

Paru dans l(es) édition(s): informations non précisées

Oise**CREIL**

Martine Cotinat livre ses secrets pour mieux manger

Cent une astuces pour cuisiner sain, vite, bon et à petit prix : c'est ce que propose le docteur Martine Cotinat, gastro-entérologue à Creil, dans son dernier ouvrage, « L'Assiette à malices ». Un livre au format réduit mais à l'ambition large pour améliorer le quotidien de chacun dans sa cuisine. Formée à la nutrition et à la micronutrition, Martine Cotinat est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages, dont une série destinée à faire comprendre aux enfants la nécessité de manger des fruits et des légumes. Avec une trentaine d'années d'expérience, elle a maintenant décidé de compiler les réponses aux nombreuses questions qu'on lui pose lors de ses consultations ou durant les conférences qu'elle donne régulièrement. « Face à toutes ces interrogations, j'ai proposé à l'éditeur de répondre dans un livre, explique-t-elle. Il a trouvé l'idée amusante.

Le principe était d'en faire un outil pédagogique et pratique dans lequel chacun puise ce qui l'intéresse. Il est facile à lire, ludique, accessible aux parents comme aux enfants, peut dépanner les jeunes couples qui ne savent plus quoi faire à manger le soir, et redonner le goût du repas aux personnes âgées. » CREIL, le 9 juillet. Dans « L'Assiette à malices », le docteur Martine Cotinat regroupe plein d'idées pour manger sain sans se priver et à petit prix. On trouve un peu de tout dans « L'Assiette à malices » : des menus contre les brûlures d'estomac, les allergies ou le stress, comment faire aimer les légumes aux petits comme aux grands, des idées pour les réceptions ou les apéritifs, comment se régaler sans se ruiner, les aliments anticancer à privilégier, comment aménager sa cuisine pour gagner du temps, les clés des recettes sur le mode santé,

comment faire son pain en quelques minutes sans machine, pourquoi préférer le bio, comment utiliser les restes et 55 recettes simples et savoureuses. « L'essentiel est de développer le plaisir de bien manger sans se priver », résume Martine Cotinat, qui prépare déjà un deuxième tome de réponses. Renseignements sur le site www.thierrysouccar.com.

FRÉDÉRIC NOURY