

Être ou ne pas être végétarien à Noël

Extrait de *Reportage France* du 29 décembre 2017

Arnaud :

Je suis végétarien, donc techniquement je mange tous les jours végétarien.

Stéphane Lagarde :

Et le 31 ?

Arnaud :

Là je vais faire un Wellington avec des petites patates sautées et des petits légumes. C'est une sorte de rôti à la viande et légumes avec un enrobage de pâte feuilletée.

Il y a tout sur internet.

Stéphane Lagarde :

Toutes les recettes sont sur internet assure Arnaud, 27 ans, végétarien à toutes les sauces, tous les repas, y compris les soirs de réveillon. Un bœuf Wellington sans bœuf, c'est donc possible, un foie gras ?

Alice :

Oui oui, végétarien

Stéphane Lagarde :

C'est possible aussi.

Alice de la brasserie Lola à Paris.

Alice :

Au réveillon, on propose du foie gras, vous voyez. C'est fait avec surtout de la protéine de soja.

Stéphane Lagarde :

Ça ressemble vraiment au foie gras ?

Alice :

Ah oui oui oui oui oui oui, on l'a goûté la semaine dernière. Non c'est la même chose.

[Chanson « It's a vegan style »]

Stéphane Lagarde :

Et pour les sans gluten ?

Alice

Le wok de riz par exemple, c'est sans gluten. Le phat thai, qui est un plat vietnamien. On a un risotto aussi sans gluten. Il suffit de pas ajouter de blé en fait.

Thomas :

Je suis aspirant végétarien, c'est pas moi qui fait la cuisine, mais, mais une bonne pintade le jour de Noël, ça me pose pas de problème.

Stéphane Lagarde :

Et voici Thomas, 47 ans, l'aspirant végétarien disposé à faire quelques écarts, pourvu que qu'ils soient bio.

Thomas :

Je suis vigilant sur la viande, j'essaie de manger de la viande bio. On me dit que l'animal a pas été trop maltraité. Et même, il y a certains animaux comme le cerf, ça je peux pas parce qu'il y a une dimension affective. C'est comme le cheval, le chien, enfin, voilà.

Stéphane Lagarde :

On a compris, ni chien, ni cheval, ni cerf au menu du 31 pour Thomas. Et les huîtres ?

Thomas :

[Il souffle]

Je suis un grand mangeur d'huîtres, mais enfin, c'est un animal, je sais pas. Là c'est vrai que je ferais au feeling.

[Chanson reggae]

Stéphane Lagarde :

Pas d'huîtres en revanche pour Arnaud, militant de l'association de protection animale L214 et de ses repas végans festifs.

Arnaud, sûr ou presque de faire plaisir à ses hôtes.

Arnaud :

Généralement ils goûtent et ils sont contents, ils trouvent ça bon, et après bon bah, ils sont convaincus ou ils sont pas convaincus, mais moi je mange au moins.

Stéphane Lagarde :

De toute façon, c'est ça ou les Legos avec les enfants.

Arnaud :

Ça m'est arrivé de passer des Noëls où j'ai mangé trois carottes et une feuille de salade, mais bon, il y a les Lego avec les enfants pour s'amuser. Donc ça occupe.

C'est pas facile tous les jours. C'est pas facile tous les jours, mais à Noël c'est peut-être le pire. Noël et les fêtes, c'est peut-être le plus compliqué. Surtout la famille.

Le jour de l'An, à la limite on peut trouver des trucs. Noël c'est un peu plus galère.

Stéphane Lagarde :

Allez hauts les cœurs ! Végans, végétariens et sans gluten bon appétit !