompagner ces escargots, nous choisirons une marinade de radis noir et de tofu.

Reprenons notre voyage culinaire en direction l'Europe de l'Est, et plus précisément, la Hongrie, avec comme plat de résistance le fameux goulasch hongrois revisité à la mode végétarienne.

Enfin, rien de mieux que des légumes cuisinés façon chinoise pour accompagner ce délicieux ragoût. Au passage, nous ferons une escale en Italie avec une subtile sauce bolognaise, et nous goûterons les frites de Tofu.

D'ailleurs, le cours en lui-même sera teinté d'exotisme. Wayne nous donne ses conseils en « franglais », une langue plutôt bien comprise par les quatre apprentis cuistots.

Tout le monde met un tablier tel un vrai marmiton, se lave les mains et c'est parti pour éplucher, épépiner, couper, trancher, mélanger...

Des odeurs de graines de moutarde, de cumin et d'autres épices remplissent la cuisine ; Wayne se met aux fourneaux et orchestre l'atelier d'une main de chef, tout en confiant que « les épices et les herbes jouent un rôle primordial dans la création de plat végétarien. Ils apportent de la couleur et du goût, mais ils permettent également d'apporter une plus grande harmonie entre le corps et l'esprit ».

À 12h30, on déguste l'entrée pendant que le goulasch continue de mijoter. De temps en temps, chacun y jette un oeil pour éviter qu'il ne brûle.

Retour à la cuisine et préparation de la suite du repas. À 14h30, tout le monde est à table, autour du goulasch et des légumes chinois, qui suscitent l'enthousiasme général. Hélène avoue : « j'aime beaucoup l'esprit de Soline, j'ai appris plusieurs trucs et astuces pour agrémenter mes plats au quotidien ».

Pour Joëlle « c'est équilibré, c'est beau, c'est bon ». Avant d'ajouter que « manger végétarien c'est se faire du bien au ventre et à l'esprit ».

Pierre-Alain affirme « Avant je mangeais de la viande pour le goût, ce que je ne trouvais pas dans les légumes. Maintenant, je ne me nourris que de légumes et je trouve ça bon. »

## Les stages à venir :

**Samedi 17 mai : Soupes, salades, fadasses ?**

**Samedi 14 juin : Pirate des Caraïbes**

**A venir Orient Express :**

**Les sautés ennuyeux ? Quelle est la différence entre la cuisine Coréenne et Vietnamienne ?**

**Horaires : de 10h à 15h**

**Prix : 55€**

**Soline, 89, rue Paul Bert, Lyon 3ème,**

**tél. : 04 78 60 40 43**

Sandrine Pettiti



## La recette du chef

### Croissants aux escargots façon Wayne



#### Ingrédients

(pour 12 croissants aux escargots) :

**2 courgettes**

**150g de graines de tournesol**

**Un rouleau de pâte feuilletée**

**Du persil**

**De l'ail**

**Un paquet de Tofumé**

**Un citron**

**Un bol d'eau**

**Préchauffer le four pendant 15 minutes à 180°**

**Laver et éplucher les courgettes puis la couper en fines lamelles**

**Mettre un peu d'huile dans un plat à gratin et mettre les lamelles de courgettes au four jusqu'à ce qu'elles soient souples**

**Dans un mixeur, mettre le tofumé, les graines de tournesol, de l'ail et du persil**

**L'ensemble doit former une farce, ajouter le jus d'un citron pour que la farce ne soit pas trop sèche**

#### Comment découper la pâte ?

**Etaler la pâte feuilletée, En faire un rectangle**

**Couper le rectangle en deux**

**Y couper des triangles**

**Poser une tranche de courgette sur chaque triangle**

**Etaler la farce sur chacune des courgettes Enroulez le triangle sur lui-même, de la base vers la pointe**

**Pour que la pointe colle bien, y appliquer un peu d'eau**

**Mettre au four une dizaine de minutes**

**Quand ils sont dorés, les croissants escargots sont prêts à être dégustés**

**Servez chaud, accompagnés d'une salade de radis noir et de choux rave marinés dans le jus d'un citron**

