

Manger sainement ? On y songe régulièrement. Oui mais ça prend du temps... Allons donc, avec un zeste d'organisation, 20 minutes par jour suffisent à préparer un repas frais et équilibré. Taty l'a dit...

Cuisinez sain en 20 minutes par jour

Envie de vous offrir un petit repas savoureux, rapide et pratique après une journée marathon ? Vous pensez « pizza surgelée » ? Non... Un coup de fil au traiteur chinois du quartier ? Vous n'y êtes pas. C'est vous, et vous seule, qui allez réussir ce tour de force : préparer un repas sain, frais

et nutritif, en moins de temps qu'il ne faudrait à la camionnette du traiteur pour vous apporter votre riz cantonnais... Suivez le guide !

Le guide, c'est Taty Lawers. Derrière ses grandes lunettes, notre grande prêtresse de la cuisine nature est intarissable. Livres de recettes, cours de cuisine, ateliers, discussions, conseils, elle prône avec enthousiasme le retour aux graines germées, aux jus de légumes, aux cuissons douces, aux recettes traditionnelles, le tout pour des menus équilibrés qui auront également le mérite de vous remettre... dans votre assiette.

La cuisine pour les... nulles ?

Parlez-lui de vos migraines, de vos insomnies, ou de votre fatigue chronique, et Taty monte au créneau. La santé passerait-elle par l'assiette ? « Pas seulement par l'assiette, mais selon moi, une nourriture saine constitue certainement l'un des piliers principaux du bien-être ».

Evidemment, pour celles d'entre nous qui courent du matin au soir, sans savoir ce qu'il y a (ou pas) dans le réfrigérateur, c'est un peu « Urgences », côté cuisine... A moins que la lecture d'une recette nous paraisse finalement plus stressante qu'une réunion de bureau en duplex avec New York.

Enfin, Taty est sympa, elle nous trouve quand même des excuses. « A ma génération, beaucoup de femmes n'ont pas voulu cuisiner parce qu'elles ont vu leurs mères enchaînées aux fourneaux. Et aujourd'hui, les filles de 25 ans, qui n'ont donc jamais vu leur mère cuisiner, ne savent pas faire grand chose ». Tout se perd...

Des raviolis en boîte aux raviolis maison

Si Taty est pleine d'indulgence, c'est qu'elle nous comprend : elle reconnaît ne pas s'être posé beaucoup de questions avant l'âge de 40 ans. Non, sa mère n'était pas un cordon bleu qui passait ses journées devant ses fourneaux. « Ayant grandi en Afrique, elle avait toujours été servie, et n'a jamais eu à cuisiner. Alors de retour en Europe, en 1965, nous avons mangé des raviolis à la pelle ! »

Jusqu'au jour où la maladie frappe. Taty a 40 ans, et elle se demande si, outre son rythme de vie effréné, le contenu de son assiette ne jouerait un rôle dans son apparition. Elle se documente, apprend, et finit par jeter un regard tout neuf sur l'alimentation.

Dix ans plus tard, elle a écrit, essayé, goûté, et recommandé des centaines de recettes. Ni médecin, ni diététicienne, elle revendique seulement sa propre histoire. « Si j'avais rencontré une « moi » il y a 15 ans, je n'aurais sans doute pas connu tous les graves problèmes de santé auxquels j'ai dû faire face... ».

Mieux manger pour mieux vivre

Sur quoi se base la cuisine selon Taty ? « C'est simple : manger des aliments frais, non manipulés, et en modération. »

Haro donc, sur l'alimentation industrialisée : la cuisine se doit d'être « nature ». Depuis sa conversion, Taty est partie en croisade. Débordante d'idées et de conseils, elle prend la plume, et publie ses guides de recettes : cure anti-fatigue, cocktails nature, cuisine nature à toute vapeur, quitta à épingle gentiment mais fermement les excès, privations ou exclusions alimentaires recommandés par d'autres.

Sommes-nous tous égaux devant notre assiette ? « Non, bien sûr. Ecoutez votre corps. Il vous lance des signes d'appel : intolérances, mauvaise digestion, sommeil perturbé. A vous de les écouter et de trouver ce qui vous convient. »

La clé du succès, c'est l'organisation. « Comptez une heure de courses et une heure de préparation pendant le week-end, et vous n'aurez besoin que de 20 minutes par jour, le reste de la semaine, pour avoir un repas sain et simple. » Démonstration...

Une heure pour les courses

Agenda

Avant de partir, prenez votre agenda : « Regardez quel jour vous serez à la maison, au restaurant, chez des amis. Ne faites pas de liste : vous achèterez en fonction de ce que vous trouverez. »



Deux astuces « dépannage »

Un changement de programme ? Taty vous conseille :

- Les surgelés à la rescousse : « Si je fais de la soupe de chicons, un soir, j'en fais exprès trois fois plus que nécessaire. J'en utilise un tiers le soir même, et je congèle les deux autres dans deux récipients hermétiques ».
- Des pâtes pleines de ressources : « Avec les pâtes, vous pouvez improviser sans fin. Pour des pâtes au pesto et aux spaghettis de légumes, par exemple, taillez en lanières des carottes, des courgettes et un céleri-rave, que vous cuirez quelques minutes à la vapeur ».