

Sébastien Briant

Chef végétarien à domicile à Paris et en proche banlieue

uisiner est, selon moi, synonyme de joie et de paix. Je suis chef à domicile depuis 2012. J'ai commencé à m'intéresser à la cuisine après le collège, lorsque j'étais en école d'hôtellerie. En 2001, je suis devenu végétarien, et ce choix a déteint sur ma façon de cuisiner. J'ai appris à concocter des

plats sans viande et, finalement, uniquement véganes. Le mouvement rastafari, qui prône un régime alimentaire sans viande ni alcool, m'a ouvert les yeux et m'a poussé à chercher une alternative à la cuisine classique. Après plusieurs expériences dans de grands restaurants, je me suis senti prêt à lancer ma propre affaire et j'ai créé Vegga bio.

Cours à domicile, coaching en restauration, traiteur lors d'événements ou paniers-repas livrés chez les particuliers : je me déplace en région parisienne pour mettre du bonheur dans les plats. Ma touche personnelle : conserver la nostalgie des recettes d'antan dans des plats véganes.

Lors des cours à domicile, je transmets mes valeurs aux clients : manger local, végétalien et sain. J'essaie de ne pas palabrer, mais simplement de faire vivre l'expérience d'une cuisine vivante et sans stress. Pour la somme de 100 euros - 50 euros sans cours - par personne, nous préparons en trois heures seulement une entrée, un plat et un dessert. Après un saut à la Biocoop Le Raincy (93), j'arrive chez mes hôtes et je fouille dans leurs placards à la recherche d'ustensiles. J'adore lire dans leurs yeux la curiosité et la surprise à la découverte de nouvelles techniques.

Ce qu'ils cherchent, en sollicitant un cuisinier à domicile, c'est à apprendre à concocter des plats qui sortent de l'ordinaire. Tartare d'algues, risotto à la crème de potimarron ou « vegga-burger » : préparer des repas qui font du bien au corps et au cerveau, telle est ma devise.

Je fais très attention à la provenance des aliments; j'apprends à mes clients à les cuisiner tout en leur expliquant leurs effets bénéfiques sur la santé. Il ne s'agit pas seulement de business : un véritable lien se crée entre nous autour du partage de connaissances. Certains parents dont les enfants deviennent végétariens me sollicitent : je leur enseigne alors des techniques de cuisine, bien sûr, mais je leur apporte aussi de l'écoute et du soutien.

Mon prochain objectif: cultiver moi-même des fruits et des légumes. Grâce à la permaculture, j'ai redécouvert le goût des aliments et l'importance de maintenir une chaîne respectueuse de l'environnement de la terre jusqu'à l'assiette.

## POUR ALLER PLUS LOIN

vegga-bio.com - 06 60 93 20 55