



Poulet sans viande – conseils de préparation



Tipp von Esther Kern



De la viande végétarienne? Les supermarchés et magasins locaux proposent déjà une offre étendue de produits de ce genre. On y trouve entre autres le Beyond Burger, développé aux Etats-Unis et cofinancé par de célèbres investisseurs comme Bill Gates, qui est en train de conquérir le monde.

En Suisse aussi, on œuvre activement au développement de succédanés de viande. Et dans ce domaine, la société «Planted Foods SA» est aux avant-postes. Spin-off de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich (EPFZ), l'entreprise a mis dans le mille en développant de la «viande de poulet» végane à base de pois. L'absence d'additifs et la présence exclusive de protéines et de fibres de pois, d'eau et d'huile de colza y sont sans doute aussi pour quelque chose. Tout comme la texture très proche de celle du poulet.

A la cuisson, ce produit ne se comporte bien sûr pas tout à fait comme l'émincé de poulet par exemple. D'où la question à Virginia Beljean de «Planted Foods SA»: que faut-il faire et ne pas faire avec ce succédané de viande?

Toujours le faire mariner! Simplement avec de l'huile et des épices ou avec une vraie marinade, peu



importe que l'on prépare le «planted.chicken» à la poêle ou au gril. «Le planted.chicken prend bien le goût des épices et la marinade l'empêche de sécher, comme pour le poulet», explique Virginia Beljean.

L'idéal est de le faire frire! Selon Virginia Beljean, le «planted.chicken» dégage tous ses arômes lorsqu'on le fait frire dans de l'huile végétale jusqu'à obtention d'une croûte croustillante et caramélisée. Mais il peut aussi se servir cru et bien mariné en salade, et être dégusté ainsi sans crainte.

Ne pas le laisser cuire trop longtemps dans de la sauce! Lorsque le «planted.chicken» cuit trop longtemps dans du liquide, ses fibres risquent de ramollir. «Pour un curry par exemple, il est préférable de faire revenir les morceaux séparément et d'ajouter la sauce à la fin», conseille Virginia Beljean.

Ce succédané de viande peut être commandé directement auprès du fabricant: www.planted.ch

Découvrez de précieux conseils de préparation sur <https://www.planted.ch/basics> et de délicieuses recettes sur <https://www.planted.ch/cookbook>