



Manger Végétarien à Singapour?

Pour éviter tout malentendu, l'auteur de ces quelques lignes est flexitarienne c.a.d **végétarienne à temps partiel, non militante**. Ce choix s'est fait tout naturellement et il simplifie mes sorties entre copines. Pourquoi? D'une part mes copines sont indiennes, malais, chinoises, « causasiennes »... et souvent ce **contexte multi-religieux et multi-ethnique** de Singapour fait que ce qu'il y a sur la table et dans l'assiette peut soit nous unir soit être source de zizanie. C'est pourquoi quand on se retrouve pour manger et papoter tous les plats sont végétariens ou vegans. Un repas végétarien à Singapour est donc source d'harmonie!

Restos végétariens: embarras du choix ou désert gastronomique?

Manger végétarien à Singapour ne rime en aucun cas avec régime. La diversité du choix gastronomique me surprendra toujours! Il y en a pour tous les goûts et tous les portefeuilles. **Chaque quartier et ethnique a ses « highlight » culinaires.**

Il faut savoir que manger est un des passe-temps favori de nombreux habitants de l'île. C'est pourquoi, près de 85% d'entre eux prennent leur repas à « l'extérieur » au moins une fois par semaine. Pour satisfaire tous ces convives, la **majorité des restaurants et foodcourt proposent des options végétariennes** et parfois végétaliennes. Notons au passage que PETA a couronné **Singapour comme la deuxième ville la plus vegan-friendly d'Asie.**

Est ce cher de manger végétarien à Singapour?

Seulement si vous le souhaitez. Tout dépendra du lieu et du menu. Par exemple vous pourrez faire très **simple à Little India**. Un de mes plats préféré de l'Inde du Sud sont les **dosas** ou thosais. Il s'agit de **galettes** à base de farine de lentilles noires, pois chiches, ou de riz. Ceci probablement parce qu'elles me rappellent les galettes bretonnes de mon enfance. Presque tous les restaurants du quartier les ont au menu. Ma cantine Ananda Bhavan sur Selegie Road, le plus vieux restaurant indien végétarien de l'île. La deco ne paye pas de mine, mais les plats sont hyper bons!

Mes favoris: le « **paper dosa** » et le « **masala dosa** ». Le premier est une galette ultra fine non garnie. Le second, une galette fourrée aux de pommes de terres épicées. Quelque soit votre choix les deux se mangent accompagnés de chutneys et sambar. **Le tout pour moins de 5\$.**



Paper Dosa et ses sauces

Restos végétariens: comment trouver la bonne adresse?

Pour choisir où aller il y a deux options. Soit la version generation X (fin XXe siècle) qui consiste à étudier des menus à l'avance sur internet et/ou demander des recommandations sur un site Facebook.

Soit la **version Millenials: avoir la bonne application sur son portable**. Celle-ci en 2 clicks en fonctions de la géolocalisation donne un vaste choix d'options culinaires.

L' App : *HappyCow*

L'application HappyCow a été créée en 1999. Petit bémol, elle est payante. Cependant, elle permet de trouver facilement dans 180 pays des restaurants, cafés, boulangeries, Veg-shop etc. ainsi que des salons de manucures offrant des gels vegan!

Pour cela, **il suffit de choisir les filtres pour trouver l'offre adéquate:** végétalien, végétarien, sans gluten, type de cuisine, et plus encore. Grand +: les commentaires d'autres utilisateurs. Mais attention, comme c'est une application internationale, les goûts culinaires peuvent différer...



L'APP **HappyCow** vous indique les options végétariennes et vegan du coin..y compris les salons de beauté utilisant des gels vegan!

L' App **abillionveg**

L'app **abillionveg** est une **application made in Singapour** créée récemment en 2017. Elle couvre actuellement 106 pays. Elle a l'avantage d'être gratuite, mais propose moins de filtre que HappyCow. Personnellement, j'aime les articles de l'**onglet « destinations»** . Ils sont **parfaits pour préparer un séjour** par exemple à Ho Chi Minh City ou dans la région de Margaret River en Australie ...



App abillionveg

Restos végétariens: mes coups de coeur...

Cette sélection n'est en rien exhaustive... car vu l'offre à Singapour, si cela était le cas, mon prochain article aurait pour thème: régime au pays des foodie...

- Komala Villa à Little India, Original Sin à Holland Village, The Living Cafe sur Bukit Timah Road, Merci Marcel sur Orchard, Grounded by CMCR sur Martin Road, et plus select Buko Nero sur Tanjong Pagar Road ou Odette à la National Gallery (coup de coeur de Singapour Live).
- Real Food (Orchard Central), Herbivore (japonais au Fortune Center)

Et si on veut cuisiner végétarien à la maison?

L' option: recettes végétariennes sur internet

Là encore le web propose plein de sites de **recettes et d'astuces**. J'aime beaucoup celle de **Elle à Table** (option recettes végétariennes). Pour les **ingrédients**, là encore on a l'embarras du choix: les **wet-market**, la section organique des supermarchés, les **livraisons à domicile** notamment Shiokfarm ou encore se rendre à la ferme Bollywood Veggies à Kranji . Cette ferme propose différentes activités (en anglais) notamment: une visite guidée avec initiation aux plantes, une chasse au trésor pour récolter des plantes spécifiques, comment planter du riz... Il y a aussi un petit restaurant sur place mais attention les plats végétariens sont limités

L' option: cours de cuisine végétarienne avec une Pro

Là aussi Singapour offre un grand choix de cours de cuisine. Si vous rechercher une ambiance sympa où **tout le monde met la main à la pâte**, et une Cheffe qui parle français... contacter Raphaëlle Voog. Elle a suivi les cours de cuisine végétalienne professionnelle « Rouxbe ». Raphaëlle propose des recettes faciles et flexibles qu'on peut adapter ou modifier selon les envies.

J'ai testé et apprécié non seulement parce qu'elle a partagé ses recettes, astuces et bons plans mais aussi parce que ce que le résultat était **super bon!** Ses ateliers ont lieu chez elle mais elle se déplace aussi Idéal pour partager un moment convivial avec des copines et déguster de délicieux mets réalisés ensemble. Découvrez une sélection de ses recettes sur son blog: Chickpea and Berries.



image: #chickpeaandberries - Veggie burger

Vous l'aurez compris, être végétarien est tout sauf un régime contraignant à Singapour!

Caroline Carfantan