



# La cuisine santé des grands chefs

*« Le Figaro Magazine » a réuni quatre des plus grandes toques de la gastronomie française. Michel Guérard, Thierry Marx, Anne-Sophie Pic, Christophe Michalak. Tous inventent une cuisine qui concilie plaisirs gourmets et santé. Démonstration et dégustation.*

**DOSSIER RÉALISÉ PAR MAURICE BEAUDOIN  
ET MARTINE BETTI-CUSSO**

Les chefs (de gauche à droite)  
**Christophe Michalak** (Plaza Athénée, à Paris),  
**Michel Guérard** (Les Prés d'Eugénie, à Eugénie-les-Bains),  
**Thierry Marx** (Mandarin Oriental, à Paris)  
et **Anne-Sophie Pic** (Maison Pic, à Valence),  
réunis dans les cuisines du Mandarin Oriental pour préparer  
chacun une de leurs recettes santé.

SERGE PICARD

**S**i vous allez chez Guérard, n'oubliez pas d'emporter votre ordonnance dans vos bagages. » La facétie émane de Paul Bocuse à l'endroit de son ami, Michel Guérard, le chef étoilé du restaurant *Les Prés d'Eugénie*... C'était en 1975, déjà. Et maître Bocuse ne croyait pas si bien dire. Michel Guérard, fondateur en son temps de la nouvelle cuisine, s'aventurait alors vers des spécialités plus diététiques et publiait un livre de recettes minceur, traduit en douze langues et diffusé dans le monde entier. Un succès de chef. Aujourd'hui, plus que jamais convaincu que saveur s'accorde avec minceur, que gastronomie est compatible avec équilibre alimentaire, il lance la cuisine santé. Le concept est défini dans un nouvel opus, *Minceur essentielle. La grande cuisine santé*, publié chez Albin Michel, travaux pratiques à l'appui avec 140 recettes minceur inédites, plus tentantes les unes que les autres. Prosélyte dans sa démarche, il crée même la première école de cuisine santé au monde (voir interview pp 24-25).

L'art culinaire ferait-il sa révolution calorique ? Se mettrait-il à la diète, bouleversant la suprématie du gras et du sucré ? Ce courant que d'aucuns considèrent au mieux comme une fantaisie, au pire comme une offense iconoclaste aux canons de la gastronomie, s'avère une tendance qui tend à s'installer durablement. Cette cuisine vient offrir un espoir alléchant aux gourmands et gourmets contraints à l'abstinence pour cause de surpoids, de diabète ou autre cholestérol. Elle a du cœur pour ceux qui l'ont fragile et séduit tous ceux qui se préoccupent de leur tour de taille ou simplement de leur santé. Elle a enfin l'appui des médecins et des scientifiques. Un signe qui ne trompe pas : Michel Guérard a été convié par les organisateurs du congrès européen sur l'obésité qui se déroulait à Lyon (une capitale de la gastronomie) en mai dernier, pour prononcer le discours d'ouverture de cette conférence.

### Michel Guérard cuisine avec l'instinct de l'oiseau qui chante

Belle reconnaissance pour ce précurseur qui s'est lancé dans cette nouvelle façon de concevoir grands et petits plats lorsqu'il a quitté Paris et son restaurant étoilé *Le Pot-au-Feu* pour rejoindre son épouse, Christine, qui dirigeait la station thermale d'Eugénie-les-Bains. « En observant les curistes, venus là pour maigrir, attirés tristement et sans envie devant de grandes assiettes de carottes sommairement assaisonnées, l'idée m'est venue d'une gastronomie santé », raconte-t-il. Il avait réalisé que l'échec des régimes résidait dans la restriction au plaisir si humain de manger. « Ils sont trop souvent synonymes de privation. Il fallait inventer des recettes qui procurent de l'émotion sans nuire à la santé. » Il s'intéresse alors à la nutrition, apprend ce qu'est un glucide, un lipide, une protéine, les bonnes et mauvaises matières grasses, celles qu'il faut préserver, celles qu'il faut éliminer... et s'essaie à l'élaboration de plats aussi appétissants qu'hypocaloriques. Un défi à la bonne chère traditionnelle. Mais comment éliminer les matières grasses, goûteuses par excellence, sans rendre les mets insipides ?

Michel Guérard cuisine avec l'instinct de l'oiseau qui chante. Avec imagination, élégance et harmonie. « Un plat équilibré se compose de 50 % de glucides, 30 % de lipides et 20 % de protéines, il fallait tout réinventer sur ce postulat. » Il joue alors sur le choix des aliments, le mélange des ingrédients, les modes de cuisson, les sauces allégées froides ou chaudes, les coulis coulants, les vinaigret-



## Qui pourrait imaginer qu'un paris-brest puisse être diététique ?

tes qu'il reformule. « Mais pourquoi diable faut-il qu'une sauce vinaigrette soit impérativement composée d'une cuillère de vinaigre pour trois ou quatre cuillères d'huile ? » s'insurge-t-il. Félimine pour partie l'huile que je remplace par des bouillons aromatisés auxquels je donne consistance à l'aide d'une pincée de fécule, et j'obtiens des vinaigrettes originales, savoureuses et délicates, exemptes de calories inutiles. »

Ces bouillons essentiels, clés de voûte de sa cuisine santé, offrent une multitude de combinaisons inédites, inattendues, heureuses. Toutes les audaces sont permises... Un exemple : il prépare une brochette de crevettes grillées ou une friture de langoustines accompagnées d'une vinaigrette... à la verveine. Et c'est un vrai délice. Il revisite sans complexe nos plats traditionnels bien installés dans la mémoire collective, en les soulageant de leur caractère roboratif.

« L'histoire de la cuisine est faite de souvenirs et d'habitudes. Ne pas tenir compte de cette dimension affective conduirait à l'échec. » Son cassoulet sans péché d'Eugénie a la légèreté d'un rire d'enfant, pour reprendre une de ses expressions. L'art consiste à réduire la quantité de haricots cocos de Paimpol ou de haricots blancs secs pour leur substituer des légumes (courgettes, carottes, tomates...), voire même des fruits, coupés en petits dés, et qui viennent, fort opportunément, rafraîchir la composition. Les viandes sont confites dans un bouillon aromatisé enrichi d'un peu de graisse. Les saucisses, préparées à partir de diverses volailles, sont rendues moelleuses par du pied de veau, naturellement et délicatement gélatineux. Saveurs et émotions sont au rendez-vous mais sans effets secondaires regrettables pour les artères ou le tour de taille. Le risque est d'y retourner jusqu'à plus faim.

Il serait pourtant sacrilège de faire l'impasse sur le dessert. Qui pourrait imaginer qu'un paris-brest puisse être diététique ? Michel Guérard délaisse la crème de beurre alourdie de praliné, assassine pour le poids, pour lui préférer une crème fouettée allégée de blancs montés en neige et parfumée au café ou à la chicorée...



**Le Dr Martine Cotinat et notre critique gastronomique Maurice Beaudoin testent les plats allégés mitonnés par nos chefs étoilés, ici Anne-Sophie Pic.**

De l'avis de tous, l'ersatz supplante l'original. Les plus inconditionnels parleront de paris-cythère...

Qui peut, mieux que les grands chefs étoilés, être les porte-drapeaux responsables d'une cuisine gourmande mais irréprochable ? Se régaler sans regret ni remords, se laisser aller à des plaisirs autorisés... Scientifiques et médecins ont accumulé, ces dernières années, une somme de connaissances nutritionnelles que chacun rechignait à traduire dans son assiette à défaut de savoir-faire et d'appétence. Eux seuls pouvaient s'en accommoder.

Tout naturellement, ce sont dans les grands restaurants des stations thermales, comme à Eugénie-les-Bains, Quiberon, Bri-des-les-Bains, Vichy, que les premiers essais ont été tentés. Aujourd'hui, le mouvement n'est plus cantonné aux villes de cure mais s'est déployé chez les plus grandes toques. Alain Passard et ses recettes 100 % légumes, Pierre Gagnaire, Michel Bras, Yves Camdeborde font partie des éclaireurs. Chacun sa méthode, sa recette. Thierry Marx, le chef du *Mandarin Oriental* et

pape de la cuisine moléculaire, prêche aussi pour les saveurs minceur, sources de longévité, dans un ouvrage, *Bon!* (Editions Flammarion), coécrit avec le nutritionniste Jean-Michel Cohen.

#### « Nos générations souffrent de trop-plein. Il faut revenir à l'essentiel »

« *C'est la cuisine des cinquante prochaines années* », affirme Thierry Marx. *Aujourd'hui, le gourmet veut satiété, plaisir et bien-être. Il veut aller au paradis, mais sans mourir.* » Lui étudie les phénomènes physico-chimiques générés lors de la préparation des mets afin de révolutionner les recettes. Il recourt aux cuissons basse température, aux mariages d'épices, aux sauces bouillons, aux gelées et mousses gélifiées sans œufs ni crème... Il cuit les légumes dans de l'eau gazeuse, utilise de nouveaux ustensiles comme la centrifugeuse pour composer mousse au chocolat, foie gras fouetté au jurançon ou petits pois au gingembre... Le principe s'énonce simplement : conserver toutes les qualités nutritionnelles du produit en restant au plus près de son goût originel.

« *Je balaie tout ce qui ne sert à rien, comme, par exemple, le sel pour monter les blancs d'œuf. Mais il faut connaître l'histoire de la cuisine pour mieux la dépasser. Lorsque l'on vous assène que l'élaboration de quenelles exige 150 g de crème, 150 g de beurre, 150 g de chair de poissons, c'était vrai après-guerre, en réaction aux privations qu'elle avait provoquées. Aujourd'hui, il n'est pas nécessaire de surdoser. Nos gé-*

*néralions n'ont pas souffert de pénurie. Bien au contraire, elles souffrent de trop-plein. Il faut donc revenir à l'essentiel. »*

Un sentiment partagé par Anne-Sophie Pic, seule femme à 3 étoiles. Elle entend ne pas déroger à la philosophie de la cuisine que lui ont enseignée son père et son grand-père : priorité au palais. Mais la composante santé lui est venue spontanément, « peut-être parce que je suis une femme, dit-elle, mais j'ai eu envie d'épurer. J'ai conçu des beurres aromatisés, des sauces très légèrement montées au beurre, des beurres en pommade infusés à froid agrémentés d'épices, d'herbes, de fleurs, mélangés avec des bouillons légers et de l'huile d'olive. Je ne renonce pas aux matières grasses, mais je les emploie avec parcimonie. » Ainsi a-t-elle renouvelé le bar au caviar sauce champagne imaginé par son père : « Il avait composé une sauce veloutée, nappante, liée avec de la crème et de la farine. J'ai atténué la quantité de crème et lui ai substitué du lait. La sapidité est la même, mais la sauce est allégée. »

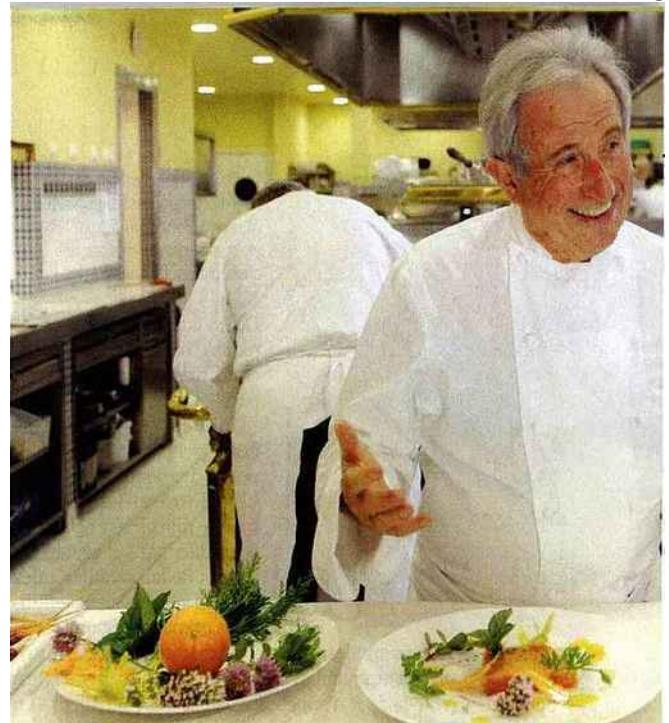
Les desserts, enfin, ces maudits, ces parias, ces étouffe-chrétiens, peuvent-ils s'inviter dans les repas santé ? Christophe Michalak, jeune chef créatif, n'entend pas y renoncer. Bien au contraire, il concocte ses desserts pour qu'ils procurent « l'émotion du plaisir et la violence de l'uppercut ». « Un dessert se doit d'être désirable et plus que délicieux. Je choisis des produits sains, naturels, bruts, purs, des sucres bruns, cassonade, vergeoise, du sirop d'agave, d'érable... Et j'équilibre subtilement et finement la pâte, la crème, le fondant, le croustillant. J'y mêle des fruits énergisants. Je fais léger mais je suis résolument opposé aux desserts sans sucre. Nous avons trop besoin de douceur. »

Qu'en disent les nutritionnistes ? Pour le Dr Jean-Michel Cohen, cette tendance va s'imposer, investir la restauration rapide et la cuisine quotidienne. Le Dr Jean-Marie Bourre est plus circonspect. Il considère que le repas doit faire plaisir mais aussi nourrir : « Toutes les classes d'aliments sont respectables et se doivent d'être respectées. L'obstination du léger est une erreur : les Français absorbent la moitié des doses d'oméga 3 recommandées. » Le Pr Arnaud Basdevant, quant à lui, réfère en la matière, a travaillé à la demande du ministère de la Santé, à un vade-mecum de la cuisine santé au côté de Michel Guérard. Il salue aujourd'hui cette inventivité et marche en avant de la gastronomie française.

**MARTINE BETTI-CUSSO**

A lire : *Minceur essentielle. La grande cuisine santé*, par Michel Guérard, Editions Albin Michel, 29 €.

*Bon !*, par Thierry Marx et Jean-Michel Cohen, Editions Flammarion, 39 €.



## Cuisine santé L'école des trav

Créée par Michel Guérard, la première école de cuisine santé au monde ouvrira ses portes en 2013 à Eugénie-les-Bains, dans les Landes. Son but : apprendre la diététique aux cuisiniers.

**Le Figaro Magazine - Pourquoi ouvrir une école de cuisine santé ?**  
Michel Guérard - Cela me paraît indispensable et même urgent. Le moment est venu de créer cette école - la première au monde - pour promouvoir de nouveaux réflexes en cuisine. Nous disposons aujourd'hui

d'une véritable connaissance en nutrition, grâce aux médecins, nutritionnistes, sociologues, anthropologues... il est temps de mettre ce savoir en pratique. Le but final étant de participer à la prévention au quotidien des maladies chroniques comme l'obésité, le diabète, les maladies

## LES ASTUCES DES GRANDS CHEFS POUR CUISINER LÉGER

**C**omment cuisiner sain et savoureux au quotidien ? Quels gestes adopter, quelle cuisson privilégier ? Petit manuel des techniques bonnes à connaître pour se régaler sans nuire à sa santé.

### Dégraissier les viandes

Otez les parties grasses dans certains morceaux issus de la viande de bœuf, de porc, d'agneau. Quadrillez les parties restantes à l'aide d'un couteau pour libérer un maximum de graisse en cours de cuisson. Pour dégraisser les viandes persillées, il suffit de les mettre au frais et de laisser reposer. La graisse remonte, se fige, et s'enlève facilement à l'aide d'une cuillère.

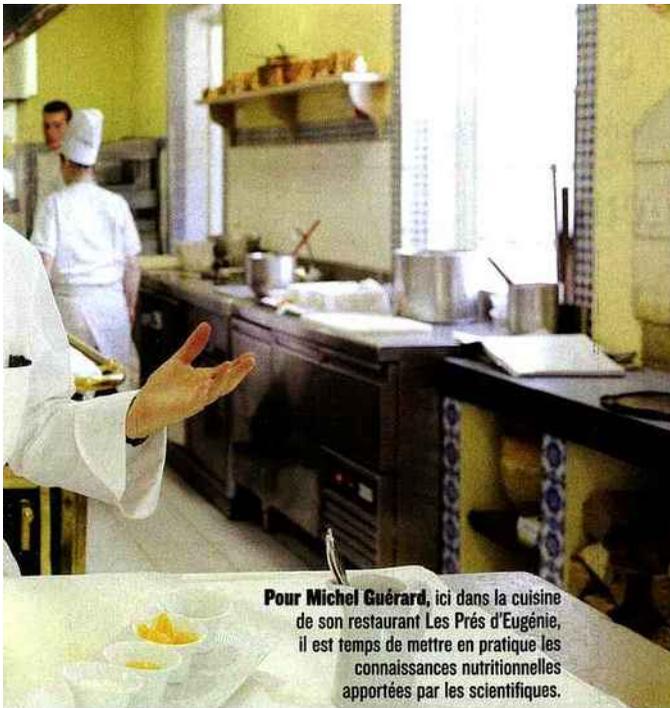


### Moins de sel dans l'assiette

La marinade est la meilleure des astuces pour parfumer et attendrir les chairs sans ajouter de sel. Il suffit de recouvrir les pièces de différentes herbes (basilic, romarin) ou d'épices (curry, cumin), puis de laisser mariner avec un peu d'huile d'olive, du thym, du laurier et du jus de citron durant une heure pour les petites pièces, deux heures pour les plus consistantes.



ILLUSTRATIONS OLIVIER CHALLEAU



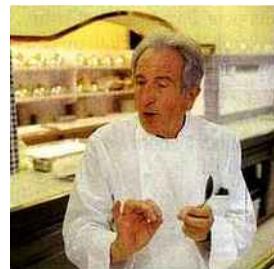
**Pour Michel Guérard, ici dans la cuisine de son restaurant Les Prés d'Eugénie, il est temps de mettre en pratique les connaissances nutritionnelles apportées par les scientifiques.**

PHOTOS SÉRIE PICHARD

## aux pratiques

cardio-vasculaires... et d'accompagner leur traitement. **Comment est né ce projet ?** Je le portais en moi depuis longtemps sans l'avoir formalisé. C'est lors d'une rencontre avec Roselyne Bachelot, alors ministre de la Santé, que l'idée s'est précisée. Elle a souhaité asseoir cette école et son enseignement sur un socle scientifique et a préconisé la mise en place d'un comité de pilotage ayant pour mission de rédiger un mémento sur le sujet. Le ministère a donc fait appel à des scientifiques comme les Prs Arnaud

Basdevant et Serge Hercberg. Nous avons rédigé un livre blanc qui a été remis en son temps à Xavier Bertrand, où l'on traite de l'obésité, du diabète, des maladies cardio-vasculaires, du rôle de l'alimentation sur le vieillissement et de son influence sur les cancers. **Comment les réunions se sont-elles déroulées ?** Au début, l'ambiance était un peu tendue. J'étais impressionné parce qu'entouré de scientifiques de haut vol qui m'observaient, perplexes, d'autant que je présidais le comité de pilotage.



## Une cuisine faite de nombreux assemblages

Puis, au cours de la troisième séance, une des participantes a évoqué le nombre de calories contenu dans le foie gras. Je suis alors intervenu pour expliquer que celui-ci dépendait de la cuisson choisie. Par la suite, il y a eu un vrai échange. **Qui seront vos futurs élèves ?** L'école s'adresse à tous les chefs de la restauration française, aux chefs des collectivités, ceux qui exercent dans les lycées hôteliers, aux industriels de l'agroalimentaire et aux professionnels de la santé désireux d'acquiescer des notions de cuisine.

**En quoi consisteront les cours ?** On y apprendra, bien sûr, les principes et les bases de la nutrition. Et comment cuisiner pour s'y conformer. La cuisine sera savoureuse, de tradition gastronomique française, sans excès de sucre ni de matières grasses. On y étudiera comment dégraisser les viandes, les différentes cuissons, comment confectionner des sauces légères... Nous souhaitons que les cours intègrent un enseignement médical afin que les cuisiniers comprennent les effets de l'alimentation sur la santé. Les stages dureront une semaine. La fréquentation de l'école s'inscrira dans le cadre de la formation continue, chaque session réunissant 20 élèves. **La cuisine santé présente-t-elle plus de difficultés que la cuisine conventionnelle ?** Oui, parce que les habitudes qu'elle suppose ne sont pas d'usage, c'est un réapprentissage pour l'élaborer. Cette cuisine est faite de nombreux assemblages. **Qui financera cette école ?** C'est nous. Nous prenons ce risque. Je ne me fais pas de souci, beaucoup d'entreprises comme Sodexo ou l'Institut Paul Bocuse sont intéressées. Il y a un réel besoin, un mouvement majeur vers ce type de cuisine. La gastronomie française est classée patrimoine immatériel de l'humanité. Autant que ce soit elle qui s'empare de cette révolution.

PROPOS RECUEILLIS PAR  
**MARTINE BETTI-CUSSO**

### Révolutionnez vos vinaigrettes

Souvent, c'est l'assaisonnement qui surcharge les plats en calories. En intégrant des bouillons de légumes ou de volaille en lieu et place d'une partie de l'huile, vous obtenez de légères et savoureuses vinaigrettes. C'est bon et facile à réaliser. Par exemple, voici la recette de la vinaigrette santé de Michel



Guérard : plongez 10 g de bouillon de volaille déshydraté (en tablette) dans 50 cl d'eau et ajoutez 15 g de Maïzena. Portez à ébullition et laissez refroidir. Puis mélangez, dans un récipient creux, 2 cuillères à soupe de moutarde, 1 cuillère à café de fructose, 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès. Ajoutez 12 cl d'huile de pépins de raisin, 10 cl d'huile d'olive, 1 cuillère à café de sel fin et, pour terminer, le bouillon de volaille froid. Batre énergiquement jusqu'à obtenir la texture désirée.

### La cuisson à la Badoit

Les légumes sont bien sûr recommandés pour leurs vitamines et leurs vertus antioxydantes. Mais quid de la cuisson ? Testez l'eau gazeuse, une des astuces de Thierry Marx. Celle-ci renferme des minéraux qui ont la propriété de faire fondre la cellulose des légumes, d'accélérer la cuisson et de fixer la couleur des légumes qui conservent un bel aspect.



Pour "Le Figaro Magazine", chaque chef a préparé une recette santé. Maurice Beaudoin, notre

## Les petits pois ananas gingembre de Thierry Marx

### L'AVIS DES EXPERTS LA CRITIQUE DE MAURICE BEAUDOIN

On a tout dit sur Thierry Marx. Champion de judo, visiteur des prisons, grand cœur, roi de la cuisine déstructurée, empereur de l'azote liquide, mais aussi meilleur ouvrier de France et chef de file incontesté d'une cuisine d'ailleurs, aux bases bien précises. Thierry est loin d'être un aventurier. Ses connaissances sont solides et son talent, éclatant.

Goûter son entrée aux petits pois, c'est faire franchir à son palais la porte d'un univers inconnu. L'homme, qui expérimente à Harvard et Orsay, devient magicien. Petite merveille de l'œil et du goût, un plat d'illusionniste. Je peux vous fournir la recette, sans illusion. Regardez notre photo et découvrez l'œuvre d'art. Le petit pois en feu d'artifice. Un roi vert, cerné de chips de jambon noir de Bigorre, tranché le plus fin possible, et séché dans un four à 50 °C. Précisions : les petits pois sont bio et cuits dans l'eau de Badoit, après avoir été écosés à la main.

Trois composantes : mousse de petits pois. Passés à la centrifugeuse, on récupère le jus. Dans une casserole, jus, bouillon, un peu d'agar-agar, faire bouillir. Ensuite, velouté de petit pois, à partir de la pulpe, jus d'ananas, un peu de jus de gingembre. Bien mixer au Thermomix. Enfin, la poudre de petit pois. L'écosse est séchée dans un four à 50 °C. Obtenir la poudre, avec également Thermomix.

Dernière étape, le talent de l'assembleur ! Voilà une entrée époustouflante et impossible à imiter. Pas de risques pour les contrefaçons. Mais vous pouvez vous aventurer et nous faire part de vos impressions.

Souvenir unique : la pointe de jus d'ananas et le soupçon de gingembre font mourir, provisoirement, de plaisir. Sans prendre un gramme !

### L'AVIS DU DR MARTINE COTINAT

Esthétique bluffante, mariage délicieux des textures, subtilité des parfums associant petits pois, gingembre et ananas. Ne ratez pas cette occasion de tester cette surprenante association ! Le petit pois, bio, est mis à l'honneur : légumineuse à saveur douce stimulant peu l'insuline, riche en an-

ti-oxydants bénéfiques pour la vision, en vitamines C et K, en potassium, protéines, fibres...

L'utilisation astucieuse des cosses broyées enrichit le plat en fibres et minéraux alcalinisants protecteurs ; leur cuisson basse température préserve la qualité de leurs nutriments. Une belle invitation à utiliser les parties habituellement jetées !

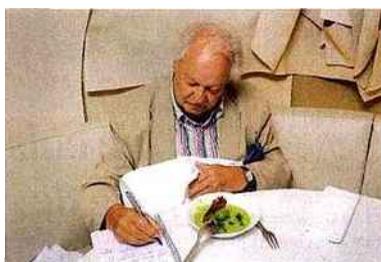
Le gingembre nous offre, outre son subtil parfum, ses pouvoirs puissants antioxydants et anti-inflammatoires.

Mais, attention, ce plat certes allégé en graisse, manque d'oméga 3 : il suffira donc de l'associer à une salade à l'huile de noix ou de colza ou à du poisson gras. Pour préserver au mieux la qualité nutritionnelle des petits pois, il est préférable de privilégier au quotidien la cuisson à la vapeur douce.

Thierry Marx est l'auteur du *Répertoire de la cuisine innovante*, Flammarion, 15,50 €.



PHOTOS : PATRICK WALLET



## LES ASTUCES DES GRANDS CHEFS POUR CUISINER LÉGER

### Cuisson pochée, vapeur, à l'étouffée

Ces modes de cuisson, sans corps gras (ou presque), sont bien adaptés à la cuisine santé. En cuisson pochée,

l'aliment est plongé dans un bouillon aromatique ou un court-bouillon qui n'est jamais porté à ébullition. Le départ à froid convient aux poissons à chair fragile et aux légumes secs. Le

départ à chaud est préférable pour les pièces de viande tendres, les poissons que l'on appelle « au bleu » et les légumes verts. Le principe de la cuisson à la vapeur est de cuire les aliments à l'aide de la vapeur produite par un bouillon ou de l'eau bouillante. Le plus simple est d'employer un appareil spécifique en acier inoxydable type couscoussier ou des paniers perforés en plastique ou en bambou. Ces paniers sont posés au-dessus de l'eau bouillante dans un autocuiseur. Les épices et

les herbes imprègnent très facilement les aliments lors d'une cuisson vapeur : n'hésitez pas à en incorporer dans l'eau de cuisson ou sous les ingrédients pour leur donner du goût. La cuisson à l'étouffée convient plutôt aux légumes et aux viandes et poissons à chair ferme. Les aliments cuisent dans une cocotte en fonte, à feu doux, avec un peu d'eau, des aromates et des herbes. Cette combustion lente suppose une surveillance régulière afin d'arroser les aliments et éviter qu'ils ne se dessèchent.

critique gastronomique, et le Dr Martine Cotinat, spécialiste en nutrition, les ont testées. Verdict.

## La langoustine de petite pêche d'Anne-Sophie Pic

### L'AVIS DES EXPERTS

#### LA CRITIQUE DE MAURICE BEAUDOIN

Anne-Sophie Pic est la seule femme 3 étoiles de France. A voir son tour de taille, la descendante de deux générations de Pic, à Valence, sait ce que cuisine minceur veut dire. Elle la pratique pour elle-même. Ses activités surmultipliées ne lui laissent guère de loisirs. Elle vient juste de terminer l'aménagement du jardin zen qui cerne sa belle maison et prépare son arrivée à Paris, début septembre. Un événement ! Chef d'orchestre, certes, mais aussi soliste, Anne-Sophie ne laisse à personne le soin d'apporter au plat sa dernière touche, l'ultime coup de pinceau. Pic est l'un des royaumes français de l'invention. Ses étonnantes langoustines, cuites à la plancha, méritent largement ses étoiles. La rhubarbe les fait s'évader de la tradition. Faciles à contempler, difficiles à réaliser... Un tuyau : faites patienter vos langoustines dans l'huile de pépins de raisin, pour éviter qu'elles ne noircissent. Second conseil : laissez dégorger la rhubarbe épluchée pendant huit heures, sur une plaque trouée, avec du sucre. Cette recette minceur se déguste chez Pic. A moins que vous ne parveniez à réussir votre beurre de langoustines à partir des carcasses du crustacé enfournées à 180 °C, de manière à les sécher, avant de les laisser infuser en compagnie de cubes de beurre. Il faut aussi réussir votre beurre de Tasmanie : dans un mortier, réduire en poudre des feuilles de poivre de Tasmanie. Malaxé, le beurre demi-sel doit se transformer en pommade, à mélanger avec la poudre.

Un mot sur la sauce : 70 g de jus de céleri vert (obtenu par centrifugage), 12 g de beurre de Tasmanie, 25 g de jus de rhubarbe, 10 g d'huile de céleri (mixé 5 fois de suite), sel fin.

Bien sûr, nous tenons la recette à votre disposition. Un conseil : avant de préparer ces langoustines pour vos amis, il est urgent de subir un entraînement intensif. Le talent, c'est de réussir cette note de fraîcheur qui s'exhale de la création d'Anne-Sophie.

#### L'AVIS DU DR MARTINE COTINAT

Bienvenue dans le monde de la tentation avec ces langoustines bien charnues cuisinées aux subtils parfums de rhubarbe, céleri et poivre de Tasmanie ! Elles vous rappellent l'expérience de Pavlov en vous mettant l'eau à la bouche, en éveillant appétit et sécrétions digestives. Qualité, fraîcheur, cuisson basse température sont au rendez-vous pour préserver les qualités nutritionnelles des protéines et lipides des langoustines et



PHOTOS : PATRICK WALLET

permettre à la chair de fondre délicieusement sous le palais.

Ces langoustines représentent un mets de choix, pauvre en calories, riche en protéines, en iode utile pour la thyroïde. Elles apportent aussi des oméga 3, peu représentés dans l'alimentation, déficitaires chez les trois quarts des Français et pourtant si utiles pour la bonne humeur, la mémoire, la fluidification du sang et leurs vertus anti-inflammatoires.

Il est conseillé de limiter au quotidien le beurre cuit, l'alimentation traditionnelle étant trop riche en graisses saturées (beurre, fromage, charcuterie, viandes). Il est nécessaire au contraire d'apporter une bonne quantité de légumes crus et cuits à chaque repas afin d'enrichir l'alimentation en fibres si utiles pour la bonne santé de notre flore, des vitamines, des antioxydants, des minéraux alcalinisants compensant les minéraux acidifiants des crustacés (comme pour toute protéine animale).



#### Des réflexes à saisir

La cuisson à la poêle est incontournable pour certaines pièces de viande (steaks et escalopes) ou les œufs sur le plat. Elle requiert de la matière grasse que l'on peut limiter en choisissant une poêle adaptée à la taille du mets. (Pas de steak baignant dans un océan d'huile.) Une autre astuce consiste à découper la viande en fines lamelles, avant de la cuire. La cuisson est plus



rapide et nécessite un minimum d'huile.

Enfin, sachez qu'une poêle, ou une sauteuse, munie d'un revêtement antiadhésif permet de cuisiner avec peu ou pas de matière grasse. L'idéal est de choisir un revêtement garanti sans PFOA (acide perfluorooctanoïque), susceptible de libérer ce composé classé parmi les produits persistants dans les aliments.

#### Ne pas renoncer aux frites

Pourquoi faudrait-il se priver de frites alors qu'il suffit de les alléger. Comment ? En cuisant dans un premier temps les pommes de terre découpées en forme de frites à la vapeur ou dans un bouillon ou au micro-onde, puis de les plonger, peu de temps, dans un bain d'huile à 170 °C. Résultat : elles seront dorées, tendres et croustillantes.



# Le cassoulet sans péché d'Eugénie de Michel Guérard

## L'AVIS DES EXPERTS

### LA CRITIQUE DE MAURICE BEAUDOIN

Il faut s'appeler Guérard pour avoir le culot de proposer un cassoulet comme plat minceur. Aussi enthousiasmant et délicieux que son cassoulet mythique de Castelnaudary. Attention : 365 calories contre 1 139 pour une personne. La recette minceur ne tient pas du miracle : cuisson de canard, sans la peau, filet mignon de porc dégraissé, lait demi-écrémé. Bouquet garni, carottes, oignons, couenne de porc fumée, également bien dégraissée, pour contrebalancer les impressionnantes calories des haricots cocos de Paimpol. Visuellement, les deux cassoulets de Guérard se ressemblent, dissemblables seulement par le gras. Le bouillon de légumes est maison, et les légumes, cuits séparément avant d'être réunis pour la dégustation : carottes, courgettes, blancs de poireaux, tomates séchées. Le chef insiste : « *Le poireau est indispensable, il apporte l'harmonie à l'ensemble, fait le lien entre la viande et les haricots. Pas un poil de graisse, poursuit le chef inventeur. Le boudin est confectionné au blanc de volaille dégraissé et dégraissé. Avec cette recette, dit-il, on baigne dans le produit. Il a fallu quarante ans pour installer cette fameuse cuisine.* » Ce que Guérard, modeste, n'ajoute pas, c'est que cette cuisine, devenue très mode, lui doit tout. A Eugénie, on se régale autant d'un côté de la barrière des kilos que de l'autre. La cuisine santé, qui donne des ailes, face à l'autre, qui risque de vous les couper...

### L'AVIS DU DR MARTINE COTINAT

Quelle excellente idée d'avoir valorisé les haricots blancs : légumineuses riches en vitamines, minéraux, protéines, fibres, glucides à index glycémique bas et faible coût économique. Prenez exemple et sortez les légumes secs des oubliettes ! Vous assistez à un coup de maître ! Ce plat bénéficie, d'une part, d'un enrichissement en légumes verts (les trois



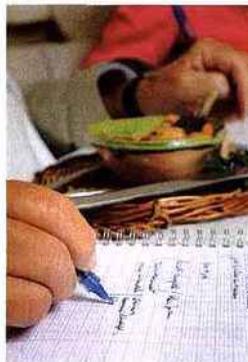
PHOTOS : SÉBASTIEN PICARD

quarts du plat !), découpés artistiquement pour mimer l'aspect des haricots blancs, et d'autre part d'un allègement en matière grasse cuite. Le résultat : un plat encore plus parfumé, plus digeste, trois fois moins calorique, avec un apport maximal en nutriments.

En plus de leurs senteurs provençales, épices et herbes aromatiques apportent leurs antioxydants.

Champignons et blancs de volaille dégraissés se marient parfaitement pour former un boudin exquis et allégé. Les intolérants aux produits laitiers pourront utiliser un lait végétal.

Faites comme Michel Guérard en choisissant une volaille de qualité, élevée en plein champ, pour sa teneur en protéines et oméga 3. L'alimentation actuelle étant trop riche en oméga 6 aux tendances inflammatoires, vous pouvez compléter ce plat par une salade à l'huile de colza ou de noix.



## LES ASTUCES DES GRANDS CHEFS POUR CUISINER LÉGER

### A bonne température

Les températures élevées altèrent la qualité diététique et gustative des aliments. A la poêle, au grill, au four, au barbecue, en friture, la température de l'ustensile ou de l'huile peut atteindre 250 °C, voire 300 °C. Ces modes de cuisson dorent les aliments et attisent les arômes. Mais la réaction de Maillard, cette « caramélisation », issue de réactions chimiques entre les différents composés des aliments forment des molécules dont certaines

sont toxiques pour l'organisme, voire cancérigènes. C'est le cas des amines hétérocycliques issues de la combustion à haute température des viandes rouges, de l'acrylamide, substance induite par la cuisson des frites ou encore des hydrocarbures polycycliques qui se produisent lors des cuissons mal maîtrisées au barbecue. La solution est de saisir rapidement les aliments à haute température et de poursuivre à feu doux. On peut aussi s'équiper d'ustensiles munis d'un thermostat et veiller à ne pas dépasser les 180 °C.

### Faire le plein de vitamines

Pour préserver les vitamines, minéraux et autres polyphénols antioxydants, conservez les aliments au frais et le moins longtemps possible (certaines vitamines s'oxydent au contact de l'air) avant de les cuisiner. Lavez fruits et légumes sans les laisser tremper (les vitamines et minéraux sont hydrosolubles), pelez, coupez les végétaux juste avant de les consommer ou de les cuire, évitez les cuissons dans de grands volumes d'eau, à trop fortes températures ou trop longues.



# Le dessert sans complexe de Christophe Michalak

## L'AVIS DES EXPERTS

### LA CRITIQUE DE MAURICE BEAUDOIN

Il existe, en France, des pâtisseries connus, médiatiques, ouvrant des succursales multiples, négociant des licences à l'étranger. Christophe Michalak, lui, est, depuis des années, le pâtissier vedette du Plaza Athénée à Paris. Beau gosse, sourire aux lèvres, sympathique, disponible, Christophe aurait pu lâcher les gâteaux pour les studios de cinéma, le physique suivrait...

Il a préféré écrire des livres aux photos magnifiques pour glorifier les œuvres d'art qu'il réalise au quotidien. Pour *Le Figaro Magazine*, il a abandonné les calories habituelles, pour virer dans la légèreté. « Sans complexe » est un vrai dessert. Délicieux !

On racle le fond du verre, dont le contenu est disposé en couches successives. De bas en haut, mousse légère au fromage blanc, gelée peu acide passion et yuzu, fraises des bois et zestes de citron vert ; le tout surmonté de granola maison : sucre vergeoise (20 g), noix (20 g), amandes avec peau (40 g), noisettes émondées (40 g), avoine (40 g), cranberries déshydratées (40 g), sel (2 g), sirop d'agave (60 g). Mélanger tous les ingrédients, cuire dans des cercles de 6 cm de diamètre, à 150 °C pendant 20 min (pour 10 personnes). Finalement, assez facile ! Pour la mousse du fond, fromage blanc à 0 %, sucre de régime, jus de citron vert. Mélanger le tout en ajoutant délicatement la crème montée, à 15 %. Quatre couches donc, comme dans un cocktail ; la gelée passion-yuzu est déstructurée à l'aide d'un fouet afin d'obtenir une texture souple. Le dessert de Michalak réalisé, on plonge sa cuillère au fond du verre : mousse de fromage blanc, passion et yuzu, fraises des bois, granola... Quatre étapes de bonheur dans cette lente remontée vers un palais impatient.

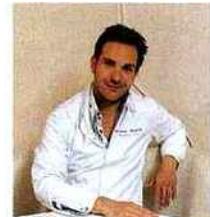
### L'AVIS DU DR MARTINE COTINAT

Cette savoureuse gourmandise se démarque par ses différentes textures : fondant, gelée, crème et granola, et son association de parfum doux et acidulé. Sa richesse en fruits lui offre vitamines, minéraux et fibres diminuant l'index glycémique du dessert. Les fraises des bois associent à leur parfum délicat un apport important en antioxydants. Les fruits rouges sont au top des fruits antican-

cer. L'avoine, les oléagineux et les fruits secs sont mis à l'honneur dans la granola pour l'enrichir en fibres, vitamines, minéraux et protéines. Cependant, il est préférable de cuire à basse température les oléagineux pour conserver la qualité de leurs acides gras, sans oublier de les consommer crus quotidiennement. Le maltitol SweetPearl utilisé pour la crème a l'avantage d'être un sucre peu absorbé qui permet de diminuer les calories de ce dessert. Ce sucre ne subit pas la toxicité de la réaction de Maillard lors de la cuisson. Mais il peut être à l'origine chez certains intolérants de ballonnements.

Le fructose, présent dans le sirop d'agave, surconsommé dans l'alimentation actuelle, peut favoriser la prise de poids et doit être réservé à des utilisations occasionnelles. Attention à limiter, dans les desserts, la cuisson du fructose qui subit plus encore la réaction de Maillard que le sucre standard.

Le Dr Martine Cotinat est l'auteur de plusieurs ouvrages sur la nutrition, dont *L'Assiette à malices*, aux éditions Thierry Souccar (10,50 €).



PHOTOS : SERGE PICARD



### Succomber au sucré...

A condition de bien choisir les sucres ou d'en limiter les quantités. Le Sucanat, également appelé sucre complet, sucre brut ou rapadura, est obtenu par évaporation du jus de canne complet.

C'est un sucre de régime naturel au goût de caramel. Il contient 50 fois plus de minéraux que le sucre blanc et



rehausse le goût des fruits dans les tartes et les crumbles. On peut aussi utiliser de l'édulcorant (pour les desserts froids) ou du fructose en complément ou en lieu et place du sucre.

Le fructose contient autant de calories que le saccharose mais son pouvoir sucrant est plus important, on peut donc en mettre moins.

### Et le dessert, la cerise sur le gâteau

Les blancs montés en neige peuvent remplacer avantageusement la crème. Sans lipides ni glucides, ils apportent du volume à une préparation, une texture aérienne, en réduisant l'apport de calories (un blanc d'œuf de 30 g équivaut à 13 calories). Seul inconvénient, ils ne se montent qu'au dernier moment. MARTINE BETTI-CUSSO

