

Bien-être

Après ses croisières détox et ses livres de recettes, Martine Fallon propose des séjours dans les Ardennes, pour partager ses bons plans et sa vivacité.

Martine aux fourneaux

Texte Aurélie Koch

Ce qui est bien avec Martine Fallon, c'est qu'elle a déjà été l'objet de tant d'interprétations, de louanges ou de railleries, qu'aujourd'hui elle se fiche totalement des polémiques : elle suit sa route, point. Connue du grand public par le biais de ses livres sur la cuisine énergétique, et par une poignée de privilégiés ayant embarqué lors de ses croisières détox le long des côtes de Turquie, elle a alimenté de nombreux articles et commentaires... Mais rien ne vaut une « vraie » rencontre pour se faire sa propre opinion. Depuis cet été, c'est enfin possible, puisqu'elle a choisi le très beau gîte du Comte de Merny, près de Bouillon dans les Ardennes, pour recevoir le temps de petits séjours de trois jours complets ceux qui veulent en savoir plus sur les principes qu'elle préconise pour vivre mieux. Durant ces trois jours, vous pouvez donc goûter aux différents plats de Martine, mais surtout vous assistez à l'élaboration des recettes, ce qui est un plus non négligeable. Ceux qui ont suivi une cure d'une semaine avec elle en Turquie étaient en effet assez frustrés de ne savoir exactement, une fois rentrés chez eux, comment exécuter certains mélanges ou cuissons propres à la cuisine énergétique, et pourquoi tous les petits plats servis à bord avaient plus fière allure que ceux concoctés dans sa propre cuisine. C'est le but de ces nouvelles mini-cures : voir, noter, poser toutes les questions voulues pour pouvoir s'émanciper ensuite devant ses casseroles.

Détox conviviale

Arrivés le lundi soir, Martine (assistée de Danièle, d'une gentillesse et d'un humour irrésistibles) vous explique par le menu les différentes recettes et étapes que vous suivrez jusqu'au vendredi matin. Chaque repas sera donc préparé en commun, puis partagé. À voir les recettes s'élaborer, on se rend compte que c'est une cuisine d'organisation : avec les bons ustensiles et une préparation minimum,



on peut déjà cuisiner de nombreuses recettes... qui se révèlent absolument délicieuses ! C'est sans doute l'atout majeur de cette cuisine : comme Martine Fallon est une bonne vivante, gourmande et hédoniste, elle a voulu des plats, des coulis, des potages, des « légumes » répondant à ses exigences de goût et de saveurs. Cependant, prévoyez un budget : « investir » dans les bons gestes culinaires passe par l'acquisition de matériel adapté (et plutôt onéreux). Extracteur, déshydrateur, blender, cuit-vapeur sont autant d'accessoires qui deviennent vite incontournables. Les dilettantes passeront leur chemin, surtout au moment des « conférences » données par Martine à l'issue des repas. Si elles ressemblent plus à des exposés ouverts autour d'une table conviviale, attention : ces discussions ne sont pas des récréations ! Sous des abords légers et badins, Martine suit des principes rigoureux qu'elle a elle-même élaborés sur de nombreuses années.



Recette de vie

Depuis plus de vingt ans, elle a exploré, tâtonné, puis construit un modèle de vie et d'alimentation dont elle suit aujourd'hui chaque jour les règles... et dont elle voit les bénéfices. Directive et pédagogique, elle a décidé de partager ses recettes avec ceux qui sont motivés pour apprendre les grandes lignes d'une alimentation saine. Détox, bio, vivante, cette cuisine se révèle être surtout celle du bon sens et du respect d'un cycle de la nature totalement nié par certains groupes alimentaires. Outre les rendez-vous en cuisine, vous pouvez aussi profiter de séances de yoga, d'acupuncture ou de massages détoxifiants, nager dans la piscine intérieure du gîte, ou vous promener dans la forêt avoisinante. Vous adaptez votre programme selon vos besoins, et rentrés chez vous, vous êtes libres de poursuivre ou non ce que vous venez d'apprendre. Mais force est de constater que l'énergie de Martine Fallon est une des meilleures preuves des bienfaits de la vie qu'elle mène !

Mini cures, trois jours, quatre nuits. 590 euros par personne en chambre double, supplément de 250 euros en chambre simple. Programme par jour : 2 cours de cuisine avec Martine Fallon, 1 atelier yoga, 1 conférence, accès hammam, jacuzzi, piscine couverte, massages énergétiques (70 euros l'heure, hors forfait), acupuncture (65 euros l'heure, hors forfait également). Voir sur le site : martine-fallon.com/cure_detox-bouillon.php. • La Cuisine de l'Energie, tél : 02 345 09 56 ou 0472 65 90 04, site : cuisine-energie.be. • Gîte Le Comte de Merny, 80 Grand Rue, 6850 Merny (Carlsbourg), site : merny.be. 1h30 de route depuis Bruxelles. ■