

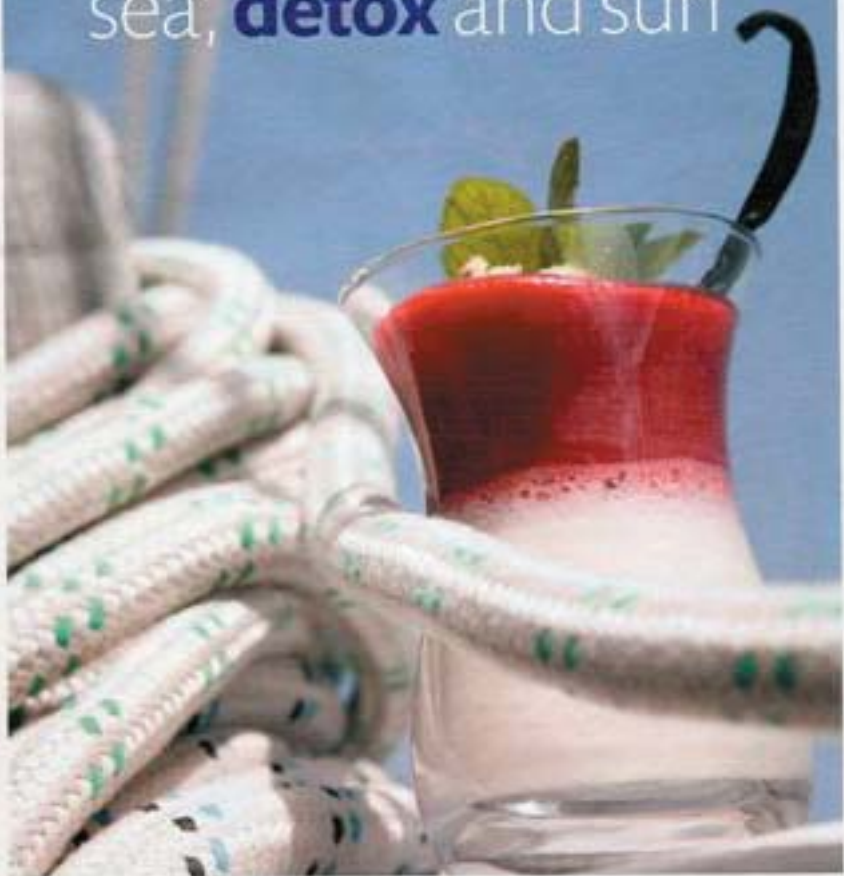


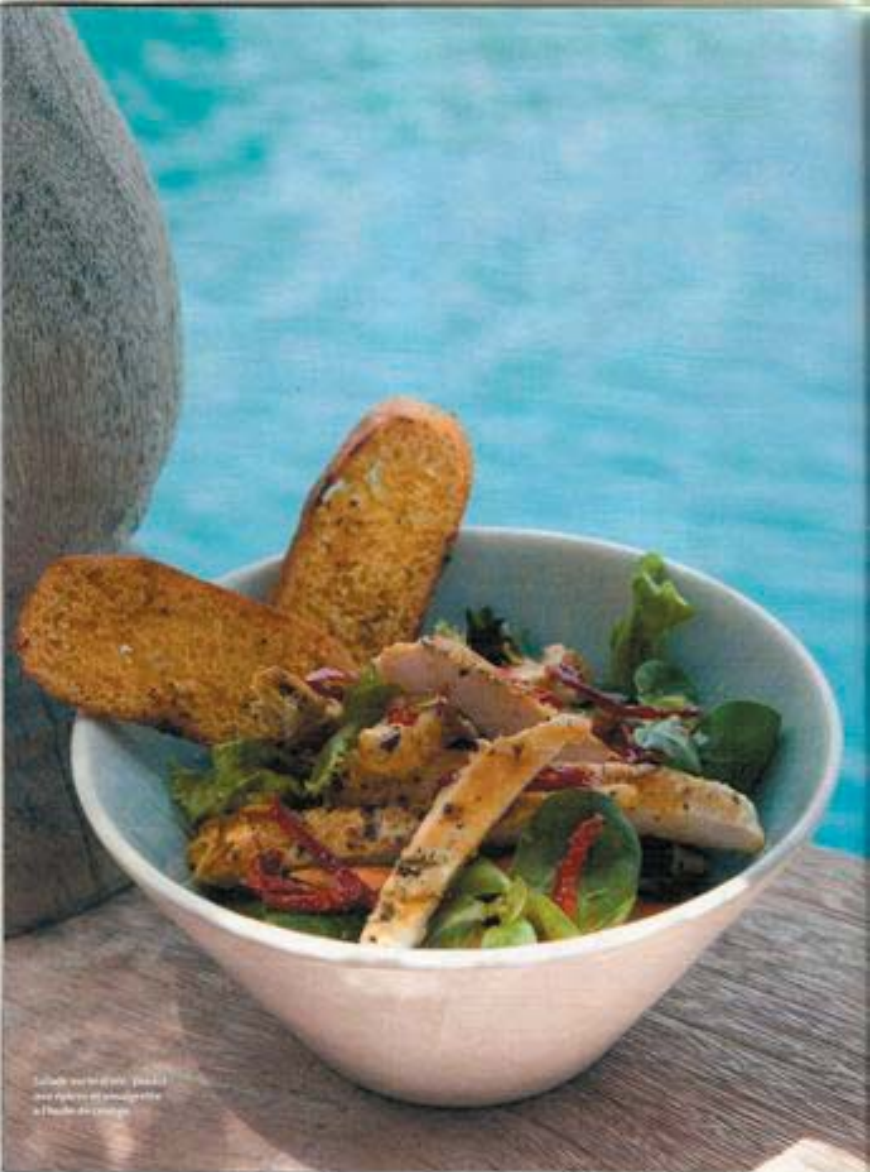
Le Grand Fatah, avec ses trois mâts et ses voiles blanches, se dirige à l'est de la côte grecque. Le bâtiment est une véritable œuvre d'art, avec ses détails en bois et ses voiles. Fondé en 1988, le Grand Fatah a la particularité de naviguer avec un équipage composé de 100 personnes, dont 70 sont des femmes.

Photo: M. G. / Contrasto - Contrasto / Contrasto

Réconcilier équilibre diététique et dolce vita...  
c'est la délicieuse idée de Martine Fallon, qui  
organise des croisières détox en Turquie. Elle  
nous offre quatre recettes ayant fort sagement

sea, **détox** and sun





Salad with chicken, peas &  
red pepper, served with  
a touch of orange

**M**artine Fallon\*, consultante en diététique, incroce photo, en bas à droite, aime de « Ma cuisine énergie » s'éd. La Renaissance du Livre, est la grande pourfendeuse belge de la malbouffe. Partout dans le monde, elle organise des conférences, des séminaires et des séjours pour mettre en avant « une alimentation juste, vivante, gourmande et responsable ». C'est dans cet esprit qu'elle a mis au point ses croisières-détox à bord d'un catique, une goélette traditionnelle en bois pour caboter en Méditerranée. Durant sept jours, le voilier vogue le long des côtes turques, faisant escale dans des criques sauvages et de petits ports de pêche. Au programme : citronnade fraîche au citron, gymnastique douce, conférences, plongeon, déjeuner light, sieste, massages et soins du corps, excursion à terre... Le soir, dîner aux lampions servi par l'équipage sous la houlette de Vedat, chef turc formé par Martine Fallon, histoire de réconcilier plaisirs de la table et belle énergie. **CHRYSTINE UYENO**  
\*01 43 67 00 32 / 01 30 09 36. Et sur mer : 05 30 00 00 00 / 05 30 00 00 00

## SALADE VERTE ET POULET À L'HUILE DE COURGE

Pour 4 personnes

À FAIRE À L'AVANCE/FACILE

● 1 boîte salade gemme ● 2 blancs de poulet tranchés dans l'épaisseur ● huile de pépins de courge ● huile d'olive ● moutarde en grains ● miel d'acacia ● tamari ● 1 citron vert ● piment d'Espelette séché ● carottes ● sel de Guérande.  
Préparation : 20 minutes.

**LA vinaigrette :** mélanger 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de courge, 1/2 cuillère à café de moutarde en grains, 1/2 cuillère à café de miel d'acacia, 1 cuillère à soupe de tamari, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert.

**LA MARINADE :** faire mariner les blancs de poulet pendant 3 à 6 heures dans un mélange huile d'olive avec 1 cuillère à soupe de piment d'Espelette séché, 1/2 cuillère à café de carottes, 1/2 cuillère à café de moutarde en grains.

**LA SALADE :** palper une salade verte. Couper en dés pour le poulet, le trancher et le servir froid ou chaud sur la salade.

## BLANC-MANGER AUX AMANDES ET AUX FRUITS

Pour 4 personnes

À FAIRE À L'AVANCE/FACILE

● 300 ml de lait de riz ou de lait d'amandes (ou moitié-moitié) ● 1/2 gousses de vanille ● 1 sachet d'agar-agar (soit 1 g) ● 100 g d'amandes fraîches ● 300 g de fruits rouges (framboises, fraises, cassis...) ● miel d'acacia.  
Préparation : 20 minutes.

**LE BLANC-MANGER :** fouetter sur le feu pendant quelques minutes le lait avec la 1/2 gousses de vanille grattée et 1/2 sachet d'agar-agar en poudre. Passer au blender avec 4 cuillères à soupe de poudre d'amandes blanches et verser dans des ramequins.

**POUR SERVIR :** recouvrir avec 1 verre de fruits rouges mélangés avec 1 cuillère à café de miel d'acacia. Faire prendre au réfrigérateur 1 heure.



## CRÈME VERTE AU PERSIL, CHIFFONNADE D'ALGUES

Pour 4 personnes

### RAPIDE/FACILE

● 1 courgette moyenne ● 8 branches de persil  
● 1 gousse d'ail ● 2 échalotes ● 1/2 cube de bouillon végétal bio ● sel de Guérande ● huile d'olive ● algues Arami ● tamari.

Préparation : 25 minutes.

**LA CUISSON :** cuire à la vapeur les 2 échalotes et la gousse d'ail pendant 5 minutes, ajouter la courgette en tronçons, cuire encore 7 minutes à dente. Passer les au blender avec 1/2 cube de bouillon végétal bio, 1/2 verre de jus de cuisson, 1 pincée de sel de Guérande, les branches de persil cru et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

**LES ALGUES :** réhydrater 2 cuillerées à soupe d'algues Arami dans de l'eau durant 4 minutes, essorer et faire revenir à la poêle dans 1 cuillerée d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles réduisent. Déglacer avec 1 cuillerée à soupe de tamari.

**SUGGESTION :** on peut remplacer la courgette par 4 carottes moyennes, 1 cuillerée à café de curry ou de curcuma et 1/2 cuillerée à café de poivre noir.



## BALLOTINS DE VOLAILLE, COULIS AUX DEUX TOMATES

Pour 4 personnes

### RAPIDE/FACILE

● 2 blancs de poulet ● 1 berlingot de crème de soja ● 2 gousses d'ail ● cerfeuil ou persil  
● 2 tomates ● 1 cube de bouillon végétal  
● 1/2 courgette ● 1/2 carotte ● huile d'olive  
● 2 olives noires dénoyautées ● romarin frais  
● piquin cure-dents en bois ● sel de Guérande  
● tomates séchées au soleil ● poivre.

Préparation : 30 minutes.

**LES BLANCS DE POULET :** faire trancher les blancs de poulet en fines escalopes de 3 mm d'épaisseur. Assaisonner recto verso de poivre et sel.

**LA FARCE :** passer au blender 1/4 berlingot de crème de soja avec 2 cuillerées à soupe de chutes de poulet cru, 1 gousse d'ail, quelques brins de cerfeuil ou de persil cru, 1/2 cube de bouillon végétal. Tartinier les blancs de poulet avec le mélange, déposer en petits fagots quelques allumettes de courgette et carotte rapidement poêlées (30 secondes) à l'huile d'olive parfumée à l'ail, 2 olives noires dénoyautées, sauler les blancs et les piquer avec des cure-dents. Cuire à la vapeur 7 minutes.

**LE COULIS DE TOMATES :** peler et épépiner 2 tomates d'été, les cuire à la vapeur 4 minutes avec 1 gousse d'ail, les passer au blender avec 1/2 verre d'huile d'olive, 1/2 cube de bouillon végétal, sel de Guérande et quelques filaments de tomate séchée ou confite.

**POUR SERVIR :** réchauffer les blancs de poulet à la poêle (après avoir retiré les cure-dents) dans un filet d'huile d'olive parfumée à l'ail éteint et au romarin frais haché. Les couper en deux en diagonale et servir avec le coulis de tomates.

Plus de recettes sur [www.laligan.fr/papane](http://www.laligan.fr/papane)

## NUTRITION

# "La cure détox est un tremplin..."

**L**a cure détox, tout le monde en parle, et quand on cherche sur Google, on obtient plus de sept cent trente mille réponses ! Une vraie déferlante... Pour nous éclairer la lampe, le Dr Catherine Serfaty-Lacourrière, nutritionniste, répond à cinq questions simples.

**Une cure détox, c'est quoi au juste ?**

Ce n'est pas un régime mais une phase de transition pour rompre avec une période d'abandonner alimentaire et s'orienter vers des nourritures plus saines. Sans faim, sans souffrance et sans restrictions.

**Quel intérêt pour la santé ?**

Très pauvre en graisses et ne fournissant que le strict nécessaire de glucides, cette cure soulage les fonctions digestives et repose le foie. L'apport en eau et fibres favorise l'élimination des toxines ; les légumes alimentent l'organisme en vitamines et minéraux. Pour les protéines, on privilégie les viandes blanches et le poisson.

**Perd-on du poids ?**

Oui, mais pas forcément beaucoup. Une diète est saine : paré le premier jour on a le sentiment d'être moins fatigué et plus dynamique.

**L'été est-il la saison détox idéale ?**

C'en est une. La chaleur diminue en effet l'appétit, augmente la soif et favorise les modes de cuisson sans graisses. De plus, de nombreux légumes détox sont de saison (artichaut, fenouil, betterave, poivron...). Cela dit, cette cure est possible toute l'année après n'importe quelle période d'excès.

**Combien de temps dure-t-elle ?**

Pas plus de trois jours si elle est très sévère, une petite semaine si on est plus souple. Son but, rappelons-le, n'est pas de devenir un mode alimentaire permanent.

PROFESSEUR SCIENTIFIQUE PAR  
EMMANUELLE BLANC



Ballotins de volaille farcis aux algues, coulis aux deux tomates.



Ces smoothies sont au goût  
de la forêt et de la montagne  
au cœur de la région  
d'Alpe d'Aoste