

# ÉNERGIE à tribord

Détox... Le mot est lâché. Printemps oblige, pour retrouver la forme, embarquement immédiat à bord d'une goélette le long des côtes sauvages de la Turquie! Un voyage culinaire bio en compagnie de Martine Fallon pour retrouver un tonus puissance 10 et changer son assiette, à vie.

TEXTE FRANCINE BURLET  
PHOTOS EZEQUIEL SCAGNETTI



Élégante, bien sûr... Casquette blanche, lunettes d'écailles, gloss... Sculpturale sous l'eau cristalline. Souriante. Rayonnante aussi. On n'est pas depuis 12 ans la papesse de la cuisine énergétique si l'on n'a pas éprouvé la méthode sur soi-même. Martine Fallon m'accueille d'un «*Bienvenue à bord!*» alors que je quitte mon canot-taxi pour monter à l'abordage du Kayan II. Une goélette traditionnelle effilée, impressionnante avec ses 38 m de teck et bois précieux, où la croisière semble franchement s'amuser. À bord, des fumets enchanteurs s'échappent par la fenêtre de la cuisine où officie Vedat, le chef turc. À l'image de Martine -solaire, efficace et sans une once de graisse-, il me tend un grand jus de pomme et grenade. La table sur le pont est élégamment dressée et un steward fait tinter la clochette pour annoncer le déjeuner. C'est bien ici, le purgatoire?

## Chair faible et ventre mou

À tous les rois du beurre blanc et virtuoses du pousse-café, le défi peut sembler de taille: survivre à une semaine de croisière anti-toxines. À la diète, moi? Jamais! Pourtant, passé la trentaine, les compteurs flirtent avec le zéro à la révision de printemps: fatigue chronique, teint bis, bedaine en expansion et libido en récession. Les excès se payent, et cher. «*On va devenir des 'bombes', plus performantes, plus énergétiques et donc plus subversives!*» lance Martine à ses hôtes, savourant entre ciel et mer, une dorade sauvage aux épices. Chez elle, le mot régime n'existe pas, elle lui préfère le terme de «*remise à niveau*». Pirouette de marketing? Pas vraiment. La pourfendeu-

se de la malbouffe belge préconise une alimentation juste, vivante et responsable, sans pour autant cesser d'être gourmande. «*C'est la première fois dans l'histoire de l'humanité que l'homme est coupé de ses traditions alimentaires ancestrales*, explique-t-elle. *L'un des piliers de la Cuisine de l'Énergie consiste à éviter les mauvaises fréquentations! Celles des aliments acidifiants qui oxydent nos cellules: alcool, café, végétaux dopés aux pesticides, viandes dénaturées ou plats industriels saturés de graisses trans. Du mou, du rapide et du pré-mâché, à éliminer de l'assiette pour revenir vers des aliments sains, riches en apports nutritifs. Mais pas question de négliger la gourmandise pour autant!*». La cuisine, ouverte sur le pont est libre d'accès. Chaque jour, Vedat détaille aux fourneaux les techniques de Martine, distille conseils et astuces pour gagner à la fois en goût et en temps: cuissons douces, marinades et tartares, recettes de sauces légères expliquées et testées, par ceux qui veulent passer le tablier. On en sort soulagé, avec le sentiment que le changement de cap alimentaire n'est pas qu'un rêve pieux.

## Côte Lycéenne et Taurus

Ce matin, le rituel du bord commence par un jus de citron tiède servi au lit. Histoire de détoxiner le foie et de corriger, paradoxalement, l'excès d'acidité du corps. La nuit a été sublime, dans la cabine bardée de bois vernis, bercée par le clapotis de l'eau. Dehors, la côte sud de la Turquie est un verger plein de soleil. Le climat est doux, l'eau turquoise et la lumière intense. Les anciens, qui ont fondé ici les plus belles cités du monde anti-

## Recette

### Salade de fruits aux parfums de passion & Coulis aux amandes

#### Ingrédients (pour 4 personnes):

6 fruits de la passion, sirop d'agave, 1 verre de lait de riz, 2 cuillères à soupe de purée d'amandes, 1 cuillère à café de poudre de vanille ou ½ gousse grattée.

À l'aide d'une cuillère, prélever la pulpe des fruits et la placer dans le bol du mixeur. Donner quelques tours de couteau pour nettoyer les pépins mais sans les couper. Filtrer au chinois, jeter les pépins et mélanger le sirop d'agave, qui remplace avantageusement le sucre blanc (en magasins diététique). Réserver ce jus de fruits de la passion.

Mélanger ensuite le lait de riz, la purée d'amandes et la poudre de vanille dans le mixeur et réserver le coulis d'amande.

Préparer une salade de fruits avec les fruits de saison, verser le jus de passion et mélanger. Dans un verre carré et bas (à whisky), verser les portions égales de salade et recouvrir de coulis d'amandes. Servir bien frais.





que, s'y sont pas trompés: Fethiye, florissante métropole de la Lycie et cité médiévale des chevaliers de Saint Jean, petit port de charme; Letoon et ses majestueuses ruines, Xanthos et son émouvant théâtre romain; Gemili, la patrie de Saint-Nicolas. Immense barrière de montagnes dressée entre la mer et le plateau anatolien, le Taurus s'étire tout le long de la côte, écharpe de pierre contre les rigueurs de l'hiver, protégeant un littoral sculpté de criques, golfes, grottes et plages dorées. Longtemps, le Taurus est resté le refuge imprenable des brigands, des insoumis fuyant l'autorité des seigneurs, et c'est encore le territoire des Yörük, ces nomades vivant dans les rochers, sans rien changer à leurs usages. Ici à l'ouest, entre Marmaris et Analya, c'est le fief du tourisme. Mais ce caïque traditionnel turc a le don de snober les endroits d'affluence pour révéler chaque jour îles sauvages et sites protégés, en toute exclusivité.

### Bombe énergétique

Dans le salon intérieur, je prends conseil auprès de Sophie pour me préparer ma «bombe énergétique», un magma vert de jus d'orge qui couvre mes besoins en termes de vitamines, minéraux, chlorophylle, acides aminés. Plutôt bizarre. «C'est devenu un réflexe, pour moi», explique cette fidèle croisiériste. Nous sommes une famille de bons vivants. Pas question de se priver ou de sacrifier la convivialité: la ration 80% d'aliments sains et 20% de crasses nous convient. On a juste appris à compenser...» Par exemple par un plateau pantagruélique de fruits frais au petit-déjeuner, servi sur le pont.

Origines diverses, âges variés, chaque hôte trouve ici de quoi réaliser son objectif: épurer la silhouette, booster son moral, dégraisser les cellules, faire une cure de soleil, voire de sommeil! Au programme, gymnastique douce, conférences diététiques, plongeurs rafraîchissants, déjeuners detox, siestes en tous genres, massages et soins du corps, excursions à terre entre sites archéologiques et sources thermales... Le soir, moment préféré de tous, le dîner aux lampions servi par l'équipage réunit les compagnons «d'infortune». L'énergie est belle, à l'instar des assiettes. Mousse d'avocat au citron et piment oiseau, lasagne de légumes ou bar en croûte de sel arrosé un verre de vin bio... La cohésion est inévitable, encouragée par l'absence totale de stress. Chaque voyage débute par une pesée collective, avant un hammam dans les bains traditionnels de Fethiye. Forcément cela crée des liens. De son enfance de garnison et des coups du destin, Martine a gardé un sens certain de la discipline... Elle donne le «la», modifiant un menu ou un itinéraire, rajoutant un verre de vin à table, pour le bonheur de tous, avant de disparaître. Le bateau tourne en toute indépendance, mais sans faux pas. Inutile de planquer snacks ou whisky dans les tiroirs.

### Tombeaux perchés

Premier défi: une journée de diète liquide. Allongée avec mes congénères sur les matelas, je savoure mon jus de fruit frais autant que la magie du moment: le Kayan II entre au moteur dans le golfe de Koycegiz. Un golfe? Ou plutôt un labyrinthe d'îlots couverts d'une

forêt de joncs, dans un dédale de canaux. Changement de bateau: la troupe s'installe dans une petite barque à fond plat. La Dalyan Cayi se fraie un passage entre les multiples sentiers aquatiques serpentant jusqu'à la petite ville de Dalyan, paisible village endormi entre lauriers roses et orangers. Pensions, maisons blanches et terrasses au bord de la rivière, face aux bateaux promenade, l'endroit est plein de charme... Mais Dalyan possède aussi son propre trésor, une surprenante falaise abritant les tombeaux des Lycéens, arrogantes loggias creusées dans la roche et ouvertes vers le vide. Un travail de titan réalisé par les tarzans de l'époque, perchés sur des échafaudages rustiques...

### Dans la gadoue

Une pomme en poche, nous débarquons pour visiter la cité de Kaunos. Le port antique de Stabon n'est plus qu'un marécage peuplé de grenouilles et un petit chemin pierreux bordé de grenadiers part à l'assaut de la citadelle. Les vestiges se perdent parmi les rochers. Eglise byzantine, thermes romains, acropole complètent l'ensemble, délicieusement enfouis sous une végétation servant d'habitat aux tortues Caretta, espèce protégée. De retour vers la mer, une halte s'impose sur la rive ouest du lac de Köycegiz, à Selimiye, pour prendre un bain de boue sulfureuse, argile réputée pour ses bienfaits dermatologiques. Le soir, sur le Kayan II éclairé par la lune, 18 visages roses réunis autour d'un verre de soupe de légumes, arborent un sourire et un teint resplendissant. À croire que la convivialité est une affaire de cœur, pas d'assiette.■



### CARNET DE VOYAGE

#### Y aller

**Jetairfly** vole depuis Bruxelles vers les villes de Turquie du Sud: Antalya (transfert de 3h vers Fethiye), Dalaman (50 min) ou Bodrum (4h). À partir de 240€ l'aller-retour TTC. Infos en agence de voyages ou sur [www.jetairfly.com](http://www.jetairfly.com)

Transferts, location de voiture ou bus locaux à réserver via l'agent local de La Cuisine de l'Énergie, **Alesta yachting & Travel agency**, Tél. +90/252.614.18.61. ou [www.alestatravel.com](http://www.alestatravel.com)

#### Où dormir?

En complément de la croisière, il est agréable de prévoir un séjour à Antalya, sur la côte Turquoise. En mars et avril, on y skie le matin avant de se baigner en Méditerranée l'après-midi! **L'Hôtel Tuvana**, dans le vieux quartier de Kaleici, est une étape de charme regroupant 6 maisons anciennes autour d'un joli patio, avec piscine entourée de lauriers roses. À partir de 135 € la nuit en chambre double, avec petit déjeuner. Tél. +90/242.247.60.15 ou [www.tuvanahotel.com](http://www.tuvanahotel.com)

#### La cuisine de l'énergie en Turquie:

Prochaines croisières au départ de Fethiye: du 24 au 31 mai, du 21 au 28 juin, du 13 au 20 septembre et du 27 septembre au 4 octobre 2009. Martine Fallon ouvre à partir du 20 avril un centre de remise en forme à Nieuwpoort avec mini semaine et week-end detox face à la Mer du Nord. Son prochain livre, **'Bombe énergétique'**, est à paraître fin mars aux éditions Luc Pire. Elle poursuit également ses cours de cuisine et ses séminaires en Belgique dans le cadre de La Cuisine de l'Énergie. Rue Gossart 14 à 1180 Bruxelles. Tél. 02.345.09.56. ou 0472.659.004. [www.cuisine-energie.be](http://www.cuisine-energie.be)