

La Viande est-elle nécessaire à notre équilibre ?

Georges Charles nous livre quelques règles de base pour restreindre votre consommation de viandes dans les règles de l'art culinaire asiatique.

Il est possible de discuter sans fin sur le bien fondé ou les risques d'une alimentation plus ou moins végétarienne. Comme l'affirment les Chinois : *Toute vérité possède sa secte, toute secte possède sa vérité!*. Ce qui est certain, c'est que de plus en plus nombreux sont ceux et celles qui souhaitent se nourrir "autrement" et d'une manière non sectaire. Il est donc possible, dans un premier temps, de restreindre la consommation de produits carnés en utilisant la méthode préconisée par la cuisine chinoise classique et reprise par les cuisines d'Extrême-Orient (Corée, Japon, Vietnam...) qui consiste simplement à découper les aliments avant la cuisson afin d'harmoniser les mélanges légumes-viandes. La quantité de viande utilisée diminue notablement car un blanc de poulet, une côte de porc, un filet de poisson suffisent amplement pour confectionner un plat destiné à plusieurs personnes. Ce type de plat, généralement cuit dans une poêle ronde, le Wok, permet d'utiliser de nombreux légumes, également découpés : carottes, poivrons, chou chinois, brocolis, poireaux, champignons, fèves, pousses de bambou ou germes de soja. Ces mélanges de légumes, communément nommés Chop Suei (ce qui signifie légumes découpés) permettent de confectionner, avec peu de viande, des plats plaisants à l'œil et au palais et harmonieux sur le plan nutritif. Traditionnellement, l'ajout de sauces orientales très riches en sels minéraux (magnésium, calcium, potassium), vitamines et éléments nutritifs indispensables permettent de largement compenser la moindre quantité de produits carnés. C'est le cas de la sauce de soja (shoyu, Tamari...), de la sauce d'huîtres (Haoyou) et plus encore des saumures de poisson traditionnelles comme le Nuoc-mâm ou le Naam-Plaa.

Dans le cas où la viande est totalement supprimée de l'alimentation, il convient alors d'accroître les produits de remplacement et d'utiliser des mélanges légumes, légumineux (pois, haricots secs, lentilles), céréales et assimilés (blé, orge, riz dur, riz gluant, pois de soja, maïs, sarrasin) et féculents (pomme de terre, pâtes alimentaires, gluten), sans oublier les algues et certains produits transformés d'origine animale : pâtes fermentées de crevettes ou de poissons, crevettes et calmars séchés, œufs salés, etc.



Tout l'Extrême-Orient possède une longue tradition dans le domaine du végétarisme, ceci pour des raisons religieuses, éthiques, philosophiques, et souvent économiques. Cela explique, depuis des millénaires, l'utilisation de produits de compensation extrêmes efficaces tant sur le plan du plaisir gastronomique, que sur le plan de l'entretien de la forme et de la santé. Certains de ces produits sont issus du soja, à commencer par le fameux Tofou qui est un caillé de lait de soja. Ce Tofou prend diverses formes qui s'adaptent à de nombreuses utilisations; il peut être frais, macéré, plus ou moins tendre (silk Tofu) ou bien ferme. D'autres du blé, comme le gluten qui, une fois moulu et subtilement parfumé, sert à confectionner des substituts de viande. Ces plats végétariens traditionnels respectent donc l'harmonie des couleurs, des saveurs, des odeurs, des textures (croquant, tendre, filandreux, etc.) et des natures (aliments chauds, tièdes, frais, etc.). Il s'agit alors d'une façon très subtile de se nourrir suivant les règles millénaires de la diététique du Tao dont la particularité essentielle est de se baser plus sur le qualitatif que sur le quantitatif.

Précisons enfin que ce type d'alimentation nécessite une certaine hygiène de vie car le corps devient beaucoup plus réceptif aux stimulations excessives que sont généralement l'alcool, le café, le tabac, les drogues dites douces, et les médicaments. Que dire alors des produits chimiques et autres pesticides présents dans l'alimentation industrielle soit disant bon marché? Il convient d'en tenir compte et de ne pas faire semblant de "rester Zen" en acceptant, comme avant, n'importe quoi. Manger autrement, c'est aussi vivre autrement, penser autrement, agir autrement, et c'est ce qui risque de déranger l'ordre établi. A l'aube du troisième millénaire, c'est probablement le seul risque qu'il est nécessaire de prendre.

■ G. C.

Liens GTao

- GTao n° 5 : Diététique, les 5 saveurs et leurs effets P. 38

- GTao n° 17 : Cuisinez équilibré! P. 58

www.generation-tao.com



Pour en savoir plus :

La Table du Dragon par Georges Charles publiés aux Editions Chariot d'Or.