

traiteur en  
gastronomie  
végétale

# le chef Briant



Le chef Sébastien Briant est à l'image de la nouvelle génération qui œuvre en cuisine : à seulement 36 ans, il a déjà vécu plusieurs vies, plusieurs métiers, pour finalement revenir au premier qu'il avait appris : la cuisine. Depuis, il est devenu traiteur et propose une cuisine gastronomique uniquement végétale et biologique. Retour sur son parcours, hors des sentiers battus.

Propos recueillis par Anaïs Bocquet

« pour moi, la cuisine végétarienne, c'est une cuisine du plaisir, elle me fait l'effet d'un massage ! »

### **Esprit Veggie : Racontez-nous un peu votre histoire...**

**Sébastien Briant** : J'ai fait un CAP où j'ai appris ce qu'on appelle traditionnellement les fondements de la cuisine. Après mes études, j'ai travaillé pour un restaurant étoilé à Orléans mais je ne suis resté qu'un mois ! La pression était trop dure, trop inadaptée à ma personnalité.

Le monde de la cuisine française est vraiment militaire. Il y a comme une tradition de violence, où on se parle mal, on se transmet de la pression. Alors je suis parti. Je me suis cherché pendant quelques années : je suis devenu préparateur en phytothérapie, puis j'ai eu envie de faire de la musique. C'est à ce moment que j'ai découvert le mouvement rasta et que je suis devenu végétarien. C'est une croyance dans laquelle il y a un respect fort de la vie. J'y ai découvert un mouvement de paix et d'harmonie. Puis, j'ai commencé à organiser des soirées reggae et j'y vendais à manger comme traiteur. J'ai commencé à faire du riz et des sauces au curry. À cette époque, j'allais à la Biocoop pour m'acheter trois ingrédients : du riz, du lait de coco\* et des protéines de soja\*. Au fur et à mesure, j'ai peaufiné mes techniques et mes recettes grâce à mes connaissances acquises en école hôtelière et dans les différents restaurants. Finalement, après un voyage en Afrique, au Bénin, j'ai décidé de retrouver la restauration et j'ai travaillé pour le Soya, restaurant végétarien, à Paris.

### **E. V : Comment s'est passé ce retour en cuisine ?**

**S. B** : J'y ai appris beaucoup de choses dont la cuisine macrobiotique ! Inventée par Georges Oshawa, elle était à la mode dans les années 80, c'est le chef David Deban qui me l'a transmise. Elle repose sur les polarités yin et yang et leur complémentarité pour trouver le juste équilibre. Ainsi, il existe un classement des aliments ou même des cuissons. Par exemple, la cuisson la plus yin est la cuisson à la vapeur et la plus yang est celle au feu de bois.



Ainsi, la courgette, qui est un aliment très yin, gorgée d'eau, peut être « yangifiée » avec une certaine cuisson. Dans la cuisine macrobiotique, on dit aussi qu'il faut au moins mâcher 50 fois ce qu'on a en bouche. Avec les végétaux, plus on mâche, plus le goût se développe, ce qui est le contraire avec la viande. Bref, j'ai beaucoup appris au Soya.

**E. V : Quelles ont été vos autres sources de savoir ? Car vous n'avez pas appris la cuisine végétarienne à l'école hôtelière...**

**S. B :** J'ai appris au cours des nombreux voyages que j'ai faits. En Afrique, j'ai découvert les plats en sauce à l'arachide, les bananes plantains, le gombo. Aux Antilles, la noix de coco râpée, le piment végétarien. En Inde, le palaak et les épices. Et puis en France bien sûr !

**E. V : Quelle est votre vision de la cuisine végétarienne ?**

**S. B :** Pour moi, la cuisine végétarienne, c'est une cuisine du plaisir, elle me fait l'effet d'un massage ! Le petit épeautre, par exemple, simplement cuit, c'est très bon. Je trouve que la cuisine végétale est plus riche que la cuisine dite traditionnelle, rien qu'au niveau des condiments par exemple : la sauce soja, les vinaigres dont le vinaigre umeboshi, les huiles, celle de chanvre, de sésame grillé, de coco, ou encore le gomasio : c'est une cuisine riche en saveurs ! Je suis content quand mes clients, lors d'un mariage, par exemple, sont surpris par les goûts. Souvent, ce sont les plus viandards qui viennent me voir à la fin me glisser un mot de félicitations.

des défis et développer mes recettes. Je m'enrichis comme ça.

**E. V : De nombreux restaurants végétariens ouvrent désormais un peu partout, le végétarisme est bien plus accepté aujourd'hui, comment voyez-vous cette évolution ?**

**S. B :** Je trouve ça très positif. Il y a encore quelques années, on était vu comme des « extrémistes ». Pour autant, il ne faut que cela devienne un mouvement d'intolérance ou de haine. Je trouve que certains sont hargneux et je pense que c'est une erreur. Dans la Bible, on peut lire « Il vaut mieux un repas avec de l'amour et de l'herbe qu'avec de la haine et le bœuf ». Maintenant, moi je dis l'inverse : « il vaut mieux un repas avec de la viande et de l'amour que de la haine et de l'herbe ». Je trouve triste

## « j'aime cette idée de participer à la transformation d'un végétal en y apportant un soin quotidien »

Après mon expérience au Soya, je suis allé à la ferme du Bec Hellouin en Normandie, établie en permaculture. J'y étais chargé de la restauration des stagiaires. On se rend compte alors qu'avec une petite surface, on peut faire des super choses. C'était magnifique, j'avais carte blanche, je pouvais prendre toutes les herbes, les légumes que je voulais, c'était très motivant. Je pense que nous n'avons pas besoin de beaucoup, je suis tout aussi contre l'exploitation animale que végétale. Il faut mieux avoir peu mais de bonne qualité. Je suis d'ailleurs allé visiter le potager de l'orfèvre des légumes, Yamashita Asafumi, situé en Île-de-France et cela m'a touché. J'aime cette idée de participer à la transformation d'un végétal en y apportant un soin quotidien.

**E. V : Pourquoi avez-vous décidé de devenir traiteur ?**

**S. B :** Je ne voulais pas devenir restaurateur car il faut de sacrées épaules. C'est un métier de fou ! Certes, j'avais envie de me confronter au monde de l'entreprise mais je voulais choisir mon rythme de travail. J'aime prendre le temps et faire les choses bien. J'y assume tous les rôles : je suis plongeur, livreur, commis, cuisinier et entrepreneur ! Depuis peu, je fais également du consulting, j'accompagne des restaurants pour bien démarrer dès le départ. Je les aide sur le choix du matériel, des recettes et même pour le recrutement. J'ai aidé, par exemple à Paris, la cantine vagabonde ou la boucherie végétarienne. J'aime quand ça bouge, changer de lieu, relever

toute cette haine déversée sur les réseaux sociaux par certains vegans. Quand je vois que certains sont contents parce qu'un taureau embroché un toreador... Je trouve que si on aime les animaux, il faut aussi aimer les humains. Je respecte tout le monde même ceux qui mangent de la viande. Il ne faut pas être que radical.

**E. V : Quels sont vos projets ?**

**S. B :** Désormais, j'aimerais faire un peu d'agriculture et lancer des tables d'hôtes dans le Lot. Je veux planter mes légumes, les récolter, ne pas être que chef cuisinier. J'ai déjà acheté le terrain mais c'est un projet sur le long terme...

# Tofu maison du chef Briant

Le tofu est un véritable fromage végétal car il a la particularité d'avoir subi le même processus qu'un fromage à base de lait animal. La recette que je vous présente est une réelle valeur ajoutée pour la gastronomie végétale. Elle redonne au tofu une réputation trop souvent dénigré comme un met fade ou sans saveur particulière. Avec la pulpe restante (okara) vous pourriez faire par exemple de délicieux falafels!



## Ingrédients

- 200 g de fève de soja jaune
- 1 l d'eau de source
- 10 g de sel
- 10 cl de jus de citron

1. La veille, faites tremper les fèves de soja jaune dans de l'eau.
2. Le lendemain, mixez les graines avec l'eau de source puis filtrez la mixture à la passoire fine ou dans un tissu.
3. Faites cuire le « lait » à feu doux en remuant continuellement (attention à ne pas brûler le fond de la casserole!). Laissez bouillir à feu doux 20 min afin de le rendre comestible (non bouilli, le lait de soja est légèrement toxique).
4. Versez le jus de citron et le sel à partir d'un même contenant puis remuez.
5. Éteignez le feu et couvrez 10 min.
6. La protéine s'étant séparée de l'eau, passez le caillé à la passoire ou dans un tissu. Laissez le tofu égoutter une nuit.
7. Le lendemain, formez des boules aplaties. Vous pourrez alors déguster votre tofu artisanal soit mariné avec de l'huile, ail et herbes de Provence, ou bien grillé à la poêle.



VEGAN  
SANS GLUTEN  
SANS LACTOSE



## Crumble de patate douce



15 pièces 15 min 25 min

### Ingrédients

- 500 g de patate douce
- 20 g d'huile d'olive
- 20 g de tamari\*
- 20 g de jus de citron
- 2 gousses d'ail
- 250 g de farine
- 150 g de margarine végétale
- 2 g de sel

1. Épluchez les patates douces et coupez-les en dés.
2. Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le tamari, l'ail écrasé dans un saladier et laissez mariner.
3. Pour la pâte à crumble : mélangez du bout des doigts tous les ingrédients puis réservez au frais.
4. Dans un plat, disposez les patates douces préalablement marinées puis déposez la pâte sur le dessus. Faites cuire à 180 degrés pendant 20 à 25 min. Dégustez avec une belle salade verte !



# Navarin vegan aux protéines de soja



8 30 min 40 min

## Ingrédients

- 200 g de protéines de soja\* (gros morceaux)
- 80 ml d'huile
- 200 g d'oignons
- 200 g de carottes
- 60 g de farine de blé
- 40 g de concentré de tomate
- 1 bouquet garni
- 4 gousses d'ail
- 10 g de tamari
- sel, poivre
- 1,5 kg de pommes de terre à chair ferme
- persil

1. Dans une casserole remplie d'eau et d'épices faites bouillir les protéines de soja. Essorez-les puis pressez-les pour retirer l'excédent d'eau.
2. Épluchez, et lavez les carottes. Détaillez les carottes et les oignons en mirepoix (petits dés). Écrasez les gousses d'ail.
3. Dans une cocotte en fonte, faites rissoler les protéines de soja, ajoutez la garniture aromatique (oignons, carottes), puis ajoutez la farine et le concentré de tomate. Mélangez puis mouillez avec de l'eau. Portez à ébullition.
4. Ajoutez l'ail, le bouquet garni, les pommes de terre et le tamari. Assaisonnez.
5. Faites cuire au four 20 à 30 min suivant votre four. Finissez la cuisson sur le gaz sans oublier de vérifier l'assaisonnement.
6. Versez dans les verrines, puis ajoutez-y quelques fleurs comestibles, du persil, des graines de sésames et de tournesol.



## Caviar de betteraves confites

La betterave se cuit souvent à l'eau. Ici, nous allons la confire de longues heures au four afin d'en extraire une chair concentrée en sucs.



### Ingrédients

- 350 g de betteraves crues non épluchées
- 200 g de tofu nature
- 10 g de jus de citron
- 10 g d'huile d'olive
- 30 g de purée de sésame
- 3 g de sel
- une pointe de piment ou de poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et brossez les betteraves crues.
2. Placez les betteraves sur une plaque à rôtir et faites-les cuire 2 à 3 heures à 180 °C.
3. Épluchez les betteraves et mixez-les avec le reste des ingrédients. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.
4. Dégustez avec des crudités ou des crackers.