

# Vegan au quotidien

Tipp von Esther Kern



Umami, sensation de bien-être. Joliment présenté, frais et surprenant. Si c'est en ces termes que l'on décrit un plat végétal, alors la cuisinière a bien fait son travail. Zineb Hattab a ouvert en janvier 2020 le restaurant KLE à Zurich, où elle sert une nouvelle génération de plats végans. Une initiative qui a été aussitôt applaudie et récompensée par un établissement plein à craquer.

Ingénieure informaticienne de formation, Zineb Hattab a fait de la cuisine son métier il y a quelques années. Elle a commencé comme stagiaire chez les meilleurs, tels que Massimo Bottura à Modène ou Andreas Caminada à Schauenstein. Elle s'est ensuite rendue à New York, où elle a travaillé sous les ordres de Daniela Soto-Innes, qui a été élue meilleure cuisinière du monde en 2019.

Et on la retrouve donc désormais à Zurich, dans le Kreis 3. La décision de faire des plantes la base de sa cuisine est en fait purement pragmatique: «J'ai moi-même récemment exclu les produits d'origine animale de mon alimentation, je n'ai donc aucune raison de cuisiner autrement dans mon restaurant.»



N'étant végane que depuis peu, elle sait que cette cuisine exige quelques adaptations ici ou là. Nous sommes allés recueillir quelques conseils permettant de transformer la cuisine végétale du quotidien en véritable plaisir culinaire:

**Ne pas craindre les épices:** le goût d'un plat ne doit pas forcément être dominé par une épice, et les épices ne doivent pas nécessairement apporter du piquant. Le fenouil et la coriandre, par exemple, sont très aromatiques sans pour autant être forts.

**Utiliser les noix:** les noix ne sont pas seulement bonnes à grignoter. Un pesto d'amandes, des noisettes finement concassées en salade, une glace ou un tiramisu à base de crème de noix de cajou enrichissent la cuisine végétale.

**Connaître les saisons:** c'est lorsqu'elles sont de saison que les plantes dévoilent le mieux leur identité. Il est donc impératif d'apprendre à connaître ce qui pousse à la période actuelle et à utiliser ces plantes à bon escient.

**Inclure l'huile et le vinaigre:** la diversité des huiles et des vinaigres est immense. Ils constituent la base de sauces accompagnant les légumes grillés et autres brochettes de légumes, et bien sûr aussi les salades.

**Jouer sur l'amertume:** ne pas jeter les écorces d'agrumes, elles apportent aux plats de délicieuses notes amères.

**Avoir des fines herbes en réserve:** les fines herbes apportent fraîcheur et saveur. Il est donc judicieux de toujours en avoir sur son balcon ou sur son plan de travail.

Informations:

[www.restaurantkle.com](http://www.restaurantkle.com)