

DÉTOXIFIANTE ET ÉNERGISANTE

# LA CURE

# 100 % ÉCLAT

UN MOIS POUR ÉLIMINER LES TOXINES  
QUI ENCOMBRENT NOTRE CORPS.

Pêche d'enfer et teint superbe, corps ferme et mental d'acier, concentration et immunité au top, ralentissement du vieillissement et même libido à gogo, on a toutes les raisons d'opter pour la cuisine énergétique de Martine Fallon. idéale en tout cas juste après les fêtes.

Mauvaise alimentation, tant du point de vue du contenu que du mode, excès de stress, manque d'oxygène... Notre organisme est envahi de toxines qui comme les résidus d'un moteur encrassent la machine, la font tourner moins bien et la rouillent de l'intérieur. Non seulement nous fonctionnons au ralenti, en deçà de notre potentiel énergétique, mais en plus, ce processus nous oxyde!

Gavé de toxines qui s'accumulent dans nos tissus et nos organes, notre corps métabolise moins bien. Moins apte à bénéficier des nutriments de notre alimentation, il stocke les graisses, se déminéralise, s'épuise et vieillit prématurément.

Pour retrouver de l'énergie, de belles formes et une jolie peau, on suit pendant une semaine une stricte cure détox.

Ensuite, gardant bien en tête les principes de détoxination, on suit les recettes savoureuses de la belge Martine Fallon. Loin des régimes déprimants et acidifiants, dans un contexte d'abondance et de plaisir, on développe un nouveau rapport à l'alimentation. On l'a testé : en l'espace d'un mois, on voit son tonus mental et physique démultiplié!

## LES GRANDS PRINCIPES

Dix bases à retenir pour réussir la cure.

**1 On s'alimente pour avoir de l'énergie, pas pour en perdre.** Donc on évite les combinaisons contre-productives d'aliments et on mange dissocié. A midi, crudités en entrée, puis légumes, céréales complètes et/ou légumineuses. On bénéficie tout au long de la journée de la source diffuse d'énergie contenue dans les sucres lents. Le soir, 150g de protéines plus des légumes, mais pas l'ombre d'un glucide. Exceptionnellement, on peut inverser les menus, mais on note que les acides des céréales sont évacués par la peau et les poumons en journée tandis que les acides des protéines sont évacués durant la nuit par les reins.

**2 On comprend que les bonnes graisses** (omega-3 et 6 en tête) **nous rendent intelligentes et équilibrées**, nous protègent contre une kyrielle de maladies et nous empêchent de vieillir. Donc on arrête de tomber dans les pommes dès qu'on voit du gras!

**3 On ne mange jamais de fruits pendant ou près d'un repas.** Alors que les glucides sont prédigérés dans l'œsophage et les protéines au niveau de l'estomac, les sucres des fruits se décomposent au niveau de l'intestin, c'est-à-dire plus loin. Donc s'ils doivent attendre, ils fermentent.

**4 On ne mélange pas deux protéines animales au cours du même repas**, exception faite d'un peu de beurre au lait cru.

**5 On privilégie les cuissons légères et rapides, douces et lentes**: wok, vapeur douce, grill sans dégradation, four à basse température.

**6 Le principe de cette cure étant de détoxiner, on veille à manger tout bio.** Pas besoin d'évacuer des toxines d'une part et de les récupérer à travers les résidus chimiques contenus dans les produits de l'alimentation conventionnelle.

**7 On évite les produits laitiers à base de lait de vache.** A partir de l'âge de 2 ans déjà, notre corps ne les digère plus bien. On ne se prive pas d'un morceau de beurre au lait cru. et, pour le calcium, on grignote sept amandes qui en contiennent autant qu'un litre de lait. Allergique aux oléagineux? On mange des céréales complètes et certains légumes verts: choux et persil.

**8 Pendant la cure détox, on privilégie certains légumes qui drainent le foie**: artichaut, fenouil (saveur acide); haricots, algue, choucroute (saveur salée); navets, radis, poireau (saveur piquante); carotte, panais, potiron (saveur douce).

**9** Si une alimentation équilibrée nous maintient en bonne santé, le fait de **prendre des compléments nutritionnels**, c'est offrir à notre corps les petites gâteries qui le mènent à une santé optimale sans qu'il fasse appel à ses propres stocks. On se gâte à coups de compléments naturels parfaitement métabolisables qui ne laissent ni dépôt toxique, ni déséquilibre nutritionnel, ni accoutumance. A chaque changement de saison, on choisit: gelée royale, aloé vera, spiruline, ginseng...

**10 On fait une cure détox 10 jours avant d'entrer dans chaque nouvelle saison.**



### MARTINE FALLON, UN CONCENTRÉ D'ÉNERGIE

La cinquantaine, un joli teint, un corps finement musclé et si savoureusement féminin,

de l'énergie et de la passion, voilà comment se profile ce petit bout de femme mu par une indéniable force de conviction. Au début des années 90, cette ancienne journaliste, devenue femme d'affaires dans le secteur de la mode, est victime en Turquie d'un terrible accident de voiture. Enceinte d'à peine un mois, grièvement blessée, défigurée, elle doit se battre pour se reconstruire et mener à terme une grossesse qu'on lui déconseille. Tout au long de sa convalescence, les mâchoires cadencées, elle se nourrit exclusivement à la paille: «rien qu'avec du bon!», dit-elle, et en suivant une cure prescrite par la naturopathe belge Paulette Pourtois. Ressuscitée - sa fille a maintenant 14 ans -, Martine Fallon se reconverfit professionnellement. Ayant étudié et intégré les principes de ce régime alimentaire salvateur qui favorise les aliments énergisants et leurs combinaisons optimales et banit les acidifiants responsables de l'oxydation de l'organisme, la gourmande s'invente une cuisine à la fois légère, anti-oxydante, méfisse et gastronomique! Une démarche nutritionnelle qu'elle ne cesse d'affiner et de réactualiser au gré des parutions scientifiques dans le domaine. Sa croisade désormais: partager avec le plus grand nombre sa synthèse entre bienfaits alimentaires et plaisir. «Mieux vaut manger un jambonneau-moutarde avec de bons amis dans un bistrot enfumé que du riz complet tout seul dans sa cuisine!» D'emblée, Martine Fallon pose le la. Pas question de supprimer la dimension conviviale, l'approche goûteuse et sensuelle que nous promet l'énoncé d'un repas. Gastronomique, disions-nous? Tout comme celle des meilleurs chefs, sa cuisine n'utilise que des produits de première qualité (une sélection essentiellement bio ou issue de production artisanale), faisant la part belle aux légumes, aux fruits, aux huiles végétales, aux poissons et viandes d'origines certifiées. De même, à l'instar de ce que préconisent Hervé This ou Pierre Gagnaire, chantres français de la gastronomie moléculaire et des cuissons à basse température, Martine Fallon recommande les cuissons à vapeur douce et celles, traditionnelles, à basse température, qui ne dénaturent pas les qualités nutritionnelles (donc énergétiques de l'aliment) et préservent les textures (donc le moelleux ou le fondant d'une viande ou d'un poisson). Méfisse? Car nombreuses de ses recettes sont piquées d'influences méditerranéennes, orientales ou asiatiques, à grand renfort d'épices, ail et gingembre. Légère? Car en supprimant certaines combinaisons alimentaires, on digère mieux.

— Martine Fallon, consultations diététiques sur rendez-vous.  
Tél. 02 345 09 56, [www.cuisine-energie.be](http://www.cuisine-energie.be).

# DÉTOX LA CURE 100 % ÉCLAT

## JEAN ATTITUDE

Comment notre jean slim favori nous donne envie d'éliminer.

**MÉATRICE, 34 ans**

« Un jean Balenciaga qui m'a coûté un demi-salaire... En 38, parce qu'il n'y avait plus que ça. Dès que je prends 400 g, il boude et c'est atroce. Du coup, quand je prévois de le mettre, je fais deux jours de détox juste avant. »

**MARIE, 37 ans**

« Mon jean A.P.C., je l'ai acheté après un régime, quand je me sentais au top ! Quand je ne peux pas le fermer, je mets une tunique par-dessus, elle couvre le bouton ouverte et en plus, c'est ravissant... »

**ANESSA, 29 ans**

« Morpantalon noir spécial « cul parfait » ? Je rentre toujours parfaitement dedans, car... je l'ai choisi en stretch ! »

**LAÏE, 50 ans**

« J'ai vu épingle de nourrice noire, hyper discrète que j'accroche à l'intérieur et on ne voit rien. »

**CHRISTELLE, 23 ans**

« J'ai arrêté du jour au lendemain les féculents et je me suis mise aux légumes à tous les repas. J'ai perdu sept kilos en un mois sans efforts particuliers. Tout ça au départ d'un challenge : rentrer dans un superbe jean Chanel ! »

**SONI, 32 ans**

« Je sais : c'est ridicule, mais il m'est arrivé de passer une soirée entière debout, j'en que pour le porter. Assise, j'étais trop mal ! »

**JOSEPHINE, 41 ans**

« Même en été, j'enfile un collant en dessous, ceux qui gainent... Je transpire et je peux à peine respirer, mais mon jean est fermé ! »

**GERADINE, 46 ans**

« Mon secret, c'est d'acheter des pantalons à ma taille, c'est-à-dire un bon 2. Et j'arrête de m'imaginer pouvoir entrer dans un truc trop pe, après un hypothétique régime que je ne trouve jamais le courage de faire. Voilà. »

**MIRGIE, 25 ans**

« Quand je sors mon jean noir Rykiel, je n'ingurgite rien pendant la soirée n question. Mon mari pige aussitôt qu'on ne doit même pas me proser une cacahuète... »

**ANNA, 52 ans**

« Comme il me fait un petit bourrelet au niveau de l'estomac, je mise tout sur le reste : une veste un peu longue, un t-shirt par-dessus, de jolis talons... Histoire de détourner le regard. » ( C.P. )

## ON ÉVITE

**Les aliments qui acidifient le corps :** le café, l'alcool, le vin blanc, l'eau du robinet, l'eau gazeuse, les sodas, les aliments acides (champignons, tomates hors saison, oranges, épinards, olives vertes, fruits pas mûrs), les plats préparés industriels, les plats mijotés, les conservateurs, les colorants et les anti-oxydants (qui protègent l'aliment de l'oxydation, tout en nous oxydant !).

**Les sucres rapides évidemment,** ces voleurs d'énergie, qui prennent le pancréas en otage et nous transforment en diabétiques et en obèses.

**L'aspartame** (et donc les milliers de produits light) qui met notre pancréas en état de leurre, ce qui finit par nous faire grossir. De plus, les édulcorants sont suspects d'être responsables de troubles neurologiques (Parkinson, Alzheimer). Méfiance donc.

**Les régimes hyper-protéinés** qui, bien que marchant pas mal question perte de poids, sont hyper acidifiants, oxydatifs, voire dangereux. Ils font vieillir d'autant d'années que de kilos perdus...

**Les régimes hypo-caloriques,** dépassés d'un point de vue fonctionnel.

**Le micro-onde, la friture et la casserole à pression** qui dénaturent les structures moléculaires de certains nutriments précieux.

**Boire de l'eau pendant les repas,** ce qui dilue les sucs gastriques nécessaires à la digestion et la ralentit.

**Devenir rabbinique.** On n'a pas envie de se mettre à dos nos Jules, enfants, belles-mères et bandes de copains. Donc, on ne sacrifie pas le poulet frites compote du dimanche, de même qu'on s'offre parfois un bon steak béarnaise. Mais on veille, les lendemains, à ajuster le tir en développant une stratégie anti-crasse.

## PERFECTIONNISTE, ON AJOUTE

**Des massages énergétiques,** plus des drainages lymphatiques chez un thérapeute spécialisé.

**Un sauna :** une séance, une ou deux fois par semaine. Transpirer permet de soulager les reins, de drainer des surcharges acides toxiques, de tonifier les fonctions cardio-vasculaires et aussi, de se détendre profondément.

**De bonnes nuits de sommeil.** C'est la nuit que s'épurent nos cellules acidifiées, que se régénèrent notre énergie, notre mental et notre immunité.

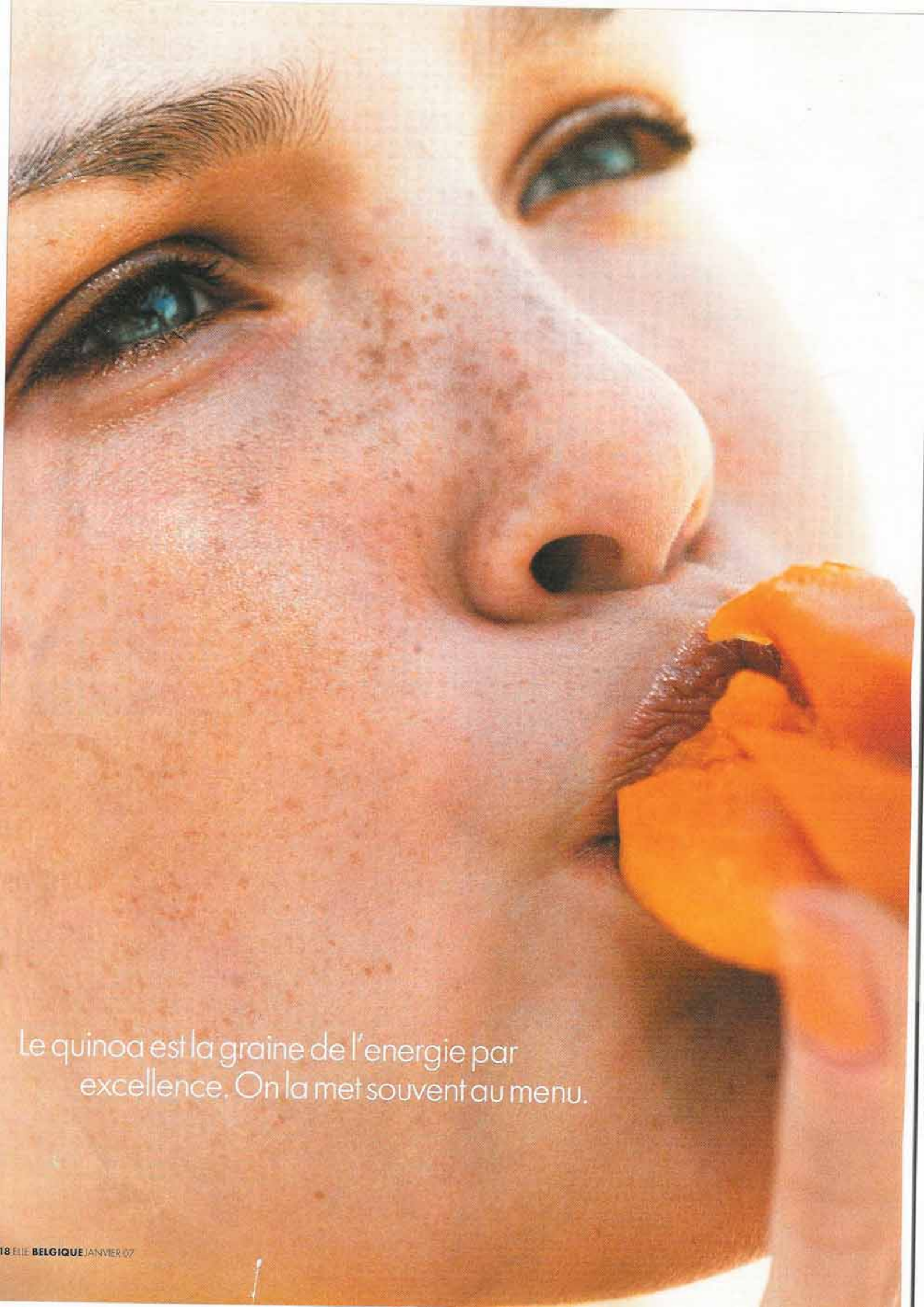
**Une meilleure respiration et de l'exercice.** On pense à pratiquer des respirations profondes et complètes. Une fois par semaine, on va se recharger en forêt auprès des grands arbres, on n'hésite à les étreindre quelques minutes pour se charger de l'énergie de la sève montante.

**On devient incollable** en suivant les séminaires et cours de cuisine de Martine Fallon et ses conférences sur une alimentation responsable. Mieux on se remet en forme à Djerba ou on part pour une croisière énergétique en Turquie : une semaine de détente et de détoxination associée à des massages, des exposés, des tas d'activités bien-être et surtout un régime énergétique pour manger divinement tout en s'affinant. Autre formule : une semaine à la mer en pension complète ; cours de cuisine associés à une cure détox, plus deux ateliers de remise en forme par jour.



On évite de boire pendant les repas  
pour ne pas ralentir la digestion.





Le quinoa est la graine de l'énergie par excellence. On la met souvent au menu.



## ELLES L'ONT FAIT, ELLES RACONTENT

Trois femmes, trois corps et une même aventure : une cure détox avec Martine Fallon pour coach.

**SOPHIE, 36 ans, 4 enfants, pilote de Boeing.**

« J'ai des horaires réguliers mais qui s'incluent dans un rythme de vie très particulier. Je travaille 5 jours d'affilée, puis j'ai 3 jours de congé. Une semaine, je vole de jour et me réveille à 3h40 du matin, pour rentrer à la maison vers 14h30. La semaine suivante, je commence en début d'après-midi et je rentre vers une 1h du matin à la maison. Résultat: avant de connaître Martine, je mangeais un peu de tout, n'importe comment et à pas d'heure. Par ailleurs, je suis gourmande et j'avais vite tendance à compenser mes manques dans la mal bouffe. J'ai été voir Martine Fallon en juillet avec l'objectif de me structurer et de perdre du poids. Elle a vraiment bien compris mon profil et ma demande, et m'a fait des suggestions personnalisées adaptées à mon rythme de travail, mon style de vie et à ma personnalité. Elle m'a aussi envoyée chez un thérapeute qui fait de la reprogrammation cellulaire et m'a permis de changer mon rapport à l'alimentation. A ce jour, j'ai perdu 7 kilos et je continue à voir Martine régulièrement car elle me comprend, me stimule et me donne de nouveaux objectifs, c'est mon coach minceur. »

**MATASHA, 40 ans, deux enfants, experte en œuvres d'art chez Sothebys**

« J'ai perdu 8 à 10 kg en trois mois, mais les kilos, c'est rien. Enfin, ce n'est pas le plus important. L'essentiel, pour moi, ce qui est beaucoup plus fondamental, c'est le teint magnifique, la peau superbe et l'énergie à revendre. »

**ANDRINE, 40 ans, 2 enfants, chroniqueuse gastronomique**

« En plus des dégustations de vins, je suis trois à cinq fois par semaine au restaurant. Depuis ma croisière énergétique en Turquie (lire E.I.I.F. Belgique de novembre 2006), même si je continue de goûter à tout, je mange différemment. Quand je suis au bureau devant mon ordinateur, j'essaie de m'en tenir aux principes diététiques de Martine. Avec ma séance hebdomadaire de Pilates et Gyrotonic ([www.corpuspilates.com](http://www.corpuspilates.com)) dont les mouvements, qui drainent les méridiens, activent la circulation énergétique, j'ai perdu 4 kg et demi en 6 mois, ce qui n'était pas un objectif, car j'ai toujours été relativement mince. J'ai aussi nettement plus d'énergie qu'auparavant et ça, c'est parfait. »

## OFFREZ-VOUS UN SOIN COUP DE POUCE

Parfaitement dans la philosophie détox, certains soins en institut de beauté complètent régime et massages. A mettre impérativement au menu de cette semaine de détox pour garder le moral et la mine joyeuse.

Algues, huiles essentielles, argile, les principes actifs des produits utilisés par l'esthéticienne sont tous parfaitement naturels. La particularité du protocole de soins dans la plupart des cas: la large place faite au massage, qui draine et stimule l'élimination des toxines. Ensuite, à vous de choisir, soin du visage pour une mine éclatante ou soin du corps pour favoriser l'amincissement.

### Les marques à pister

\_ Yon-Ka et ses merveilleuses formules aux huiles essentielles ([www.yonka.be](http://www.yonka.be)).

\_ Piroche, la gamme de soin mise au point par le roi de la détox, le Français Henri Chenot ([www.piroche.com](http://www.piroche.com)).

\_ Shiseido, sa gamme amincissante et les soins détoxifiants qui vont avec, en institut aussi (dans la cabine Shiseido chez Joseph/Suite 47, 02 644 09 77).

\_ Aveda et sa ligne éclat à la tourmaline ([www.aveda.com](http://www.aveda.com)).

\_ Josiane Laure et ses soins qui mêlent drainage, stimulation et purification (chez Marianne Gray à Bruxelles, 02 511 00 01, [www.mariannegray.com](http://www.mariannegray.com)).

\_ Elemis et son soin aux Tri-Enzymes qui illumine le visage dès la première séance et rajeunit visiblement la peau si on enchaîne plusieurs soins le même mois (chez Saks au David Lloyd, 02 374 34 18, [www.sakshairandbeauty.com](http://www.sakshairandbeauty.com)).

\_ Société Provençale d'Aromathérapie et ses soins aux huiles essentielles, aux argiles et à la levure purifiante (chez Aromaform, 02 374 50 76).

### Pourquoi ça aide ?

Une cure détox, ça encrasse forcément les pores de la peau puisque c'est l'un des principaux canaux d'évacuation des déchets. Pour garder la mine claire tout au long de la cure, on a tout intérêt à forcer sur les soins du visage (nettoyage, gommage, masque purifiant, masque hydratant) et même encore plus intérêt à s'abonner au duo purifiant hammam-sauna (au moins deux fois par semaine). Quant aux soins du corps, ils font du bien au moral et favorisent eux aussi l'élimination des déchets via la circulation lymphatique. On privilégie les massages drainants et ceux qui stimulent comme le shiatsu et la réflexologie.

### A la maison aussi et tous les jours si on veut

Deux petits gestes tout simples, à faire chaque jour pour un maximum d'effet détox et détente.

\_ Déposez de la poudre d'argile dans l'eau du bain pour favoriser l'élimination des déchets. L'argile blanche est la plus douce, l'argile rouge, la plus stimulante.

\_ Stimulez la tonicité de votre peau en passant le pommeau de la douche sur les zones qui ont tendance à se relâcher: fesses, seins, ventre, haut des cuisses. Utilisez au mieux une eau bien fraîche pour stimuler la circulation sanguine et l'évacuation des toxines.

LAURENCE DESCAMPS

# DÉTOX LA CURE 100 % ÉCLAT

## MA SEMAINE DÉTOX

Tous les jours, pendant une semaine, on suit scrupuleusement ce programme 100 % détox.

### Au réveil.

Avant tout autre chose, on boit un verre d'eau tiède avec le jus d'1 citron. Non seulement, cet agrume détoxine le foie, mais par un paradoxe étrange, il permet de faire descendre le niveau d'acidité du pH corporel. Ensuite, en méditant sur cette phrase: «Si vous avez une voiture, revendez-la et achetez une centrifugeuse» (A. Robbins, «Pouvoir illimité» chez Laffont), on se sert un jus fraîchement pressé de pomme/carotte/gingembre ou pomme/carotte/betterave rouge.

### Au petit déjeuner

Toast de pain d'épeautre au levain à l'avocat ou bol de riz complet (4 c. à s.) + lait de riz ou crème Budwig ou smoothie.

### A 10 heures

1 vitamine C type Acerola 100 % naturelle.

### Au déjeuner

1 verre de jus Breuss (en magasin diététique) ou une assiette de crudités avec une vinaigrette à l'huile d'olive + vinaigre de cidre ou citron, ou du tamari + fines herbes. Ensuite légumes cuits + riz complet. On assaisonne avec de la poudre de piment, de la salade du pêcheur (mélange d'algues à acheter dans les magasins diététiques) à laquelle on ajoute de la fleur de sel, des baies roses et de coriandre écrasées.

### Au goûter

Fruits crus ou en compote sans sucre.

### Au dîner

Velouté de légumes et trois fois par semaine une crème à l'ail (très détoxifiante). Ensuite des protéines (maximum 150 g) + des légumes cuits ou crus. Poisson vapeur ou grillé, ou deux œufs sur le plat (jaune cru), ou blanc de poulet grillé, ou boule de chèvre frais.

## LES RÉFLEXES QU'ON GARDERA

### ON BOIT

1,5 l d'eau par jour. On la choisit très peu minéralisée (Mont Roucou, Spa, Montcalm). Après les repas, on boit des tisanes même si elles n'ont pas toutes bon goût. On commande des mélanges à La Royale (0800/29068276) où l'on choisit l'anti-acide ou la tisane spécial foie.

### ON DRAINE, ON ÉLIMINE

Entre les repas et jusque 14h, pour drainer le foie, on boit de la sève de bouleau diluée dans de l'eau (2 c. à s. pour 1 litre).

### ON MONODIÈTE

Le troisième jour de la semaine, on fait une monodiète de jus Breuss (1 litre sur la journée). On l'achète dans les magasins diététiques ou on le presse soi-même: 300 g de betterave rouge, 100 g de carottes, 100 g de boule de céleri, 30 g de radis noir (facultatif), 1 pomme de terre avec sa peau (taille œuf de poule, facultatif mais indispensable en cas d'insuffisance hépatique). En cas d'intolérance au cru, on privilégie une monodiète à la soupe de légumes verts.

### ON PRÉPARE SA SEMAINE

Juste avant la cure, pour démarrer sur un intestin neuf et accélérer la détoxification (en cas par exemple d'intestin paresseux): on fait dissoudre un sachet de 20 g de chlorure de magnésium dans 1,5 litre d'eau. On en boit un demi verre à jeun le premier jour, un demi verre matin et soir pendant quatre jours, ensuite un verre matin et soir pendant 4 jours.

### AIE AIE OUILLE ! J'AI MAL À LA TÊTE...

Et aussi des nausées, des douleurs, dans le bas du dos... Normal! C'est la détoxification qui opère. Les trois premiers jours sont les plus durs, d'autant plus si l'on sort d'une alimentation débridée. Raison de plus de chercher un soutien auprès d'un acupuncteur ou d'un médecin homéopathe.

### ON CRAQUE!

Pour un carré de chocolat noir, exclusivement bio, car les pesticides se mettent volontiers dans la pâte de cacao. On le choisit très très noir pour garder longtemps en bouche la suavité de ses beaux tanins.

En règle générale, si on essaye de manger sain à 80 %, on a droit à 20 % de «crasses».

## LA SUPER INTENDANCE DE LA FEMME ACTIVE

Avec un peu d'organisation, c'est tout simple une semaine détox. Même en travaillant, même avec des enfants.

— On prépare sauces, coulis et quantités de céréales pour 2,3 jours.

— On cuisine un jour sur deux des légumes, histoire de les alterner.

— On change d'assaisonnement et de vinaigrettes, un jour aux épices indiennes, un jour aux couleurs méditerranéennes.

— Si on cuisine du quinoa pour le souper des enfants, on se garde une portion pour le lunch du lendemain.

— Si on a une femme de ménage, mieux vaut la payer à éplucher des légumes qu'à repasser les sweat-shirts des enfants; de toute façon Auguste met trois minutes à les chiffonner!

— On emporte avec soi un Tupperware avec des céréales complètes agrémentées d'herbes, d'épices et autres saveurs tonifiantes, une pomme (bio bien sûr!), une poignée d'amandes, une bouteille d'eau infusée à la sève de bouleau. On s'achète un joli thermos pour y conserver notre jus de fruits fraîchement pressé.



### TOUT CRU, TOUT FRAIS

Si on n'a pas le temps de faire son jus soi-même ou si on n'a pas de centrifugeuse, on passe avec son thermos chez Laura Vannerom qui nous smoothie à la minute de véritables cocktails santé, concentrés de légumes, de fruits, de graines germées, d'aromates, d'épices et d'herbe de blé, spécialement sélectionnés et combinés pour leurs vertus bienfaitantes. Choosy, 40 Rue des Pierres, 1000 Bruxelles, 02 502 27 34.

# LA CURE 100% ÉGLAT

## PETIT DÉJEUNER : crème Budwig aux graines germées

La veille, faites tremper 4 c. à s. de graines de lin, 4 c. à s. de graines de courge, 4 c. à s. de graines de sésame, 4 c. à s. de graines de tournesol dans de l'eau de source. Le matin, mixez les graines avec deux pommes en morceaux, 4 verres de lait de riz, 4 c. à s. de purée d'amandes et 3 c. à s. de sirop d'érable. Servez aussitôt.

## CINQ RECETTES DÉTOX

### DÉJEUNER : cabillaud au gros sel et beurre blanc aux épices et quenelles de brocoli aux pignons

**Cabillaud au gros sel et beurre blanc aux épices :** Placez 3 c. à s. beurre au congélateur. Avec environ 250 g de gros sel recouvrez une queue de cabillaud de 1 kg et enfournez à 180° C pendant 25 min (ou à 80° C en hypocuison pendant 2h15). Pelez 2 échalotes et 1 gousse d'ail, coupez-les en morceaux. Ajoutez-les à 500 ml de bouillon (le jus de cuisson récupéré de légumes cuits la veille). Ajoutez 2 c. à s. de curry et 1 gousse de vanille fendue. Laissez réduire à feu vif pendant 10 min. Retirez la gousse de vanille après l'avoir grattée dans le bouillon. Passez le bouillon au blender avec le beurre très froid et 1/4 berlingot de crème de soja cuisine (Provamel). Retirez le poisson du four, découpez la peau au ciseau et prélevez les portions. Dans une assiette creuse, versez par personne un fond de beurre blanc, déposez dessus une portion de poisson. Décorez avec du persil plat entier et un peu de poudre de curry.

**Quenelles de brocoli aux pignons :** Faites cuire à la vapeur durant 4 à 5 minutes 2 échalotes et 1 gousse d'ail. Ajoutez 750 g de têtes de brocoli et faites cuire 5 minutes (al dente). Refroidissez-les rapidement sous l'eau courante. Versez les légumes dans un plat et ajoutez 3 c. à s. de pignons, 1/2 cube de bouillon Morga, 1 bonne pincée de sel de Guérande, du poivre selon le goût, 1/2 verre d'eau de source et 4 c. à s. d'huile d'olive. En deux fois, placez tous les ingrédients dans un blender et mixez en purée. Avant de servir, réchauffez très doucement au four ou au bain marie. Dressez sur assiette en quenelles.

### GOÛTER : crème de pommes et papayé à la vanille

Pelez 3 pommes de saison et 1 belle papaye mûre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à la vapeur. Passez au blender avec une pointe de couteau de poudre de vanille. Servez dans des verres avec des amandes brunes ébouillantées et pelées, rôties doucement dans un peu d'huile d'olive.

### DÎNER : risotto de quinoa au curry

Dans une casserole, versez 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 échalote douce hachée, 1 gousse d'ail hachée, 1 c. à s. de romarin ou de thym haché et faites revenir en douceur quelques minutes. Ajoutez 250 g de quinoa pré-trempe durant 6 heures et un demi verre de vin blanc. Laissez évaporer sur feu vif. Ajouter un demi verre d'eau bouillante, 2 c. à s. de curry, 1 cube de bouillon Morga dilué et une pincée de sel de Guérande. Ajoutez un peu d'eau bouillante si nécessaire. A bonne consistance, retirez du feu et rectifiez l'assaisonnement. Servez avec un wok de pak soy et un coulis de pourpier

## RÉINVENTEZ L'EAU CHAUDE !

On vous le répète assez : il faut boire ! 1,5 l d'eau par jour, et carrément 2 l en période de régime. En se concentrant sur des eaux minérales riches en oligoéléments, calcium et potassium, mais faiblement sodées. Et si le « non-goût » de l'eau finit par vous lasser, n'hésitez pas à la réinventer. Dans de l'eau froide, ajoutez des écorces de citron, d'orange ou de pamplemousse, des feuilles de menthe, de romarin ou de thym, ou concoctez-vous un « café blanc » avec quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger dans de l'eau chaude. (C.P.)