



Ni stress ni calcul de calories..., on se fait du bien, tout simplement. Un exemple ? La salade de poulet à la thaïe, sans une once de gras (recette p. 120) : des ingrédients savoureux, assaisonnés de citron vert et de nuoc-mâm.

À force de s'entendre répéter la question, la filiforme Julie y répond par son livre « Mes secrets pour garder la ligne... sans régime ». À voir la sienne, on la suit quand elle nous mène par le panier au marché, mais aussi par le chariot au supermarché ! Dans ces pages, la belle met les points sur les « i ». Non, elle n'est pas de ces « irritants chanceux qui peuvent manger n'importe quoi ». Oui, auprès d'une mère formidable – la comédienne Nicole Courcel – mais pas cuisinière pour deux sous, elle a lutté, adolescente, contre des rondeurs muées en pur mal-être. Bien des régimes plus tard, sa recette se résume à bannir la frustration et à mettre à tous les repas... le plaisir ! Idyllique ? Non, mais plus facile grâce

à ses astuces gourmandes ! « Il s'agit d'éprouver du plaisir non seulement en mangeant, mais aussi en achetant le produit qu'on aime. Le prévoir, le choisir, se rassasier déjà intellectuellement en se méfiant du côté compulsif de la nourriture-pansement. Et ne plus avoir les yeux rivés sur les analyses nutritionnelles : c'est le comportement alimentaire qui est crucial ! » À ta seule faim donc tu te fieras, sans céder aux mauvaises raisons – habitudes, horaires... Formidable régulateur, un corps qui a faim a besoin d'énergie, mais il stocke dans le cas contraire. Et préférer ce qui est bon pour lui peut devenir un jeu... d'enfants : Julie, qui travaille auprès d'eux sur la restauration scolaire, leur prouve de manière ludique que les légumes ne sont pas une punition ! **MARIE-CHRISTINE DELACROIX**

Julie, en toute légèreté

PHOTOS JEAN-FRANÇOIS ROBERT (PORTRAIT) ET JACQUES CAILLAUT. RÉALISATION MICHÈLE CARLÈS. STYLISME ISABELLE LAFORGE. À GAUCHE : VERRE SUGAHARA, ASSIETTE KENZO ARC INTERNATIONAL



CHRONIQUEUSE ET CRITIQUE GASTRONOMIQUE, JULIE ANDRIEU NOUS A DÉCOMPLEXÉES AVEC SON APPROCHE DE LA CUISINE LUDIQUE ET ACCESSIBLE. DANS SON DERNIER OPUS*, ELLE NOUS EXPLIQUE COMMENT ON RESTE MINCE EN AIMANT MANGER. HISTOIRE DE NOUS DÉCULPABILISER TOTALEMENT...

* « Mes secrets pour garder la ligne... sans régime », éditions Robert Laffont.

CAKE AUX CAROTTES ET AU CHOCOLAT BLANC

Pour 4 personnes

FACILE/ASSEZ RAPIDE

● 300 g de carottes ● 1 orange non traitée ● 100 g de farine blanche ● 100 g de farine complète ● 1 cuillère à café de levure chimique ● 130 g de beurre mou ● 130 g de vergeoise (sucre issu du sirop de betterave) blonde ● 100 g de chocolat blanc ● 1 cuillère à café de cannelle ● 1/2 cuillère à café de muscade râpée ● 1 pincée de sel.

Préparation : 15 minutes.

Cuisson : 50 minutes environ.

LES CAROTTES : peler et hacher (ou râper) les carottes. Laver et prélever le zeste de l'orange, le hacher. Presser l'orange, réserver le jus. Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Fouetter ensemble le beurre et la vergeoise jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Y incorporer carottes, zeste et jus. **LA PÂTE** : mélanger dans un saladier les farines, le sel, la levure et les épices. Incorporer progressivement le

premier mélange en remuant sans cesse. Verser deux tiers de préparation dans un moule à cake beurré et fariné. Réserver le tiers restant. **LE CHOCOLAT** : le casser en carrés, enfoncer ces derniers à la verticale dans la pâte. Recouvrir les carrés avec la pâte réservée. Mettre au four et faire cuire 50 minutes. **POUR SERVIR** : sortir du four, laisser tiédir et démouler. Proposer tiède ou froid.



PHOTOS JACQUES CALLAUT. RÉALISATION MICHÈLE CARLES. STYLISME ISABELLE LAFORGE. À GAUCHE : PLANCHE EN BAMBOU, THE CONRAN SHOP. PLANCHE EN PORCELAINE, GARGANTUÀ, BOL KENZO ARC INTERNATIONAL. À DROITE : BOL KENZO ARC INTERNATIONAL.



SALADE DE QUINOA AU FENOUIL ET À L'ORANGE

Pour 4 personnes

FACILE/RAPIDE

● 130 g de quinoa ● 1 orange et 1/2 citron non traités ● 1/2 échalote ● 1 bulbe de fenouil ● 3 belles feuilles de romaine ● 30 g de noix ● 2 branches de menthe ● 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre.

Préparation : 15 minutes.

Cuisson : 15 minutes environ.

LES ZESTES : laver et retirer le zeste des agrumes. Hacher

ces zestes, puis presser l'orange et le demi-citron.

LE QUINOA : le rincer 5 minutes sous l'eau froide, puis le porter à ébullition avec une fois et demie son volume d'eau et un peu de sel. Couvrir dès les premiers bouillons et laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption complète (environ 12 minutes).

LES HERBES : peler et hacher l'échalote, la rincer briève-

ment. Laver et hacher le fenouil en tout petits dés. Laver et ciseler la menthe. Laver et émincer les feuilles de romaine.

POUR SERVIR : dans un saladier, verser le fenouil, les jus, les échalotes, l'huile, le quinoa, la menthe, saler, poivrer et remuer. Saupoudrer la salade de noix hachées. Servir tel quel et remuer au dernier moment.



FRITES SANS FRITURE

Pour 4 personnes

RAPIDE/TRÈS FACILE

● 1 kg de pommes de terre à chair ferme ● 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive ● 1 cuillerée à café de gros sel ● poivre ou piment ● thym.

Préparation : 10 minutes.

Cuisson : 30 minutes environ.

PRÉCHAUFFER le four à 180°C (th. 6). Laver et sécher les pommes de terre et les couper en deux, puis en frites « rustiques » (en gardant la peau).

LA CUISSON : mettre les morceaux de pomme de terre dans un saladier, les arroser d'huile d'olive, saupoudrer de thym et mélanger. Les étaler sur une plaque du four, recouvrir de papier sulfurisé et laisser cuire 30 minutes en les tournant de temps en temps.

POUR SERVIR : retirer les frites du four, les saler lorsqu'elles sont encore brûlantes, et servir sans attendre.

SALADE DE POULET À LA THAÏE, SANS UNE ONCE DE GRAS

Pour 4 personnes

TRÈS RAPIDE/FACILE

● 300 g de chair de poulet cru sans la peau ● 2 échalotes ou 1 oignon ● 3 tiges de citronnelle ● 2 cuillerées à soupe de riz thaï cru ● 1/2 bouquet de menthe ● 1 bouquet de coriandre ● 3 cuillerées à soupe de jus de citron vert ● 1 pointe de couteau de piment séché et broyé (Chili ou Cayenne) ● 2 ou 3 cuillerées à soupe de sauce de poisson (nuoc-mâm) ● cacahuètes.

Préparation : 15 minutes.

Cuisson : 3 minutes environ.

ÉCHALOTES ET CITRONNELLE : peler et émincer finement les échalotes. Retirer les feuilles épaisses des tiges

de citronnelle, les émincer très finement ainsi qu'une partie de leurs tiges vertes. **LE POULET** : porter à ébullition 1 dl d'eau dans une casserole. Couper le poulet en dés. Laisser cuire les dés de poulet 2 minutes dans l'eau bouillante. Les égoutter, et les transvaser dans un saladier. Pendant ce temps, faire dorer le riz cru dans une poêle en remuant souvent.

LA SALADE : laver et hacher grossièrement la coriandre avec les tiges. Laver et ef-

LES 10 COMMANDEMENTS DE JULIE AU RESTO

1- LE PLAT PRINCIPAL : préférez-lui deux entrées, moins tristes et plus équilibrées.

2- LES SALADES : assaisonnez-les vous-même (mieux vaut sauce soja que mayo).

3- LA CHARCUTERIE : dites oui au boudin blanc et au jambon de Paris, freinez net devant les rillettes !

4- AU RESTO CHINOIS : croquez des rouleaux de printemps (version « light » du nem), préférez le poulet au basilic ou le porc au gingembre plutôt que le poisson, toujours surgelé, et évitez le canard laqué !

5- À LA PIZZERIA : on peut craquer de temps en temps pour un excellente pizza aux légumes, mais ce jour-là on zappe le dessert.

6- AU FAST-FOOD : deux hamburgers simples plutôt qu'un cheeseburger (plus de pain, mais moins de graisses). Et une pomme au four, avec sa peau pleine de vitamines, à la place des frites.

7- LE COUSCOUS : boudez mouton et merguez au profit du poulet et des brochettes, réservez-vous en légumes mais pas en semoule, et passez le plat de pois chiches et raisins... à votre voisin.

8- LES VIANDES EN SAUCES : le bistrot du coin affiche un alléchant coq au vin à sa carte...

Laissez-vous tenter ! Les plats nappés de sauce au vin sont toujours moins caloriques qu'un steak-frites ou qu'une escalope milanaise.

9- À LA CRÊPERIE : vive la galette au sarrasin, même sucrée ! Et renoncez au beurre ajouté.

10- DESSERT : partagez-le ! À deux ou trois, c'est plus sympa. Le sucré apaise parce qu'il vient de l'enfance ; pas besoin de quantité.

