

UN JOUR DE FÊTE SANS VIANDE

Le regard de Xavier Hamon,
artisan cuisinier



ILLUSTRATIONS
YASMINE GATEAU

Cofondateur de L'Alliance des tables libres et vivantes, une association qui a pour objet d'améliorer les conditions d'exercice des métiers de la cuisine et de la restauration, Xavier Hamon est également formateur. Il réinvente chaque jour son métier de cuisinier par la pratique en y intégrant les questions de culture alimentaire, de changement de comportements. Une démarche qui l'amène aussi à repenser la question de l'accessibilité d'une nourriture de qualité pour tous.



Lors des repas festifs, en France, la viande trône toujours au centre de la table et reste incontournable du menu. Elle incarne l'abondance, la tradition, le partage. Dinde farcie, chapon, gigot ou foie gras : autant de symboles qui marquent l'exceptionnel. Les légumes, eux, restent souvent des figurants, cantonnés au rôle d'accompagnement. Pourtant, j'observe depuis mon métier d'artisan-cuisinier des demandes de changements majeurs dans la composition de nos assiettes du quotidien, mais aussi dans celles des moments plus solennels, pour des événements marquants. De plus en plus de convives que je rencontre expriment le désir de voir le végétal prendre sa place jusque dans ces événements festifs. Pourtant, force est de constater que l'on n'a toujours pas trouvé un équilibre entre protéines animales et végétales dans nos assiettes. Pourquoi ?

Peut-être parce que nos représentations culinaires ont la vie dure. Plutôt que de saisir l'occasion de diversifier nos repas, nous avons enfermé le débat dans une opposition clivante entre "pro-viande" et "pro-végétal". Un piège que j'invite à éviter afin de ne pas tomber dans les polémiques politiques stériles et inappropriées. D'une perspective culinaire heureuse, nous sommes arrivés à des injonctions allant du

tout végétal, au végétal intégral en passant par les menus végétariens obligatoires parfois assez tristes en restauration scolaire. Dommage, car cette opposition nous éloigne des véritables enjeux. Ce clivage brouille l'horizon et ignore l'essentiel : inventer une autre manière de faire la fête à table, où le végétal ne serait plus réduit à un rôle secondaire, mais deviendrait une source d'imaginaire gourmand et festif.

Un imaginaire culinaire à réinventer

Contrairement à ce que l'on croit, l'omniprésence de la viande à table est récente. Elle s'est imposée dans les années 1960, quand l'agriculture intensive a fait croire qu'il était normal – et même nécessaire – d'en manger chaque jour. Mais ni nos terres, ni nos corps ne supportent ce régime carné sans conséquences.

Si le changement est si difficile, c'est aussi parce que nous manquons d'un imaginaire culinaire capable de guider cette évolution. Une de mes analyses sur notre échec à installer un changement dans les assiettes vient de l'effondrement de la culture alimentaire, de l'absence d'alternatives gourmandes. Je défends l'idée que s'attaquer à restaurer notre alimentation nous

« Un repas festif ne se mesure pas à la quantité de viande servie, mais à la richesse des émotions gustatives qu'il procure. »

amène inévitablement à définir l'univers que nous voulons installer. Réfléchir à notre alimentation, ce n'est pas seulement une affaire de nutrition ou de technique, c'est une question de culture et de récit : que voulons-nous partager autour de la table ? Le plaisir de manger en sachant que les paysans sont rémunérés au juste prix ? La confiance dans la qualité de ce que l'on déguste ? La capacité à donner une place au végétal sans exclure totalement une protéine animale issue d'un élevage vertueux ?

Le cuisinier que je suis sait l'importance de l'élevage paysan. Non pour nourrir une consommation carnée illimitée, mais parce qu'il est essentiel à l'équilibre agricole : il fournit des engrais organiques indispensables à la production végétale. La question n'est donc pas de supprimer la viande, mais de la réinterpréter. Cela suppose de manger moins, mais mieux, et de revoir notre rapport aux morceaux consommés. Plutôt que de se limiter aux filets, rôtis et entrecôtes, il s'agit d'apprendre à valoriser la carcasse entière, des muscles aux abats. Cette sobriété choisie peut devenir une source d'inventivité culinaire, respectueuse du vivant et riche en saveurs.

Et si l'on acceptait d'autres codes ?

Reste la question qui fâche : peut-on faire un repas de fête sans viande ? La réponse est oui, à condition d'accepter d'autres codes et d'autres plaisirs. Après 20 ans d'engagement professionnel pour faire évoluer mon métier, ma proposition culinaire est avant tout végétarienne mais elle ne bannit jamais les protéines animales. La base de ma cuisine est végétale et biologique, point barre ! Des assaisonnements, des accompagnements,

des pointes carnées, halieutiques viendront équilibrer le tout, traduire la réalité d'une production, la compréhension d'un territoire. Un repas festif peut ainsi très bien être construit sur une base végétale, complétée de touches d'aliments d'origine animale utilisées comme assaisonnement, une ponctuation ou un clin d'œil. L'important est d'inverser le rapport : bâtir d'abord une assiette végétale riche, puis éventuellement l'agrémenter d'une pointe carnée.

La réaction de Maillard, cette transformation chimique qui donne aux viandes grillées leur odeur et leur couleur dorée, reste un adversaire redoutable. Pourtant, la cuisine végétale dispose d'armes tout aussi séduisantes : légumes rôtis, sofritos (ces sauces chaudes à base de tomates de la cuisine catalane), sauces tomates concentrées, bouillons d'épices, racines fumées, féculents grillés... autant de techniques qui éveillent l'appétit et créent la gourmandise. Un simple poireau brûlé au four, comme le propose le chef Arnaud Daguin, peut émouvoir autant qu'une pièce de viande !

La diversité des céréales et légumineuses permet d'élaborer des plats équilibrés, nourrissants et digestes. La palette aromatique est immense : herbes, fleurs, agrumes, condiments fermentés, sauces végétales, pestos, bouillons. Le plaisir ne manque pas, à condition de l'explorer avec curiosité et exigence. Un ramen de légumes (soupe spécialité du Japon à base de nouilles) peut ainsi devenir un plat festif, relevé d'une fine tranche de porc fermier grillée. Ce n'est pas une privation, mais une autre façon de célébrer.

J'en suis persuadé : un repas festif ne se mesure pas à la quantité de viande servie, mais à la richesse des émotions gustatives qu'il procure. Et c'est souvent quand la viande devient rare, choisie avec soin, qu'elle retrouve sa valeur. Une viande médiocre ne vaut pas la peine d'être ajoutée, mieux vaut alors s'en passer.

La dimension de plaisir et de partage

Si la cuisine végétale peine encore à séduire, c'est souvent parce qu'elle est réduite à des propositions fades ou militantes, où l'on oublie l'essentiel : le goût. Or, seule une approche gourmande, festive et professionnelle peut entraîner au-delà des convaincus.

Il ne s'agit pas d'opposer le végétal et l'animal, mais de réorganiser leur place dans nos assiettes.

De mon point de vue, le végétal doit devenir la norme, la base naturelle de la cuisine, et non une curiosité marginale. La viande, elle, peut rester présente, mais comme un condiment précieux, choisi avec exigence et parcimonie.



Réinventer le repas de fête, c'est redonner à la table sa dimension de plaisir et de partage, sans excès carné. C'est enrichir notre imaginaire culinaire de nouvelles couleurs, saveurs et récits, en valorisant la biodiversité et en rendant désirable une autre manière de célébrer. La véritable solution est là : une approche gourmande et créative, où la fête ne dépend plus d'une pièce de viande, mais de la joie de découvrir ensemble une autre forme de générosité culinaire. *

