

Mincir

DE PLAISIR

Le dernier must en matière de nutrition se résume en une phrase: plus on mange avec plaisir, moins on grossit. Explications et recettes concoctées par trois magiciennes du bien-manger.

TEXTE MARLYSE TSCHUI

Les nutritionnistes le répètent sur tous les tons: rien de plus calamiteux pour la ligne et le moral qu'un régime contraignant. A force de s'imposer des privations, bien des femmes ont basculé dans les troubles alimentaires. La boulimie, l'anorexie et l'effet yo-yo continuent de faire des ravages. Après tant d'années passées à lutter contre son corps, comment croire qu'il suffit de manger avec plaisir pour faire fondre les capitons? C'est pourtant vrai. A 34 ans, Nathalie en a fait l'expérience. Aujourd'hui encore, elle a du mal à y croire: «Je me bats contre les kilos en trop depuis l'âge de 15 ans. J'ai fait tous les régimes possibles et imaginables, de Mayo à Montignac en passant par les sachets de protéines et les gélules amincissantes.» Pendant des mois, Nathalie se privait de tout ce qui lui faisait envie. Elle maigrissait, forcément. Mais elle finissait toujours par craquer et se jeter de plus belle sur les aliments interdits. «Je grossissais à nouveau, je me maudissais, puis je m'imposais la torture d'un nouveau régime en espérant le miracle.» Le jour où un médecin nutritionniste a expliqué à Nathalie qu'elle pouvait très bien perdre du poids sans renoncer aux féculents ou au chocolat, elle a cru qu'il plaisantait. «Ce qu'il me proposait me paraissait trop facile. Mais ça a marché. J'ai atteint progressivement mon poids idéal et il s'est stabilisé. Si j'avais su cela plus tôt...»

On oublie les calories

Le secret de cette approche diététique tient en un mot: LE PLAISIR. De faire son marché, de cuisiner, de regarder, de déguster, de savourer... Si l'on fait confiance à ses sensations,



La cuisine de Laurence Salomon

Cheffe du Restaurant Nature & Saveur à Annecy, Laurence Salomon est également naturopathe. C'est pourquoi sa «gastronomie originelle», comme elle se plaît à l'appeler, ne recourt qu'à des produits bio achetés pour la plupart chez des fermiers locaux.

les ingrédients

POUR 4 PERSONNES

• 1 filet de 600 g de saumon bio dans la partie ventrale avec peau • 40 g de riz basmati complet • 20 g de petits raisins secs • 1 citron vert • 2 pincées de graines de fenouil • 1/2 bouquet de cerfeuil • 1 endive • 50 g de rampon • 50 g de chicorée rouge • 1 petite brique de crème «riz cuisine» Bjorg • 1/2 c.c. de moutarde • 3 pincées de mélange d'épices panch phoron (à défaut, utiliser un mélange de graines de moutarde et de fenouil moulues) • sel fin gris



la recette

PORTEFEUILLE DE SAUMON BIO AU RIZ BASMATI, PETITS RAISINS ET CRÈME DE RIZ



PRÉPARATION Laver le riz et le cuire dans 1 fois et demie son volume d'eau salée, départ à froid en couvrant et à petit feu. Remuer délicatement en cours de cuisson et stopper le feu pour laisser le riz terminer sa cuisson à couvert. Laver, en le brossant, le citron vert et le zester. Réserver les zestes et presser le citron. Laver les raisins secs et les faire gonfler dans le jus de citron.

Émincer 8 fines escalopes de saumon d'environ 50 g chacune. Cuire les chutes du filet à la vapeur. Laver le cerfeuil. Séparer les queues des feuilles. Réserver ces dernières et hacher les queues. Egoutter les raisins et réserver le jus.

FARCE Réunir dans un récipient creux la chair du saumon, les queues de cerfeuil hachées, les raisins, les zestes, les graines de fenouil et le riz. Ajouter environ 3 c.s. de crème de riz pour lier

la farce et rectifier le sel. Répartir cette farce (env. 50 g par portefeuille) sur 4 escalopes et recouvrir chacune d'une des 4 escalopes restantes. Parsemer le dessus de quelques pincées de sel gris. Placer sur une assiette, recouvrir d'un film et réserver au frais.

ASSAISONNEMENT Laver le rampon, la chicorée et l'endive. Préparer l'assaisonnement en mélangeant dans un récipient creux la crème de riz avec le jus de citron, la moutarde, les épices et quelques pincées de sel.

FINITIONS Cuire les portefeuilles dans une poêle antiadhésive env. 3 minutes de chaque côté à feu moyen. Placer dans chaque assiette 2 feuilles d'endive, les feuilles de rampon et de chicorée. Répartir l'assaisonnement. Déposer les portefeuilles et parsemer de feuilles de cerfeuil.

elles guident judicieusement nos choix alimentaires. Elles permettent aussi de ne pas confondre la faim et l'envie, de distinguer le plaisir de manger et le besoin de se remplir. Tout le contraire de ce qu'on fait en suivant à la lettre les principes d'un régime restrictif ou en prenant l'habitude de grignoter à tort et à travers, ce qui finit par nous couper des besoins réels de notre organisme. En clair, le meilleur moyen de ne plus être obsédée par la bouffe, c'est d'être à l'écoute de son corps et de cesser de compter les calories.

On renoue avec la tradition

Il a suffi d'un demi-siècle pour que les troubles alimentaires deviennent un véritable fléau mondial. Ce qui a changé par rapport aux générations précédentes? Nous mangeons trop ou trop peu, trop vite, n'importe quoi, partout et à toute heure. C'est pourquoi les nutritionnistes nouvelle tendance sont d'avis que le meilleur moyen de retrouver ou de garder la ligne consiste à renouer avec un mode d'alimentation traditionnel, en évitant le plus possible les aliments trafiqués. Leurs conseils sont en accord avec la tendance *Slow Food* qui, par opposition au «prêt-à-manger» avalé sur le pouce, préconise le retour à une cuisine artisanale et à des repas dégustés tranquillement. D'ailleurs, le facteur temps est une autre clé de la réussite pour celles qui tiennent à soigner leur ligne.

On ose la sensualité

Ex-boulotte devenue journaliste gastronomique, Julie Andrieu affirme dans *Mes secrets pour garder la ligne... sans régime* (Ed. Robert Laffont) que c'est la pratique de la cuisine qui lui a permis de sortir de la spirale infernale des régimes: «Vous souhaitez maigrir? Alors il va vous falloir penser à vous-même, comprendre votre rythme, l'origine de vos aversions et de vos addictions, accepter et respecter votre appétit, définir ce que vous aimez.»



IL VA FALLOIR PENSER À VOUS, COMPRENDRE VOTRE RYTHME ET L'ORIGINE DE VOS ADDICTIONS, ACCEPTER ET RESPECTER VOTRE APPÉTIT.
-JULIE ANDRIEU

Facile? Pas tant que ça puisqu'on nous a si longtemps seriné que le contrôle et la volonté étaient les seuls moyens de perdre du poids. Passer des interdits à une sensualité libérée, voilà qui nécessite une véritable reprogrammation psychologique. Cette belle aventure commence par le choix judicieux des aliments. Quel bonheur pour celles qui découvrent la différence de goût entre une tomate bien mûre élevée en pleine terre et sa fade consœur cultivée en serre; entre la chair juteuse du poulet fermier et celle, filandreuse, de la volaille élevée en batterie! «N'est-il pas merveilleux, écrit le psychiatre et nutritionniste Gérard Apfeldorfer, de se rendre compte que ce qui est bon au goût l'est aussi pour sa santé?» (*Mangez en paix!* Ed. Odile Jacob). De quoi redonner espoir à toutes celles qui, même dans leurs rêves les plus fous, n'ont jamais pensé pouvoir échapper un jour au terrorisme diététique et à la dictature de la balance...

10 erreurs à ne plus commettre

01 TROMPER SA FAIM Avaler des yogourts à 0% ou une grande quantité de légumes vapeur permet de se remplir sans se sentir coupable. L'ennui, c'est qu'une heure plus tard, on est à nouveau affamée. Résultat, nul!

02 RENONCER AUX PPP Pain complet, pâtes et patates sont des aliments énergétiques de qualité, tout comme le riz, les pois, les lentilles et autres légumineuses. Il ne faut donc pas les éliminer de son alimentation, car même consommés en petites quantités, ils rassasient durablement.

03 ACHETER DES PRODUITS LIGHT Moins savoureux, ils apportent peu de satisfaction pour un gain minime de calories. Avec eux, on reste sur sa faim. Mieux vaut manger un morceau de gruyère goûteux que trois de fromage allégé.

04 CONSOMMER DES PLATS INDUSTRIELS Souvent riches en sel et en graisses, ils sont vite achetés et vite avalés. La cuisine maison, même très simplement préparée, correspond mieux à nos goûts et se savoure avec un réel appétit.

05 AVALER DISTRAITEMENT Quand on dévore un sandwich en marchant ou devant la télé, on se remplit sans avoir vraiment conscience de manger. Et quand le plaisir est absent, l'envie nous pousse à manger davantage.

06 MANGER RAPIDEMENT A partir de la première bouchée, il faut compter vingt minutes pour commencer à se sentir rassasiée. Sans oublier que plus on mange vite, plus vite on se ressert. Un rituel à réhabiliter: le potage en début de repas, très chaud si possible!

07 CONFONDRE FAIM ET ENVIE Beaucoup de personnes ne font pas la différence. En se mettant à l'écoute de leurs sensations, elles arriveront à cesser de manger quand elles seront rassasiées au lieu de continuer par pure gourmandise.

08 NE PAS LIRE LES ÉTIQUETTES Certains produits vendus en supermarché peuvent contenir le pire poison pour vos artères et vos capitons: ce sont les graisses et huiles hydrogénées, ainsi que l'huile de palme et de coco. A bannir.

09 SE PRIVER DE DOUCEURS Pas question de renoncer aux petits plaisirs. Quelques carrés de chocolat ne vous feront pas grossir. Alors que si vous vous l'interdisez, sûr que vous finirez par craquer et dévorer trois plaques d'affilée. Aïe...

10 ÉVITER DE MANGER ENTRE LES REPAS Il est au contraire recommandé de faire une légère collation à 10 h et à 16 h. Ainsi on a moins faim au moment des repas. On évite également les dérapages style «je me prends vite un Mars au distributeur».