

# RÉGIMES ET PLAISIR

**Garder le plaisir de manger et avoir un poids optimal, est-ce possible ?**

**L**e printemps est là, l'été arrive et la chasse aux kilos est ouverte ! Tout comme aux États-Unis, nos enfants deviennent obèses, l'idée de perdre du poids relève de l'obsession nationale, la folie nommée « minceur à tout prix » sévit. Alors on s'impose des « régimes », des « restrictions » variées ; (éventuellement des exercices forcenés), qui aboutissent en général à des frustrations, qui font que l'on ne tient pas très longtemps et nous retournons à nos mauvaises habitudes au galop sans les résultats escomptés.

La notion de plaisir est indispensable, et la laisser de côté trop longtemps ne fonctionne pas.

La seule solution durable, c'est de transformer notre alimentation jour après jour pour finalement adopter au quotidien une alimentation saine, variée et plaisante.

Le poids idéal, n'est-t-il pas finalement celui où l'on se sent bien ? Un corps sain n'est-il pas aussi souvent plus beau ?



*Eva Claire Pasquier aime expérimenter de nouvelles recettes alliant santé et plaisir.*

### Conseils vers la santé

**Transformer de vieilles habitudes n'est pas toujours facile, le mieux est de procéder pas à pas, pour un résultat durable.**

Nul besoin de mourir de faim ou de se frustrer : être réaliste, donner le temps au temps, permet de laisser place en douceur à de nouvelles bonnes habitudes et les laisser s'installer pour de bon. C'est indispensable pour atteindre l'objectif... un corps où l'on se sent bien !

Voici, dans les grandes lignes, quelques petits pas qui vous aideront à progresser sur le chemin du sain et juste poids, pour vous...

Démarrez vos bonnes résolutions en commençant par un petit nettoyage de printemps interne (consultez un naturopathe qui vous guidera si besoin), une simple cure de « Pianto » (en vente dans la plupart des magasins diététiques) par exemple est efficace pour purifier notre corps des toxines accumulées et débarrasser les intestins de déchets indésirables.

Profitez des beaux jours pour augmenter votre consommation de légumes et



## Tomates farcies

4 personnes - Prép. 10 mn - Cuisson 40 mn - Toutes saisons.

### Ingrédients

- 4 grosses tomates
- 2 bols (environ) de millet cuit ou autre céréale cuite
- 8 à 10 c. à s. de farine de pois chiches
- Un peu de flocons ou de farine de millet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à dessert de sel aux herbes ou 1/2 c. de sel nature
- 1/2 c. à dessert d'ail semoule ou de céleri en poudre au choix (facultatif)
- Persil, ciboulette ou basilic haché au choix
- Un peu de panure (facultatif)

### Préparation

- Découper un chapeau sur le haut des tomates, creuser la chair et les pépins à l'aide d'une petite cuillère, et déposer la chair dans un grand bol.
- Verser 1 c. à dessert rase de farine de pois chiches dans le fond de chaque tomate.
- Mélanger le reste des ingrédients à la chair de tomate et assaisonner au goût.
- Former 4 boules (ajouter éventuellement un peu de flocons ou de farine si cela colle, mais ne pas faire une pâte trop sèche) et fourrer chaque tomate en laissant un peu de farce dépasser joliment à l'aide d'une cuillère.
- Disposer dans un plat à gratin.
- Arroser éventuellement de panure, puis d'un peu d'huile d'olive.
- Reposer le « petit chapeau », couvrir de papier cuisson et passer à four moyen 30 mn.
- Enlever le papier et passer à four chaud 10 mn.



fruits frais (fruits et légumes consommés séparément pour une meilleure digestion), préparez de belles salades variées et mangez-en autant que vous le désirez.

Baissez au maximum votre consommation de graisses saturées (viandes rouges, produits laitiers...), préférez la volaille, le poisson, le fromage de chèvre ou de brebis. Inspirez-vous des délicieuses recettes de cuisine méditerranéenne. Choisissez les « graisses » de qualité, des huiles variées de première pression à

froid ; certaines, comme l'huile de noix, ont un délicieux goût qui relève bien de simples salades !

Découvrez les protéines végétales car elles sont dépourvues de graisses saturées et sont riches en fibres. Introduisez-les petit à petit dans votre alimentation à votre rythme. Vous trouverez des idées savoureuses et légères dans certains livres de cuisine végétarienne.

Choisissez des céréales complètes ou demi-complètes pour éviter fringales, coups de barre et limiter l'envie de sucre. Pensez à avoir toujours des friandises saines à portée de main si vous craquez (fruits, fruits secs, barres de céréales, du bon chocolat au sucre complet, certains biscuits...).

Évitez absolument : les sucres raffinés (et tout ce qui en contient), les aliments trop gras (fritures, pâtisseries commerciales...). Attention à la folie du « light », l'aspartame est dangereux pour la santé. Pensez à éliminer toute tentation malsaine de vos garde-manger.

Choisissez des aliments simples, les moins cuits possible. Les aliments de qualité se dégustent nature (déguster un simple œuf fermier à la coque est une fête qui justifie la différence du prix de celui produit dans des usines à œufs, essayez

vous verrez !). Préférez les modes de cuisson respectant les aliments (à l'étouffée, à la vapeur...). Découvrez et adoptez des méthodes saines et dépayantes comme la cuisson au tagine, au wok, dans des jolis paniers en bambou chinois... Nul besoin d'être triste, cela ouvre plutôt à une cuisine légère, originale et goûteuse qui stimule les papilles et permet de voyager un peu.

Pensez aux herbes culinaires fraîches (elles possèdent de nombreuses vertus, souvent digestives), aux épices douces et parfumées pour créer une cuisine aromatique, créative et savoureuse.

Soignez la présentation des mets, cela réveille les sens; créez de jolies assiettes colorées.

Découvrez d'autres cultures culinaires, la cuisine japonaise, vietnamienne, méditerranéenne, indienne, libanaise... ouvrez-vous à de nouvelles saveurs et partagez vos trouvailles avec vos proches. Initiez vos enfants à goûter à tout ! Sortez de la triste et fatidique standardisation alimentaire : pizza, frites, pâtes... sodas... charcuteries (cuites surtout)... pâtes à tartiner industrielles, pain blanc... car les cellules affamées de vraie nourriture crient famine devant ces calories vides de toute richesse nutritive.

## GÉRER LES EXCÈS

Il est bien normal de faire des écarts. Voici quelques conseils pour aider notre corps à faire « passer » nos repas de fêtes traditionnels, ou autres repas, riches en graisses : les apprécier totalement, ne pas culpabiliser, donner à son corps le support nécessaire pour l'éliminer.

### Pour digérer les graisses et soulager le foie

- Gingembre frais râpé + citron pressé, couvrir d'eau très chaude (pas bouillante !), boire à volonté.
- Tisane de romarin + citron.

### Pour la digestion

- Tisane de menthe + réglisse.
- Fenouil (mâcher les graines tout simplement, c'est pratique à faire partout).

### En général

- Des enzymes en complément alimentaire (veillez à leur qualité !).
- Marchez et faites de l'exercice aussi.
- Le jour (ou repas) suivant : mangez cru uniquement ou consommez soupe ou bouillon de légumes uniquement ou ne buvez que des tisanes et de l'eau, ainsi que la potion magique du jeûneur (voir ci-dessous).

### LA POTION MAGIQUE DU JEÛNEUR

- 1 grand verre d'eau bien chaude
- 1 demi-citron pressé
- 1 c. à soupe de sirop d'érable (ou au goût)
- 1 pincée de poivre de Cayenne (sauf si irritation du tube digestif)

Cette potion délicieuse permet d'éviter les sentiments de malaise et soutient le corps dans son processus d'élimination ; boire à volonté.

## Rouleaux à la Printanière



**4 personnes - Prép. 15 mn - Toutes saisons.**

### Ingrédients

- 8 petites feuilles de riz
- 8 feuilles de salade
- 2 carottes râpées fin
- 100 g de germes de luzerne (alfalfa) ou germes de soja vert
- 12 feuilles de menthe
- 16 feuilles de coriandre fraîche (facultatif)

### Préparation

- Faire tremper les feuilles de riz dans un moule à tarte rempli d'eau jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.
- Les égoutter à plat sur un torchon propre et sec.

- Poser au centre la salade verte (enlever la côte dure), les carottes, les germinations, la menthe et la coriandre.
- Rabattre deux des extrémités de la crêpe et rouler.

**Note pratique :** une manière très appréciée de consommer des crudités et germinations.

**Variations :** il est possible de varier la garniture (betterave crue, céleri rave, etc.).

**Note santé :** très riche en nutriments.

Les germes de soja (haricot mungo) sont généralement tolérés par les personnes allergiques au soja.

## Glace facile banane-coco-choco

**4 personnes - Prép. 5 mn - été.**

### Ingrédients

- 6 bananes pelées et congelées
- 4 c. à s. de noix de coco râpée
- 1/2 tasse de pépites de chocolat

### Préparation

- Râper les bananes congelées avec la grille fine d'un mixeur.
- Ajouter les autres ingrédients et mélanger.
- Disposer dans des coupes individuelles.
- Déguster immédiatement ou remettre au congélateur.
- On peut associer aux bananes toutes sortes de fruits congelés que l'on passera au mixeur avant de les mélanger.
- Pour les fruits acides, ajouter un peu de miel, de sirop de riz ou d'érable.

**Note pratique :** une glace saine, économique et délicieuse. Mixeur indispensable. À préparer à l'avance.

**Variations :** amusez-vous à varier les fruits.

**Note santé :** sans sucre.

Bien sûr, bougez votre corps pour bien éliminer; choisissez une activité que vous aimez ou mettez votre musique favorite et dansez !

Il est encourageant de constater qu'en améliorant la qualité de nos assiettes, nous (re)gagnons notre bien-être, nous avons de moins en moins envie de craquer, et sans efforts la tentation des écarts disparaît. C'est notre instinct de vie qui reprend le dessus et s'installe pour de bon !

■ **Eva Claire Pasquier.**

## LE LIVRE DE L'AUTEUR

**Recettes gourmandes pour personnes sensibles, sans gluten, sans lait, sans œufs**

Qui a dit que pour éviter les allergènes majeurs, on devait se résigner à l'ascétisme alimentaire ?

Certainement pas Eva Claire Pasquier, qui vous livre avec ce titre un guide pratique complet pour vous aider à adopter une cuisine alliant santé et plaisir gustatif.

Voici quelques-unes des recettes de ce recueil : pain de St-Ave, omelette sans casser des œufs, gratine de Faux-mage, gâteau fondant au chocolat, flan exotique, pancakes express...

Disponible en librairies et magasins de produits naturels, 18 euros.

(Les magasins souhaitant proposer ce livre à leur clientèle peuvent contacter Martine, aux Editions Trédaniel : 01.43.36.41.05).

