

Eva Claire Pasquier Une cuisine saine, gourmande et légère

Cette passionnée de cuisines du monde réconcilie santé et plaisir dans l'alimentation. Un vrai choix de vie.



C'est une cuisinière souriante qui nous accueille dans les ateliers de cuisine qu'elle propose au sein de la société qu'elle a créé : *Gastronomie et santé*. Eva Claire Pasquier n'a pourtant pas toujours été aussi en forme. Enceinte de son premier enfant, elle souffre de diverses attaques microbiennes, de

constipation, de fatigue et d'herpès. Le livre de Jean Seignalet sur "*l'alimentation ou la troisième médecine*" lui ouvre alors les yeux. « *Le contenu de notre assiette est un moyen précieux pour garder notre vitalité à tout âge, mais peut également entraîner carences et maladies souvent fatales* », martèle cette Montpelliéraine de 41 ans.

Depuis, elle a revu totalement sa façon de s'alimenter et celle de ses enfants. Et n'a de cesse de transmettre son leitmotiv : « *Il est possible de se nourrir en alliant gastronomie et santé* ». Comme dans "*Recettes gourmandes pour personnes sensibles sans gluten*" qu'elle publie en 2004 aux éditions Guy Tredaniel.

Le guide pratique d'une autre cuisine

Au fil des pages, le lecteur grignote à son rythme des informations hautement digestes et pratiques. Eva Claire Pasquier propose des recettes délicieuses, légères, nutritives, dépaysantes, simples, économiques, dépourvues de graisses saturées et cholestérol, gluten, caséine, 100 % végétales. À introduire un peu, beaucoup ou passionnément dans notre quotidien.

On y apprend à cuisiner des céréales de façon saine, découvrir de nouveaux aliments (graines germées, algues, quinoa), sélectionner les bonnes graisses et sucres sains, repérer les protéines végétales, remplacer les laitages. Dans sa préface, Henri Joyeux, chirurgien au Centre régional de lutte contre le cancer, spécialiste des relations entre nutrition et cancer, salue un « *véritable guide gourmand pour toutes les familles* ».

Mélanges de saveurs

C'est un parcours de gastronome globe-trotter qui a conduit Eva Claire Pasquier à ce choix de vie. Issue d'origines hongroise et pied-noir d'Algérie par son père,



suédoise et française d'Antibes par sa mère, son palais est rompu depuis l'enfance à des goûts et des saveurs venus d'horizons divers, des tagines aux boulettes suédoises. Sa grand-mère lui a aussi transmis l'amour de son métier de cuisinier à domicile. Eva Claire quitte l'école à 16 ans et s'installe à l'étranger pour de longs séjours, notamment à Hong-Kong, puis en Inde où elle s'initie à la cuisine indienne et crée son propre jardin biologique, et à Hawaï où « *tout se cuisine cru* ».

De retour en France en 1998, forte de ces expériences culinaires, elle découvre le végétarisme (ni viande, ni poisson), le végétalisme (ni œuf, ni fromage) et la macrobiotique (se nourrir d'après les lois de la nature).

Une cuisine à base de fleurs

Elle donne des cours de cuisine végétarienne en Ariège, apprend à cuisiner bio et développe une cuisine à base de fleurs, son "dada". Le côté diététique devient une "obsession". Une association de parents d'enfants autistes à Aniane lui demande alors des recettes sans gluten, sans lait et sans œufs qu'elle regroupe dans son premier ouvrage. « *Il a été montré que la diminution de ces produits améliorerait leur comportement* ».

Elle en prépare un second (*Recettes gourmandes pour un monde meilleur*) avec l'idée que manger des choses saines et naturelles, c'est aussi respecter le vivant, notre planète. ■

Contact : 06 75 75 14 68.



Son "dada" : une cuisine à base de fleurs !