

BIBA

FEVRIER 2018

Mensuel



Les secrets des expertes

Une coiffeuse, une naturopathe, une danseuse, une cuisinière bien-être, une dermatologue... cinq pros de la beauté, du corps et du wellness nous donnent les astuces piquées à leur métier et qu'elles ont adoptées dans leur vie de femmes.

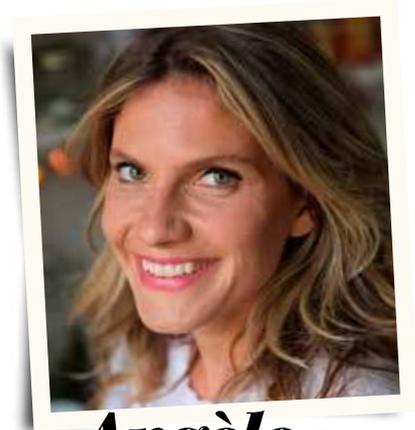
Par Catherine Baudel

BIBA

FEVRIER 2018

Mensuel

BEAUTÉ



Angèle Ferreux-Maeght Cuisinière bien-être

Elle quitte ses études de médecine pour devenir naturopathe, puis se consacre à la cuisine et devient la (toute jeune) papesse de l'alimentation bien-être et plaisir. Après avoir ouvert deux boutiques, un laboratoire, un service traiteur et édité deux livres de recettes (1), elle nous mitonne une gamme d'épicerie qui sortira courant 2018.

Votre petit déjeuner énergétique?

Le délicieux Miam-ô-Fruits de France Guillaïn : 1/2 banane écrasée jusqu'à ce qu'elle devienne liquide, que j'émulsionne avec 2 c. à s. d'huile de colza, de lin ou de cameline (la plus riche en oméga 3). Je rajoute 1 c. à s. rase de graines de lin broyées finement, 1 c. à s. de graines de sésame broyées, 2 c. à c. de jus de citron, 3 graines différentes (amandes, noisettes, noix...) et 3 fruits frais différents coupés (pas d'agrumes ou de pastèque qui sont à digestion trop rapide). Le tout, bio, bien sûr !

Votre repas idéal?

Une petite salade de crudités et des légumes verts et cuits aux deux repas. J'évite le «mélangeisme», en me référant au tableau de l'hygiéniste américain Herbert Shelton (sur Internet) : je choisis un repas pour une seule protéine (viande ou poisson, ou fromage ou protéines végétales), que j'associe à des légumes, mais pas à un sucre lent (pâtes, céréales, riz). Ou je mixe sucre lent + légumes + amidon (pois chiches, haricots rouges, soja). Le soir, l'idéal, c'est une soupe, une salade et une compote. Sans oublier le plaisir et la convivialité, les clés d'une alimentation bienfaisante.

Vos jokers alimentaires?

La sauge (purifie et nettoie), le thym (antiseptique), le romarin (antiviral et draineur du foie), la menthe et l'hamamélis (apaise et favorise la digestion). En infusion, dans un bouillon, ou dans une sauce (faire revenir de la sauge avec de l'ail puis rajouter de la crème d'amandes : génial pour accompagner pâtes, poisson, légumes). Et aussi noix, noisettes, amandes, figues séchées et dattes.

Plutôt thé ou café?

100 % tisanes ! Je les prépare moi-même ou je choisis les mélanges de Chic des Plantes (5) ! Je rajoute 2 abricots secs dans ma théière pour donner un goût sucré et gourmand. Quant au café, mieux vaut en réduire sa consommation, car il acidifie et déminéralise l'organisme.

Un secret pour diminuer la consommation de sucre?

Je remplace le sucre par de la fleur de sucre de coco (à l'indice glycémique bas, de 35 contre 70 pour le sucre, ndlr) ou des dattes que je fais tremper dans un peu d'eau avant de les mixer pour préparer une pâte sucrante.

Des idées pour cuisiner frais, bio, plus vite et moins cher?

Si on réduit la consommation de viande, on allège ses dépenses. Pour gagner du temps, je cuisine le dimanche pour les dîners de la semaine : je fais cuire des légumes bio au four (30 min à 160 °C), sans enlever la peau (juste rincés) et en laissant les fanes. Je les conserve au frigo dans des boîtes en verre (mieux que le plastique) : j'en fais des soupes, des salades, je les fais réchauffer avec du riz... Avec les fanes, je prépare des pestos.

Vos astuces pour avoir de l'énergie?

Le matin, je me nettoie le nez avec un «neti pot» (ou lota) (4) : excellent pour prévenir les rhumes et les sinusites. Le soir, je glisse mes pieds 15 min dans une bassine d'eau chaude avec 2 c. à s. de sel d'Epsom (3). Avant de dormir, je pose une bouillotte sur le foie (à droite, sous les côtes) : il a besoin d'être au-dessus de 40 °C pour bien faire son job. Je prends aussi, du pollen frais (au rayon congélation des magasins bio), de la gelée royale (2), de l'acérola naturelle en poudre. Je respire, je pratique la pensée positive, le partage avec les autres et le bonheur d'être bien, là où je suis, à chaque moment...

