

## Des légumes au dessert...

Par Eric Birlouez



Rappelez-vous... Hier, quand vous étiez enfant, pour avoir le droit de vous régaler d'un délicieux dessert, il vous fallait d'abord finir votre assiette de blettes, de petits pois ou d'épinards. Quel cauchemar ! Aujourd'hui, tout a changé : ce sont les blettes et les épinards qui sont le dessert. Chefs étoilés, blogueurs et bloggeuses culinaires, fans de cuisine n'hésitent plus à introduire les légumes dans des pâtisseries, des glaces ou des sorbets.

Dans les années 1990, la tendance avait consisté à incorporer le sucré dans les mets salés : les figues accompagnaient le foie gras, on utilisait du miel pour cuisiner le magret de canard, une croûte au pain d'épices enrobait le filet de porc... Vingt années plus tard, c'est le salé des légumes qui se trouve cette fois associé au sucré du dessert.

Révolution ? A bien y regarder, cette orientation « légumes au dessert » n'est pas entièrement nouvelle. La cuisine populaire, de France et d'ailleurs, nous fournit quelques exemples anciens, précurseurs de la tendance émergente. Dans le Sud-ouest, par exemple, il existe un dessert traditionnel, le milhas, confectionné à base de farine de maïs et de... citrouille. Depuis longtemps, les Anglo-Saxons nous ont fait connaître leur carrot cake et leur tarte au potiron. On peut également citer le gâteau de carottes proposé dans tous les restaurants de cuisine indienne, ou les pâtisseries japonaises aux haricots rouges qui achèvent un repas de sushis.

On notera que la carotte, la citrouille et les haricots rouges étant eux-mêmes sucrés - comme le sont les pâtisseries et les fruits du dessert - leurs présences à la fin du repas ne pouvaient heurter de manière trop franche notre goût français. Un goût qui, rappelons-le, s'est construit depuis le milieu du XVII<sup>e</sup> siècle (seulement) sur une séparation nette entre le sucré et le salé.

La vraie nouveauté réside dans le fait qu'aujourd'hui certains légumes non sucrés tendent eux aussi à coloniser la fin du repas. On trouve des dizaines de recettes de desserts qui proposent d'utiliser des courgettes dans des flans sucrés ou des gâteaux au chocolat, qui suggèrent de confectionner des tartes sucrées à la tomate, des macarons au fenouil ou aux petits pois, des sorbets au concombre... Ou encore de recourir à la betterave (qui, elle, est sucrée) pour conférer une jolie couleur pourpre aux gâteaux et aux sorbets. Les chefs étoilés ne sont pas en reste : Pierre Gagnaire a créé un « biscuit

praliné à l'artichaut et parfait glacé de fromage frais de brebis aux côtes de blettes à l'angélique», Alain Passard a imaginé un sorbet à l'avocat et Guy Martin un sorbet aux petits pois.

### **Les raisons d'une tendance**

Comment expliquer cette « dessertification » des légumes ? Plusieurs raisons peuvent être avancées... En premier lieu, on peut évoquer l'envie de nos concitoyens de découvrir de nouvelles associations de saveurs et de textures. Une envie nourrie par la mondialisation, qui a facilité le voyage des aliments et la confrontation des mangeurs français à d'autres cultures alimentaires et culinaires (l'essor des voyages à l'étranger a renforcé le goût pour l'exotisme dans l'assiette). Parallèlement, la vogue des smoothies et des jus « détox et vitalité » a habitué nos palais aux mélanges de fruits et de légumes.

Positionner les légumes au dessert peut également être vu comme une façon parmi d'autres d'aider les enfants (et les adultes) à consommer davantage ces aliments « bons pour la santé ». Le fait de présenter les légumes sous une autre forme peut en effet séduire ceux qui ne les aiment pas trop. Et leur utilisation comme ingrédients d'un dessert où le sucré est la tonalité dominante peut atténuer leur goût parfois amer pas toujours apprécié.

De surcroît, manger des légumes au dessert permet d'alléger la fin du repas, souvent trop riche en sucres et en lipides. Les légumes contenant beaucoup d'eau et peu de calories, cette place nouvelle peut les rendre attractifs pour des consommateurs gourmands mais soucieux de santé et de minceur. S'agissant des enfants, plusieurs études ont souligné l'intérêt de recourir aux stealth vegetables ou légumes « furtifs », autrement dit dissimulés. Ces travaux ont en effet montré que le fait d'ajouter « en cachette » des légumes aux plats habituellement proposés aux enfants se traduisait in fine par une diminution des apports caloriques totaux et une augmentation de la consommation de légumes.

Autre explication : comme le montre la dernière enquête de l'OCPOP « Les Français en mode végétal », les notions - en vogue - de « végétal » et de « naturalité » sont spontanément associées par nos concitoyens aux légumes (plus qu'à d'autres aliments). Ces représentations positives favorisent l'utilisation croissante de cette famille d'aliments... sous toutes leurs formes, y compris dans les desserts.

Enfin, l'introduction des légumes en fin de repas témoigne d'une tendance actuelle de la cuisine. Celle-ci se veut créative et originale, elle se montre désireuse de casser les codes, elle entend « faire bouger les lignes » et faire vivre aux mangeurs des expériences sensorielles inédites. Et puis, on le sait, les Français se sont remis aux fourneaux : s'ils aiment régaler leurs proches, ils adorent aussi les surprendre et susciter leur admiration.