

JEAN-NOËL MOTAY : VÉGÉTALISER SON ALIMENTATION EST UN ACTE DE SOIN



Ancré en Bretagne, Jean-Noël Motay conjugue cuisine végétale, éducation à la santé et transmission, avec une rare générosité. Formateur, cuisinier et entrepreneur coopératif, il propose des ateliers accessibles à tou·te·s, des formations professionnelles et des conférences qui défendent une approche sensible, joyeuse et engagée de l'alimentation. Rencontre avec un passeur de goût, de lien et de sens.

Comment êtes-vous venu à la cuisine végétale ? Y a-t-il eu un déclic ou une transition progressive ?

L'alimentation naturelle, et plus largement l'alimentation végétale, est pour moi une longue histoire. Je préfère d'ailleurs parler "d'alimentation" plutôt que de "cuisine", car on se nourrit non seulement sur le plan physique, mais aussi sur les plans psychologique, émotionnel... C'est une approche holistique.

Je me souviens de plusieurs éléments fondateurs. Le premier, c'est le jardin de mon grand-père paternel. Je le voyais prendre soin de ses légumes (pâtissons...), de ses fruits (pêches...) et de son compost, juste à côté. Ce lien à la terre me passionne et me nourrit encore aujourd'hui.

Le second souvenir, c'est un herbier que nous avons réalisé à l'école primaire, dans un parc de Dinan, la ville où j'ai grandi. Il y avait des châtaigniers, entre autres... J'envisage d'ailleurs de proposer cette activité aux entreprises et aux Comités Sociaux Economique (CSE) dès 2026, un atelier "faire son herbier".

Du côté de la cuisine à proprement parler, la rencontre avec Gilles Daveau en 2016 à la Cité des saveurs de Nantes a été un moment clé. Il animait une démonstration culinaire centrée sur les légumineuses. Je me souviens encore de son invitation à agrémenter une salade avec des noix : quel moment ! Gilles est un homme passionné et passionnant, d'une grande sensibilité. Cela m'a profondément inspiré.

J'ai fait aussi une expérience professionnalisante à l'époque en 2015, à Bruz, dans une pépinière de plantes sauvages et médicinales avec Thao N'Go, une professionnelle passionnée au grand cœur, qui m'a beaucoup apporté sur le végétal et l'humain.

Dans le même registre , il y a cette rencontre avec Christine Le Guern, praticienne en santé par les plantes, en 2023, au détour d'une balade sauvage à l'Hermitage qui m'a beaucoup apporté sur l'univers des plantes et des fleurs.

Dans mon quotidien , je passe de plus en plus de temps dans des potagers et des jardins. Cela me passionne et cela me fait du bien d'être les mains dans la terre, d'échanger avec des passionnés. Cela fait partie de cette transition.

Enfin, je me suis livré à tout un travail de développement personnel. J'ai développé cette activité axée sur le végétal , le durable et cette offre grâce à du soutien. Dans ce cheminement , entre autres, il y a eu en toile de fond Magali Provost, une thérapeute exceptionnelle, qui m'a permis de cheminer vers cette passion, vers moi-même, et de développer cette activité épanouissante, bâtie pas à pas, dans laquelle je me réalise pleinement. Il y a aussi ma femme, Fanny Perrigault Motay, qui m'a soutenu et me soutient au quotidien dans mes rêves.

Ce cheminement a nourri mon projet de reconversion entamé dès 2014, après une première carrière dans les ressources humaines. La voie de l'alimentation végétale, de la santé, de la nature, mais aussi de la transmission s'est imposée comme une évidence. J'adore mon quotidien aujourd'hui : animer des ateliers, des formations professionnelles, des conférences, et rencontrer mes partenaires (producteurs engagés...) comme mes clients (Ville de Rennes, entreprises...).

Cette première question m'offre ainsi l'opportunité de remercier toutes les personnes qui ont ponctué mon parcours, m'ont accompagné, m'ont amené à mobiliser toutes mes ressources pour créer ma nouvelle vie.

Votre parcours est très riche : comment avez-vous concilié vos engagements professionnels et vos convictions personnelles ?

C'est une question essentielle... et je l'adore ! Je vais y répondre en deux temps.

D'abord, en tant qu'entrepreneur passionné, le plus délicat est souvent de trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. C'est particulièrement vrai au début, quand on développe une offre aussi diversifiée que la mienne, tout en restant centré sur son cœur de métier et en poursuivant une formation continue. Cela demande une attention quotidienne : planifier ses temps de travail et ses temps de pause, aménager de vrais moments personnels pour mieux revenir, avec l'énergie nécessaire pour faire vivre et évoluer son activité. Trouver un espace de travail qui n'empiète pas sur la sphère intime est aussi crucial. C'est d'ailleurs l'un des points sur lesquels j'insiste le plus quand je réponds à des enquêtes à destination de personnes qui souhaitent se lancer dans l'entrepreneuriat.

Ensuite, il faut apprendre à parler de son activité dans la sphère privée... sans l'imposer. L'alimentation, la cuisine, font partie de notre quotidien à tous, mais je préfère aujourd'hui répondre aux questions plutôt que de lancer les sujets. Beaucoup s'interrogent sur les modes de consommation, sur les habitudes alimentaires, ou sur ce qu'on entend dans les médias. Mon approche, c'est d'inviter à découvrir, à goûter, sans chercher à convaincre.

Vous êtes membre de la SCOP Élan créateur : qu'est-ce que cela change concrètement dans votre manière de travailler et de concevoir votre activité ?

Je fais partie d'Élan créateur depuis 2018, et je suis devenu associé en 2021. Au départ, en 2017, j'avais lancé mon activité en auto-entreprise. Mais après une réunion collective chez Élan créateur, ça a été une évidence : je voulais rejoindre ce collectif, cette coopérative. J'aime profondément cette structure, pour plusieurs raisons. Ce qui me tient le plus à cœur, c'est la liberté qu'elle m'offre : une liberté d'entreprendre, de co-crée, d'imaginer, d'inventer... avec d'autres passionnés, d'autres formateurs. Ce cadre me permet de développer mon activité en lien avec des personnes inspirantes, qui portent elles aussi de magnifiques projets. J'ai le plaisir de co-construire et de co-animer des prestations avec certains d'entre eux :

- "Accord mets et bières", avec [Les Biéronautes](#) ;

- “Alimen’terre” avec Caroline Resmond, consultante en Responsabilité Sociale des Entreprises (RSE) ;
- “De la terre à l’assiette” (et visite de ferme) avec Mélanie Leprêtre, de [la ferme Papi Jean](#).

La coopérative m’apporte aussi un accompagnement précieux, dont je bénéficie encore aujourd’hui. Et puis, il y a les valeurs : celles de l’Économie Sociale et Solidaire, qui me parlent profondément. Je me sens ici dans un univers qui me ressemble... et qui rassemble.

Enfin, je participe activement à la vie démocratique de la coopérative : je vote les décisions collectives, je fais partie de groupes de travail (sur l’alimentation, la formation...), où nous partageons nos pratiques et faisons circuler les idées.

Quelles sont les idées reçues que vous entendez le plus souvent sur la cuisine végétale, et comment y répondez-vous ?

Depuis que j’ai commencé cette activité, j’ai entendu un peu de tout... Mais deux idées reviennent souvent.

La première, c’est : « *Ceux qui mangent uniquement végétal risquent d’avoir des carences.* » Ma réponse : ce n’est pas une question de tout ou rien, mais de diversité. Il ne s’agit pas d’adopter une posture rigide, mais plutôt de végétaliser davantage son alimentation, en intégrant plus de légumes, de fruits, de légumineuses, pour des raisons de santé, mais aussi pour des raisons écologiques et humaines. Cela dit, je ne suis pas dans une logique d’exclusion. Par exemple, les apports du poisson, et simplement le plaisir qu’il procure, ont tout à fait leur place dans une alimentation équilibrée. Le tout, c’est de privilégier des circuits d’approvisionnement responsables : pêche durable, producteurs locaux, saisonnalité, etc.

La deuxième idée reçue que j’entends souvent, c’est : « *La cuisine végétale, ce n’est pas bon. Ça manque de goût.* » Et là, je réponds que tout est une question de savoir-faire. Il s’agit d’acquérir une autonomie alimentaire, d’apprendre à cuisiner, à créer des bases aromatiques, à jouer avec les épices, les herbes, les matières grasses... Comme dans les currys de lentilles indiens, qui sont à la fois très simples, économiques, et incroyablement savoureux.

Ces échanges, lorsqu’ils sont posés et bienveillants, permettent aux personnes de déconstruire certaines croyances et d’opérer des changements alimentaires dans leur quotidien. Cela passe par le goût, par le plaisir... mais aussi par le sens.



(photo issue d’une formation professionnelle chez des restaurateurs - Arras -2024)

Vous proposez des formations professionnelles et des ateliers : à qui s'adressent-ils, et comment se déroulent-ils concrètement ?

Mes offres s'adressent à plusieurs types de publics :

- Les entreprises privées et les structures publiques, à destination des salarié·es ou des agent·es. Par exemple, j'interviens pour le CSE d'Yves Rocher ou pour la Ville de Rennes, notamment dans le cadre d'ateliers culinaires liés à un dispositif de paniers pour les femmes enceintes.
- Les pôles santé, en collaboration avec des diététicien·nes, pour des interventions auprès des professionnel·les de santé ou des patient·es.

Dans ces deux premiers cas, il s'agit souvent d'ateliers culinaires, de démonstrations ou de conférences ponctuées d'un moment de dégustation. L'essentiel, c'est l'envie d'apprendre et de passer un bon moment. C'est toujours le cas !

Je travaille aussi avec des professionnel·les de la restauration et de la boulangerie : je leur propose des formations pour étoffer leur "boîte à outils", en lien avec mon approche "de la terre à l'assiette" et les alternatives végétales/santé. Par exemple, pour les boulangers, j'anime des sessions sur la fabrication de pain avec des alternatives au gluten.

Environ une fois par mois, je propose la prestation traiteur, sous forme de buffets, avec une approche plus végétale alliant bien sûr la gourmandise, pour des événements professionnels ou privés. La communauté de communes de Liffré y a fait appel en novembre 2024, et cela a été une vraie réussite, en termes de goût, de découvertes, de couleurs, etc. J'aime particulièrement ce format. Il est gourmand, coloré, vivant... et résolument végétarien, végétal. C'est ma marque de fabrique (sourire). Je le propose pour des groupes de 60 à 150 personnes.

Mes ateliers et formations mêlent toujours pratique et transmission de connaissances. Et que ce soit pour les uns ou les autres, j'aime clore la séance par un repas partagé avec les participant·es. C'est ma signature : cette convivialité, ce plaisir du lien. Et les retours vont souvent dans ce sens.

Quant aux conférences, elles peuvent accueillir jusqu'à 60 personnes. Elles sont toujours participatives et sensorielles : on goûte, on sent, on mobilise les sens, on expérimente. Lorsqu'elles ont lieu en présentiel, je propose un pot de dégustation à la fin.

Quel rôle peut jouer la cuisine végétale dans la transition écologique et sociale selon vous ?

J'en parlais justement récemment, dans le cadre de la formation à la Fresque de l'alimentation que je suis en ce moment. Végétaliser son alimentation fait clairement partie des leviers favorables à une transition écologique durable et cohérente. Cela permet notamment de réduire son empreinte carbone liée à l'élevage, et donc de limiter les émissions de gaz à effet de serre ou encore la déforestation.

Mais la transition n'est pas seulement écologique, elle est aussi sociale. Tendre vers une alimentation végétale, c'est aussi faire l'expérience d'autres cultures culinaires. Je pense par exemple à l'Inde, où les légumineuses sont souvent associées aux céréales, dans une logique à la fois nutritive, économique et conviviale. À table, ces plats deviennent prétexte à l'échange, au lien. Et puis, végétaliser son alimentation, c'est aussi transformer nos modes d'approvisionnement. Cela passe souvent par la rencontre de producteurs passionnés et engagés.

Enfin, c'est une démarche plus accessible économiquement, en privilégiant des ingrédients de base : légumes de saison, céréales complètes, légumineuses. Cela redonne du pouvoir d'agir... dans l'assiette.

Vous êtes un pédagogue : qu'est-ce qui vous tient le plus à cœur quand vous transmettez votre savoir ?

Ce qui me passionne, c'est de transmettre... et de faire passer des messages, mais toujours de manière ludique. J'aime beaucoup utiliser le jeu, car il rassemble, petits et grands. Une participante

m'a dit un jour : « *Tu fais passer des messages sérieux, sans te prendre au sérieux.* » Cela m'a beaucoup touché.

L'adaptation au public est aussi essentielle pour moi. Avant chaque intervention, dans la mesure du possible, je demande une petite présentation des participant-es. Cela me permet de créer du lien, mais aussi d'adapter mes propos, ma posture, mes techniques, etc, en fonction de leurs attentes.

Ce que j'aime tout particulièrement, c'est d'encourager les gens à reproduire ce qu'ils ont appris chez eux. Je les invite à passer à l'action en cuisine, seul-e ou à plusieurs, car ces moments peuvent aussi devenir des temps de partage en famille, en couple, avec les enfants, etc..

Et puis il y a ce qui, je crois, me caractérise le plus : la convivialité. Partager le repas, s'asseoir autour d'une grande table, échanger... C'est une autre façon d'ancrer les apprentissages. Et moi, j'adore ça.



Peut-on bien manger végétal sans passer des heures en cuisine ? Quels conseils donneriez-vous à celles et ceux qui débutent ?

Oui, c'est tout à fait possible !

Mon premier conseil, c'est de miser sur la simplicité, et d'y aller par étapes. Il n'est pas nécessaire de se lancer dans des plats complexes dès le départ. Des tartines gourmandes avec du houmous et des légumes grillés, une salade composée de céréales et de légumineuses avec une simple sauce citron-huile d'olive-herbes... ou encore un dhal de lentilles : tout cela peut être à la fois simple, rapide et délicieux. Faites des essais, goûtez, ajustez. Comme le disait un alchimiste : « *Quand on plante une graine, elle pousse.* » N'ayez pas peur de vous planter : vous en sortirez toujours grandi-e.

Un autre point essentiel : l'organisation. Planifiez vos repas, préparez une liste de courses structurée, privilégiez les marchés... Cela change tout !

Je recommande aussi d'aller au contact du végétal, en visitant des jardins potagers, en échangeant avec celles et ceux qui cultivent ou cuisinent. Parler des modes de préparation et de cuisson, c'est aussi une façon de se former... et de créer du lien.

Enfin, n'hésitez pas à cuisiner en plus grande quantité. Cela vous permet de gagner du temps pour les jours suivants. C'est une pratique qu'on retrouve dans beaucoup de cultures, comme avec le couscous, par exemple : un plat généreux, à partager... et à prolonger.

Quel est le plat végétal que vous aimez le plus faire découvrir à vos élèves ou vos convives ?

En atelier, j'aime particulièrement faire découvrir le dhal de lentilles. Je l'accompagne d'un riz semi-complet parfumé à l'huile aillée, parsemé de graines de courge et de coriandre. Le tout est servi avec des légumes cuisinés en cuisson douce, agrémentés d'une épice savoureuse, d'une belle salade du jardin et d'une vinaigrette à l'orange et au miel. C'est un plat simple, savoureux, coloré... qui fait souvent l'unanimité !

Quels sont vos projets en cours ?

Je collabore actuellement avec Agnès Laigneau à la création d'ateliers, en présentiel et en distanciel, autour de la mémoire et des solutions à apporter face à la maladie d'Alzheimer. J'y interviendrai, comme toujours, sur la partie alimentation. C'est un sujet qui me tient particulièrement à cœur, car j'ai été confronté à cette maladie dans mon entourage proche, plus jeune.

Par ailleurs, nous avons co-construit une offre baptisée *"De la ruche à l'assiette"* avec l'apiculteur Romain Hsein, de Ty Miel. L'objectif est de proposer aux entreprises (privées ou publiques) des ateliers culinaires autour des produits de la ruche. Ces ateliers peuvent avoir lieu directement sur site, dans une salle que je mets à disposition ou encore sur le site de Romain, à la Chapelle de Brain (35).

Par ailleurs, j'ai un projet en cours sur mon offre alimentation sport santé avec de nouveaux outils, de nouveaux partenaires. Je n'en dis pas plus, je préfère garder la surprise.

On constate de plus en plus d'interventions autour de l'alimentation santé dans votre quotidien. Comment l'expliquez-vous ?

C'est vrai, je suis moi-même de plus en plus sollicité sur ce champ de l'alimentation santé, sans pour autant mettre de côté l'alimentation végétale, qui en est une composante essentielle. Cette orientation s'est naturellement renforcée au fil de mon parcours, notamment grâce à deux formations clés. La première, suivie en 2020 à Nantes, m'a permis de devenir animateur en cuisine santé. Puis en 2023, j'ai complété ce parcours avec un diplôme universitaire de nutrition et maladies métaboliques à la faculté de médecine de Rennes, avec un focus sur la santé mentale, l'autisme et le haut potentiel. Je me suis également formé à l'éducation thérapeutique du patient. Ces apprentissages m'ont ouvert de nombreuses portes. Depuis, j'ai tissé des partenariats solides avec des professionnel·les de santé, notamment des diététicien·nes, et je collabore avec plusieurs pôles santé et structures médico-sociales : à Évrard, Brocéliande, Vern-sur-Seiche... Cela passe par l'animation d'ateliers culinaires et de conférences.

Et ce n'est que le début ! De beaux projets sont encore en construction.

Enfin, quelle est la question qu'on ne vous pose jamais et que vous aimeriez qu'on vous pose ?

Quel est votre souhait le plus cher ?

Je dirais simplement : être heureux, personnellement comme professionnellement, et me réaliser pleinement.

"Un entretien qui nous rappelle que cuisiner, c'est aussi prendre soin, de soi, des autres et du monde."

Propos recueillis par Christine Avignon
(lesmotsdac.fr)

Site : [Jean-Noël Motay](#)

Instagram : [Alimentation Santé Nature](#)

LinkedIn : [Jean-Noël Motay](#)

[Interview réalisée le 11/05/2025]



Jean-Noël Motay est cuisinier, Corentin Cherhal est diététicien nutritionniste. (c) Michel Neuville

DIÉTÉTIQUE. Un atelier pour cuisiner sain et plus local

La cuisine saine est faite de petites astuces et de grands enseignements. Jean-Noël Motay a animé un atelier-cuisine avec Corentin Cherhal, diététicien.

