

Les reines du légume

Entre Drôme provençale et Diois, Marijke et Ditte cultivent avec gourmandise leur fibre végétarienne. Autour d'un fourneau bio, elles organisent des stages où tout le monde met la main à la pâte...



l'âge de dix ans, la belle Marijke a d'abord fait des études de pharmacie avant de s'intéresser à la naturopathie. Férue de diététique, elle fait souvent casserole commune avec son amie Ditte, la vraie cuisinière du groupe. Ensemble, elles ont longtemps sillonné les routes de la Drôme dans une vieille camionnette pour faire découvrir leurs différentes saveurs. «On a toujours eu un peu de monde lors de nos démonstrations. Les Français sont très mal informés sur la cuisine végétarienne. Ils pensent que les recettes à base de légumes et de céréales sont longues et difficiles, que ça coûte cher. Un jour, coincées dans la vitrine d'un magasin bio, on leur a démontré qu'il suffit d'une petite casserole et de quelques légumes pour faire des merveilles!»

C'est une maison de pierre toute simple, une ancienne auberge située dans le village de Bellegarde-en-Diois, au bord d'une petite route qui escalade les pré-Alpes drômoises. Il y a un peu plus de vingt ans, en pleine époque «baba», dix copains venus d'Allemagne, de Suède, de Hollande et d'Angleterre s'y arrêtent par hasard pour boire un café. Mais le restaurant était fermé; la voisine, une dame âgée qui guettait le passant derrière sa fenêtre, leur expliqua qu'il était à vendre. Quelques années plus tard, le lieu étant toujours à vendre, les

Hollandaises Marijke et Elisabeth, la Suédoise Ditte et l'Allemand Michaël, mari de Marijke, l'achètent et se partagent, toujours aujourd'hui, les tâches de l'hôtel-restaurant «Prasada», qui signifie offrande, paix et joie, en sanskrit. Ici, le restaurant, ouvert midi et soir, propose un menu composé de plats végétariens et macrobiotiques. L'hôtel offre huit chambres simples dans le bâtiment principal et quatre appartements dans l'annexe.

Aux Pays-Bas, en Suède et même en Allemagne, un restaurant végétarien est presque aussi courant qu'une pizzeria. Mais, en

France, c'est extrêmement rare. Au départ, nous avons eu du mal à nous faire accepter. On nous prenait pour une secte, on venait nous insulter jusque dans les cuisines. Un jour, à l'occasion d'une fête, nous avons invité beaucoup des gens du village et des environs ainsi que des touristes de passage pour un apéritif improvisé. Et pour les décider à rester déjeuner, nous avons fermé la porte de la cuisine, bouché le trou de la serrure pour qu'ils ne voient rien et fait rissoler des oignons dans du beurre pendant une bonne demi-heure... Mis en appétit par l'odeur, ils sont tous restés!» Végétarienne depuis

Aujourd'hui, Ditte a rangé sa camionnette et opté pour des stages au restaurant. Ses beignets d'aubergine sont connus à des kilomètres à la ronde, les clients qui poussent la porte par hasard ne sont plus effrayés par la carte. Ditte mitonne les légumes du jardin, les produits de la région: à la vapeur, à l'étouffée, au four ou sautés à l'huile de sésame. Elle utilise huile d'olive, de noix et de lavande, aneth, thym et cardamome, fromages de chèvre et de brebis, vins et jus de fruits biologiques, les algues de Bretagne pour les oligo-éléments et les vitamines b. Alors, triste, la cuisine végétarienne? M.-H. Chaplain

P. GARDIN



COMMENT PRÉPARER LES LÉGUMES ? Chaque année, entre novembre et mai, Ditte aux fourneaux et Marijke aux commentaires accueillent des néophytes pour quelques leçons goûteuses. Pendant deux jours, huit à dix stagiaires regardent, écoutent, mettent la main à la pâte et mangent ce qu'ils ont préparé, car «c'est comme ça qu'on apprend le mieux». Partageant leurs recettes de légumes, le matin, de céréales, l'après-midi, et de protéines le lendemain, Ditte et Marijke donnent aussi quelques astuces pour retrouver la sensation d'un steak. «Mastiquer manque beaucoup quand on arrête la viande. Avec le setan, gluten de blé qui ressemble vraiment à du veau une fois préparé, on retrouve ce plaisir...» Le stage en pension complète, arrivée le vendredi soir et départ le dimanche après-midi, coûte 850F. Pour tout renseignement sur les prochains stages en mars, avril et mai, téléphoner au 04 75 21 40 74. M.-H. Ch.