

# A table Eva mitonne une cuisine gourmande et 100 % naturelle



→ Chaque mardi, rendez-vous avec un soin tendance pour être bien dans son corps

« Je ne suis pas une intégriste, ni une ascète. » Elle aussi mange des frites et des merguez. Mais Eva Claire Pasquier est plutôt une adepte de la cuisine saine, légère et équilibrée, « 100 % naturelle ». Qu'elle dispense en cours et ateliers, à domicile ou en stages, elle a même écrit un livre sur le sujet, *Recettes gourmandes pour personnes sensibles* (1). « Gourmandes », souligne la Montpelliéraine, qui rappelle son « leitmotiv » : « Gastronomie et santé. » La recette du bien-être, adaptée à la demande aux allergiques et aux diabétiques, mais à visée préventive, « on parle beaucoup du système immunitaire, c'est mon cheval de bataille. Comment manger pour le préserver ? », s'interroge-t-elle.

Chez Eva Claire Pasquier, le millet se cuit en gratin, le tofu remplace la viande, les algues et les graines germées s'invitent dans les assiettes,



Eva Claire Pasquier : « Un repas doit être beau, bon et digeste. » Q. G.

les fleurs aussi. Volailles et poissons ne sont pas pour autant interdits. Pas plus que le vin, « un produit vivant, riche en enzymes, substance organique naturelle » qui « aide à digérer ». L'exotisme est privilégié : « J'ai vécu en Inde, en Asie, j'ai des origi-

nes méditerranéennes, je propose une cuisine du monde, métissée. »

La cuisson est capitale : ni trop ni pas assez, à l'étouffée, à la vapeur, au wok. « Ça ne sert à rien de manger cinq légumes par jour si on ne sait pas les cuire. Une carotte

archi-cuite n'a plus d'enzymes. » Autre exemple : « Si on fait griller les sardines, elles perdent tous leurs oméga 3. » Une règle de vie et de plaisir pour cette jeune femme « flippée de la carence », grandie avec une alimentation traditionnelle mais confrontée à des problèmes de santé, « manque d'énergie, constipation, herpès... », qui s'est lancée doucement, après une formation en nutritérapie : elle a d'abord milité dans une association en Ariège pour « promouvoir le bien manger », a été cuisinière à mi-temps, se lance aujourd'hui véritablement.

A coup de courses dans les enseignes bio, pas exclusivement : « Je prends ce qu'il y a de meilleur. » Un plaidoyer pour la bonne bouffe imaginative, « un repas doit être beau et bon, mais aussi digeste », conclut Eva Claire Pasquier. « Bien se nourrir, ce n'est pas faire le régime. La santé, oui, mais en se faisant plaisir. » Et ce n'est pas plus compliqué, même si « les gens qui veulent changer d'alimentation sont souvent perdus ». Elle propose de les aider. ●

S. G.

► (1) Edité chez Guy Trédaniel, 18 € : 126 recettes sans gluten, sans œuf, sans lait. Contact : 06 75 75 14 68, eva-claire@hotmail.fr.



## ◀ ▲ Elle préfère les fleurs

« La cuisine aux fleurs, c'est celle que je préfère », s'enthousiasme Eva Claire Pasquier. Les fleurs pour les couleurs, « sans avoir besoin de colorants », à composer « comme un tableau ». Pour « leurs vertus médicinales » aussi, « au même titre que les épices et les aromates ». Son rêve : avoir son jardin pour faire