

Croisière jet-set en Turquie



Discrétion oblige, Martine Fallon ne révèle pas les noms de ses aristocratiques passagers. Mais à bord de sa goélette, élégante et racée, ils sont nombreux à avoir décidé d'apprendre à chasser les toxines et à repartir sur le bon pied... nutritif.

La détox a du tonus!

PHOTOS JACQUES CAILLAUT.
REPORTAGE CHRISTINE LIPPENS.

Sur le kayik en Turquie, Martine Fallon, auteur du livre à succès *«Ma cuisine énergétique»*, paru à La Renaissance du Livre, explique volontiers les secrets de ses *«80 recettes gourmandes pour devenir beau, drôle, mince, jeune, audacieux et intelligent, ou le rester si on l'est déjà!»*.

«Que ton aliment soit ton médicament», disait déjà Hippocrate. La malbouffe serait à l'origine de nos maux et cancers. C'est du moins la certitude de Martine Fallon qui, depuis des années à Bruxelles, distille ses bonnes recettes lors de ses cours de cuisine.





Entre deux mouillages dans des criques à l'eau transparente, on savoure son bonheur en contemplant le paysage, sauvage et romantique.



Aussi sirote-t-on sans déplaisir décoctions et tisanes, allongé(e) sur les matelas du deck avant.

Mais mieux encore. Pour nous apprendre à lâcher les mauvais réflexes, elle nous emmène en croisière en Turquie, à bord d'un *kayik*, l'une de ces magnifiques goélettes traditionnelles en bois, à l'étrave bombée et aux cabines confortables faites pour caboter en Méditerranée.

Là, face à la mer, à des milliers de kilomètres du train-train quotidien, Martine Fallon nous enseigne à réorganiser notre métabolisme qu'elle estime prématurément vieilli.

Le principe de cette «détox» est simple: durant 7 jours, enchantés par le paysage

féérique des criques et des îles, stimulés par les escales dans les ports de pêche et les visites archéologiques de l'arrière-pays, les passagers se soumettent volontiers à une révolution culinaire.

Le régime est basé sur les vertus digestives et toniques des nutriments vivants (bio), le respect des dissociations alimentaires (un exemple basique: éviter de mélanger les protéines animales au cours du même repas, pas de fruit pendant ou juste après un repas) et le choix des bonnes associations, comme le mariage





des légumineuses et des céréales. Sont résolument bannis les excitants comme le café, le thé, l'alcool mais aussi le sucre sous toutes ses formes, le lait de vache, la viande rouge ou les céréales raffinées.

Sa dope à elle, c'est le légume bio (1 kg par jour), la céréale complète, le bon acide gras. Et les astuces santé. Si elle saupoudre abondamment ses spécialités gourmandes de persil plat, c'est pour ajouter *«une demi-botte de calcium, difficile à métaboliser mais qui se trouve aussi dans le chou, les céréales complètes et les amandes.»*



Cette énergique prône bien sûr les techniques de cuisson courte (grillade instantanée, micro-cuisson, vapeur), mêle les épices du monde avec brio, sélectionne les protéines animales de qualité et choisit les légumes, céréales, fruits pour leurs bienfaits particuliers.

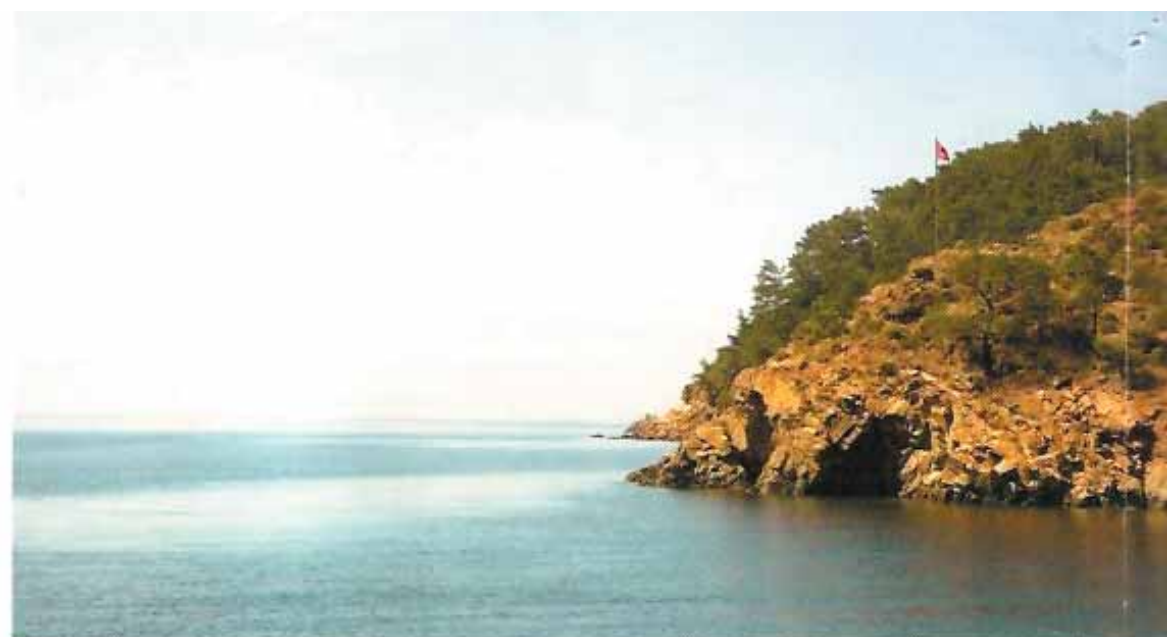
Pour Martine, bonne vivante, cuisiner est une seconde nature, un plaisir vital. S'inspirant de la médecine traditionnelle chinoise, elle a mis au point des menus qui s'appuient sur la relation énergétique entre les organes et les saveurs, en accord



Avec 8.000 km de littoral et 4 mers (Noire, Marmara, Égée, Méditerranée), la Turquie réserve un choix infini de mouillages entre criques sauvages et marinas.



Rien de tel pour découvrir les charmes de la côte que la goélette turque, ce «kayık» jadis destiné à la pêche à l'éponge.



Vedat, le chef turc formé par Martine Fallon à la cuisine énergétique, partage aujourd'hui volontiers son savoir.



Il explique comment réussir, avec ail, oignon, courgette et pourpier, le fameux «Veloute detox à l'ail» qui a toutes les vertus: antiseptique pulmonaire, il fluidifie le sang et a un effet hypoglycémiant.

avec les saisons. *«Chaque saveur, explique-t-elle volontiers, soutient un couple d'organes, dépendants l'un de l'autre au niveau de l'énergie. La saveur piquante (persil, radis, navets, gingembre, roquette, poireaux, graines germées...) stimule le poumon et le gros intestin. La saveur sucrée (potirons, petits pois, courgettes, carottes, choux cuits...) adoucit la rate, l'estomac et le pancréas. La saveur acide (artichauts, fenouil...) calme le foie et la vésicule biliaire. La saveur amère (chicons, aubergines, salades italiennes...) soigne le coeur et l'intestin grêle. La saveur salée (poissons, algues, haricots rouges, haricots verts...) convient aux reins et à la vessie.»* Son but: équilibrer le métabolisme.

En 8 jours, elle ambitionne de nous donner les outils pour avoir une «pêche d'enfer et un teint superbe.» Et à l'en croire, cela passe inévitablement par une saine alimentation et l'utilisation d'aliments énergétiques trop rarement utilisés. Mais cela n'empêche pas la bonne humeur et le plaisir de découvrir des mets inattendus qui se révèlent délicieux. Les recettes privilégient les légumineuses, les herbes, les légumes souvent crus, les fruits, les poissons grillés et les volailles, relevés de condiments et d'épices. Avouons-

le, ses veloutés, carpaccios et caviars ont un goût de nectar et, à bord de la goélette, la faim est une sensation inconnue.

Au programme quotidien: citronnade tiède au réveil, gymnastique douce sur le pont, conférence, plongeurs, déjeuner light, sieste, «goûter» de fruits, massages et soins du corps, excursion à terre ou... navigation.

Le soir, le diner aux lampions est servi par l'équipage sous la houlette de Vedat, le chef turc formé par Martine. Et là, entorse au régime detox, les irréductibles ont droit à un ou deux petits verres de vin rosé bio. Aussitôt justifié. *«La frustration acidifie, dit Martine. On a besoin de sortir des règles pour être heureux! J'adore le champagne, le foie gras et les soft ices. Le lendemain d'un écart, je me remets au vert. Tout est question de mesure.»*

En tout cas, sur la goélette, le résultat de cette diète de fer sous un gant de volupté ne se fait pas attendre: la plupart débarquent avec 3 kg en moins. Et tous sont gagnés par une tonicité nouvelle, même si la balance, consultée le 1^{er} et le 7^e jour, n'accuse aucune différence. ■

Croisière Détox, du dimanche au dimanche

Info: Martine Fallon. Tél. 02.345.09.56. E-mail: martine@cuisine-energie.be
Site web: www.cuisine-energie.be

Dernières dates pour 2008: du 21 au 28 septembre, du 28 septembre au 5 octobre et du 5 au 12 octobre. **En 2009:** du 24 au 31 mai, du 1^{er} au 7 juin.

Prix de la semaine, transport en avion inclus, à 1.350€, 1.800€ ou 1.950€ par personne, selon la cabine double avec douche choisie. Vols directs 2 fois par semaine Bruxelles-Dalaman. Agence Thomas Cook. Tél. 02.721.19.66.



Des recettes pour l'équilibre du corps, de l'esprit, pour lutter contre la surcharge pondérale, pour préserver son capital beauté, pour retarder les effets du vieillissement et... pour réjouir les papilles gustatives.

