

Apprendre les bases d'une alimentation sans !

RENCONTRE AVEC EVA-CLAIRE PASQUIER, L'UNE DES PREMIÈRES PERSONNES À AVOIR ÉCRIT SUR LE SANS-GLUTEN, MAIS PAS QUE...



Après avoir étudié différentes écoles alimentaires et pratiqué, pour elle et sa famille, une cuisine saine. Eva a réalisé que l'alimentation était réellement l'un des piliers incontournables de notre santé. Pionnière en France de l'alimentation végétale sans gluten, sans lait et sans œufs, son premier livre sur le sujet sort en France en 2004. Depuis, elle accumule les expériences, propose des stages de cuisine, passe un peu à la télé, intervient lors de conférences, élabore une cantine bio végétale et travaille comme traiteur... Un de ses ouvrages, *Recettes gourmandes*, est à nouveau disponible, revu et agrémenté de nouvelles recettes et infos, et son dernier livre, *Détox gourmande sans gluten, lait, œufs*, vient de sortir.

Ses propositions sont à la fois faciles et économiques. Pas besoin de se compliquer la vie pour manger sain, ni de vider son porte-monnaie. Aujourd'hui Eva se consacre beaucoup à la formation afin de transmettre son savoir-faire et partager sa passion d'une cuisine saine, délicieuse et nutritive. Elle intervient sur demande, organise des stages de cuisine pour particuliers, mais propose surtout des formations pour professionnels de la restauration. C'est lors d'un atelier "Snack sans gluten, sans lait et sans œufs" qu'elle me reçoit.

En l'écoutant on comprend que le contenu de notre assiette est un moyen précieux de garder santé et vitalité à tout âge, mais qu'il peut également entraîner des carences et des maladies

souvent fatales. Les discussions et partages s'enchaînent et, au travers de l'expérience de chacun, il devient évident que nos habitudes alimentaires ont une réelle incidence sur notre bien-être individuel mais aussi sur celui de notre Terre.

Eva propose une gastronomie santé dans le respect de la vie. Enrichie de ses voyages au bout du monde, sa cuisine est loin d'être monotone. Crêpes, wraps, nems au tofu et leur sauce à la noix de cajou, rouleaux de printemps variés, salade de chou-fleur à la noix de coco, tagliatelles d'algues, millet à la bolognaise, sauce au sésame, gâteaux aux épices, boulettes de tofu, petits fours aux amandes et leur crème au beurre... sans beurre ! Tout est dépaysant pour un novice de l'alimentation saine !

Mais Eva sait accompagner avec simplicité la découverte de cette nouvelle approche culinaire.

Généreuse, elle délire ses secrets et partage toutes ses astuces. Son objectif est de donner à ses stagiaires la possibilité de devenir autonomes, d'apprendre les bases d'une alimentation "sans" pour pouvoir ensuite laisser libre cours à leur créativité. C'est une compréhension qu'elle propose, plus qu'une formule à reproduire. Pour "reproduire", ses livres sont déjà d'excellents supports à emporter chez soi. Elle nous apprend par exemple la réalisation d'une pâte qui pourra être déclinée au gré de nos envies en pâte à tarte, en cookies ou en crumble. Nous réalisons ensuite une chantilly totalement vegan, bien ferme (et qui le reste longtemps), au

Généreuse, Eva délivre ses secrets
et partage toutes ses astuces.

bon goût surprenant de crème fraîche... un plaisir à décliner en version sucrée ou salée ! En suivant ses instructions, nous nous aventurons sur le chemin d'une alimentation saine et gourmande par laquelle nous devenons tous acteurs de notre santé : gâteau aux épices, fudge de chocolat, crumble pommes-raisins, biscuits au sarrasin, gâteau à la farine de châtaigne, etc. Un rêve à portée de main.

Eva organise aussi des stages pour particuliers. Des moments uniques de vacances saines pour commencer à mettre en pratique une alimentation hypotoxique et apprendre à reproduire les gestes culinaires santé à la maison. Pour ses événements de l'été 2015, Eva a choisi des lieux hors du

commun propices au lâcher-prise, comme « La Maison du lac », une demeure de charme au bord du splendide lac du Salagou, à 30 minutes de Montpellier. Pour ceux qui aiment les formules camping, Eva partage son petit havre de paix, au pied du Larzac et des Cévennes, en bordure de l'Aveyron, près de Lodève. Dépaysement assuré pour les citadins ! Et pour ces derniers justement, Eva propose une mini-cure de santé au centre R-Révolution Santé de Montpellier. Aux cours de cuisine s'ajoute un accès illimité à l'espace aquatique (piscine chauffée, hammam, jacuzzi...) du centre. De plus, un soin est offert. Forcément, cela fait envie !

Merci Eva pour ce partage !



Tout est dépaysant pour un novice de l'alimentation saine ! Mais Eva sait accompagner avec simplicité la découverte de cette nouvelle approche culinaire.

PROCHAIN ATELIER D'EVA-CLAIRE PASQUIER
Formation "Cuisiner sans gluten... pour la petite restauration", du 12 au 17 juillet 2015, à Montpellier.

Eva propose une formation intensive et complète, conçue pour la restauration rapide, snacks, traiteurs, vente à emporter. Le but est de vous initier à la cuisine sans allergènes, 100% végétale (vegan) et bio.

Plus d'infos sur www.evaclaire.fr