

CUISINE

# CHEFS,



# GOURMANDES ET... MINCES !

Elles passent leur vie aux fourneaux, mais ont des silhouettes de sylphides. Une chroniqueuse gastronomique et cinq chefs jouent pour nous le jeu du glamour et nous confient leurs recettes minceur.  
Par Catherine Roig



De gauche à droite : Sarah Truong-Quy, Julie Andrieu, Nathalie Beauvais, Laurence Salomon, Rougui Dia et Hélène Darroze.

Photo Sylvie Lancrenon. Réalisation Julie Cerf. Maquillage Flavio Nunes et Karin Belly. Coiffure Sandra Fradin. De gauche à droite : Sarah Truong-Quy (top Vanessa Bruno), Julie Andrieu (top Viktor & Rolf, pantalon Chloé, escarpins Christian Louboutin), Nathalie Beauvais (nuisette et cardigan Zadig & Voltaire, collant Wolford, escarpins Christian Louboutin), Laurence Salomon (robe Zadig & Voltaire, chaussures Les Prairies de Paris), Rougui Dia (robe Isabel Marant) et Hélène Darroze (trench Burberry, collant Wolford, chaussures Miu Miu).

# CHEFS, GOURMANDES ET... MINCES!



## JULIE ANDRIEU

Julie, c'est 1,78 m et 59 kg de beauté pure. Gâtée par la nature ? Certes, mais, côté silhouette, la partie n'était pas gagnée d'avance pour cette chroniqueuse gastronomique, comme elle le raconte dans son nouveau livre, « Mes secrets pour garder la ligne... sans régime » (Robert Laffont). Ado, elle a connu des périodes d'anorexie et de boulimie, avant de se réconcilier avec la nourriture en... cuisinant.

**En cas de 3 kg de trop.** « Jamais de régime, mais moins de sucres, de graisses, et beaucoup de viande, pour me caler. »

**Ses interdits.** « Les frites, les chips, les croissants. »

**Son truc minceur.** « La vinaigrette japonaise, qui donne du goût à tout. On mélange 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz, la même quantité de mirin (alcool de riz), de sauce soja, de jus de citron, d'huile de sésame grillé, 1 cuillerée à café de gingembre frais râpé, le zeste de 1/2 citron vert, de la ciboulette. »



## SA RECETTE LIGHT La Tatin sans pâte (pour 6)

Préchauffez le four à 150° (th. 5). Beurrez le fond et les parois d'un moule à charlotte. Pelez et coupez 1,2 kg de pommes golden en quartiers, puis chaque quartier en deux. Pesez 30 g de vergeoise, 30 g de beurre salé. Zestez 1/2 citron. Tapissez le fond du moule de morceaux de pomme, saupoudrez de vergeoise, de zestes de citron et de quelques dés de beurre. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients, couvrez avec une feuille d'aluminium percée de quelques trous et mettez au four. Laissez cuire 3 h. Faites refroidir 12 h puis démoulez en plaçant une assiette à l'intérieur du moule et en retournant d'un coup sec. Servez en parts comme une tarte. La crème fraîche est évidemment facultative...



## SARAH TRUONG-QUI

Pâtissière de formation, comme sa silhouette ne le laisse pas supposer, Sarah, 34 ans, est la chef cuisinière de L'Empereur de Hué \*, le resto de Toulouse dont tout le Sud-Ouest parle. Pourquoi ? Parce que sa cuisine, apprise auprès de son papa vietnamien, est aussi fraîche que raffinée : sa salade de fleurs de bananier au canard, son bœuf gros sel-citronnelle, ses macarons à l'orange confite et au gingembre sont à tomber. Discrète et pudique, Sarah cache bien son jeu. En vrai, c'est une bombe anatomique : 1,68 m, 53 kg, et une allure jean-bottes de moto que les stylistes de mode ont adorée.

**En cas de 3 kg de trop.** « Je réduis le chocolat, car je peux en consommer une tablette par jour. En revanche, rien ne m'empêchera de manger ma baguette de pain quotidienne ! »

**Ses interdits.** « Aucun ! »

**Son truc minceur.** « L'exercice physique. Je fais toutes mes courses à pied et, comme je suis seule en cuisine, chaque service est une épreuve sportive intense. »



## SA RECETTE LIGHT Salade d'aubergines aux calamars et au poivre vert (pour 4)

Préchauffez le four à 220° (th. 7). Préparez la sauce en mélangeant 1 gousse d'ail hachée, 5 c. à soupe de nuoc-mâm Phu Quôc (le meilleur !), 2 c. à soupe de jus de citron vert, 1 c. à soupe de sucre, 5 c. à soupe d'eau. Disposez 2 aubergines dans un plat à four et faites-les cuire 40 mn. Epluchez-les, coupez-les en lanières et disposez-les dans un plat. Parsemez de poivre vert selon votre goût et arrosez de sauce. Pelez et hachez 1 gousse d'ail et 1 échalote. Coupez 500 g de calamars (nettoyés, rincés, épongés) en petits carrés après avoir entaillé la chair en croisillons. Coupez les tentacules en morceaux, si nécessaire. Dans un peu d'huile d'arachide chaude, faites revenir l'ail et l'échalote. Ajoutez les calamars, salez, poivrez et faites sauter quelques minutes. Disposez sur les aubergines, parsemez de 1 c. à soupe de cacahuètes hachées, de coriandre et de ciboule ciselées. Donnez un tour de moulin à poivre et servez.

\* 17, rue des Couteliers, 31000 Toulouse. Tél. : 05 61 53 55 72.

SUITE P. 196

# CHEFS, GOURMANDES ET... MINCES !

## HÉLÈNE DARROZE

On ne présente plus la grande prêtresse de la cuisine sensuelle\* et généreuse. Célèbre dans le monde entier, elle dirige de main de maître son triple restaurant\*\*, où l'on peut manger gastronomique, tapas ou finger food, et s'apprête à ouvrir un bistrot, qui s'annonce comme l'événement parisien du printemps. Mi-Kim Novak, mi-Jean Seberg, cette fashionista invétérée habille sa frêle silhouette (1,63 m, 57 kg, « mais je vise les 54 ! ») en Prada ou en Miu Miu.



**En cas de 3 kg de trop.** « Une semaine de protéines naturelles, et rien d'autre : poisson, œufs, volaille, et mes fameuses "crêpes" l'après-midi : je bats 1 œuf entier + 3 blancs + 1/2 c. à café d'armagnac + 1/2 c. à café de Ricard + de l'eau de fleur d'oranger + 1/2 gousse de vanille grattée + 1/2 zeste de citron vert, puis je les cuis à la poêle antiadhésive, et je déguste avec de l'édulcorant. »

**Son truc minceur.** « Mes boulettes à la tomate. Je fais une sauce avec oignon, ail, herbes, tomates, que je cuis à feu doux 30 mn, je mixe. Je mélange du bœuf, du poulet, du veau hachés ensemble + 1 oignon haché + du persil et du cumin, je roule en boules, je fais cuire à la poêle antiadhésive, je finis la cuisson dans la sauce. »

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

### SA RECETTE LIGHT **Carpaccio de langoustines, vinaigrette de pomme verte et céleri (pour 6)**

**Le carpaccio.** Décortiquez les queues de 12 langoustines. Etalez-les sur une feuille de papier sulfurisé, posez par-dessus une autre feuille. A l'aide d'un grand couteau à large lame, aplatissez les queues de langoustine, jusqu'à ce que toute la surface du papier soit recouverte de chair de langoustine, sur 2 à 3 mm. Détaillez le carpaccio en bandes de la taille des langoustines.

**La vinaigrette.** Rincez et essorez 50 g de pourpier, pelez 50 g de céleri-boule et 50 g de pomme verte, coupez-les en cubes de 2 mm, mélangez pomme et céleri, assaisonnez de sel et de piment d'Espelette, ajoutez 1,5 cl d'huile d'olive, 1,5 cl d'huile de noisette.

Au moment de servir, retirez la première feuille de papier de chaque carpaccio. Posez alors les carpaccios au centre de 6 assiettes, la chair côté assiette et retirez délicatement l'autre feuille. Assaisonnez légèrement de sel et de piment d'Espelette, puis répartissez la vinaigrette. Parsemez de feuilles de pourpier. En saison, on peut rajouter de la truffe râpée.

\* « Personne ne me volera ce que j'ai dansé » (éd. du Cherche-Midi). \*\* 4, rue d'Assas, Paris-6°. Tél. : 01 42 22 00 11.



## NATHALIE BEAUVAIS

D'habitude, Nathalie Beauvais, chef du Jardin gourmand\* à Lorient et auteur d'un livre jousif\*\*, porte des baskets, un jean, un tricot marin, son uniforme quotidien pour courir des cuisines au port de pêche, en passant par la maison où elle s'occupe de ses trois enfants entre deux services. Pour nous, la reine bretonne de la cuisine du poisson a bien voulu se la jouer glamour : et, ô surprise, avec ses cheveux lâchés et sa robe lingerie, on lui a trouvé des petits airs de Géraldine Pailhas, des jambes de star et une silhouette d'elfe (1,60 m, 48 kg). Grrrr, comment fait-elle ?

**Son truc minceur.** « Le lait ribot, goûteux et léger, j'en mets partout, surtout sur les salades : tomate + concombre + lait ribot + sel, poivre, ou concombre + melon + radis + lait ribot + ciboulette. »

### SA RECETTE LIGHT **Merlu braisé au lait ribot et à la sauge, émincé d'artichauts (pour 6)**

Pelez et émincez 150 g d'oignons, pelez et hachez 1,5 kg de tomates, faites suer les oignons dans 5 cl d'huile d'olive chaude, salez, poivrez, ajoutez les tomates, laissez mijoter à découvert 1 h, réservez au chaud. Arrachez les queues de 6 artichauts camus, faites-les tremper 5 mn dans de l'eau vinaigrée, cuisez-les entiers à l'eau bouillante salée 40 mn. Ciselez 12 feuilles de sauge. Préchauffez le four à 240° (th. 8), coupez 900 g de filet de merlu en 6 portions, posez-les dans un plat, salez, poivrez, nappez de 1/2 l de lait ribot. Parsemez de sauge, enfournez pour 7 mn. Réservez le poisson au chaud. Mixez le jus de cuisson afin d'obtenir une sauce lisse. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud. Efeuillez les artichauts. Retirez le foin et émincez les cœurs. Répartissez la sauce tomate, les artichauts émincés et le poisson dans six assiettes. Nappez de sauce et décorez des plus jolies feuilles d'artichaut.

\* 46, rue Jules-Simon, 56100 Lorient. Tél. : 02 97 64 17 24. \*\* « Trop Mad », éd. Nathalie Beauvais.



Photos Sylvie Lancrenon, Edouard Sicot. Réalisation portraits Julie Cerf.

# CHEFS, GOURMANDES ET... MINCES!



## ROUGUI DIA

Un visage de princesse peule, une silhouette de top model, Rougui Dia est la chef des cuisines du restaurant Petrossian \*, temple du caviar. Côté ligne, elle est simplement stupéfiante. « Mais je n'ai pas toujours été comme ça, j'ai pesé jusqu'à 72 kg pour 1,75 m, contre 59 aujourd'hui. Pourquoi ? J'étais au chômage et j'avais arrêté le sport. Aujourd'hui, je fais de la danse africaine contemporaine, ça m'aide à évacuer le stress des cuisines. »

**En cas de 3 kg de trop.** « Je visualise virtuellement dans une barquette ce que je mange sur 24 h, et j'élimine ce qui me paraît en trop ! »

**Ses trucs minceur.** « Des plats qui ont du goût, qui satisfont la gourmandise. Exemples : des poireaux vinaigrette avec un œuf mollet et une râpée de truffe, ou des papillotes de poisson avec une brunoise de mangue, ananas, gingembre. »

### SA RECETTE LIGHT **Bouchées de lotte, sauce vodka (pour 4)**

Taillez 2 blancs de poireau, 1 bulbe de fenouil, 1 carotte en tronçons de 5 cm puis en bâtonnets, rincez et égouttez. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle très chaude et faites-y suer les légumes. Ajoutez sel, poivre et 4 pincées de mahalek (épices orientales), mélangez et retirez du feu. Réservez au chaud, essuyez la poêle. Coupez 600 g de filet de lotte en médaillons de 40 g, faites chauffer un peu de beurre dans la poêle et faites-y dorer le poisson à feu moyen pour le colorer. Réservez. Mettez 50 cl de vodka dans une petite casserole, ajoutez 2 c. à soupe de jus de citron, salez, laissez réduire de moitié. Retirez du feu, incorporez 5 cl de crème liquide allégée. Dressez les légumes et la lotte dans 4 assiettes. Entourez de sauce et parsemez de 100 g d'œufs de saumon.

\* 18, boulevard de la Tour-Maubourg, Paris-7<sup>e</sup>. Tél. : 01 44 11 32 22.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération



## LAURENCE SALOMON

Un fil, une liane, voilà ce qu'évoque la silhouette de Laurence Salomon. Elle s'en excuse presque. « Je suis comme ça depuis la naissance de mon fils, il y a cinq ans, la grossesse a changé mon métabolisme. » Résultat : 50 kg pour 1,73 m. Et, pourtant, elle mange ! Oui mais rien que du bon, du bio, du naturel. Car Laurence, dans son restaurant d'Annecy \*, est LA femme qui a réussi à donner du goût au tofu, ce qui n'est pas un mince exploit \*\*.

**En cas de 3 kg de trop.** « Ça ne m'arrive plus. »

**Ses trucs minceur.** « Ne pas se frustrer, mais gérer les quantités et éviter les produits transformés industriellement. A une célèbre pâte à tartiner pleine d'huile, préférer une tartine de crème d'amandes, avec du chocolat râpé. Remplacer un plat tout prêt par une tartine divine : pain + crème de tofu au persil (mixer ensemble du tofu, 1 bouquet de persil, de l'ail, de l'huile de sésame grillé, une pointe de purée d'umébois – en magasins bio –, de la sauce soja) + dés de truite fumée = un dîner ultraléger avec une soupe et une salade. »

### SA RECETTE LIGHT **Déclinaison chocolat-moka crémeuse et mousseuse au lait végétal (pour 4)**

**La crème au chocolat.** Cassez 100 g de chocolat noir en morceaux et mettez-le dans une casserole. Ajoutez 300 ml de lait de soja, 1 espresso, 3 jaunes d'œufs et 1 sachet d'agar-agar. Posez la casserole sur feu doux. Tournez jusqu'à ce que le mélange épaississe et enlevez du feu avant l'ébullition. Répartissez dans des verres et laissez refroidir quelques heures au réfrigérateur.

**La mousse.** Faites fondre au bain-marie 100 g de chocolat noir cassé en morceaux avec 2 c. à soupe de lait végétal. Battez 3 blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au chocolat fondu. Répartissez dans chaque verre sur la crème au chocolat transformée en flan grâce à l'agar-agar et réservez au moins deux heures au réfrigérateur avant de servir.

**La crème moka.** Battez 1 espresso avec 250 ml de crème de soja vanillée au fouet à main pour bien homogénéiser. Versez dans les verres et servez aussitôt.

\* Nature et Saveur, place des Cordeliers, 74000 Annecy. Tél. : 04 50 45 82 29. \*\* « Fondre de plaisir » (éd. Grancher).

