

# Manger sain

## SUR TOUTE LA LIGNE

« Green women don't get fat. » Comme l'affirme cet adage anglo-saxon, les femmes qui mangent sain, bio et naturel ne grossissent pas. Alors, oubliez les régimes et mitonnez-vous les bonnes recettes pour booster votre forme et affûter votre ligne.

• TEXTE HÉLÈNE HURET •



**Ceci n'est pas un régime**  
de Lylian Le Goff  
et Laurence Salomon  
aux Éditions  
Marabout, 15

**60 % des femmes et 44 % des hommes souhaitent peser moins.**

Si, comme eux, vous souhaitez perdre du poids avant les vacances, lisez cet article attentivement. Souvenez-vous de votre dernier régime ou de celui entrepris par votre sœur, votre meilleure amie, votre collègue... Vous le savez : tous les régimes ne marchent qu'un temps. D'après le rapport d'expertise réalisé par l'Anses (l'Agence nationale de sécurité sanitaire), 80 % des sujets reprennent du poids un an après la fin de leur régime. L'exception qui confirme la règle, c'est Karl Lagerfeld, mais il suit son régime au quotidien. Or si vous aimez la cuisine et si vous vous souciez

Laurence Salomon, auteurs de *Ceci n'est pas un régime*, on suit la piste du manger sain. « Ce n'est pas un régime, explique Lylian Le Goff, car on apprend à manger équilibré. Notre alimentation, poursuit-il, contient beaucoup trop de protéines animales et pas assez de protéines végétales.

Or l'**excès** de protéines animales entraîne un excès de graisses saturées responsable en partie des problèmes de surpoids, des maladies cardiovasculaires voire de cancers. » Bonne nouvelle, la qualité de l'alimentation et le fait de cuisiner permettent de mincir durablement.

« Il faut consommer davantage de protéines végétales et réduire la part des protéines animales. »

de votre santé, c'est incompatible ! En effet, l'expertise de l'Anses montre que les régimes amaigrissants présentent des risques plus ou moins graves pour la santé. Par exemple, les régimes hyperprotéinés type Dukan provoquent une hyperacidification qui engendre notamment des problèmes articulaires. Comme on aime vivre en se faisant plaisir, on bannit le mot régime. Et, à la suite du Dr Lylian Le Goff et de

« Les aliments bio et de bonne qualité nutritionnelle, explique Lylian Le Goff, rassasient davantage, surtout si on prend le temps de les savourer. » Un programme assez simple, sans interdits fondamentaux, qui ne fera pas de miracle mais qui permet en un mois de perdre durablement 1 à 3 kg. Et, en bonus, cette alimentation saine et équilibrée aide très vite à se sentir plus en forme.

# LES MENUS DE



# Laurence Salomon

Autour de chaque recette de Chef les recettes (p. 44). Laurence Salomon, chef et naturopathe, a construit six menus sains, healthy et gourmands. La preuve par A + B que faire attention à sa ligne n'est pas synonyme de frustration.

Salade de concombre aux algues

+ Lieu jaune & purée de pommes de terre

+ Comptée de fruits cuits d'été : pêches, abricots, amandes émincées



Carpaccio d'artichauts

+ Cailles & petit épeautre

+ Yaourt de soja & 1 c de confiture



Salade de roquette aux lentilles germées & tomates cerises

+ Lasagne végétarienne

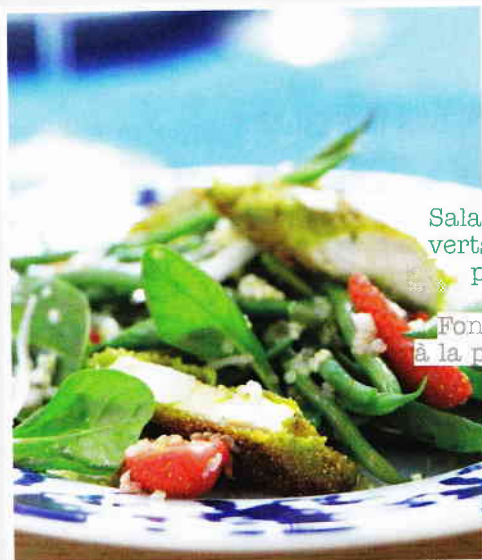
+ 1 poignée de cerises



Gaspacho

+ Salade de haricots verts et fraises au poulet pané

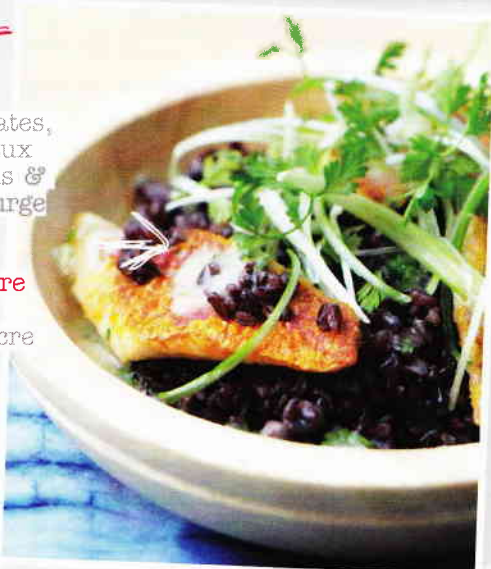
+ Fondant chocolat à la purée d'amande



Salade de tomates, basilic, copeaux de chèvre frais & graines de courge

+ Rouget sur riz venere

+ Fraises & sucre complet



Velouté de courgettes au lait d'avoine et flocons d'avoine à la menthe

+ Vitello tonnato

+ Agar-agar de cerises

Mélangez 40 cl d'eau de source et 2 g d'agar-agar, portez à ébullition pendant 3 min. Hors du feu, faites infuser 1 poignée de menthe fraîche et 1 c. à c. de feuilles de stevia. Filtrez et versez dans 4 coupes, ajoutez une poignée de cerises et réservez au frais.



# LES 8 PRODUITS *de base*

Pas de rupture radicale mais quelques modifications faciles à intégrer qui permettent de garder la ligne et la forme durablement. Top 8 des produits à avoir dans son placard.

## LE SUCRE COMPLET

Brun et épais, le sucre complet est issu de la canne à sucre. À la différence du sucre blanc, il n'est pas raffiné et contient donc des minéraux (phosphore, magnésium, calcium, fer, fluor, cuivre), des vitamines (A et B principalement) et quelques fibres. La bonne nouvelle : comme il a plus de goût que le sucre blanc, on diminue les quantités d'environ 30 %... Certes, pas de miracle immédiat sur la balance, mais à long terme, la différence est significative !



## LES LENTILLES

Elles ont la bonne idée de ne pas nécessiter de trempage (à la différence des haricots et des pois chiches), d'avoir des temps de cuisson (surtout les lentilles corail) courts... Riches en protéines, en fibres, en fer, les lentilles ont un index glycémique très faible, ce qui signifie qu'elles sont nourrissantes pour un apport calorique léger. Pas mal quand on arrive le soir tard et qu'on doit nourrir sainement une petite tribu.

### SALADE DE LENTILLES AUX HERBES FRAÎCHES

Rincez 250 g de lentilles vertes du Puy, puis mettez-les à cuire dans une grande casserole d'eau froide avec un cube de bouillon de légumes pendant 30 min env. Pressez 1/2 citron. Égouttez les lentilles, versez le jus de citron et un filet d'huile d'olive par-dessus. Laissez-les refroidir. Rincez 2 branches de céleri et détaillez-le en petits dés. Rincez et ciselez 1/4 de bouquet de ciboulette et 1/4 de bouquet de coriandre. Rincez 200 g de roquette. Mélangez la roquette, les herbes et le céleri avec les lentilles, salez, poivrez et servez.

## LA FARINE T80 DITE FARINE BIÈSE

Le chiffre indiqué sur la farine correspond au pourcentage de matières minérales encore présentes après mouture. Plus le chiffre est bas, plus la farine est blanche et raffinée. La T80 est comprise entre la farine blanche la plus raffinée (T45) et la farine complète (T150). Peu raffinée, elle est riche en germe de blé et en fibres douces et, contrairement à la farine complète, elle s'utilise seule ; nul besoin de la couper avec une autre farine.



## LA PURÉE D'AMANDE BLANCHE

Complète, la purée d'amande contient des acides gras insaturés, des minéraux (calcium, potassium), des vitamines A et E, et des fibres. Végétale, elle est alcalinisante et remplace aisément le beurre qui, à moins d'être au lait cru, est acidifiant.

### LE FONDANT CHOCOLAT AMANDE BY L. SALOMON

Faites fondre 200 g de chocolat noir dans 150 ml de lait d'amande, ajoutez 3 jaunes d'œufs, 1 c. à s. de purée d'amande, 1 c. à s. de farine de blé T80 et les blancs battus en neige. Faites cuire à 200 °C (th. 6-7) dans un four non ventilé pendant 15 à 20 min.

## LES ALGUES

Concentrée en minéraux puisés directement dans la mer, l'algue contient aussi des vitamines, des phytostérols (des fibres solubles aux vertus anticholestérol). Et comme un bonheur ne vient jamais seul, elles sont pauvres en lipides et servent d'exhausteur de goût. L'avantage : on met moins de gras et moins de sel dans le plat.



## RISOTTO MARIN

Faites chauffer 1 l d'eau avec 1 cube de bouillon et 1 c. à s. d'algues mélangées. Pelez et émincez 2 échalotes, faites-les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive avec les algues. Ajoutez 200 g de riz à risotto, faites-le sauter 1 min. Ajoutez 1 cl de vin blanc et remuez jusqu'à évaporation. Ajoutez peu à peu le bouillon, en le laissant s'évaporer entre chaque ajout. Quand le riz est cuit, ajoutez les tomates et 50 g de parmesan râpé.

## L'HUILE D'OLIVE

Pour bénéficier de toutes ses vertus antioxydantes et protectrices face aux maladies cardio-vasculaires, il faut choisir une huile première pression à froid. La bonne dose : 2 à 3 c. à s. par jour.

## L'HUILE DE COLZA

Elle gagne à être connue : elle contient les fameux oméga 3 qui protègent la santé cardiovasculaire et préviennent de la dépression. Elle s'utilise à froid

et ne supporte pas la cuisson. La bonne dose : 1 c. à s. par jour.

## LA SAUCE SOJA

Fermentée (à condition de l'acheter en version bio), elle concentre tous les nutriments hyper protecteurs du soja dont elle est issue. Elle relève les plats et les sauces, sert de base de marinade et fait d'excellents assaisonnements de salades avec une huile de première pression à froid.