



# Charente Libre

jeudi  
23 décembre  
2021

n° 23933  
1,10€



## CHARENTE

Ecrire comme  
un cochon,  
ça se soigne!

Ecriture illisible, lente...  
Des rééducations  
existent à tout âge  
mais touchent surtout  
les enfants.

Page 3

## COVID

Omicron:  
des prévisions  
pessimistes

Le variant risque  
de devenir majoritaire  
avant fin décembre en  
France et dépasser «les  
100.000 contaminations  
par jour».

Page 34

## RUGBY

La tournée  
américaine de  
François Ratier



Page 29

# Les secrets gourmands d'une chef vegan



Photo: Julie Desbois

Un menu gourmand et vegan pour les fêtes? Oui, c'est possible. Plongée dans les cuisines d'Aude Richard, chef vegan installée à Cherves-Châtelars. Ses ateliers initient des stagiaires à des menus 100% végétal. A faire oublier le foie gras et le chapon.

Page 6

■ Aude Richard, cheffe vegan, propose des ateliers pour bien manger végétalien à Cherves-Châtelars  
■ En décembre, c'est le menu de fêtes qui a été passé à la moulinette ■ Testé et approuvé par CL.



En dessert, une tarte au citron. Et aucune différence avec la « lemon pie » conventionnelle.

Photo Julie Desbois



Entre les cocktails cranberry, érable et vodka, le « faux gras » a tout d'un foie gras.

Photo Julie Desbois



Les hommes à la vaisselle avec le sourire.

Photo Julie Desbois



Julie DESBOIS  
j.desbois@charentelibre.fr

**V**egan, le terme hérise les plus carnivores d'entre nous. Qui réduisent cela à des repas à base de graines et de tofu peu ragoûtants. Aude Richard, cheffe vegan, balaie les idées reçues. Arrivée en Charente il y a un an, à Saint-Sulpice-de-Ruffec, avec l'envie de reconnexion à la nature, la jeune femme de 29 ans organise des ateliers de cuisine en partenariat avec L'Autre Ferme, à Cherves-Châtelars. Le dernier de l'année avait lieu ce dimanche 19 décembre. Qui dit décembre dit réveillon et donc menu de fêtes, le thème de l'atelier. Oui, Noël sans foie gras, c'est possible. Et c'est même savoureux. Démonstration. Rendez-vous était donné à 10h, à L'Autre Ferme, association estampillée refuge L214, à Cherves-Châtelars, qui sensibilise à la nature et la condition animale. Sous les yeux de Titus, le matou le plus zen du monde, perché sur le poêle, onze



Aude Richard a même réconcilié les plus rétifs avec les choux de Bruxelles. Un peu de sirop d'érable, des cranberries, des pommes, des noix, on enfourne et le tour est joué. C'est délicieux.

Photo Julie Desbois

**“**  
**Du matcha pour un appareil citron plus vert, de la crème de soja pour dorer le wellington.**

apprentis cuisiniers s'initient aux recettes festives de la cheffe. En trois heures, ils vont sortir un repas complet, de l'apéro au dessert, pour quatorze personnes. Avec une arme fatale : le mixeur. Indispensable outil de cet atelier pour un voyage culinaire. « L'idée, c'était de proposer un Noël multiculturel qui va de la Suède aux USA en passant par la Russie et la Pologne », détaille la cheffe qui a vécu aux Pays-Bas, un peu aux États-Unis et cuisine japonais depuis qu'elle a 15 ans.

La néo-Charentaise, Savoyarde

d'origine, est aussi photographe culinaire et influenceuse. Chaque mois, elle propose un webzine avec des recettes du monde à la sauce végétale. Elle permet ainsi à ses internautes de voyager dans l'assiette, du Japon à Italie en passant par les États-Unis. Celui de janvier proposera une détox gourmande avec des recettes thaïlandaises et indonésiennes accessibles à toutes les bourses.

À la carte de ce dimanche donc, un tarama d'algues et ses blinis légèrement sucrés, une petite tuerie, un wellington aux champignons, une tarte au citron et du « faux gras » façon terrine de champignons au cognac pour la touche locale. Un des mets les plus attendus. Véronique Adam, Parisienne fraîchement débarquée en Charente à la faveur du confinement et du télétravail, est venue presque que pour ça. Elle trépignait d'impatience à l'idée de goûter. Ver-

dict : « C'est bluffant. » Aspect, présentation, texture... la terrine a tout du foie gras. Elle est même coiffée de la couche de graisse qui est en fait un mélange d'huile de coco et de cumin. Illusion parfaite. Tout du foie gras, le canard et le goût en moins. Cela ne convertira pas les intégristes, mais, tartiné sur un pain au parfum original, il fera largement l'affaire.

#### Un faux gras « bluffant »

L'atelier est collectif. Chacun met la main à la pâte pour concocter le repas qui sera partagé au déjeuner. L'occasion d'échanger sur ses petits trucs. Mais les bons conseils viennent surtout d'Aude Richard. « Pour un appareil citron plus vert ajouter un peu de matcha ; de la crème soja pour dorer le wellington ; privilégier la levure à réhydrater qui joue mieux son rôle ; pain de mie obligatoire dans le tarama ; toujours

mettre le sel en dernier dans la pâte à blinis. » Studieux, les élèves notent avec application les astuces.

Dans le lot, des végétaliens convaincus, des végétariens et des omnivores. À l'image de Joan Carey. C'est la deuxième fois que cette Britannique, installée à Nanclars, participe à un atelier. Et elle en redemande pour 2022. Elle ne deviendra jamais vegan, c'est une certitude. Mais elle apprécie de découvrir une autre manière de cuisiner et des recettes simples qu'elle pourra reproduire.

Il y en a deux autres qui vont largement s'inspirer de l'atelier pour leurs futurs repas. Léna et Laura, 26 ans, comptent bien refaire certaines recettes, notamment pour Noël « qui, en général, n'est pas très vegan friendly ». « Là, on a des vrais plats de fêtes », s'enthousiasment les deux copines parisiennes qui avaient posé leur sac en Charente-limousine pour le week-end grâce

à la formule chambre d'hôte et atelier proposé par L'Autre Ferme.

13h, il est l'heure de mettre la touche finale au déjeuner. Quelques coups de shakers et le cocktail cranberry, érable et vodka est prêt. La table trinque et festejo dans une ambiance bon enfant. Repue, la panse bien tendue, Anne-Lorraine Vigouroux, la coordinatrice de L'Autre Ferme, embarque la brigade pour une visite du refuge qui abrite 50 animaux. Une balade digestive bienvenue. Car manger vegan, ce n'est pas rester sur sa faim.

Toutes les recettes sont à retrouver sur le blog [www.thegreenquest.org](http://www.thegreenquest.org) ou sur Instagram [the\\_greenquest/](https://www.instagram.com/the_greenquest/).

Prochains ateliers les 12 février (les bases de la cuisine végétale), le 19 mars (cuisine japonaise), les 23 avril et 5 juin (thèmes à définir). Tarifs : 50€ (60€ pour la cuisine japonaise).

Réservation sur <https://www.helloasso.com/associations/l-autre-ferme>.