

L'autre façon de manger

L'espace Tan, à Bruxelles

Un restaurant-épicerie militant pour apprendre à poser un regard différent sur l'alimentation.

Ce midi-là, le lunch proposait de commencer par un émincé de fenouil, olives de Kalamata, crème d'avocat au persil, bouquet de verdure, huile quatuor et choix de graines germées. Et pour suivre ? Une courgette farcie au sarrasin, câpres, citron et herbes fraîches, crème de tomates séchées montée à l'huile d'olive, pour les végétaliens. Ou alors un filet de poulet cuit à basse température, vapeur de légumes de saison, pour une assiette quand même un peu carnée. Tout était dit dans ces énoncés qui annonçaient clairement une table différente mais bien à propos pour célébrer la Semaine Bio.

Le *Tan* de Jo van der Strichten Rogiers est en effet un restaurant pas ordinaire. Il tire son nom du tangram, un ancien jeu de solitaire chinois, sorte de puzzle de cinq trian-



gles dont la biovitalité n'a pas été diminuée par des engrais ou des pesticides, par une récolte prématurée, par une transformation ou une cuisson non appropriée. Végétaux, céréales et légumineuses germées sont partout. Viandes, poissons et fruits de mer sont présents. Mais on a banni les produits industriels raffinés, le sucre, le café et les produits laitiers, considérés comme toxiques. Tout est évidemment issu de l'agriculture et de l'élevage biologiques. Ici, ni fourneaux, ni

Le resto est au-dessus de l'escalier. À l'épicerie, toutes les graines sont vendues au poids.

marmites, ni poêles. Les cuissons, sans graisses, sont toujours hypotoxiques, c'est-à-dire à une température inférieure à 100 °, en recourant au séchage, à l'étouffée, à la vapeur douce. L'eau des préparations est revitalisée et osmosée, donc sans chlore, sans nitrates, sans sels minéraux.

Au pays des algues, des jeunes pousses, des produits lacto-fermentés, de la sève de bouleau, des huiles essentielles et du chocolat sans lécithine, les tables sont dressées au-dessus de l'escalier, dans un espace paisible et respectueux des règles du Feng Shui. En sortant, on retransverse l'épicerie qui propose plats préparés, ingrédients, ustensiles et littérature nécessaires pour transposer ce modèle alimentaire à domicile. Avec ses produits en vracs et ses emballages écologiques, ce magasin est parfaitement cohérent avec l'idée d'une autre manière de consommer. Et on réussira encore mieux à manger *Tan* chez soi quand on aura suivi les cours de cuisine de la maison. Ces cours donnent des clés plus que des recettes pour passer d'une alimentation classique à une alimentation biogénique.

Robert NICOLAS

► «Tan», rue de l'Aqueduc, 95, 1050 Bruxelles. 02/ 537 87 87. Fermé le samedi midi et le dimanche.

Le temple chic de la cuisine alternative.

gles, un carré et un parallélogramme qui peuvent se combiner à l'infini. Les sept pièces se juxtaposent pour former chacune les trois lettres du mot.

Cet établissement se présente comme le temple chic d'une cuisine alternative, respectueuse des lois de la nature et de la physiologie humaine, comme une école où on apprend à poser un regard différent sur l'alimentation, au nom de l'écologie, de la santé et de l'éthique. Ici, on ne travaille que des aliments tels que la nature les a produits et

L'ADDITION

Lunch végétalien ➔ 14,5 €

Lunch carné ➔ 17,5 €

À la carte

+ Mousse à l'ananas, avocat, lait de coco et miel cru ➔ 13 €

+ Fromages d'oléagineux, radis roses et jeunes oignons, salade de bette à l'ail frais, choix de graines germées et jeunes pousses de cressonnette ➔ 16 €

+ Tranchettes de filet d'espadon marinées crues au citron, aneth et anis étoilé, piment doux et huile d'olive calabraise ➔ 19 €

+ Lasagne de pommes de terre farcie aux orties, ail des ours et olivade, crème de pignons de pin et persil montée à l'huile d'olive, lentilles germées ➔ 17 €

+ Lotte de petit bateau, vapeur d'asperge, crème de noix de cajou, haché de lemon grass, piment et ciboulette (sans ail) ➔ 29 €

+ Noix de veau farcie aux herbes fraîches, raisins de Corinthe et pignons de pin, crème à la tomate séchée, vapeur de bettes, carottes et ail frais, sauce crue aux huiles d'argane et de sésame ➔ 27 €