

Texte Camille LABRO
Photos Margaux SENLIS



C'EST DU TOUT CRU

Julie BAVANT, l'épate végétale.

PENDANT LES VACANCES, "M" PART À LA RENCONTRE DE CHEFS QUI RÉGALENT SANS RECOURIR À LA CUISSON. FORMÉE NOTAMMENT CHEZ ALAIN PASSARD, LA CHEFFE DE PISTIL, AU REZ-DE-CHAUSSÉE DE LA MÉNAGERIE DE VERRE, À PARIS, PRATIQUE UNE CUISINE VÉGÉTALE SAVOUREUSE ET ACCESSIBLE.



SANS DOUTE PARCE QU'ELLE S'EST CONVERTIE À LA CUISINE SUR LE TARD, après quinze années de carrière dans la presse, Julie Bavant affirme ne pas encore se sentir légitime dans le métier. Et pourtant, lorsque l'on retrouve l'ancienne secrétaire de rédaction derrière le comptoir de Pistil, sa cantine du 11^e arrondissement parisien, elle a l'air parfaitement dans son élément – assurée, souriante, énergique. Au rez-de-chaussée de La Ménagerie de verre, lieu de création artistique installé dans une ancienne imprimerie, Julie Bavant et sa petite équipe concoctent tous les jours un savoureux menu végétarien à un tarif imbattable. C'est l'un des secrets les mieux gardés de la capitale : un délicieux déjeuner (entrée/plat/dessert) pour 17 euros servi dans un décor de béton blanc et un mobilier graphique et ludique conçu par Matali Crasset, encensé par les connaisseurs et quelques critiques bien renseignés, encore non repéré par Tripadvisor. Les artistes qui travaillent là s'en délectent régulièrement, mais les tables sont

également ouvertes au public. Le dîner, lui, n'est proposé que les soirs de représentation. La carte change tous les jours, au gré des arrivages : soupe fraîche et épicée, scotch egg croustillant, tarte feuilletée aux légumes de saison, grilled cheese de compétition, salades croquantes et colorées, tartes aux fruits caramélisés, gâteaux moelleux... Autant de plats signature de la cheffe, qui a fait ses armes auprès d'Alain Passard à l'Arpège après l'avoir rencontré au Festival Omnivore, à Deauville, et avoir décidé de se consacrer à la cuisine, en passant par un CAP à l'école Ferrandi. « J'étais super bien à l'Arpège, se souvient-elle. Le seul problème, c'était que j'étais un peu trop vieille, et que le rythme n'était pas adapté à ma vie familiale. La philosophie d'Alain Passard, qui m'a marquée à vie, c'est que la nature a écrit le plus beau livre de cuisine, et que si l'on respecte les produits et que l'on ne croise pas les saisons dans l'assiette, on a peu de chances de se rater. » Du chef triplement étoilé, Julie Bavant a hérité un amour infini pour le végétal. « Ma cuisine n'est pas du tout



LES RECETTES DE LA CHEFFE

RHUBARBE LACTOFERMENTÉE

1 kg de rhubarbe bien rose, 1 l de saumure à 3 % (30 g de sel marin dans 1 l d'eau déchlorée).

Laver et tailler la rhubarbe en tronçons de 2 à 3 cm. Verser la saumure sur la rhubarbe dans un bocal hermétique type Le Parfait, laisser fermenter 24 à 48 heures à température ambiante. Puis placer au réfrigérateur pour encore 10 jours. La rhubarbe lactofermentée se garde très longtemps et ajoute un twist acidulé à toutes sortes de préparations.

SPAGHETTIS DE COURGETTE, SAUCE VIERGE AU TOFU

Pour 4 personnes.
Pour la sauce vierge : 200 g de tofu soyeux, jus de 1/2 citron jaune, 1 botte de persil, coriandre ou menthe fraîche, 2 cébettes ou petits oignons nouveaux, huile d'olive extra-vierge, sel, poivre.

Pour la salade : 2 belles courgettes longues, 1 barquette de fraises ou de framboises, 10 amandes fraîches, 3 tronçons de rhubarbe lactofermentée.

Préparer la sauce en mixant les ingrédients au blender ou au mixeur plongeant. Rectifier l'assaisonnement, réserver au frais.

Réaliser des spaghettis de courgette au spiraliseur, ou, à défaut, tailler des rubans

de courgettes à l'aide d'un économètre, puis les couper en spaghettis. Saupoudrer d'une très légère pincée de sel.

Laver et équeuter les fraises, les couper en quarts (laisser les framboises entières), émonder les amandes fraîches. Émincer finement la rhubarbe fermentée.

Napper le fond de l'assiette avec la sauce vierge (qui a dû épaissir au froid).

Disposer les courgettes en dôme, ajouter les fraises et les amandes fraîches.

Ajouter un filet d'huile d'olive, une pincée de sel, poivre, et les copeaux de rhubarbe fermentée.

PARFAIT GLACÉ

Pour 2 personnes.
200 ml de yaourt grec, 2 c. à s. de miel coulant (d'acacia idéalement), 2 fruits à noyau (pêches, abricots, nectarines) mûrs mais pas mous, 1 poignée de pistaches crues.

La veille, laver les fruits entiers non pelés et les placer au congélateur au moins 12 heures.

Au moment de servir, sortir les fruits congelés, les passer sous l'eau et les peler (la congélation rend l'opération très facile).

Déposer du yaourt grec dans un bol, râper les fruits congelés à l'aide d'une râpe à gros trous et déposer sur le yaourt. Verser un filet de miel, ajouter quelques pistaches concassées. Déguster rapidement.

aussi sophistiquée que celle de l'Arpège, je n'ai pas de prétentions gastronomiques : ce que je veux, c'est nourrir mon quartier avec des plats très bons, sains et pas chers. » Pari tenu chez Pistil, comme dans les précédentes adresses parisiennes où elle a officié, Ineko dans le Marais, Café Klin dans le 11^e – avec un détour par les cuisines de Matignon, où elle a travaillé durant le mandat de Jean-Marc Ayrault, sous la présidence de François Hollande. Issue d'une famille « ultra viandarde », elle s'est formée à une cuisine végétale par défi et par conviction écologique, sans jamais faire de concession sur le goût ni la qualité. « Mon propos n'est pas de convaincre les gens qu'il faut être végétarien, mais d'amener les omnivores à accepter et apprécier une cuisine plus végétale, voire végane, sans s'en rendre compte, ni se sentir privé. Je fais de l'entrisme l'air de rien. » Au fil du temps, elle a développé toutes sortes de recettes surprenantes et d'astuces culinaires insoupçonnables : des pâtisseries où le beurre est remplacé par du beurre d'amande et les œufs par de la compote

de pomme, des soufflés où le tofu soyeux (l'un de ses ingrédients favoris) se substitue, une fois fouetté, aux blancs d'œufs en neige, ou encore un confondant faux « foie gras » à base de noix de cajou et de miso blanc. « La contrainte amène la créativité, assure la cheffe : il faut tâtonner, chercher, tester... C'est là tout le sel de la cuisine ! »

Cet été, durant la fermeture de Pistil, Julie Bavant en profite pour se reposer, en cuisinant, chez elle, des « recettes de feignasse » : petits plats crus et frais, qui se préparent en deux temps trois mouvements. Une salade de courgettes « spiralisées » liée par une sauce au tofu ; des légumes lactofermentés à picorer ; ou encore un dessert aussi simple qu'impressionnant, à base de fruits congelés et râpés – évocation lointaine (et plus saine) du kaki-gori, dessert japonais très tendance. (M)

PISTIL, LA MÉNAGERIE DE VERRE, 12, RUE LÈCHEVIN, PARIS 11^e. MENAGERIEDEVERRE.COM