

**Pourquoi alors notre consommation de viande, malgré un léger déclin ces dernières années, reste-t-elle si élevée ?**

Parce qu'on mange avec notre culture, pas avec notre raison. Or, en deux ou trois générations, les habitudes alimentaires ont changé. En même temps qu'on désertait nos cuisines, en même temps qu'on fréquentait la grande distribution et qu'on s'éloignait du monde rural, s'est sédimenté un nouveau modèle dans lequel la viande est devenue incontournable. On ne sait plus comment manger autrement. Alors, face à cela, on peut être tenté d'avoir recours à l'injonction. À chaque crise sanitaire, à chaque scandale, on entend la même rengaine : il faut devenir végétarien ou manger des insectes. Seulement, sur le terrain, on est très éloigné de ça. Manger des insectes ? Oui, pour en rire avec quelques amis, on pourra peut-être grignoter un jour des cafards grillés à l'apéro. Mais on ne serait pas prêt à en manger à chaque repas ! Quant à l'option végétarienne, je la comprends à un niveau individuel – je l'ai moi-même été pendant quinze ans, et je mange toujours très peu de viande –, mais pour une société entière, le problème est plus complexe.

Quelles solutions voyez-vous, dans ce cas ?

L'idéalisation du passé est toujours dangereuse, donc il ne s'agit pas de revenir en arrière, mais de poser la question de modèles alimentaires durables. Il y a quatre façons d'obtenir des protéines dans un repas. La première, c'est un repas avec des protéines animales en quantité – steak-frites ou poisson-riz, par exemple. La seconde, c'est un repas typique des cuisines du monde, mêlant légumes, céréales

et légumineuses, avec un petit peu de viande ou de poisson pour apporter du goût et un complément nutritionnel – songez au couscous ou à la plupart des plats asiatiques. Puis la formule végétarienne, où les céréales et légumineuses sont complétées par des œufs et des produits laitiers – c'est le cas de la pizza, dans laquelle on ne met pas nécessairement de jambon ou de chorizo. La dernière, c'est la formule végétalienne – un falafel, par exemple, où les protéines ne proviennent que du pain et des pois chiches. Aujourd'hui, d'après l'INRA, on a 65 % d'apports en protéines animales, 35 % en végétales. Il serait souhaitable de passer à 45-55.

Mon métier est d'intervenir devant des cuisiniers de cantine qui préparent des centaines ou des milliers de repas par jour et ont déjà un mal fou à varier les menus, et plus encore à intégrer un repas végétarien par mois ! Pour les faire évoluer, il faut remonter le courant de leur propre culture de cuisinier, où les produits animaux sont au centre et le reste n'a pas de valeur intrinsèque. *Idem* du côté des consommateurs. Il serait déjà bon de sortir de représentations solidement enracinées, comme celle selon laquelle si on mange de la viande, on aura de l'énergie. Mais la pensée magique reste dominante, au XXI^e siècle, dans l'alimentation : si l'aliment est pur, je serai pur ; si je mange des muscles, j'aurai des muscles !

N'y a-t-il pas un risque que la viande soit à nouveau réservée aux riches ?

L'affaire est plus complexe. La viande représente 55 % du coût d'un repas, en moyenne. Mais ce qui est tous les jours dans nos assiettes, c'est du jambon recons-



titué, des nuggets avec 60 % de viande de volaille et des colles, des ersatz de viande. En réalité, c'est de la souffrance partout : pour l'environnement, pour la santé publique, pour les éleveurs... Il n'y a pas de modèle agricole durable qui permette de manger de la viande en quantité tous les jours. Et il n'y a pas non plus de modèle sociétal souhaitable où on continuerait à donner à nos enfants des steaks hachés achetés par quinze, venant d'Allemagne, de vaches nées en Hollande et découpées au Danemark, sans jamais les éduquer au goût et à la diversité nutritionnelle.

Comment mieux manger de la viande alors ?

En travaillant ensemble l'animal et le végétal, on peut rendre à ce dernier une place qui ne soit pas celle de simple garniture. Retrouver des aliments qu'on a oubliés. Ajouter des protéines végétales au menu, utiliser des légumes secs comme la moquette – un haricot blanc vendéen – pour faire des béchamels, des burgers, des blinis... Ce sont des recettes extrêmement simples, dont tout le monde perçoit assez vite les avantages économiques et nutritionnels, sans pour autant aller à l'encontre de notre culture.

Il nous faut aussi revoir la façon dont nous cuisinons nos viandes. Aujourd'hui encore, en CAP, on apprend à cuire des rôtis de viande blanche à 200 °C, au point qu'ils perdent jusqu'à 38 % de leur poids. Quand on intervient dans des cantines, on commence toujours par questionner avec les cuisiniers leur façon de cuire la viande, en leur conseillant de baisser la température des fours. Si on cuit le même

rôti sur gril à 100 °C avec une sonde, et qu'on le sort à 68 °C, tout le monde trouvera la viande bien meilleure, sans qu'on ait changé de fournisseur, car elle sera beaucoup plus juteuse. Vous ne serez pas contraint, comme lorsque vous avez une viande sèche, d'ajouter du gras, de la crème fraîche, des fonds de sauce... Il y a un cercle vicieux de la non-qualité, qui tient à la recherche du meilleur prix, mais aussi à l'absence de technique. Si on réapprend à préparer la viande, on pourra mécaniquement en manger moins – et donc se permettre de l'acheter plus cher.

Le véganisme peut-il être une solution ?

C'est une solution extrême, qui stigmatise les éleveurs et le monde rural et relève parfois de la posture. Le véritable enjeu, pour notre société, c'est d'amener l'ensemble de la population à manger moins de viande, or le véganisme strict rencontre encore une forte opposition. Mais il a fait bouger les lignes, il faut le reconnaître. Les restaurants proposent de plus en plus de plats végétariens. Il y a aujourd'hui des véganes chez les étudiants en cuisine, qui développent de nouvelles approches culinaires, autour des légumes, des céréales, des légumineuses. On peut imaginer une alimentation alternative, au sens premier du terme, qui alterne à chaque repas, et ne soit plus captive d'un modèle où la viande resterait incontournable. Dans « végétarien », on entend encore trop souvent « t'as rien ». Pour changer ce sentiment, on gagnerait à mettre en avant une approche complexe de la cuisine, qui ne soit pas synonyme de privations, mais d'enrichissement. ¶

Propos recueillis par JULIEN BISSON