

Mélanie Mardelay, la cuisine végane au cœur... et au bout des doigts !

C'est à l'occasion du veganuary, le plus grand mouvement mondial végan, encourageant depuis 2014 à manger végan tout au long du mois de janvier, qu'Eco-Bretons part à la rencontre de Mélanie Mardelay, cheffe culinaire de la région de Dinan (22). Mélanie y élabore ses recettes végétales qu'elle transmet avec passion, pédagogie et humour. Et c'est en toute sincérité et simplicité qu'elle nous parle de son parcours de transition professionnelle qui lui a permis d'accorder ses convictions éthiques, environnementales et sociales avec sa passion de la cuisine.*

Bonjour Mélanie, vous êtes une autrice et cheffe cuisinière de référence dans le milieu végan, pourriez-vous nous raconter votre parcours et quel a été le déclencheur de votre passage à l'alimentation végétale ?

J'ai créé mon blog en 2014, à l'époque j'étais traiteur, très fraîchement végane et j'avais envie de partager mes recettes pour le quotidien, pour contrebalancer la cuisine plus élaborée que je proposais dans mon travail. C'était un peu mon carnet de bord.

J'ai commencé à me questionner en 2013, grâce à mon travail justement. Je proposais des menus de fêtes essentiellement pour des mariages et, bien que travaillant avec des produits bios, locaux, je trouvais que j'utilisais quand même pas mal de produits animaux (il s'agissait davantage d'une réflexion logistique à cette époque que éthique). Un week-end où j'avais une grosse commande de desserts, et que je cassais des

dizaines d'œufs à la main, je me suis demandée ce qu'il en était des plus grosses entreprises en restauration : si moi, petite boîte, j'avais déjà autant d'œufs à casser, comment se fournissait les autres ? Et comment arrivait-on à les fournir, surtout ! J'ai commencé à me renseigner sur l'élevage de poules et j'ai mis les pieds dans un système dont je n'avais absolument aucune idée avant : les couveuses et le sort réservés aux mâles, les immenses bâtiments fermés, le traitement et la fin des animaux pourtant élevés aux normes bios. Ça a été une claque énorme pour moi qui ne m'étais jamais questionnée dessus (pourtant fille d'éleveur en plein air) et mettant le bio en haut du panier en termes d'éthique de vie.

À partir de là, j'ai déroulé une pelote de laine. Si j'avais déjà arrêté de manger du foie gras un ou deux ans auparavant, je suis devenue pendant plusieurs mois végétarienne puis végétalienne le temps de tout réapprendre et de pouvoir aligner mon travail avec mes nouvelles valeurs. Fin 2019, j'ai arrêté mon activité de traiteur pour me consacrer à mon blog et à mes livres et j'en vis depuis.

Sur votre blog « Le cul de poule » et sur les réseaux sociaux (melanie.leculdepoule sur Instagram), en plus de l'humour, on sent chez vous une attention particulière à ne pas culpabiliser vos lecteur.rice.s, ne pas être parfait.e en cuisine, y aller progressivement...Le désir de transmission est prégnant et non imbibé d'injonctions à la perfection écologique...

Y êtes-vous attentive dans votre façon de transmettre vos convictions ? Vous parlez également de féminisme, de charge mentale etc...

J'y suis très attentive aujourd'hui, mais j'étais bien plus

rentre dedans au début. Quand on ouvre enfin les yeux, on est en colère contre le monde et contre soi, on a envie que tout aille vite et on ne comprend pas que plus de gens ne sont pas déjà engagés dans une transition alimentaire. Si j'ai toujours partagé avec humour et passion je pense que je manquais de nuances au tout début, j'étais très vindicative. Aujourd'hui, je suis toujours très droite dans mes bottes mais j'ai appris à modérer mon discours afin de toucher plus de gens. J'ai appris à prendre en compte les freins des un.es et des autres et à comprendre qu'il est indispensable que chacun.e aille à son rythme et qu'on avance bien plus facilement quand on est soutenu.e que quand on est jugé.e.

Et adopter un mode de vie végétarien, donc pour les animaux, c'est aussi, irrémédiablement, investir et relier de nombreux combats idéologiques. On ne peut pas être féministe et manger des produits issus de l'exploitation des femelles par exemple**. Quant à la charge mentale, elle est déjà omniprésente chez les femmes, mais quand vient s'ajouter un changement d'alimentation pour le foyer, ça devient carrément colossal. Donc oui, ce sont des sujets qui me tiennent énormément à cœur car être vegan est un choix politique et on ne peut pas se contenter de présenter ses casseroles sans englober tous ces sujets.



Galettes de purée
croustillante
aux petits pois

Pommes de terre
tapées

« Fromage »-patate

Salade de
pommes de terre-
« mayonnaise »

Vous plaisantez souvent que cuisine végétale ne veut pas dire cuisine régime ! Le plaisir reste au centre de votre cuisine et en même temps vous faites très attention à l'équilibre alimentaire. Pas question de carences en protéines, en fer, en calcium ou autre dans vos recettes, vous maîtrisez vraiment cela ! Vous êtes- vous formée à la nutrition et en quoi cela vous semble important ?

Si la nutrition m'a toujours intéressée, j'ai été obligée de m'y pencher un peu plus en ayant des enfants car évidemment, rien n'est fait pour nous aider donc il fallait à l'époque chercher par soi-même. Heureusement aujourd'hui on trouve des ressources scientifiques fiables et en français (ONAV, vegan pratique). Je ne pense pas que ce soit un prérequis pour devenir végétarien, clairement. Combien de personnes mangeant de la viande se soucient de leur équilibre alimentaire ? On ne leur

demande rien, or on exige des personnes végétaliennes une connaissance parfaite afin de prouver que c'est viable et qu'elles ne se mettent pas en danger. Les preuves existent mais ne sont pas du tout véhiculées en France, bien au contraire.

Donc c'est plus par défaut et pour rassurer les gens que je me suis formée sur le tas et surtout que je travaille avec une diététicienne nutritionniste sur de nombreux ouvrages qui traitent de la nutrition. Mon métier, ça reste la cuisine.

Selon vous, quelles peuvent être les raisons en France, en Bretagne terre d'élevage, pour que l'alimentation végétale provoque autant de crispations, de réflexions souvent ironiques ou agressives ? Quels sont vos conseils pour y faire face et emmener un peu plus de compréhension sur ce choix alimentaire ?

Indiscutablement le patrimoine culinaire français qui peine à se renouveler et à se moderniser et les lobbies agro alimentaires qui pèsent de façon colossale dans toutes les décisions liées à une amélioration des conditions de vie des animaux, à la santé des humains, et à l'environnement de manière générale. Tant que des politiques ne s'empareront pas davantage de ces sujets afin de faire bouger les lignes au niveau législatif, on ne peut que continuer de sensibiliser l'opinion publique, montrer qu'une autre voie est possible. On ne convainc pas, on amène à réfléchir et on propose des alternatives. Personne n'aime s'entendre dire que ce qu'il fait est mal ou qu'aujourd'hui, on peut faire autrement. Il faut sortir du jugement des comportements individuels pour proposer un autre choix de société. Il faut que l'on puisse s'identifier à un mode de vie pour l'embrasser et aujourd'hui, les alimentations végétales peinent à se faire une place à cause de ces lobbies qui se gavent littéralement au détriment

du vivant. Mais on avance. Je nous vois un peu comme un tracteur, lent mais bien solide, plus que comme une voiture de course.

Une question m'intrigue quand je vous écoute sur les RS notamment sur Instagram...Bien que ce soit évidemment au cœur de votre choix de vie, vous parlez finalement assez peu d'antispécisme, de votre rapport aux animaux...Le côté émotionnel engendré par l'exploitation animale laisse la place à la joie, le partage, le plaisir de se nourrir sans souffrance animale. Est-ce un choix conscient de ne pas l'évoquer frontalement ?

C'est une bonne question. C'est un vrai choix que de l'aborder comme ça oui. Comme je le mentionnais, au début j'étais assez vindicative et j'ai passé beaucoup de temps à essayer de mettre les gens face à leur contradiction. Je partagerai volontiers tout ce qui me tombait sous la main afin de montrer mes "preuves". Et je me suis fatiguée, j'étais tout le temps en colère. Je n'avais pas envie de devenir une personne aigrie alors j'ai décidé de me consacrer à ce que je savais faire, mon cœur de métier : la transmission et l'apprentissage de la cuisine. Ça ne m'empêche nullement de proposer de longs articles (les RS c'est quand même très limité et ce n'est absolument pas là que se trouve l'essentiel de mon travail...) sur comment devenir végétarien, pourquoi, les dessous de l'élevage. Je traite également de ces sujets dans mes webzine dont le dernier en date sur le végétarisme et les dessous des produits laitiers. J'ai réalisé plusieurs vidéos sur mon parcours, sur le choix moral que c'est de devenir vegan et comment le vivre au quotidien vis à vis des animaux.

En résumé, quand on défend une cause, on ne peut pas être à tous les échelons pour faire changer les choses, c'est absolument impossible. Moi je ne me situe pas au début comme

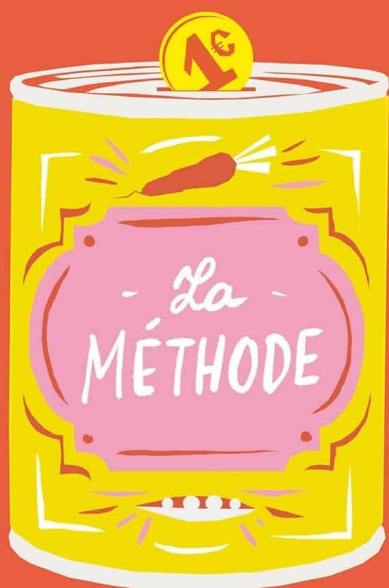
élément déclencheur. Mais je suis là quand les gens décident de creuser et de s'y mettre en cuisine. C'est comme si on reprochait aux personnes qui écrivent des livres sur le spécisme ou qui réalisent des podcast sur la condition animale de ne pas proposer en même temps des recettes de cuisine. Chacun sa zone de combat et c'est ensemble qu'on fait avancer les choses, je ne suis qu'un maillon.

Au-delà de l'alimentation, qu'est-ce que le véganisme a apporté dans votre vie, dans vos rapports au monde ?

Une vraie connexion avec le vivant, ce qui m'entoure, que j'avais très peu avant. Bien qu'ayant vécu toute ma vie à la campagne, entourée d'animaux, la dissonance cognitive était très forte, tout ça c'était un peu acquis pour moi, je ne le remettais pas en cause.

Aujourd'hui je suis bien plus consciente que tout est lié. Rien de spirituel là-dedans : nous sommes des animaux, qui vivons dans un environnement que nous ne respectons pas. Ça ne peut pas durer. On ne peut pas se comporter comme des dieux vivants en crachant sur ceux qui nous entourent, animaux, humains, nature et se regarder dans la glace en espérant que rien ne change.

DÉPENSER
MOINS



Mélanie
Mardelay

MANGER
MIEUX

@mélanie.leculdepoule

la
plage



JE DÉCLINE UN PLAT À PARTIR D'UNE BASE

Pommes de terre à l'eau

Pour environ 4 personnes • Préparation : 5 min • Cuisson : 10 à 15 min

800 g de pommes de terre
1 c. à soupe de gros sel

1

Porter à ébullition une grande marmite d'eau.

2

Brosser les pommes de terre sous l'eau, sans les peler mais en entaillant légèrement la peau pour les peler facilement ensuite.

3

Quand l'eau bout, ajouter le sel puis les pommes de terre. Porter à nouveau à ébullition et cuire entre 10 et 15 min (selon la taille des pommes de terre). Quand elles sont cuites, le couteau doit traverser avec une très légère résistance.

4

Égoutter et utiliser selon les recettes suivantes.

À savoir

Cuire les pommes de terre avec la peau les rend vraiment meilleures, et c'est plus rapide de les peler après la cuisson car quand elles sont chaudes la peau part toute seule.

Pour réaliser les purées et le « fromage »-patate, il est préférable de le faire quand elles sont encore chaudes afin de profiter de la vapeur qu'elles renferment pour les écraser plus facilement.

On ne réalise jamais une purée avec un robot car l'amidon rendrait les pommes de terre élastiques et très collantes. Pratique pour obtenir une texture filante (comme celle du « fromage »-patate), mais pas pour de la purée ! Privilégiez un presse-purée manuel ou un moulin à légumes.

114

JE DÉCLINE UN PLAT À PARTIR D'UNE BASE

Salade de pommes de terre-« mayonnaise »

Pour 4 personnes • 0,80 € par personne •
Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min

4 belles pommes de terre cuites et refroidies
(800 g)

2 tomates

3 cornichons

Pour la « mayonnaise » végétale :

5 cl d'huile neutre

5 cl de préparation culinaire végétale à base de soja

1 c. à café de moutarde

1 pincée de poivre

1 belle pincée de sel

1. Peler et couper les pommes de terre en cubes. Couper les tomates en dés et les cornichons en rondelles. 2. Réaliser la « mayonnaise » en mixant la moutarde, l'huile, la préparation culinaire de soja, le sel et le poivre à l'aide d'un mixeur plongeant. 3. Dans un saladier, mélanger les pommes de terre, les légumes et la « mayonnaise ». Servir bien froid.

« Fromage »-patate

Pour 4 personnes • 0,25 € par personne •
Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min

250 g de pommes de terre cuites et encore chaudes

2 c. à soupe de levure maltée

2 c. à soupe de bouillon de cuisson des pommes de terre

1 petite gousse d'ail pelée

2 c. à soupe d'huile d'olive

Poivre

Sel

1. Enlever la peau des pommes de terre cuites. Conserver un peu d'eau de cuisson. 2. Dans un robot avec la lame en S, mettre les pommes de terre, la levure maltée, l'huile, l'eau de cuisson, l'ail, du sel, du poivre et mixer jusqu'à obtenir une texture bien onctueuse. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Galettes de purée croustillante aux petits pois

Pour 8 galettes/4 personnes • 0,50 € par personne •
Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min

400 g de pommes de terre cuites

120 g de petit pois surgelés

40 g de chapelure (voir page 150)

1 c. à café d'ail semoule

5 cl d'huile spéciale cuisson

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de sel

1. Mettre les petits pois dans un bol et les recouvrir d'eau bouillante. Les laisser décongeler. 2. Peler les pommes de terre et les écraser dans un saladier avec le sel, l'huile d'olive et l'ail. 3. Égoutter les petits pois et les ajouter à la purée. Bien mélanger. Former 8 boules et les aplatir légèrement. Les déposer sur une planche au fur et à mesure. 4. Dans une assiette creuse, verser la chapelure et enrober les galettes. 5. Chauffer de l'huile de cuisson dans une sauteuse et y mettre les galettes. Cuire environ 4 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Au besoin, rajouter de l'huile.

Pommes de terre tapées

Pour 4 personnes • 0,30 € par personne
Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min

600 g de pommes de terre cuites avec la peau

1 gousse d'ail

Quelques brins de romarin

2 c. à soupe d'huile

1 c. à café de sel

1. Préchauffer le four à 180 °C. Disposer les pommes de terre sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et les aplatir avec une spatule. 2. Peler et hacher l'ail, le déposer dans un bol et mélanger avec l'huile avant de répartir sur les pommes de terre. Saler, ajouter le romarin et enfourner 20 min.

115

Votre deuxième livre » Dépenser moins, manger mieux » sort ce mois de janvier aux Éditions La Plage, comment l'avez-vous conçu et si vous deviez donner un seul argument pour se mettre à la cuisine végétale, quel serait-il ?

Je l'ai conçu comme une boîte à outils afin qu'il soit transposable dans un maximum de cuisines. Je ne crois pas à une seule méthode d'organisation en cuisine, je voulais que, quelle que soit la composition du foyer, les gens puissent se l'approprier et s'investir dans la qualité de leur assiette en préservant leur portefeuille. Le budget est un élément central de nos repas, quel que soit notre régime alimentaire, nous sommes quand même une majorité à y prêter attention et à vouloir mieux manger.

Mon argument est que la cuisine végétale est vraiment très

facile. Ce qui est dur, c'est de s'y mettre dans la tête et dans l'organisation. Mais la cuisine végétale du quotidien en soi est réellement très facile et à la portée de tout le monde.

Eco- Bretons étant un média engagé dans les transitions écologiques, pouvez-vous nous dire ce que la notion de « transition écologique » vous évoque et comment est-elle ancrée chez vous en Bretagne ?

C'est un changement et je trouve que le terme transition englobe bien toutes les étapes par lesquelles on doit nécessairement passer. Les brûler ne va aider personne, ni les animaux, ni l'environnement ni les humains... On est encore au stade de l'information en Bretagne avec tous les freins pour y accéder que nous avons vu. On doit réfléchir collectivement à une autre façon de traiter le vivant et je ne pense pas qu'il y ait une solution qui fasse l'unanimité. Cependant, actuellement ce sont les intérêts d'une minorité qui décident pour la majorité et ce n'est pas tenable. Je trouve formidable toutes les alternatives qui se font à l'échelle d'un territoire, aussi petit soit-il. On a tendance à parler pour la France, mais on voit bien que les décisions majeures ne viendront pas d'en haut en premier lieu. La Bretagne est emprisonnée dans sa façon de faire, dans un élevage intensif et toutes les catastrophes qui en découlent, le monde de l'élevage et de l'agriculture n'a que très peu de marge de manœuvre. J'espère qu'un jour on arrivera à trouver une solution pour arrêter ces exploitations qui broient autant les animaux que les humains.

« Si, quand vous pensez à la crise climatique ou à la violence de notre système alimentaire, vous vous sentez impuissant•e et vous vous dites « J'aimerais tellement pouvoir faire quelque chose » : vous pouvez. ». Ces mots de Joaquin Phoenix, célèbre acteur américain et un des parrains du veganuary, résonnent avec ceux de Mélanie Mardelay. Alors n'hésitez pas à découvrir ses recettes savoureuses dans ses livres ou sur son blog !

Pour découvrir :

–[blog Le cul de poule](#)

–[Instagram](#)

–[webzine Le coup de fouet](#)

Définitions :

*Véganisme : Être végan est un mode de vie basé sur le refus de toute forme d'exploitation animale, la Vegan Society le définit ainsi : « « Une philosophie et façon de vivre qui cherche à exclure – dans la mesure du possible – toute forme d'exploitation et de cruauté envers les animaux, que ce soit pour se nourrir, s'habiller, ou pour tout autre but, et par extension, faire la promotion du développement et l'usage d'alternatives sans exploitation animale, pour le bénéfice des humains, des animaux et de l'environnement. En matière diététique, il désigne la pratique de se passer de tous les produits dérivés en tout ou partie d'animaux. »

Végétarisme : Le végétarisme est une pratique alimentaire qui exclut la consommation de chair animale.

Pour aller plus loin :

** Chercheuse en philosophie, Myriam Bahaffou s'intéresse à l'analogie historique entre l'exploitation des animaux et l'exploitation des femmes. Article du journal Usbek et Rica – podcast « Comme un poisson dans l'eau »