

# Taty Lauwers UNE CUISINE SAINES ET SÈREINE

Lorsqu'elle tombe malade, Taty Lauwers transforme ce coup du sort en opportunité. Autodidacte, elle entreprend de décortiquer les secrets de la diététique moderne pour mieux les digérer, sous forme de recettes saines et délicieuses.

**D**ans la vie de Taty Lauwers, il y a un « avant » et un « après ». « J'étais boulimique de travail. Je n'avais pas une minute à moi. Je mangeais n'importe quoi. Aujourd'hui, j'ai bien changé. J'ai minci, rajeuni, et tout le monde me trouve meilleur caractère. » Entre ces deux états, il n'y a pas seulement une sévère réforme alimentaire mais, surtout, une grave maladie survenue voici déjà six ans. A l'époque, son médecin la somme de changer radicalement de régime. « Il m'a proposé de m'inspirer des travaux de la doctresse Kousmine. Elle a été l'une des premières à proposer, comme soutien au traitement de pathologies graves, une alimentation assainie. Que ce soit par l'utilisation de la cuisson vapeur, d'huiles de première pression à froid, ou encore par

l'ingestion d'aliments demeurés le plus proche possible de leur état naturel.

« Au début, je n'ai rien compris. Je n'avais jamais cuisiné de ma vie. En revanche, j'ai toujours aimé apprendre. J'ai commencé par étudier les courants de la diététique moderne. Officiels et officieux. Autrefois, il m'aurait fallu vingt ans pour emmagasiner ces connaissances. Mais grâce à Internet et aux forums de discussions, je suis parvenue à me constituer un solide bagage en quelques mois. A droite et à gauche, j'ai pêché des recettes que j'ai proposées à des amies. Elles m'en ont demandé d'autres. Je les ai rassemblées dans un petit recueil. Puis j'ai rencontré un éditeur. Mon idée lui a plu. Nous en avons fait un premier livre qui a connu beaucoup de succès. Aujourd'hui, j'en suis à mon troisième. »

Elle poursuit en riant : « Ceci dit, je suis très prudente. Mes livres ont été relus par des médecins et des nutritionnistes. Je ne me présente pas comme une professionnelle de la diététique. J'ai réalisé un travail de synthèse, un peu comme l'aurait fait un journaliste. Manger sainement n'est pas très compliqué. Il y a quelques principes à respecter. Utiliser les produits les plus frais possible, cuisinés de la façon la plus courte possible. La plupart des gens ont oublié ces réflexes de base. Combien d'entre eux font ainsi l'effort d'acheter des produits bio mais oublient de se laver les mains avant d'y toucher ! »

FRANCESCA CASERI  
PHOTOS LUC CASTEL

Pour s'initier à la cuisine de Taty Lauwers : *Cuisine Nature... à toute vapeur*, aux éditions Nauwelaerts, 795 BEF.



Pour Taty Lauwers, l'un des secrets d'une alimentation saine est l'utilisation de produits le plus frais possible.



## POUR 4 CROQUETTES

- 3 courgettes moyennes
- 1 échalote
- 200 à 300 g de fromage de chèvre
- quelques pincées de parmesan
- 100 g de couscous
- quelques feuilles de persil plat ou de roquette
- 1 c. à s. de farine
- sel, poivre

## CROQUETTES DE COURGETTES

- Râper les courgettes à la grille fine, sans les éplucher.
- Presser fermement, à l'aide d'une passoire à très fin maillage ou d'un chinois, pour en extraire le maximum de jus. Sans cette opération, les croquettes fondraient à la cuisson.
- Mélanger les courgettes, le couscous, la farine, le chèvre émietté à la fourchette, l'échalote hachée, le parmesan râpé et les herbes ciselées. Saler et poivrer à volonté.
- Malaxer jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux mains. Rectifier

- éventuellement la consistance avec un peu de couscous ou de farine.
- Façonner des galettes. Enfin paner avec du couscous. Ce dernier doit être cru. Il cuira grâce à l'humidité dégagée par les courgettes.
- Cuire les croquettes soit au four à 180 °C pendant 25 minutes, en les déposant sur une feuille de papier sulfurisé. Soit à la poêle, dans un petit peu d'huile, à feu moyen, et en retournant les galettes après 4 à 5 minutes de cuisson.
- Dresser avec une petite salade de tomates.