



les trucs des vraies gourmandes

COMMENT NE PAS PRENDRE LES KILOS DE L'HIVER

Elles sont chefs, nutritionnistes, auteures de livres de cuisine, coachs... Comme nous, elles luttent chaque hiver pour garder la ligne. Comme nous, elles refusent de renoncer à un gramme de plaisir. Et elles y arrivent ! Voici leurs conseils et leurs recettes.

Alban Christ, presse

« je mange dissocié »

Cérolie Ruten a suivi une formation de naturopathe avant d'ouvrir à Bruxelles, en octobre dernier, **YAG***, une cantine qui prône la « cuisine » à grands coups d'ingrédients sains, bio et de saison (www.facebook.com/yagfood).

Ses astuces. **1** Manger dissocié le plus souvent possible. Je ne mélange jamais les féculents avec de la viande, du poisson ou des œufs. **2** Je bannis les sodas, même light. Je les remplace par du thé vert sans sucre ou de l'eau, avec éventuellement une tranche de citron. **3** Pour faire le plein d'énergie au petit déjeuner, je me prépare, au blender, des crèmes à base d'avocat et de fruits de saison.

Sa recette gourmande et light

LA SOUPE MISO AUX CHAMPIGNONS

Dans un grand bol, mélangez de la pâte miso (Clearspring, c'est la meilleure !) avec de l'ail, du gingembre frais, des piments, des champignons, du pourpier, mais aussi des petits bouts de poisson ou de bœuf cru. Versez ensuite de l'eau à 70° C sur le mélange et hop, voilà un repas délicieux, très sain et très light.

« je bouge trois fois par semaine »

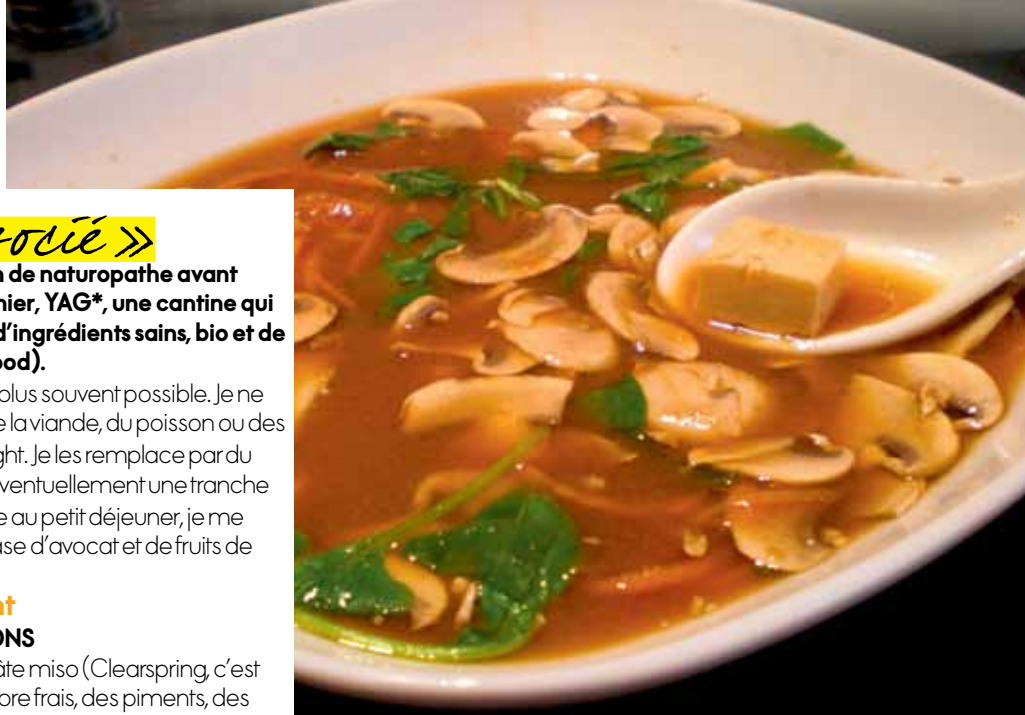
Catherine Serfaty-Lacrosnière, endocrinologue et nutritionniste, sort cette année une série de petits livres de conseils minceur chez Marabout.

Ses astuces. **1** Pilates, marche, vélo... J'essaie de faire trois séances de sport par semaine. **2** Je commence mon repas du soir par une soupe. Si vous l'achetez toute faite, préférez les versions ne dépassant pas 40 à 50 kcal pour 100 ml. **3** Juste avant un dîner copieux, je grignote des légumes crus (tomates cerises, concombre, radis) + un œuf dur ou un peu de chiffonnade de dinde.

Sa recette gourmande et light

LE GRATIN DE DORADE À L'ESTRAGON

Disposez 1 filet de dorade dans un plat à gratin. Arrosez-le du jus d'un citron vert, salez, poivrez, saupoudrez d'estragon frais et de 1 c. à café d'huile d'olive. Posez par-dessus un second filet de dorade et assaisonnez-le de la même façon. Ajoutez 20 cl d'eau. Couvrez d'une feuille d'aluminium et faites cuire 15 min à 200° C (th. 6 1/2). Servez avec des épinards.



« je remplace le pain par des galettes au sarrasin »

Parallèlement à ses activités d'auteure (elle a déjà trois livres à son actif), **Martine Fallon**, la papesse de la cuisine énergie, donne des cours et des conférences un peu partout en Belgique. Elle organise aussi des voyages et des « cures détox » à Bouillon, et en Turquie, sur un voilier magnifique (www.martinefallon.com).

Ses astuces. **1** Je mange hypotoxique, puisque ce sont les toxines et non les calories qui font grossir ! Au menu : des huiles naturelles, des céréales complètes, des aliments non transformés, des viandes et poissons certifiés, des fruits et légumes de saison, le tout labellisé 100 % nature ou bio. **2** Je bannis de mon alimentation les produits « light » (fromages, yaourts) et le gluten (pâtes, blé, pain sous toutes ses formes, biscuits, pizzas) et je remplace le pain par des galettes au sarrasin. **3** Je ne mange jamais de sucre, sous aucune de ses formes. Attention : une des caractéristiques de l'aspartame est... qu'il fait grossir !

Sa recette gourmande et light

LE TABOULÉ DE LENTILLES VERTES ET QUINOA

Dans un saladier, mélangez un verre de lentilles vertes précuites, un verre de quinoa rouge ou blanc précuit et deux verres de légumes crus au choix coupés en fine brunoise : concombre, courgette, avocat, radis roses, tomates, céleri en branche... Ajoutez 4 c. à soupe de pignons, 4 c. à soupe de graines de tournesol, 4 c. à soupe de jeunes oignons finement hachés et, au choix, basilic, coriandre et persil plat. Préparez une vinaigrette avec de l'huile d'olive, du jus de citron et un peu de sel marin. Mélangez le tout, c'est prêt !

« je bois de l'eau chaude citronnée »

À bord de son foodtruck **Sin Street Food**, **Carine De Backer** prépare tout à la minute et distribue la bonne parole veggie sous forme de burgers et salades super healthy. Une cuisine saine et savoureuse faite de produits frais et de saison à consommer perchée sur un tabouret ou à emporter (www.sin-streetfood.be).

Ses astuces. **1** Je bois un verre d'eau chaude citronnée tous les matins. **2** Je ne mange jamais de viande ni de poisson. **3** Je me nourris presque uniquement de légumes et de fruits.

Sa recette gourmande et light

LA SALADE DE LENTILLES NOIRES AUX TAGLIATELLES DE CAROTTES CRUES

Faites cuire les lentilles dans de l'eau avant de faire mariner pendant 20 min les tagliatelles de carottes crues dans 1 c. à soupe de citron, 1 c. à soupe de jus d'orange et une pincée de sel. Mélangez ensuite les lentilles, les tagliatelles de carottes, la coriandre et la sauce à base d'huile d'olive, de sirop d'érable, d'une pincée de sel, de paprika, de cumin et d'anis. Un délice !



NE PAS PRENDRE LES KILOS DE L'HIVER



« je marche à jeun »

Journaliste et conseillère en nutrition et nutrithérapie, Diane de Brouwer est l'auteure de trois livres de sagesse gourmande, dont les deux premiers écrits avec Pol Grégoire. Coach, elle anime des ateliers, séminaires et conférences. Son dernier opus, « Le Livre des Soupes » (Soliflor), propose 52 recettes de potages, chacune commentée en fonction de ses qualités nutritionnelles (www.sagessegourmande.wordpress.com).

Ses astuces. **1** Au réveil, je marche une heure, à jeun, au minimum quatre fois par semaine. **2** Pour le petit déjeuner, je me prépare des compotes riches en nutriments, avec des fruits de saison, des céréales germées, des noix trempées une nuit et bien rincées, des condiments et du sucre naturel (miel, fruits séchés, sirop d'agave). **3** En cas de petit creux en fin d'après-midi, je mange des crudités trempées dans une sauce « maison » de type houmous, guacamole ou à base de graines de tournesol.

Sa recette gourmande et light

LE SAGOU DE PATATES DOUCES AUX PARFUMS THAI

Cuisez 500 g de patates douces, une carotte, un panais, 100 g de céleri et un oignon ou quatre échalotes à la vapeur pendant 25 min. Mixez ensuite tous les ingrédients et l'eau de cuisson avec 2 tiges de citronnelle, 1 dé de gingembre, 2 c. à café de cumin, 1 c. à café de bouillon Morga, 4 c. à soupe d'huile de pépins de courge et 4 c. à soupe de noix de coco râpée ou 100 ml de lait de coco. Avant de servir, garnissez de coriandre ciselée.

« je mange végétarien »

Chef et chroniqueuse culinaire, Line Couvreur est une fervente défenseuse des petits producteurs locaux, qu'elle plébiscite au sein de sa petite épicerie située dans le même bâtiment que son restaurant, Les Filles (www.lesfillesplaisirculinaires.be).

Ses astuces. **1** Après chaque gros écart, je fais une journée détox. Au menu : fruits et légumes crus ou cuits à la vapeur, huile végétale crue et céréales complètes. Pas de protéines animales, de produits laitiers, de café, de sucre ni d'alcool, mais beaucoup d'eau, du thé vert et des infusions entous genres. **2** Je prépare moi-même une limonade délicieuse et rafraîchissante avec du sirop d'agave, un jus de citron jaune, quelques tranches de citron vert bio, des feuilles de menthe et de l'eau pétillante. **3** Je mange végétarien au moins quatre fois par semaine : pâtes aux légumes, lasagne veggie, couscous, soupe maison avec pain grillé et fromage... C'est bon pour le corps, l'esprit et la planète.

Sa recette gourmande et light

LA PAPILOTE DE LIEU JAUNE AUX LÉGUMES, AU GINGEMBRE ET AUX HERBES

Dans une feuille de papier de cuisson, rassemblez 150 g de filet de lieu jaune, 5 demi-tomates cerises, une poignée de légumes cuits taillés en bâtonnets (courge, fenouil, carotte...), une poignée d'herbes hachées (coriandre, menthe, basilic, cerfeuil, estragon, aneth...), un filet de jus de citron bio et son zeste, 2 cm de gingembre pelé, râpé puis pressé entre les doigts, un peu de sel, du piment d'Espelette et une c. à café d'huile d'olive vierge extra. Refermez la papillote et enfournez dans un four préchauffé à 220° C pendant 10 min. Servez avec du boulgour de kamut aux amandes grillées et au persil plat.



« je devore japonais »

Elisabeth Scotto, styliste culinaire au ELLE et auteure avec Olivier Baussan de « L'Huile d'olive, l'or de la Provence : paroles d'oléiculteurs » (Chêne).

Ses astuces. **1** Je mange japonais deux fois par semaine. Soupe miso + tofu + algues + poisson + thé vert + un repas délicieux et light. **2** J'associe légumineuses + céréales + légumes au dîner. C'est complet et léger. Des exemples ? Lentilles + riz + épinards ou soupe minestrone (haricots + pâtes). **3** Je remplace le sucre par de la stévia, du sirop d'agave ou du miel en petite quantité.

Sa recette gourmande et light

LE CHOCOLAT CHAUD

Mélangez au fouet 1 c. à soupe de cacao en poudre + 200 ml d'eau. Portez à ébullition à trois reprises en fouettant toujours pour épaissir le mélange. Sucrez-le d'un peu de stévia.

« je privilégie les potages »

Coch en développement personnel, Caroline de Dieudonné propose un accompagnement holistique pour l'évolution personnelle. Passionnée par la nutrition et la psychologie, elle apprend à ses clientes à prendre soin d'elles sur tous les plans (0476 325 927).

Ses astuces. **1** Je mange toujours léger le soir. Je commence par un bon potage de légumes frais qui me cale bien et m'apporte le plein de vitamines et minéraux. **2** Je mange très rarement du fromage, sauf de temps en temps un peu de fromage de chèvre. **3** Je ne bois du vin que quand je sors. À la maison, je bois de l'eau, des tisanes et du thé vert.

Sa recette gourmande et light

LE POISSON AUX PETITS LÉGUMES ET SAUCE CRUE

Cuisez des légumes de saison au choix (en julienne) au cuit-vapeur pendant 7 à 10 min. Enfournez ensuite un filet de poisson en hypocuisson (85°) pendant environ 20 min. Préparez la sauce dans un bol (pour 2 pers.): 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de tamari, 1/2 gousse d'ail crue pressée, 1/2 pouce de gingembre finement coupé, le jus d'1/3 à 1/2 citron, un peu de curcuma, 1/3 de bouquet de coriandre fraîche et un zeste de citron (bio) finement hachés. Déposez les légumes dans le fond de l'assiette, ajoutez le poisson par-dessus en le salant légèrement et nappez généreusement de sauce crue.

« je remets le pot-au-feu à l'honneur »

Paule Nathan, endocrinologue et nutritionniste. Auteure du « Guide de sagesse alimentaire » (Éditions de l'Œuvre).

Ses astuces. **1** Je réhabilite les plats traditionnels équilibrés: couscous de légumes, pot-au-feu, choucroute de poisson...

2 Je me cale, dès le petit déjeuner, avec une tranche de jambon, un œuf, un fromage blanc. **3** J'essaie de bouger tous les jours quand je ne suis pas stressée. Marcher le matin quand on est speed, c'est contre-productif.

Sa recette gourmande et light

LE FILET MIGNON AUX RAISINS ET AU CUMIN

Saupoudrez 1 filet mignon de cumin en poudre. Faites-le dorer dans une sauteuse, ajoutez 1 c. à café de miel d'acacia et 20 cl de jus de raisin. Baissez le feu et laissez cuire 15 min en retournant souvent le filet. Faites revenir dans une poêle 100 g d'oignons nouveaux nettoyés avec 1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin. Laissez cuire à feu doux pendant 15 min avec 2 c. à soupe d'eau. Ajoutez 200 g de raisin frais et faites cuire 4 à 5 min à feu vif. Servez les filets avec le raisin aux oignons et le jus de cuisson réduit.

« je mise sur les fibres »

Nathalie Hutter-Lardeau, nutritionniste. Auteure de « La True Food » (Éditions du Moment).

Ses astuces. **1** Lorsque je sors, je déjeune de légumes et d'une viande.

2 Je mise sur les fibres, régulatrices de la satiété et coupe-faim. On en trouve beaucoup dans le quinoa et le boulgour, très digestes.

3 Je pratique un sport de plein air pour augmenter mes dépenses caloriques.

Sa recette gourmande et light

LA SALADE TIÈDE DE QUINOA AUX CHÂTAIGNES

Portez à ébullition 100 g de quinoa avec deux fois son volume d'eau et faites cuire 15 min à feu doux. Laissez reposer sous un couvercle. Dans une poêle, faites revenir pendant 10 min 50 g de potiron coupé en petits cubes et un oignon haché avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez le quinoa et le potiron. Ajoutez cerfeuil, sel, poivre et vinaigre. Émiettez quelques châtaignes sur le tout.

LE TOP 10 DES RÉFLEXES MINCEUR

- 1 Mettre la soupe à l'honneur tous les soirs.
- 2 Bouger plusieurs fois par semaine, dehors et bien couverte.
- 3 Manger à heures régulières en ne sautant pas de repas.
- 4 Anticiper un repas calorique en se calant avec des crudités et un œuf dur.
- 5 Prévoir des protéines à chaque petit déjeuner.
- 6 Limiter sa consommation de sucre. Le remplacer par des édulcorants naturels.
- 7 Forcer sur les légumes, crus ou cuits.
- 8 Découvrir le bouillon en plat unique, enrichi de quelques légumes, de viande, de poisson et de nouilles.
- 9 Miser sur les légumineuses, riches en fibres.
- 10 Penser à consommer suffisamment de vitamine C dans des produits frais.

