

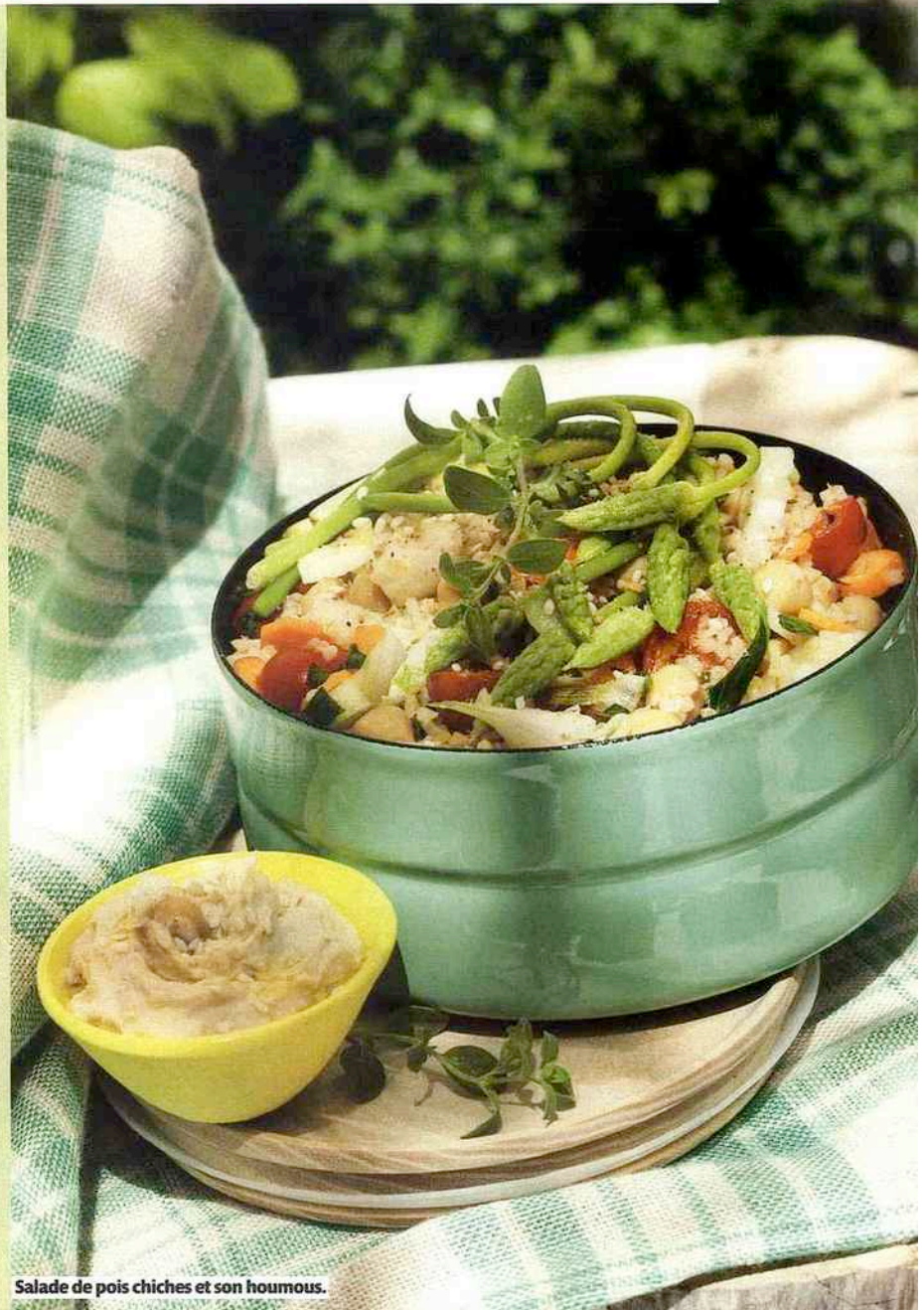


CUISINE

MINCIR LA CARTE ÉCOLO

Le postulat est simple : pour fondre durablement, **il faut manger nature.** La green food attitude, voilà la vraie **garantie anti-kilos.** Démonstration avec le **programme healthy** et les recettes minceur de **Laurence Salomon, naturopathe** passionnée de cuisine. On s'y met illico.

Par Céline Dufranc



Salade de pois chiches et son houmous.

Concilier cuisine plaisir et cuisine minceur? Un jeu d'enfant pour Laurence Salomon qui nous le prouve dans « Ceci n'est pas un régime »*. La chef du restaurant Nature et Saveur n'est pas une chef comme les autres! Naturopathe passionnée, elle a ouvert, il y a 7 ans, son restaurant à Annecy. « Manger n'est pas anodin car l'aliment est destiné à devenir une partie vivante de nous-même », explique-t-elle. Or, viandes, volailles et œufs issus d'élevages intensifs, plats préparés ou produits industriels bourrés de sucres et de graisses cachés, pesticides, additifs... sont devenus notre pain quotidien. Pour cette autodidacte atypique qui travaille avec ses sens, « impossible de cuisiner avec ces produits dénaturés, démunis de leurs micro-nutriments. Mes papilles ne les reconnaissent pas, ils sont trop éloignés du vivant qui est en nous et je connais leur impact négatif sur la santé ». Dans sa cuisine, le choix des ingrédients est essentiel : sans être forcément bio, ils proviennent de fermiers locaux rigoureusement sélectionnés. Notre corps, en renouant avec une alimentation plaisir, saine et vitalisante, va tout naturellement se débarrasser de ce qui le pollue, l'alourdit, l'empêche de s'oxygéner. « Pour mincir naturellement, il suffit de cuisiner bon, beau, sain et digeste. » L'essence même de sa Cuisine Originelle et de son programme minceur. On signe tout de suite! « Ceci n'est pas un régime », du D' Lylia Le Goff et Laurence Salomon, aux éditions Marabout | www.lecoachminceurbio.com ▶

A GAUCHE, PHOTO BEATRIZ DA COSTA, REALISATION LAURENCE DU TILLY, VAISSELLE HOME AROUND DU MONDE. A DROITE, PHOTO COCO AMARDEIL, REALISATION FLORENCE THIELLAND, MAQUILLAGE ET COIFFURE FRANCIS GIMENEZ, MAILLOT H & M

"L'ALIMENT EST DESTINÉ À DEVENIR
UNE PARTIE VIVANTE DE NOUS-MÊME."

SALADE DE POIS CHICHES

Pour 4 personnes. Facile. Préparation : 30 minutes. Cuisson : 2 heures.

AU MARCHÉ ● 4 carottes ● radis ● céleri ● persil ● 2 citrons ● ail.

DANS MON PLACARD ● 400 g de pois chiches ● 200 g de boulgour ● bouillon de légumes bio ● purée de sésame blanche ● cumin.

FAIRE TREMPER les pois chiches une nuit. Les cuire deux heures dans 3 fois leur volume d'eau. En gardant une partie dans leur eau de cuisson pour l'houmous. Égoutter le reste. **DÉPOSER** les pois et l'eau réservés pour le houmous dans le bol d'un robot, ajouter le jus des citrons et un zeste, le cumin, 2 gousses d'ail et la purée de sésame. Mixer.

VERSER sur le boulgour 2 fois son volume de bouillon chaud. Mélanger 2/3 de boulgour pour 1/3 de pois. Ajouter les crudités taillées en cubes, le persil et du gomasio. Assaisonner avec de l'huile d'olive et de sésame, du shoyu et du vinaigre de cidre. Servir avec le houmous.



Galette de flocons d'avoine à l'oignon et au persil.

GALETTES DE FLOCONS D'AVOINE À L'OIGNON

Pour 2 personnes. Très facile.

Préparation : 20 minutes.

Cuisson : 15 minutes.

AU MARCHÉ ● 1 oignon ● 1 bonne poignée de persil ● 1 gousse d'ail haché ● 1 œuf.

DANS MON PLACARD ● 80 g de petits flocons d'avoine ● curry de Ceylan ● huile d'olive ● sel fin non raffiné.

ÉMINCER l'oignon finement et le faire suer avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

et quelques pincées de curry de Ceylan dans une poêle antiadhésive avec un couvercle.

MÉLANGER les flocons, le persil émincé, l'ail, l'oignon, et ajouter l'œuf battu avec 2 cuillères à soupe d'eau, saler. Laisser reposer 15 minutes et faire dorer les galettes dans une poêle antiadhésive légèrement huilée à l'huile d'olive.

Servir avec une salade de jeunes pousses.

TARTE AU CÉLÉRI ET CHÈVRE FRAIS

Pour 4 personnes. Préparation : 20 minutes. Cuisson : 50 minutes.

AU MARCHÉ ● 1 céleri boule ● 3 œufs ● 2 fromages de chèvre frais.

DANS MON PLACARD ● 100 g de farine de petit épeautre ● 50 g de farine de blé ● 20 g de graines de pavot ● 3 pincées de sel fin gris ● 1 petit pot de tapenade d'olives noires ● 3 cuillères d'huile d'olive.

PLACER dans un saladier les farines et le sel. Verser l'huile et travailler le mélange pour former une boule de pâte en ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau.

FAIRE CUIRE le céleri pelé et émincé à la vapeur environ 15 minutes. Mixer la chair cuite avec les œufs et un chèvre frais pour obtenir une pâte lisse, en ajoutant si besoin un peu d'eau de cuisson du céleri. Verser le mélange obtenu dans un saladier et incorporer le fromage restant coupé en morceaux.

ABAISSE la pâte au rouleau et en tapisser un moule à tarte. Étaler une fine couche de tapenade et verser le mélange dessus. Parsemer de graines de pavot. Placer la tarte sur une grille dans le bas du four en choisissant un mode de cuisson par le sol uniquement et faire cuire environ 35 minutes à 200°C (th. 6). ▶

LES "7 RÈGLES D'OR" POUR MINCIR DURABLEMENT

Comment éviter le faux pas nutrition avec Laurence Salomon, naturopathe.

1. ON LIMITE SA CONSOMMATION DE VIANDE à 2 ou 3 fois par semaine au profit des protéines végétales en associant au cours d'un même repas céréales (blé, quinoa, boulgour, maïs, orge...) et légumineuses (lentilles, haricots, fèves, pois cassés, pois chiches), avec légumes crus et cuits.

2. ON FUIT LES PRODUITS INDUSTRIELS et raffinés, quasiment privés de fibres et de micronutriments.

3. ON DEVIENT LOCAVORE en choisissant des produits de qualité, bio, ou de fermiers locaux et de saison, riches en vitamines, coenzymes et oligoéléments.

4. ON RÉDUIT LES ALIMENTS ACIDIFIANTS (plats préparés, produits laitiers industriels et pasteurisés, sucre raffiné, farine blanche, huiles raffinées, sucreries, viennoiseries...) au profit de ceux qui ont des vertus alcalinisantes (légumes verts et colorés, herbes et aromates, fruits secs, produits laitiers au lait cru, huiles végétales de première pression à froid, eau de source...).

5. ON REND SON ALIMENTATION PLUS «VIVANTE» en mangeant, plus de produits crus ou préparés avec des modes de cuisson douce.

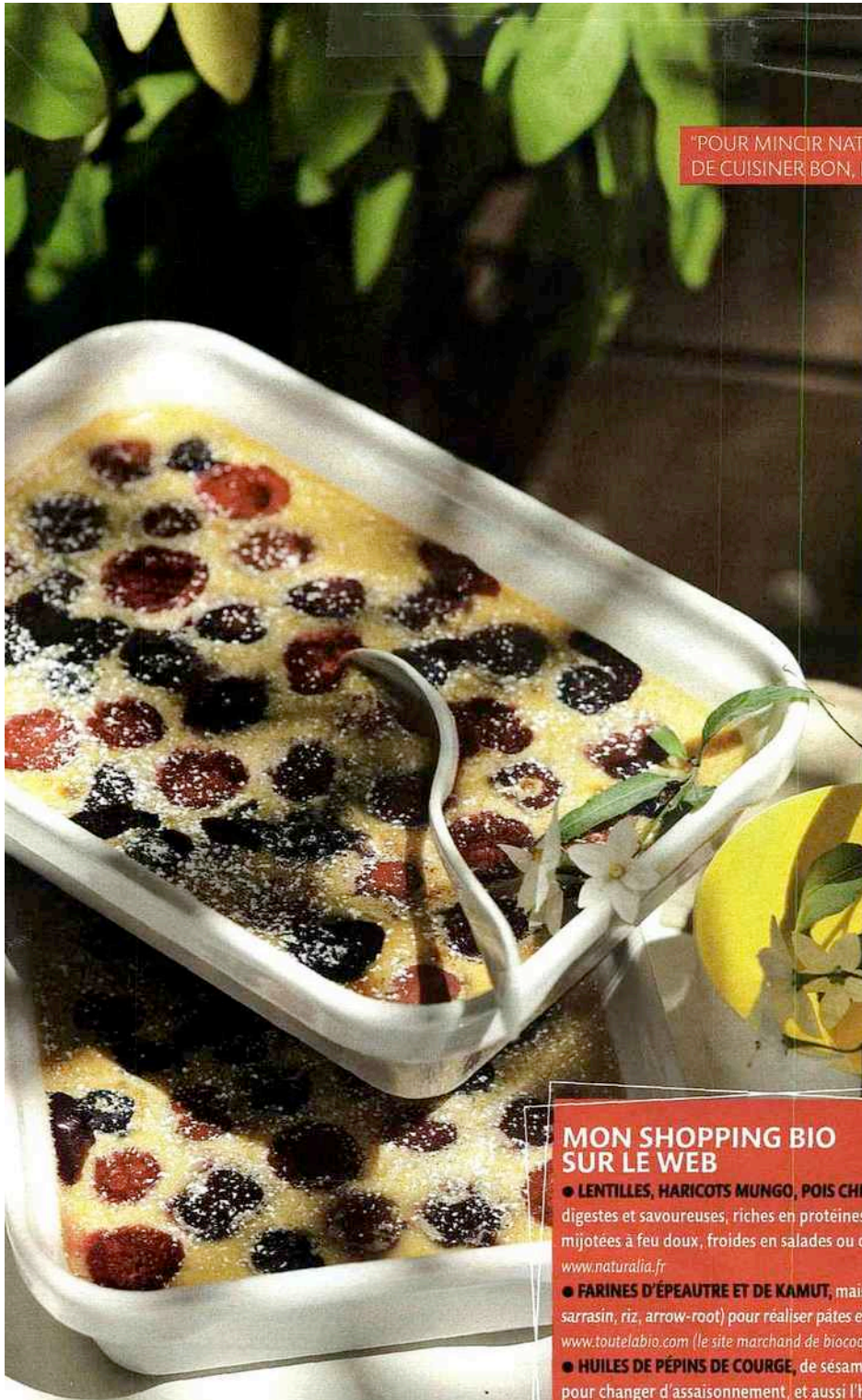
6. ON MODÈRE LES QUANTITÉS, on mange lentement en mastiquant bien.

7. ON S'HYDRATE EN DEHORS DES REPAS en alternant eau de source douce, thé vert ou rouge (Rooibos), tisanes de plantes et d'herbes fraîches.



Tarte au céleri, chèvre frais et tapenade.

PHOTOS BEATRIZ DA COSTA ET D. R. RÉALISATION LAURENCE DU TILLY. VAISSELLE HOMME AUTOUR DU MONDE.



Clafoutis aux cerises et aux amandes.

"POUR MINCIR NATURELLEMENT, IL SUFFIT DE CUISINER BON, BEAU, SAIN ET DIGESTE!"

CLAFOUTIS AUX CERISES

Pour 6 personnes. Préparation :
20 minutes. Cuisson : 30 minutes.

AU MARCHÉ ● 300 g de cerises
● 3 œufs.

DANS MON PLACARD ● 300 ml de
lait de soja vanillé ● 1 cuillerée
d'arrow-root ● 3 cuillerées de farine
de Kamut ou de petit épeautre
● 2 cuillerées de poudre d'amande
● huile essentielle d'amande.

PRÉCHAUFFER le four à 160°C
(th. 6), et mettre de l'eau
dans la lèchefrite pour le
bain-marie. Mélanger la fa-
rine de Kamut, l'arrow-root
et la poudre d'amande. Puis
bien mélanger les œufs pour
obtenir une pâte lisse.

AJOUTER une goutte d'huile
essentielle d'amande et
battre au fouet à main tout
en incorporant le lait de soja
vanillé. Disposer les cerises
non dénoyautées dans un
moule à tarte et verser la pré-
paration. Faire cuire au bain-
marie à 160°C pendant en-
viron 30 minutes.

Une variante : les reines-claude
font merveille avec la noix de coco
et la farine de petit épeautre.

MON SHOPPING BIO SUR LE WEB

● **LENTILLES, HARICOTS MUNGO, POIS CHICHE**, légumineuses nutritives,
digestes et savoureuses, riches en protéines, vitamines et fibres. À déguster
mijotées à feu doux, froides en salades ou crues en graines germées.

www.naturalia.fr

● **FARINES D'ÉPEAUTRE ET DE KAMUT**, mais aussi les farines sans gluten (millet,
sarrasin, riz, arrow-root) pour réaliser pâtes et pâtisseries digestes et originales.

www.toutelabio.com (le site marchand de biocoop).

● **HUILES DE PÉPINS DE COURGE**, de sésame, de carthame, très parfumées,
pour changer d'assaisonnement, et aussi l'huile de colza pour son concentré
d'oméga 3 végétaux et en vitamine E. La bonne dose? Une à deux cuillerées
à soupe par jour.

www.huilleriesvigean.com et www.bienmanger.com

● **LES LÉGUMES BIO** prêts à être cuisinés, carottes, haricots, brocolis surgelés,
en morceaux ou en purée, sans ajout de sel ou de matière grasse, pour avoir
sa dose de vitamines et de fibres toujours à portée de main.

www.picard.fr