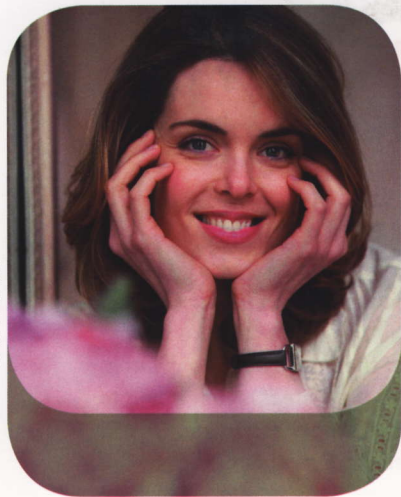


© JM Périer.



Bien manger, ce n'est pas inné !



Elle a parcouru la planète à la rencontre des cuisines du monde. Julie Andrieu prêche le plaisir de manger équilibré, même vite.

Lina's : Comment déjeune-t-on en ces temps si pressés ?

Julie Andrieu : Vous savez, le repas du midi, c'est tout à fait propre à la France. L'Angleterre est le pays du sandwich. Au Canada, c'est à moitié l'état d'esprit USA, et en même temps une culture francophone, un attachement à la convivialité. Les Japonais arrivent à faire des plats à emporter mais chauds : riz, omelettes, légumes sautés... Ils ont réussi la prouesse de concilier rapidité et respect des traditions, avec une cuisine équilibrée, saine, qui ne remet pas en cause l'équilibre alimentaire.

Lina's : Un souvenir de voyage ?

Julie Andrieu : Au Japon, j'ai mangé un hamburger sans pain, ni viande, ni fromage, ni bacon, ni salade ! C'était du riz gluant façonné en galettes, poêlé, avec des légumes émincés et sautés avec du soja, purement végétalien, mais avec la forme d'un hamburger.

Lina's : Peut-on vraiment marier plaisir et restauration rapide ?

Julie Andrieu : Il faut prendre du temps, faire une pause, même d'un quart d'heure, se concentrer sur le plaisir du moment. Il faut nourrir le cerveau autant que le corps. Sinon, vous n'avez pas l'impression d'avoir mangé. C'est important d'avoir la sensation d'un repas, on grignote moins après.

Lina's : Est-ce compliqué de bien manger aujourd'hui ?

Julie Andrieu : Bien manger, ce n'est pas inné. Il faut savoir être curieux,

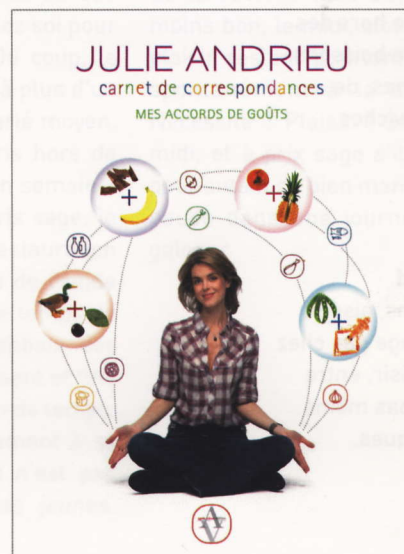
aller au-delà de vos habitudes. Pour ma part, j'ai beaucoup évolué dans ma perception de la diététique. J'avais tendance à me dire que manger des salades et des crudités fait maigrir. Mais il n'y a pas que les salades qui soient équilibrées et légères.

Lina's : Comment trouver le temps de bien manger ?

Julie Andrieu : Avec la crise, la question du prix et celle du temps sont intimement liées. Les gens disent qu'ils n'ont pas le temps de faire une "gamelle" avant de partir de la maison. Question de priorité, le temps on le trouve toujours. Les seuls aujourd'hui, à bien faire les choses, c'est Lina's, avec une restauration rapide, équilibrée, saine dans un cadre agréable. Les gens y prennent le temps de manger, de découvrir de nouveaux aliments.

Julie Andrieu : "Eating well is not innate"

Julie Andrieu has travelled around the Globe to discover the food of the world. She preaches the pleasure of eating a well balanced meal, even quickly. "England is the country of the sandwich." In Canada it is a little like the USA state of mind, and in the same time a Francophone culture, an attachment to the conviviality. The Japanese manage to provide hot take away : rice, omelets, fried vegetables. They succeeded to conciliate fast and respect of the traditions, with a well balanced cooking, healthy, which does not challenge a well balanced diet. I pleaded especially for the fact that taking time to have a break, even for fifteen minutes, to concentrate on the pleasure given by this moment. Eating well is not innate. To eat well, you need to be inquisitive, beyond your habits. It is also a question of choice of food. So many products are available to us, but we don't know how to use them. People say they haven't got time to make a "pack lunch" before leaving the house. It is a question of priority, we can always take time. The only ones who are doing things right today are Lina's, with a well balanced fast food, healthy in an enjoyable ambiance.



Célèbre présentatrice radio et TV, Julie Andrieu vient de publier "Carnet de correspondances, "Mes accords de goûts" aux Editions Vienot.