



## MEUZIOÙ BLAZ AR BREZHONEG GANTE UNE CUISINE QUI FLEURE BON LE BRETON

**T**imothée Messenger, alias Tim Lipouz pour ses clients, a deux passions, la cuisine végétarienne et les langues. Cet été, au resto bilig de l'Écocentre du Trégor à Pleumeur-Bodou, il allie avec bonheur les deux, distillant des mots de breton aux gourmands qui découvrent ses plats sur une carte franco-bretonne.

« C'est du boulot de traduire ma carte mais c'est important pour moi et je n'y déroge pas », commente le jeune Trégorrois de 31 ans. Son parcours l'a amené à s'intéresser conjointement à la cuisine et au breton. Après une année à Grenade dans le cadre de ses études de sociologie, il a eu un déclic, un appel de la terre qui s'est d'abord traduit par des expériences de volontariat dans des fermes bio. Puis il a découvert la cuisine végétarienne au restaurant lannionais Le Tootibon aux côtés de Gwendal Clady, qui pilote aujourd'hui une formation culinaire au Pôle Phoenix. « Comme beaucoup d'autres qui sont passés chez lui, Gwendal m'a beaucoup inspiré. Il décidait de ses menus la veille ou le matin même, avec des produits frais et composait ses plats comme une symphonie. Un plat végétarien peut rassembler plein de couleurs, de saveurs, tout en offrant un grand pouvoir nutritionnel », explique Tim, également titulaire d'un CAP de crêpier. Côté breton, il a appris sur le tard à 25 ans, en prenant des cours du soir au Centre culturel breton et en échangeant avec des amis issus du cursus Diwan.

Juste avant le confinement, il complétait ses connaissances par une formation de six mois au Roudour. Chef de son entreprise de cuisine végétale et locale, il travaille comme traiteur, collabore au restaurant Umami de Lannion et pilotait cet été le resto Bilig de l'écocentre du Trégor. Au menu, des crêpes à composer avec une liste changeante d'ingrédients et chaque jour un plat différent dont un plat « zéro déchets » concocté avec les restes de la

semaine. Accueillir les visiteurs, expliquer sa carte, tout en préparant de bons petits plats, Tim arrive à tout faire en gardant le sourire et en glissant des mots de breton : « J'essaie de faire de la sensibilisation et d'initier ceux qui en ont envie », explique-t-il. Au printemps dernier, il proposait aussi des ateliers en breton autour de la cueillette et de la cuisine des plantes sauvages. Une belle expérience qui a nécessité un important travail de préparation : « J'ai poussé la porte de bibliothèques à la recherche de vieux bouquins de botanique en breton et j'ai aussi rencontré des anciens pour connaître le nom breton des plantes. » Un travail de collectage qu'il poursuit et qu'il va concrétiser par un livre de recettes français-breton, centré sur la cuisine végétarienne avec des plantes sauvages : « Leur ressource est presque inépuisable et elles ont des vertus et des goûts incroyables. Avant de cultiver, on mangeait ce qu'on trouvait dans la nature alors pour moi, c'est un point de départ dans la cuisine. » ●

### LEXIQUE Geriaoueg

- Pleustriñ** : répéter
- Meuzioù** : plats, mets
- Preti** : restaurant
- Stummadur** : formation
- Louzoù** : plantes sauvages
- Sichenn** : socle, base
- Krampouezh ed-du** : crêpes de blé noir
- Kourjetez fresk** : courgettes fraîches
- Evajoù tomm** : boissons chaudes
- Chug avaloù** : jus de pommes
- Barlen** : jus de pomme

### RÉSUMÉ

Timothée Messenger, dit Tim Lipouz, est passionné de cuisines et de langues. Cet été, il conjugait les deux à l'écocentre du Trégor proposant une carte franco-bretonne avec des galettes à composer et des plats différents chaque jour. Spécialiste des plantes sauvages, il anime aussi en breton des ateliers de cueillette et de cuisine de ces plantes aux vertus et aux goûts méconnus. ●