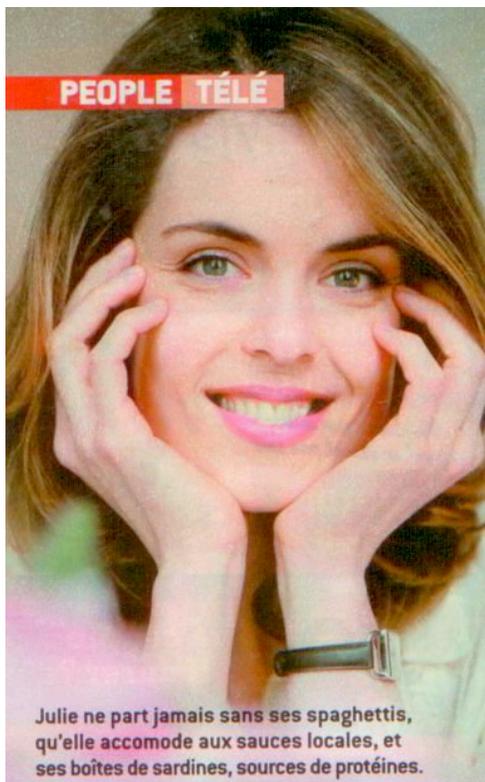


25 juillet au 7 août 2009 / 100 000 Exemplaires



PEOPLE TÉLÉ

MAG.

FOURCHETTE ET SAC À DOS

JEUDI 23 ET 30/07

20H35

LES CONSEILS D'UN GOURMET QUI GARDE LA LIGNE

JULIE ANDRIEU

"Chacun sa voie vers l'équilibre"

Depuis sa nouvelle maison de campagne, à Saint-Émilion, la spécialiste cuisine la plus séduisante de la télé répond à TVENVIE.

Julie ne part jamais sans ses spaghettis, qu'elle accomode aux sauces locales, et ses boîtes de sardines, sources de protéines.

SA RENTRÉE COUP DE FEU

Julie récupère en septembre *Côté cuisine*, l'émission culinaire de la mi-journée sur France 3. Un amateur réalisera sa spécialité sous l'œil d'un chef. Tournage à Bordeaux, ce qui arrange bien l'animatrice. Julie devrait aussi avoir une chronique dans la nouvelle quotidienne de France 5, à 19 heures, animée par Alessandra Sublet. Ajoutez quelques *Fourchette et sac à dos* : "Il faut juste que j'arrive à dormir, et voir les gens que j'aime", souffle Julie...

TVENVIE : Quatre nouvelles destinations pour *Fourchette et sac à dos*. Rappelez-nous le concept de ces reportages...

JULIE ANDRIEU : Je vais dans les pays et régions qui ont un intérêt culinaire. Cet été, pour cette troisième saison, ce sera Vietnam, Pérou, Andalousie, Réunion et Rome. C'est l'aventure la plus extrême que j'ai connue en tant qu'animatrice.

Quelle est la touche Julie Andrieu ?

J'ai ouvert une troisième voie en télé, entre la gastronomie incarnée par Robuchon et le terroir, par Maïté. Entre les deux et, surtout, aucun des deux ! Je crée des recettes urbaines, légères, plus faciles, , ouvertes sur le monde, avec des produits surgelés.

Avec votre corps longiligne, on vous imagine mal gourmande et fin gourmet...

Il n'y a qu'en France qu'on associe la gourmandise au surpoids. En Asie, la cuisine n'est bonne au goût que si elle est bonne pour le corps. Je suis mince. Mais je ne l'ai pas toujours été. Je le suis devenue en cuisinant.

En cuisinant ?

Oui. Chacun sa voie vers l'équilibre.

Le pire, pour l'avoir expérimenté, c'est la culpabilité. Le déséquilibre. Forcément quand il y a privation, il y a compensation. Je l'ai vécu : le yoyo, les régimes, l'anorexie, la boulimie... La meilleure façon de garder la ligne, c'est d'avoir une relation décomplexée avec la nourriture. Et, avec la cuisine. Il faut vraiment que la cuisine soit toujours un lieu de plaisir.

Vous cuisinez au quotidien ?

Non, je n'ai pas de vie de famille, pas d'enfant. C'est donc moins propice que pour des gens qui ont cinq personnes à nourrir tous les jours. Quand je cuisine, c'est pour tester des recettes. Mais dès que je peux le faire pour des amis ou pour ma famille, comme c'est le cas ce soir, je ne me fais pas prier, ça me détend vraiment.

Quel est le menu ce soir ?

Tendron de veau aux carottes et au lard. On dînera dans le jardin, qui donne sur un vallon boisé. Tout autour, des vignes. J'avais besoin de m'ancrer quelque part. J'ai eu le coup de cœur pour la région et cette maison. ☺

S. B.