

DOSSIER

**La cuisine
énergétique,
un choix
de vie**

ALIMENTATION

**Acheter
à la ferme**

MODE

**Plongez
dans l'été !**

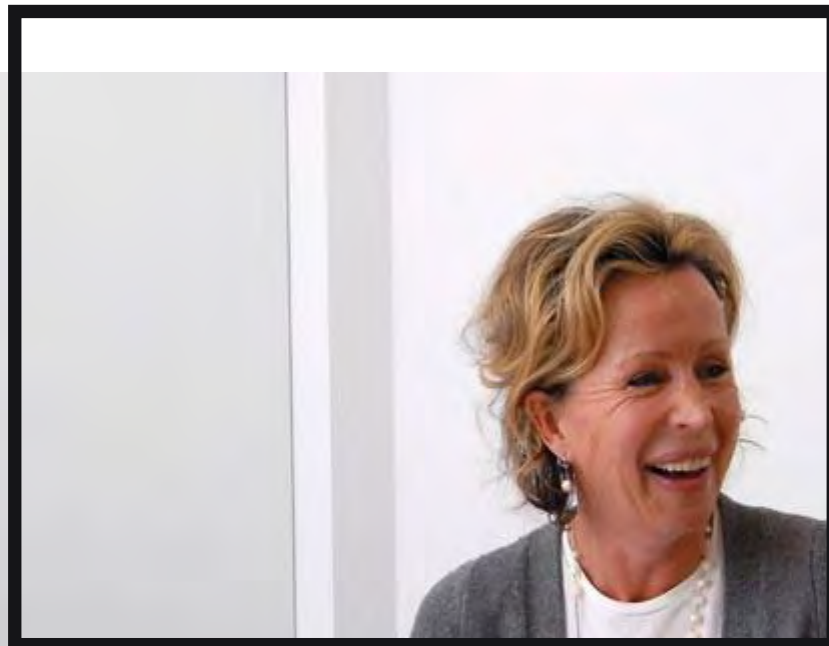
SUPPLÉMENT GRATUIT
DE LA LIBRE BELGIQUE
DES 16 & 17/06/2007
NE PEUT ÊTRE VENDU
SÉPARÉMENT

© PATRICK VAN ROY

LaLibre^{BELGIQUE}

MARTINE FALLON
DE L'ÉNERGIE DANS VOS ASSIETTES

Christiane Thiry,
rédactrice en chef
de La Libre
Essentielle avec
Martine Fallon
lors de la réunion
de rédaction.



BOMBE ÉNERGÉTIQUE

A ses cours de cuisine comme en comité de rédaction, Martine Fallon déboule en trombe. Pas de café, pas de tabac, sa dope à elle c'est le légume bio (un kilo par jour), la céréale complète, le bon acide gras. Elle désarçonne son auditoire par quelques formules percutantes (« je caricature mais c'est pour que le message passe ! »), puis ne le ménage plus une seconde de son temps très compté. C'est que Martine a une révolution à mener. Elle ne nous demande pas de descendre dans la rue, mais de ne plus transiger avec la qualité dans notre assiette, de « changer la direction de notre caddie », pour faire fléchir l'industrie et revenir à une situation où le bio serait la norme. « Si les gens demandent du poulet élevé et nourri de manière naturelle plutôt qu'en batterie, c'est ce que les éleveurs offriront ; ce n'est pas plus compliqué que cela. On n'a pas le droit en tant que politicien, parent, citoyen, de continuer à consommer des aliments complètement dénaturés, à l'heure où on apprend seulement le lien entre la santé optimale et l'alimentation. Il y a une différence entre ne pas être malade et être animé chaque jour de l'énergie nécessaire pour gravir des sommets, mener tous ses projets à bien, être performant, amoureux, de bonne humeur, avoir le regard tourné vers les autres, traverser les épisodes pas toujours comiques de l'existence sans se déplumer... On connaît les recettes pour devenir *inoxydable* et on n'a jamais aussi mal mangé ! Puis on s'effraie en voyant les maladies qui se généralisent. Il est temps d'arrêter de fermer les yeux. »

Elle-même nourrie des principes énergétiques de la diététicienne Paulette Pourtois, cette ancienne *executive woman* a peaufiné son idéal culinaire métissé et anti-oxydant pendant près de vingt ans, après deux gros accidents de vie : une dépression puis un crash qui l'a laissée en morceaux, enceinte d'un mois. « Ma seule chance de faire un beau bébé et de rester complète, c'était de m'alimenter comme cela. Les médecins n'ont pas compris comment j'ai pu récupérer si vite. Après, j'ai pris un nouveau départ, mis de l'ordre dans ma vie privée, voulu rester dans ce type d'alimentation mais pas dans la fadeur. Alors j'ai relevé le défi de créer une cuisine gourmande à base d'ingrédients qui semblent rébarbatifs en soi (le cerfeuil, les courgettes, le quinoa, le riz complet...). » De quoi casser le stéréotype du mangeur de graines germées ascétique, voire intégriste. « Mieux vaut manger une crasse en rigolant que sain en pleurant... 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. »

Martine Fallon enseigne la théorie et la pratique depuis huit ans mais forme surtout de plus en plus de cuisiniers *énergétiques* pour se consacrer elle-même à ses conférences, séminaires à Nieuport, stages et croisières en Turquie, Tunisie, Provence, Bretagne, « pour travailler avec l'Etat, dans les collectivités, pour participer à la prise de conscience globale de ce phénomène », après avoir été considérée « comme une allumée » pendant des années. « J'ai changé les menus d'une cantine d'école voici six ans. La transformation s'est très bien déroulée, puis le projet n'a plus été suivi. Evidemment, cela coûte plus cher de donner un repas énergétique aux enfants ou aux malades dans les hôpitaux. Mais cette organisation systématique de la mauvaise santé coûte encore plus cher à long terme. »

ISABELLE BLANDIAUX - PHOTO CICI OLSSON

Infos_www.cuisine-energie.be / Avant la sortie d'un livre plus complet sur sa méthode avec des recettes, Martine Fallon prépare un condensé de son approche non dénué d'humour, attendu pour la fin 2007 chez Soliflor, sous le titre probable *Le minimum syndical*.

SOMMAIRE ESSENTIELLE 93

- 4 **Nutrition**
Qui a peur du grand méchant lait ?
- 8 **Santé** L'énergie du mouvement
- 10 **Enfants** Le goût des autres
- 12 **Gastronomie** Lady Chef
- 14 **Dossier** Recettes vitales
- 19 **Alimentation** Fermes portes ouvertes
- 22 **Restaurants** Espaces gourmands
- 24 **Environnement**
Quel contrôle sur les OGM ?
- 27 **Atelier** Chanter ensemble
- 29 **Mode** Splash !
- 33 **Vitrine** Sunny chic
- 36 **Escapade** Promenade à Deauville
- 38 **Horoscope/jeu**

Rendez-vous le 23 juin dans La Libre Belgique.
Vous y découvrirez **La Libre Essentielle Immo**.

DÉCOUVREZ LES BLOGS DE LA LIBRE
ESSENTIELLE SUR LE SITE WWW.LALIBRE.BE
ET CRÉEZ VOUS-MÊME VOTRE BLOG
SOUS LA RUBRIQUE LA LIBRE ESSENTIELLE.

RETROUVEZ LES NUMÉROS DÉJÀ PARUS
SUR WWW.LALIBREESSENTIELLE.BE.

LA LIBRE ESSENTIELLE Rédactrice en chef: Christiane Thiry /
Secrétaire de rédaction: Hélène Rivière / Rédaction: 79 rue des francs
- 1040 Bruxelles - tél 02 211 27 75 - téléfax: 02 211 29 71 - e-mail:
llb.essentielle@saipm.com / Ont collaboré à ce numéro: Serge Anton
(photos des fruits et légumes), Isabelle Blandiaux, Claude Devos, Françoise
Raes et René Sépul / Direction artistique et mise en page: Michel De
Backer (AD), Dominique Hambye, Quentin Van Gysel - 02 211 29 04 /
Régie Publicitaire RGP: Brigitte Weberman - 02 211 31 76 - brigitte.weber-
man@saipm.com / Marketing et Promotion: Delphine Guillaume -
02 211 31 78 delphine.guillaume@saipm.com / Pré-presse: Yves
Yernaux et Gael Guittény pour qi@skynet.be / Directeur commercial:
Michel Mabille / Directeur des ventes publicitaires: Emmanuel Denis /
Impression: Nevada-Nimifi / Vice-Président du conseil d'admini-
stration et du comité permanent: Patrice le Hodey / Direction:
Administrateur délégué, éditeur responsable: François le Hodey



Martine Fallon
lors d'un de ses cours
de cuisine.

RECETTES DE VIE

La **cuisine de l'énergie** rime souvent avec une philosophie de vie. Celle qui vise à profiter pleinement de chaque instant... pour plus longtemps. **Principes de base** de cette approche savoureuse, **avec conseils pratiques et témoignages au quotidien.**

« Après un repas classique, on doit faire une sieste pour se remettre, or on se nourrit pour avoir de l'énergie. Il y a une incohérence », épingle Martine Fallon, notre invitée du mois qui se définit comme une « agitatrice du goût ». « Dans la cuisine de l'énergie, on va donc choisir des aliments riches en minéraux, en acides aminés, en acides gras, en protéines, en glucose, en fonction de notre cahier des charges, souvent méconnu parce qu'on n'apprend pas à l'école quoi manger pour être beau (mince, avec une belle peau), intelligent (il faut nourrir son cerveau !), responsable, autonome... On prend en outre des produits qui n'ont été ni abimés ni forcés, qui portent une information positive. Un légume cueilli en janvier et préparé en août après un séjour dans les frigos ne contient plus rien ! »

L'abc de l'énergie

Concrètement et prioritairement, cela signifie consommer 80% d'aliments bio (« on a des émonctoires pour extraire un minimum de toxines mais il ne faut pas dépasser un certain seuil »), chasser les additifs mais aussi les éléments pollués dans les produits d'entretien et de beauté. Augmenter drastiquement la quantité de légumes absorbés « pour se détoxiner » (1 kg par jour et par personne). « Je conseille d'investir dans un extracteur (environ 400 euros) pour réaliser des jus de légumes et d'herbes (pomme, carotte, fenouil, gingembre, persil...). Avec trois verres, on a déjà 3/4 de kg. C'est l'outil anti-oxydant (une centrifugeuse peut faire l'affaire dans un premier temps, Ndlr). » Ajouter à cela 300 g de fruits dégustés loin des repas (ou plutôt avant qu'après), 150 g de protéines avec préférence pour la viande blanche, le poisson, les œufs. Opter encore pour les huiles vierges de première pression à froid pour les assaisonnements et les cuissons courtes (olive ou arachide, à ne pas laisser fumer), limiter les viandes grasses, charcuteries et fromages trop gras, les graisses saturées (max. 15 g de beurre de ferme au lait cru, sur la tartine). Passer aux céréales complètes (riz, millet, orge, avoine, sarrasin, seigle, quinoa...) et au

pain complet au levain. Dissocier les protéines et les glucides (un repas viande- légumes et un autre céréales-légumes). Et puis, éviter les sucres rapides (responsables des coups de pompe, à remplacer par les sucres lents), le café, le thé noir, les alcools (tolérance pour le bon bordeaux rouge), boire beaucoup d'eau faible en minéraux, du thé vert, des tisanes, des jus frais.

Quid du lait de vache, souvent pointé du doigt et à propos duquel Martine Fallon a tempéré sa position ces dernières années, preuve s'il en est que la diététique continue à évoluer chaque jour ? « Il est clair qu'on n'a pas les bons enzymes pour le métaboliser. Le lactose pose un problème sauf s'il est transformé par fermentation comme dans le yaourt. Ceux qui y sont allergiques ou qui ne le digèrent pas devront bien sûr s'abstenir. Si on a de bons intestins, le lait n'est pas interdit, à condition qu'il soit très rigoureusement sélectionné (bio, de courte conservation...) et qu'on en limite la consommation. Pour un enfant non allergique : un verre de lait ou un yaourt par jour, et de temps en temps un fromage au lait cru de préférence de brebis. Tant qu'on n'a pas de très bons paramètres au niveau de la ligne, du mental, de l'intestin, on fait très attention, puis on réintroduit les produits laitiers de manière sélective. C'est toujours une question de mesure. Il faut en outre savoir que sept amandes contiennent autant de calcium qu'un litre de lait... »

Le nerf de la guerre

Pas besoin de grandes enquêtes comparatives pour deviner qu'un repas énergétique pèse plus lourd dans le portefeuille qu'un sandwich *thon mayonnaise*, mais « quand on rentre finement dans cette démarche, on peut rester dans la même enveloppe budgétaire puisqu'on grignote moins de crasses souvent chères (barres chocolatées, sodas...) », plaide Martine Fallon. « On peut se nourrir d'œufs sur le plat, de lentilles et de légumes de saison. C'est vrai que si on veut être performant, concocter des menus gourmands, certains appareils doivent être achetés (extracteur, blender). Mais on peut choisir d'acquérir ce matériel plutôt qu'une



Sophie t'Kint de Roodenbeke, mère de quatre enfants et pilote de ligne : « Manger de manière très équilibrée empêche les coups de fatigue et les sautes d'humeur. »



Tuana et Dilara Feray, 15 et 19 ans, sont tombées dans l'énergétique quand elles étaient petites.



Martin de Wrangel, juriste : « Notre corps est la seule chose qui nous appartient vraiment. »

deuxième télévision... C'est une question d'information, de prise de conscience et de décision. »

Harmonie entre ciel et terre

Mère de quatre enfants (dont des jumeaux de 2 ans et demi) et pilote de ligne, Sophie t'Kint de Roodenbeke était consciente de ce qu'elle avait à gagner en sollicitant la championne de l'énergie dans l'assiette. D'autant qu'elle avait déjà parcouru du chemin en direction d'une alimentation plus naturelle. « Les légumes, les fruits et les graines germées, j'en consommait depuis longtemps. Je connaissais la cuisine de Pol Grégoire, Taty Lauwers. Avant, je disais que j'avais tout (un métier incroyable, des enfants et un mari fabuleux) mais que c'était trop, que j'étais fatiguée. Je me battais avec moi-même pour manger sain mais j'avais toujours d'autres envies. Martine a tout mis en musique comme un chef d'orchestre, pour me permettre d'avoir beaucoup d'énergie en dépit de mes horaires irréguliers (je me lève à 3 h 30 du matin, et quelques jours après, je me couche à 1 h 30 du matin). Grâce à cette manière plus fine de me nourrir, je me sens mieux. C'est tellement harmonieux que cela fait partie de ma vie sans difficulté, malgré un boulot exigeant, dans lequel je ne peux pas me permettre de baisse de régime. L'harmonie est aussi familiale. Quand je pars de la maison à 4 h du matin et que je rentre à 16 h, pas question de me reposer. Mes quatre enfants ont besoin de moi. Le fait de s'alimenter de manière si équilibrée empêche les coups de fatigue et les sautes d'humeur, l'irascibilité liées à la consommation de sucre. C'est important de pouvoir passer un bon moment sereinement avec chacun. »

Ancienne peintre dans le secteur de la décoration d'intérieur, Sophie a changé de cap à 29 ans pour réaliser son rêve. A force de volonté. « J'ai touché toutes mes limites personnelles de confiance en moi, de persévérance. J'ai redéfini mes intérêts, mes objectifs en restant moi-même. » Aujourd'hui pilote sur des vols européens, elle gère le quotidien de ses enfants (« je suis là le matin ou le soir »). « Cela demande une certaine organisation, c'est vrai. Une vision à deux jours à l'avance pour mes repas et ceux de la famille. Avec un grand pain de viande bio constitué de légumes, flocons de quinoa, lait de riz, d'un œuf, plus des haricots, tout le monde a mangé équilibré. Quand je cuis des légumes à la vapeur, j'en prépare plus. A la fin, avec les céréales et les légumes qui restent, je fais une mousse fine et savoureuse avec le mixer. Et voilà ! Si mon fils de 10 ans a envie d'un spaghetti jambon-crème, je le lui prépare avec de bons ingrédients très sains et bio, et juste avant, je lui donne un jus de légumes qui lui amène les vitamines. Les enfants n'ont pas l'impression d'être différents de leurs petits copains de l'école ; c'est important pour moi. Ils ne sont jamais malades. Sauf l'autre jour, ma fille a mangé à l'extérieur et elle a eu une indigestion. Quand il n'est pas habitué aux crasses, le corps est moins résistant aux excès, il faut le reconnaître. »

« Fit and well »

Biberonnée au biologique et à l'énergétique depuis... sa vie foetale, Tuana Feray, 15 ans et plus d'1 m 75, aurait pu décréter qu'entre le riz complet et elle, c'était fini, la crise d'adolescence aidant. Mais non, la fille cadette de Martine Fallon pense que plus tard, elle continuera à suivre la voie maternelle. « Au début, quand on n'a pas les mêmes chocolats que les autres enfants dans la cour de récré, c'est peut-être un peu déroutant. Mais grâce à cette alimentation, j'ai perdu beaucoup de poids (j'avais pris 10 kg à 13 ans), donc je suis contente. Quand je mange comme les autres, je grossis très vite, j'attrape des boutons, des cernes, je perds mes cheveux, je me sens moins bien, plus lourde. Comme je suis en pension, le matin, je prends des céréales complètes biologiques avec du lait de riz, que j'amène moi-même le lundi. Le midi, c'est la cantine. Et le soir, je me prépare un avocat (du guacamole) sur une tartine de pain gris avec du levain. De temps en temps, une pizza, cela fait du bien. Mais on ne perd pas tous les bienfaits avec une seule entorse. » Même enthousiasme chez l'aînée, Dilara, 19 ans, en première candi psycho à l'ULB. Pas question de vivre en ascète pour autant (« si j'ai envie d'une glace ou d'un steak-frites ou d'un hamburger, je ne m'en prive pas ») mais un véritable équilibre semble avoir été trouvé dans ce mode alimentaire malgré une vie en kot et peu de moyens. « J'ai quasi toujours mangé comme cela. A un moment, j'ai arrêté mais au niveau de la forme, du sommeil, de la digestion, de la peau et des cheveux, j'ai senti une différence. Je n'ai pas d'aussi bonnes recettes et associations qu'à la maison mais j'essaie de privilégier les légumes, d'acheter bio dans la mesure de mon budget (en priorité la viande, les œufs et le lait). Je n'ai pas encore d'appareils électroménagers, donc je prépare des salades et des légumes sautés au wok avec un peu de lait de coco et du curry. Cela va vite, cela ne fait pas de vaisselle, c'est bon, c'est sain, cela ne fait pas grossir... »

Homme hors tension

« Notre corps est la seule chose qui nous appartient vraiment », analyse Martin de Wrangel, juriste de 54 ans et l'un des rares hommes sensibilisés à la cuisine énergétique. « J'ai été marié à une femme gravement malade ; nous avons tenté d'améliorer sa situation par tous les moyens, notamment l'alimentation. A l'époque, on avait consulté la grande diététicienne Paulette Pourtois. A présent, c'est ma compagne, rencontrée voici un an, qui a attiré mon attention sur cette approche. J'avais un problème de surpoids et d'hypertension liée à cet excès pondéral surtout abdominal. Je n'avais pas envie de suivre un régime, car je redoute l'effet yo-yo et les situations stressantes. Cette méthode a tout de suite fonctionné : se nourrir mieux, avec des aliments appropriés, sans grande restriction quant à la quantité, avec effet amaigrissant et énergétique. J'ai suivi les règles de manière très rigoureuse pendant deux mois et j'ai perdu 7 kilos, puis je me suis relaxé pendant un mois. Là, mon poids est stabilisé mais je vais essayer de reperdre un peu. Le but étant de ne plus devoir prendre de médicament contre l'hypertension. J'éprouve par ailleurs un bien-être nouveau depuis que je m'alimente différemment. Je dors mieux, je suis plus calme, moins stressé. L'aspect séduction est important. C'est une satisfaction d'avoir une apparence plus jeune, dynamique, sportive. De retrouver un tonus physique et mental. On est plus disponible pour la vie en général. En plus, je vis complètement tourné vers l'avenir, après les malheurs que j'ai



Alexandra Degryse, diététicienne : « Dans un monde où l'on apporte tellement d'importance au corps de l'extérieur, il s'agit ici de passer à l'intérieur. »

traversés. Cela aide. Aujourd'hui est le premier jour du reste de notre vie, comme disent les Américains. Il y a toujours moyen de repartir du bon pied. »

Au quotidien, rien de compliqué à réaliser pour autant pour cet habitué des fourneaux. « Au bureau, il faut éviter les sandwiches. J'emmène avec moi quelques légumes cuits la veille, avec du riz complet, des herbes, dans un Tupperware. Je me suis habitué à cela. Le soir, on cuisine à deux des protéines, des légumes, des sauces froides avec des herbes, des huiles, des algues, des potages... C'est délicieux, la vie reste agréable. Et en vacances ou en voyage, il y a toujours moyen de dissocier. »

Vocation et éducation

Alexandra Degryse s'est tellement passionnée pour cette alimentation très saine après la naissance de son deuxième fils (« j'ai maigri plus vite et sans baisse de tonus ni coup de blues post-natal »), qu'elle a entrepris des études de diététicienne dans la foulée et professe dans ce secteur. « C'est l'hygiène de vie globale, le lien entre le corps et le mental qui m'intéresse. La clé, c'est d'expérimenter cette cuisine sur soi. Quand on voit les effets, on est convaincu. Les gens disent qu'ils sont en bonne santé alors qu'ils ont un ulcère ou de l'eczéma. Dans un monde où l'on apporte tellement d'importance au corps de l'extérieur, il s'agit ici de passer à l'intérieur. Avec cette nourriture, la beauté devient naturelle ; on n'a plus besoin du superficiel. La nutrition est aussi un bel enseignement pour les enfants : leur apprendre à bien connaître leur corps, à expérimenter ce qui est bon ou pas pour eux. A se respecter. A comprendre que ce qu'on vend dans les magasins n'est pas nécessairement respectueux des gens... »

A la maison, tout le monde a suivi Alexandra dans cette aventure biologique et savoureuse. « J'ai de la chance. Mon mari, portugais, a aimé. Pour les trois garçons, je décide des repas sauf aux anniversaires où ils font ce qu'ils veulent. Par contre, le paquet de bonbons donné en sortant de la fête, c'est pour la poubelle. Car le lendemain, on reprend l'alimentation saine. Un peu de bonbons de temps en temps, d'accord, mais de manière limitée. Pour l'école, je prépare des pique-niques : des pâtes froides avec des légumes et du jambon cru ou du poulet froid, du pain d'épeautre avec du jambon cru, des fruits secs ou séchés, des petites compotes, un jus de fruits bio, du lait de riz et de l'eau. J'avais peut-être un peu exagéré avec l'ainé, en le poussant de manière trop insistante à consommer des légumes. Je suis plus cool avec le moyen : s'il ne mange pas, il ne mange pas. On n'en fait pas une affaire. »



CRÈME DE POMMES ET MANGUES À LA VANILLE

INGRÉDIENTS > 6 pommes de saison, 4 belles mangues, 1 pointe de couteau de poudre de vanille, 3 c. à s. d'eau de source, myrtilles, amandes et menthe pour décorer.

PRÉPARATION > Peler les pommes et les mangues, les couper en morceaux et les mettre dans une casserole avec l'eau et la vanille. Cuire à couvert et à feu doux pendant 10 minutes. Passer au blender et verser dans des coupes. Décorer avec des myrtilles, de la menthe et des amandes pelées et poêlées.



BALLOTINS DE VOLAILLE FARCIS AUX PETITS LÉGUMES, COULIS AU FENOUIL

INGRÉDIENTS > 10 petits blancs de poulet + 2 pour la farce, 1/2 berlingot de Provamel soja cuisine, 1 botte de cerfeuil, 1 courgette, 3 carottes, 1 verre d'olives noires dénoyautées.

PRÉPARATION > Prendre 10 blancs de poulet et y découper des escalopes fines (1 cm). Les étaler, saler et poivrer. Couper les carottes et la courgette en fins bâtonnets et les faire revenir au wok avec un peu d'ail frais, de l'huile d'olive et quelques brins de romarin frais ciselé : 3 min. (carottes) et 1 min. (courgette). Saler, poivrer et réserver. Placer la chair des deux blancs restant dans le mixer avec la crème Provamel, 2 gousses d'ail, sel, poivre, et le cerfeuil grossièrement haché. Mixer jusqu'à obtention d'une purée lisse. Étaler un peu de mousse sur chaque blanc et poser les bâtonnets de légume + 2/3 des olives noires dans le sens contraire à la longueur des blancs et de manière bien parallèle. Rouler les blancs sur eux-mêmes et les tenir fermés soit avec un cure-dents, soit avec un cordon de cuisine. Cuire 10 min. à la vapeur. Réserver. Avant de servir, possibilité de les réchauffer au four avec un peu d'huile d'olive, ail frais pressé, romarin/thym frais haché, bien mélanger et laisser se réchauffer à feu doux. Retirer les cure-dents/cordons de cuisine et découper des tranches de biais.

INGRÉDIENTS POUR LE COULIS > 1 fenouil, 2 échalotes, 2 g. d'ail, 1 c. à c. de purée d'amandes, 1/2 cube de bouillon morga, sel et poivre du moulin, huile d'olive, 1/2 botte de basilic.

PRÉPARATION > Cuire à la vapeur fenouil, ail et échalotes. Refroidir. Dans le bol mixer, mettre 1/2 verre d'eau bouillante et le 1/2 cube de bouillon morga. Donner quelques tours et ajouter les autres ingrédients. Monter à l'huile d'olive.