

VÉGÉTARIENS

POURQUOI ILS ONT RAISON!

- Effet de mode ou mode de vie?
- Témoignages de Romands conquis

GUIDE

25 restaurants romands pour se faire plaisir sainement





CHAÎNE Les restaurants Tibits (ici, à Zurich) se déploient dans toute la Suisse alémanique, mais boudent encore les francophones. L'endroit ne désemplit pas, car il s'est affranchi de l'

LE TEMPS A DONNÉ RAISON AUX

NOURRITURE. La famille des herbivores s'agrandit de nouvelles catégories: locavores, écolos, hygiénistes. L'alimentation sans viande est devenue un art de vivre branché et offre une solution diplomatique aux étrangers réunis à table.

TASHA RUMLEY

C'est souvent une histoire d'yeux. Deux billes vides, reflet du néant laissé par la mort, qui fixent depuis l'assiette. «Je ne mange rien qui en a», lâche Virginie Lapeyre. Dans le chaos des dénominations, cette affirmation place la Jurasienne de 27 ans dans la catégorie des ovo-lacto-végétariens, ceux qui ont banni la viande et le poisson.

Selon l'étude la plus récente (2005), 0,9% des Suisses appar-

tiennent à ce groupe classique des végétariens, auxquels il convient d'ajouter les 1,6% qui incluent le poisson. Des *peanuts*? C'est ce que laissent croire les chiffres. En réalité, plus que dans les assiettes, c'est dans les consciences que le végétarisme a parcouru un immense chemin. «Ce que les végétariens revendiquaient il y a vingt ans en passant pour des excentriques est maintenant reconnu par tout le monde», constate Laurence Ossipow, de la Haute Ecole de travail social à Genève et

auteure de *La cuisine du corps et de l'âme*.

Revanche douce. L'alimentation idéale prônée aujourd'hui par les nutritionnistes donne aux végétariens un sentiment de douce revanche. Les cinq rations de fruits et légumes par jour, bassinées au commun des omnivores? De la rigolade, pour les «végé». Quant à la consommation de viande telle que conseillée, elle devrait se limiter à 100 ou 120 grammes par portion, cinq fois par semaine. Or,

les Suisses en ingurgitent encore le double.

Cependant, les actuels 52 kg par an et par personne constituent une baisse, lente mais constante, amorcée en 1985. A titre de comparaison, les Américains détiennent le record mondial en engloutissant presque 100 kg par tête de pipe (voir graphique en p. 25). Les Chinois, longtemps faiblement carnivores, occidentalisent à leur tour leur alimentation: en vingt ans, ils sont passés de 15 kg à 45 kg et ne donnent aucun signe avant-cou-



DOMINIC BÜTHER/PIXEL

Image hippie du végétarisme. C'est au contraire devenu très branché de s'y restaurer.

VÉGÉTARIENS

reur de ralentissement. Restent les Indiens, encore suffisamment imperméables à l'influence de l'Ouest pour se contenter de moins de 5 kg.

En Suisse, au sommet de sa gloire en 1975, la chair animale disparaissait dans les gosiers à hauteur de 75 kg par habitant. Ainsi, les plus de 60 ans ont vu la viande passer par tous les stades: privilège du dimanche dans leur enfance puis gavage comme symbole de réussite sociale à l'âge adulte, jusqu'au retour de balancier. Les crises alimentaires de ces quinze dernières années ont sans doute participé à ébranler son règne: vache folle, dioxine, salmonellose, gripes aviaire et porcine ont rompu la confiance et éloigné le bétail des

assiettes. La nourriture végétale, autrefois considérée modeste, revient à toutes jambes, bardée de labels-chocs: écologique, saine, équitable, locavore, flexi-vegi. Bref, ultrabranchée.

Succès visible. A Zurich, il faut se lever tôt pour trouver une table chez Tibits, la chaîne allemande de restaurants végétariens. Très en vogue, les plats de verdure se dévorent maintenant en cravate et hauts talons. *Has been* les herbivores en Birkenstock. Et si les enseignes totalement dénuées de viande sont encore rares de ce côté de la Sarine, les restaurateurs romands font dans l'écuménisme, mêlant assiettes vertes et carnées sur leur carte (lire en p.27). >>>

L'ÉCOLO BERTRAND CASSEGRAIN

25 ans, assistant en Sciences Po, Genève

« Mon intérêt gustatif ne contrebalance pas celui des générations futures. »

Bertrand Cassegrain était un dévoreur de viande, quoique sensible à la cause animale de longue date. Puis, les facteurs écologiques l'ont convaincu. « J'ai réalisé que mon intérêt gustatif ne contrebalançait pas celui des générations futures. » Il a donc totalement évincé le carné de son alimentation, voilà un an, et porte la cause des « Lundis sans viande » à Genève.

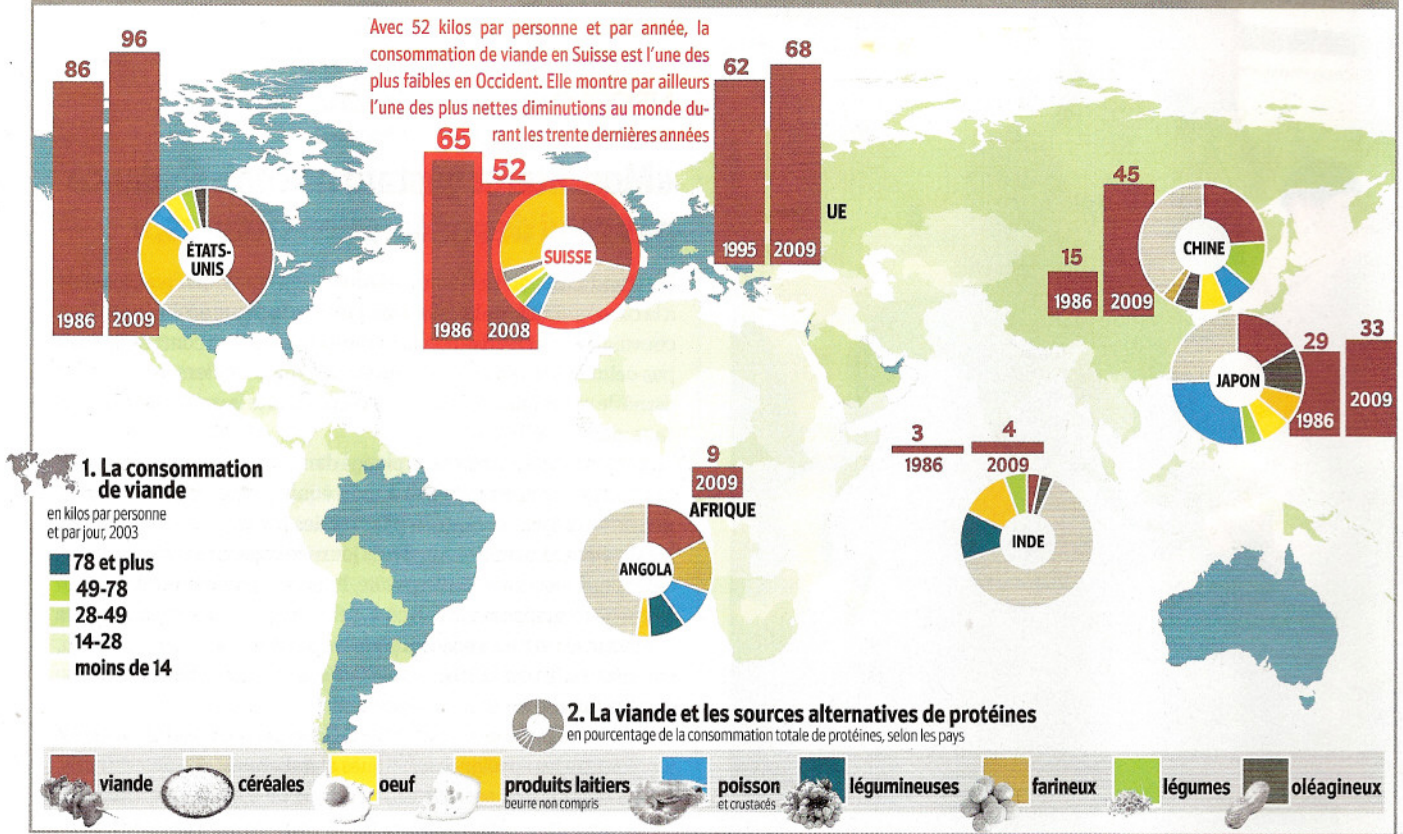
Le passage au végétarisme l'a plongé dans une réflexion forcée mais instructive. « J'ai dû réfléchir à mon équilibre alimentaire. Car on pourrait ne manger que des pâtes et des pizzas, mais ce n'est pas idéal... » Avec l'instauration d'une journée végétarienne hebdomadaire dans les cafétérias du public, il souhaite inciter la population à repenser la cuisine. De son côté, l'assistant en sciences politiques s'est tourné vers les végé-burgers, les galettes de légumes, le tofu, les lentilles, le pois chiche. « C'est facile de cuisiner, maintenant que ces produits se vendent en grande surface », estime-t-il.

Reste le problème des repas à l'extérieur. Là, Bertrand Cassegrain jongle entre les enseignes asiatiques et italiennes. « Le plus difficile, c'est d'obtenir une assiette végétarienne de cuisine traditionnelle d'ici. » En cela, l'initiative des « Lundis sans viande » pourrait changer la donne. Car si le projet actuel ne vise que le secteur public, le jeune homme imagine que les restaurants pourraient s'y intégrer s'ils le souhaitent, sous un label. Un bref calcul de l'offre et de la demande devrait en séduire plus d'un. ◊ TR



FRANÇOIS WAIVRE/REZO

LA CONSOMMATION DE VIANDE BAISSÉ EN SUISSE ET AUGMENTÉ PARTOUT AILLEURS



>>> Diététicienne aux Ligues de la santé à Lausanne, Laurence Margot note un intérêt croissant: «Les collectivités, comme les cantines, nous demandent régulièrement des conseils pour élaborer des plats végétariens. Même le *Guide du Routard* a introduit une catégorie de restaurants attirée.» La preuve que les amateurs sont en plein essor. A tel point que le végétarisme aborde une nouvelle phase: il se politise.

A Genève, le collectif «Lundis sans viande» souhaite établir un jour par semaine où les cantines publiques (écoles, hôpitaux et administrations) ne proposeraient que des plats végétariens. «Ce projet a une valeur pédagogique, explique Bertrand Cassegrain, qui mène le mouvement (*lire en p.23*). Aujourd'hui, les gens croient qu'un plat n'est complet qu'avec de la viande.» Les partisans de ce type de projets n'hésitent pas à parler d'addiction, dont il faudrait décrocher. Cela fait

monter les défenseurs du steak aux barricades, qui répliquent dans une violence inouïe sur les blogs et sur Facebook. Alors que, pour Bertrand Cassegrain, il ne s'agit pas d'interdire, mais uniquement «d'apprendre à se nourrir autrement».

Epicuriens. Apprendre, c'est le maître-mot de ceux qui ont franchi le pas. «Il faut commencer par s'extraire des recettes de base, raconte Jan Krepelka, qui ne mange plus de viande depuis deux ans. On devient original et créatif.» Gourmand, le développeur web de 26 ans fait vibrer ses papilles sur des mets inédits, comme ses sorbets maison au lait de soja, parfumés à la pâte d'amande.

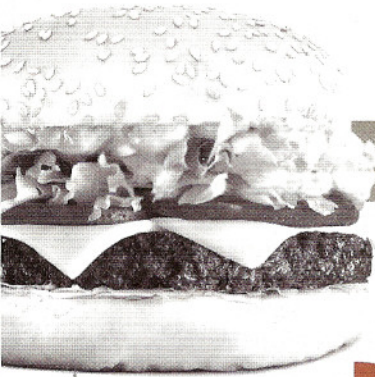
Car le renoncement à la viande, n'implique pas celui au plaisir. Les végétariens interrogés se sont tous senti pousser des toques de cuisinier et découvrent les petits plats mitonnés. «J'adore faire les courses et cuire», s'enthousiasme Laureline Jaccard, qui refuse de manger du cadavre depuis sa naissance. Internet regorge de recettes, pâtes ou mets asiatiques, dont la jeune femme de 27 ans nourrit ses parents deux fois par semaine. Il faut dire que l'apparition du tofu et du quorn (substitut à base de champignons) dans les grandes surfaces a changé la donne. Les végétariens ne sont plus confinés aux étagères bio.

Risques de carences. Reste à établir son équilibre. Virginie Lapeyre a consulté une nutritionniste pour savoir comment coupler les aliments. Malgré cela, la Jurassienne souffre d'une fatigue constante et vient de subir sa quatrième intraveineuse de fer. «Il y a effectivement des risques de carences, en fer, vitamines B et calcium, informe Laurence Margot. Cependant, c'est tout à fait possible de manger sainement; c'est

bien plus difficile pour les vegans (*refus de tous produits animaliers: lait, fromage, œufs, miel, etc., ndlr*).»

C'est hors de la maison que le quotidien se corse. «Au resto ou à la cafétéria, c'est dur de trouver des protéines non animales pour manger équilibré, regrette Virginie Lapeyre. Souvent, il n'y a qu'un plat sans viande, on n'a pas de choix. Et dans les manifestations, il n'y a que des frites!» Mais ce diktat carné oscille depuis peu sous les assauts asiatiques. La floraison de restos indiens ou japonais (sushis au concombre) ouvre l'horizon des végétariens des villes. Ceux des champs se rabattent sur les paniers du maraîcher.

Le boom des corbeilles de légumes du coin leur doit beaucoup. Une grande partie des herbivores se rattache au courant «localvore» – qui mange les produits du terroir –, ainsi qu'à d'autres idéologies. Car le végétarisme version XXI^e siècle a réussi l'ex-



LE COÛT ÉCOLOGIQUE DE LA VIANDE

20,4 m²

de forêt tropicale sont détruits pour produire la quantité de viande d'un hamburger

7000 litres

viande

640 litres

pomme de terre

Quantité d'eau nécessaire par kilo produit

Part des zones de forêt détruites en Amazonie pour l'élevage de bétail

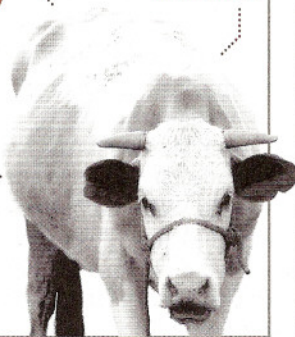
80%

Pourcentage d'eau consommée dans le monde pour l'agriculture

70%

18%

Part des émissions de gaz à effet de serre dues à l'élevage de bovins



ploi de réunir les tendances dernier cri.

L'écologie, d'abord, qui voit dans l'élevage bovin un presque-crime contre la planète. Les chiffres donnent le tournis: il engendre 18% des gaz à effet de serre, notamment via les flatulences des ruminants. La gourmandise du bétail en eau laisse aussi songeur, puisqu'il faut 7000 litres pour produire un kilo de viande, contre 640 litres pour les pommes de terre. A cela s'ajoutent les monocultures de soja pour alimenter les bovins et la déforestation.

Végétarisme rime aussi avec altermondialisme. Dès lors qu'un kilo de viande s'obtient à partir de 10 kg de céréales, il suffirait de nourrir les humains plutôt que les bêtes pour réduire la famine mondiale, revendiquent-ils. Une démarche d'équité Nord-Sud qui comprend le locavorisme.

Enfin, l'évolution des normes nutritionnelles a fait naître les

végétariens de la santé, dont le label «fourchette verte» est un proche parent. Confrontée à une génération de retraités plombés par le cholestérol, la prescription populaire d'engloutir autant de bidoche que le porte-monnaie le permet s'est volatilisée.

Le symbole du mâle. Si les motivations de fond sont diverses, elles éclosent dans un terreau uniforme: les végétariens sont des gens instruits, de classe moyenne. «Des étudiants universitaires, des enseignants, des employés du paramédical, détaille Laurence Ossipow. Ce ne sont ni des ouvriers, ni des riches.» La spécialiste de l'alimentation précise encore que le végétarisme reste l'apanage des femmes, qui fournissent deux tiers des effectifs. «La viande est un symbole masculin, du pouvoir et de la richesse, confirme François de Capitani, historien de l'alimentation, conservateur au musée national suisse. Il rap- >>>

LA SANTÉ D'ABORD SYLVIE BESSON

41 ans, entraîneuse sportive, Lutry

«Est-ce que j'ai l'air de manquer de quelque chose?»

C'est un documentaire qui a ébranlé Sylvie Besson, il y a vingt ans. L'idée que le métabolisme humain n'était pas fait pour ingérer de la viande a imprégné la jeune fille. Le temps a effacé le souvenir précis du passage au végétarisme, mais elle se rappelle l'image de farfelue qu'elle laissait. «Il y avait toujours des petits malins, des hommes, qui faisaient des commentaires sur le fait que je ne mangeais que de la salade.» Mais sa santé éclatante s'affichait comme un démenti au scepticisme ambiant. Très sportive – elle est entraîneuse d'aquagym et cumule la pratique du vélo, de la course, de la musculation et du ski – elle n'a pas souffert de carences. «Si vous êtes très maigre et mal portant, le végétarisme est difficile à assumer», comprend-elle. Absurde, puisque c'est par souci de santé qu'elle l'a adopté, ainsi que l'alimentation selon le groupe sanguin.

A l'époque, Sylvie a multiplié les recherches. «Mais il existe autant de points de vue que de bouquins, tout le monde se contredit», déplore-t-elle. C'est donc seule qu'elle a établi son équilibre, avec des produits du marché et de magasins bio. N'étant pas motivée par l'idéologie, la quadragénaire goûte parfois au poisson et, rarement, au poulet. «En vingt ans, j'ai eu différentes phases: j'ai parfois cessé de manger des œufs; d'autres fois, j'engloutissais une plaque de beurre en trois jours, puis je n'y touchais plus pendant un an.» Aujourd'hui, Sylvie Besson a perdu ce sentiment d'être l'originale. «Dès qu'ils découvrent mon alimentation, énormément de gens reconnaissent qu'ils ne mangent presque plus de viande.» ◊ TR



FRANÇOIS WAHRE REZO

» pelle la chasse, le plaisir de jouer avec la proie et avec le feu.» C'est pourquoi l'attrait généralisé pour la diminution de la viande peut se lire comme un révélateur social. «Les valeurs féminines se sont généralisées et les hommes deviennent plus femmes», ose Laurence Ossipow.

Dans ce vert ambiant, beaucoup diminuent leur consommation carnée sans même s'en apercevoir. En Suisse alémanique, on les appelle les «flexi-vegis», capables de se passer de chair cuite durant des semaines, mais qui ne rechignent pas à un bon morceau occasionnel. «Il y a aussi un changement global d'attitude, renchérit François de Capitani. Les Suisses consomment des viandes de plus en plus chères et donc, en plus petite quantité. Ils délaissent les parties moins nobles, qu'on exporte en Europe de l'Est.»

Un plat politiquement correct.

Le passage de l'état carnivore à herbivore pur se vit, lui, comme un tournant. «Il survient lors de moments clefs de l'existence», décrypte Laurence Ossipow. Le départ du foyer familial, qui implique de devoir prendre en main son alimentation, constitue le cap idéal. Mais pas seulement. La sociologue a rencontré des couples passant au végétarisme au moment d'avoir un enfant ou des femmes le faisant après le divorce. «La nourriture donne le sentiment d'agir concrètement sur soi, ce que la discipline nécessaire exacerbe. C'est un changement total de l'identité.»

Sauf, bien sûr, pour les enfants *secundos*, élevés aux légumes et petites graines. «Ceux-là, il est

difficile de les maintenir végétariens, prévient Laurence Margot. Dès qu'ils sont socialisés et vont manger chez un copain, on leur pose de la viande sous le nez.» Les fans de *Desperate Housewives* rient encore de l'opiniâtre Bree enfournant un hot-dog dans la bouche de son

«LES SUISSES CONSOMMENT DES VIANDES CHÈRES, DONC EN PLUS PETITE QUANTITÉ.»

François de Capitani, historien de l'alimentation

petit-fils, persuadée qu'il ne pourra devenir un homme sans sa dose de sang cuit.

Malgré les résistances, le végétarisme est promis à un avenir radieux. Pour des raisons idéologiques, mais aussi pratiques, ainsi que le remarque François de Capitani: «A l'étranger, quand on suspecte les traditions culi-

naires, on se tourne vers des plats de légumes.» Un émincé indéterminé en Chine? Du bœuf? Ou du chien?! Dans ce cas, un bol de riz nature, collant et insipide, semble plus appétissant que jamais.

Ce refuge dans les végétaux est aussi valable sous nos latitudes, à l'heure des migrations et mélanges de populations, observe encore l'historien. «Quand il faut jongler avec les interdits hallal, casher et hindous, à un repas diplomatique par exemple, le végétarien offre un dénominateur commun idéal, que tout le monde peut manger.» A moins de dîner avec Titeuf. Seule la créature bornée du dessinateur Zep a suffisamment de mauvaise foi pour annoncer qu'il «ne sera *pô* complice de ce massacre», en repoussant une platée d'épinards. ◦



FLEXI-VEGI ET LOCAVOÏRE ESTELLE DIVORNE

31 ans, enseignante, Gland

«J'achète parfois de la viande, mais ce n'est plus un acte anodin.»

Estelle Divorne n'est pas végétarienne. Pourtant, elle milite dans les rangs des «Lundis sans viande». Et son cas est loin d'être isolé. «Pour moi, se passer de viande apporte un enrichissement: on découvre un nouvel équilibre.» Qu'elle souhaite donc au plus grand nombre en réorientant les cantines publiques. Cela fait presque un an que l'enseignante de 31 ans a tourné le dos à l'assiette quotidienne de «viande, féculent, légume». Elle s'approvisionne maintenant via le panier maraîcher, une nouveauté apparue à Gland en automne dernier, qu'elle attendait de longue date. La jeune femme se revendique «locavoïre» – qui s'alimente de produits proches – et tire sa motivation de l'écologie. Ainsi, celle qui adorait les crevettes n'en mange presque plus. «Quand j'ai envie de poisson, je vais chez le poissonnier de Gland: comme ça, je fais vivre un petit commerçant.» Si elle a sévèrement réduit sa consommation de viande, il lui arrive parfois d'en acheter un morceau, selon l'envie. «Mais ce n'est plus un acte machinal ni même anodin.» Elle profite plutôt des sorties au restaurant pour s'offrir des extras: une entrecôte ou un steak bien apprêté. Que du raffiné.

Sans en connaître le nom, Estelle Divorne est une *flexi-vegi* pure souche. Son atout sur les végétariens au sens strict? N'être tenue par aucune conviction qui limiterait le plaisir. «Je n'ai jamais l'impression de me priver», assure-t-elle. Au contraire, elle a récemment fait la connaissance du rutabaga, une racine hybride entre le navet et le chou. Un coup de foudre. «Je l'apprête sous toutes les formes: en purée, en soupe, cru, cuit. J'adore!» ◦ TR

26 adresses végétariennes en Suisse romande

CHOIX. Si les véritables restaurants végétariens sont encore rares, l'offre s'étend. Loin de la banale assiette de légumes, place aux menus intéressants.

ADRESSES SÉLECTIONNÉES PAR
JEAN-LUC INGOLD

Parce que la demande a augmenté ces quinze dernières années, de plus en plus d'adresses «classiques» proposent des plats végétariens. Pour tous les goûts, et tous les porte-monnaie. Ainsi, le succès des fast-food Tibits, en Suisse alémanique, suscite de l'intérêt de ce côté de la Sarine. Dans le moyen et le haut de gamme également, les chefs rivalisent d'inventivité pour proposer des menus sexy, souvent bios, et surtout sans viande. ◦

GENÈVE

AUX DEUX PORTES

11, rue Schaub, Genève.
Tél. 022 734 11 22.

Les végétariens, mais aussi les végétaliens, les anti-OGM et les adeptes de la macrobiotique y trouveront leur bonheur. Car cette adresse abrite simultanément un magasin, un traiteur et un resto.

AWASH

11, rue du Valais, Genève.
Tél. 022 738 72 98. www.awash.ch

Peu connue mais délicieusement relevée, la cuisine éthiopienne se passe aisément de viande. Cette chaleureuse adresse pâquiarde propose donc plusieurs plats végétariens, plus ou moins brûlants, selon les goûts.

AUBERGE DE FLORIS

287, route d'Hermance, Anières.
Tél. 022 751 20 20,
www.auberge-de-floris.com

Le restaurant dit gastronomique de Claude Legras a la coquetterie



CREDO BIO Lucie et Christiane Zimmitti, de Ozimi. Sur demande, ce traiteur livre des pique-niques.

VAUD

OZIMI

16-18, rue de Bourg, Lausanne.
Tél. 021 311 02 20. www.ozimi.ch

Il y a de l'idée à cette enseigne. Dans le décor aux teintes acidulées, dans les formules à l'emporter ou à se faire livrer (dans un

parc urbain en été), dans la tendance bio et locavore, dans la recherche du plaisir sain et changeant. Allez, les végés!

de proposer un menu végétarien à «juste pas cent francs». Une pure merveille aérienne, fraîche, colorée, inventive. On peut aussi ne choisir que quelques plats à la carte.

JAÏPUR

21, avenue de Sainte-Clotilde, Genève.
Tél. 022 329 05 04.

C'est l'un des indiens les plus authentiques de la région avec, de surcroît, une offre régulière de plats végétariens. Dans un joli décor un peu kitsch mais pas trop.

LE KID

99, bd Carl-Vogt, Genève. Tél. 022 320 44 96. www.restolekid.com

Grillades au feu de bois, proclame la vitrine, et végétariennes, lit-on au-dessous. Parfaitement. Et cette cohabitation dure depuis un bon bout de temps. Il y a même des plats végétaliens pour les plus exigeants. Une rareté, à Genève.

LES RECYCLABLES

53, rue de Carouge, Genève.
Tél. 022 328 23 73. www.recyclables.ch
Dans ce drôle de bistrot un peu

baba, proche de la place des Augustins, d'un côté on vend des bouquins d'occase, de l'autre on sert des plats simplissimes et frais avec, chaque jour, une assiette végétarienne. En plein été, la maison réduit la voilure.

RASOI BY VINEET

1, quai Turretini (dans l'Hôtel Mandarin). Tél. 022 909 00 06.
www.rasoi.ch

Le chef indien Vineet Bahatia revisite la cuisine de son pays en guignant du côté de Ferran Adria.

>>>

Surtout pour la renommée. Menu et plats végétariens tiennent une place de choix dans un décor aux lignes épurées. Classe et délicieux.

SUNSET

3, rue Saint-Léger, Genève.
Tél. 022 320 15 13.

Pitas, pâtes, quiches, tofu et steaks, tout est végétarien dans ce café-resto sans charme particulier ni produit animal.

VAUD**AUBERGE DE BOGIS-BOSSEY**

1, chemin de la Pinte, Bogis-Bossey.
Tél. 022 776 63 26.

www.auberge-bogis-bossey.ch

Dans son joli village ensommeillé, Olivier Martin est l'un de ces cuisiniers qui, en un tournemain, vous tricotent à la demande un plat ou un menu végétarien. Il en a le talent et la souplesse. Et il est à l'écoute de son époque.

RESTAURANT**DE BOIS-GENOUD LE CASTEL**

36, route de Bois-Genoud, Crissier.
Tél. 021 648 07 07. www.boisgenoud.ch

Bio, mais pas seulement, associé à L'Aubier de Montezillon et bras séculier de l'Ecole Rudolf Steiner, ce restaurant miraculeusement préservé propose un joli choix de plats végétariens inventifs et bien tournés.

LA PÉNICHE GOURMANDE

1, route de la Pale, Denges.
Tél. 021 802 26 13.

www.la-peniche-gourmande.ch

Au bord de la Venoge mais les pieds sur terre, quatre passionné(e)s de cuisine, dont deux pros, concoctent des cours de cuisine mais aussi des plats fruits/légumes à l'enseigne de Midi5. Lunch sans viande chaque lundi et mardi, bientôt mercredi. Attention, il faut s'annoncer.

ABYSSINIA

14, rue du Valentin, Lausanne.
Tél. 021 311 49 07. www.abyssinia.ch

Lentilles, légumes, épices, pois jaunes: sur cette base, l'éthiopien rejoint le végétarien. Tous les jours, un des deux plats de midi est sans viande. Et on mange, bien



SOUPE FROIDE Des plats végétariens au débotté.

FRIBOURG**LE PÉROLLES**

18a, bd de Pérolles, Fribourg.
Tél. 026 347 40 30. www.leperolles.ch

Comme tout bon pro qui se respecte et fait encore son

marché, Pierre-André Ayer, à Fribourg, se dit prêt à improviser des plats végétariens. Comme ça, au débotté. Il préfère quand même un modeste préavis.

sûr, à même le plat avec les doigts en saisissant les mets par la grâce de l'injera, la galette éthiopienne.

LE BLEU LÉZARD ET LE JAVA

10, rue Enning, Lausanne.
Tél. 021 321 38 30. www.bleu-lezard.ch

36, rue Marterey, Lausanne.
Tél. 021 321 38 37. www.lejava.ch

Au Bleu, les végétariens ont droit à quatre plats, au moins, de saison, bien sûr, plus à une assiette du jour, auxquels il faut ajouter un florilège de salades. Il y a une vingtaine d'années, Thierry et Gilles Wegmüller étaient des précurseurs en ce sens. Ils continuent dans cette voie. D'ailleurs au Java, rue Marterey, à un jet de papaye, les sans-viande trouvent également leur bonheur, notamment avec un tartare original aux légumes et tofu.

LE NIL BLEU

1, place de l'Ours, Lausanne.
Tél. 021 312 89 80. www.nil-bleu.ch

Encore un resto éthiopien, situé un peu au-dessous des hôpitaux. Déco et mets soignés, bien sûr, avec une demi-douzaine de plats végétariens, plus une version dégustation pour les goûter tous et un menu complet.

LA TABLE D'EDGARD ET LE CÔTÉ JARDIN

7-9, rue du Grand-Chêne, dans le Lausanne Palace, Lausanne.

Tél. 331 32 15 et 331 32 08.
www.lausanne-palace.com

Méridional par toutes les fibres de son corps, Edgard Bovier chérit naturellement les plats végétariens. Il en émaille sa belle cuisine raffinée et dépouillée, mais aussi, quoique plus simplement, son magnifique bistrot-terrasse dédié au végétal saisonnier.

VALAIS**LA FERME ASILE**

10, promenade des Pêcheurs, Sion.
Tél. 027 203 40 98. www.ferme-asile.ch

Centre culturel multifonctionnel, ce curieux hangar informe et rigolo pratique une cuisine haute en couleur. A midi, surtout, les plats voltigent. Dont quelques végétariens changeants et, parfois, un braisé de légumes limite brassin.

LA SITTERIE

4, route du Rawyl, Sion.
Tél. 027 203 22 12. www.lasitterie.ch

Nouveau décor chez Jacques Bovier (oui, le frère...), mais ces jours on mange sur sa terrasse de dalles et de gravier, plus méditerranéenne tu meurs. Pas besoin d'écrire végé, sur la carte, tout l'est, même que parfois il suffit de biffer la viande ou le poisson pour l'enrichir. Magique.

FRIBOURG**AUX QUATRE VENTS**

124, route de Grandfey, Fribourg.
Tél. 026 347 36 00.

www.auberge.aux4vents.ch

Avec ses chambres rigolotes et déjantées, l'adresse a ses accros. Et les végétariens y trouvent leur compte avec un ou deux plats spécialement conçus pour eux, et d'autres adaptables.

NEUCHÂTEL**L'AUBIER**

5, les Murailles, Montezillon.
Tél. 032 732 22 11. www.aubier.ch

On dirait presque que L'Aubier a un penchant végétarien par vocation. Bio, d'abord, et même multibio. Ici, tout semble plus sain qu'ailleurs, alors on cède encore plus volontiers à sa gourmandise naturelle. Y a bon végé!

LE PAPRIKA

39, rue de l'Evole, Neuchâtel.
Tél. 032 724 06 80. www.paprikafood.ch

Chaque jour, il y a un menu, plus des plats à emporter, destinés aux végétariens. Pareil pour le service traiteur de ce restaurant indo-pakistanaï désormais traditionnel. La boutique en ville (4, rue de l'Hôtel de Ville) propose à midi des chapatis de la même veine.

BERNE**L'ÉCOLE EST FINIE**

6, Grand-Rue, La Neuveville.
Tél. 031 312 91 14. www.lecole-estfinie.ch

Même en période de vacances scolaires, le tableau affiche toujours quelques petites attentions destinées aux végétariens. Mots d'ordre invariables: fraîcheur et proximité.

TIBITS

10, place de la Gare, Berne.
Tél. 031 312 91 11. www.tibits.ch

En attendant le débarquement en Suisse romande de la fameuse chaîne végétarienne, leur plus proche adresse se trouve à la gare de Berne. Vaut le détour pour voir comment un fast-food peut en concurrencer un autre en s'installant dans un créneau aussi particulier. ○