

SAVEZ-VOUS GOÛTER... LES LÉGUMES SECS ?
BRUNEAU COUDERC, GILLES DAVEAU,
DANIÈLE MISCHLICH, CAROLINE RIO
PHOTOGRAPHIES : KIM JONKER
Presses de l'EHESP 22 €

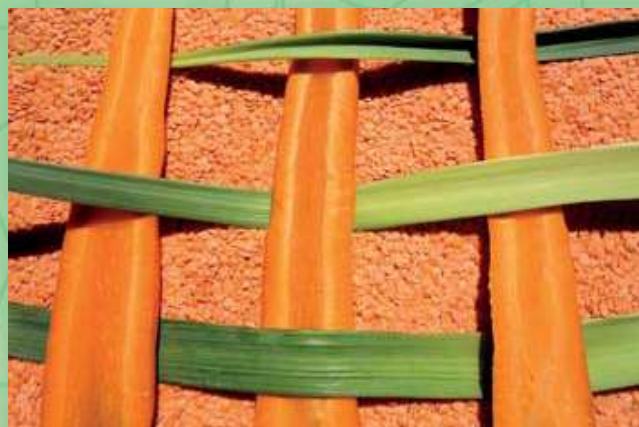


Les chefs Gilles Daveau et Bruno Couderc

Credit photo : DR

Dans tous les pays, le développement économique s'est accompagné d'un abandon progressif des lentilles, des haricots, des pois ou des fèves au profit de la viande. On préconise cependant partout leur consommation, l'ONU faisant même de 2016 l'année internationale des légumes secs ! Super-aliments, à la fois féculents, sources uniques et bon marché de fibres et de protéines, engrais verts... on envisage désormais ces légumineuses comme des piliers d'une alimentation et d'une agriculture durables pour bientôt 10 milliards d'humains.

Mais pour une part importante de la population qui ne cuisine plus, et connaît mal ces aliments, il faut souvent les ré-approvoiser... à partir de recettes simples, que l'on peut préparer rapidement à partir d'une boîte ou d'un bocal de légumes secs cuits. C'est l'occasion de découvrir une matière culinaire étonnante, fondante et crémeuse, portant parfaitement les parfums, souvent base de sauces dans les cuisines du monde... et qui se décline en tapas multicolores, blinis ou burgers végétaux, ou même en gâteaux surprenants (et sans gluten !). On pourra ensuite acheter bruts et cuire soi-même ses pois ou haricots, pour des préparations toujours peu onéreuses, même en bio. Ce beau livre propose de redécouvrir leur histoire et leur potentiel culinaire et nutritionnel étonnant, à travers les regards croisés des cuisiniers Bruno Couderc et Gilles Daveau, du docteur Danièle Mischlich et de la diététicienne Caroline Rio. Gourmandes et faciles à réaliser, idéales pour les petits budgets, les 70 recettes proposées suivent une progression pas à pas, du plat le plus simple au plus élaboré, pour composer en quelques minutes un repas sur le pouce ou redécouvrir les grands classiques des traditions populaires. Les chefs Régis Marcon, Beena Paradin et Johanne Vigneau complètent ce parcours gastronomique aux couleurs du monde et la photographe Kim Jonker apporte une vision très moderne de ces aliments d'avenir...



Nous vous connaissons depuis de nombreuses années et apprécions vos enregistrements de séances de relaxation. **Pouvez-vous nous parler de votre passion qui est, je pense, aider l'autre en l'accompagnant vers un mieux-être ?**

« Voici une vingtaine d'années que j'ai ressenti cette envie de réaliser des séances guidées de détente ! J'étais alors jeune prof de yoga et sous le charme des magnifiques mélodies et mantras qui m'avaient nourrie durant mes années de formation. La musique et l'art de la détente étaient entrés dans ma vie telle une bourrasque de bonheur qu'il me semblait essentiel de redonner... à ma manière.

Où en êtes-vous aujourd'hui ?
Vingt ans plus tard, mon désir d'accompagner les auditeurs est toujours là et encore plus fort ! **J'aime guider vers cet univers intérieur où tout devient lumineux, doux, serein... cet espace où j'ai le sentiment que nous nous relient à notre être profond.**

Quelles méthodes utilisez-vous ?

Des différentes écoles que j'ai expérimentées, j'emprunte principalement les techniques de suggestions de pesanteur, de chaleur, du training autogène de Schultz, mais aussi des exercices respiratoires relaxants inspirés du yoga.



LÂCHE PRISE ET OUVRE-TOI
Audiolib 15 €



GÉREZ VOTRE STRESS
Audiolib 18 €

Ce protocole démarre les séances et me sert à induire un état de profond relâchement.

Dans certains CD, j'enrichis le programme de postures de yoga ou de gymnastique douce afin d'offrir une approche plus dynamique. L'objectif, de toute façon, est d'inviter corps et esprit au calme... afin qu'ensemble ils se ré-harmonisent.

C'est dans cet espace serein que je peux ouvrir la porte au voyage intérieur ! Je redeviens l'auteur qui raconte une histoire... mes complices musiciens me répondent ! Des sons, des musiques s'élaborent pour toucher plus profondément l'auditeur... se faire l'écho de ce que nos cœurs chuchotent.

Un cœur à cœur subtil et durable s'installe entre celui qui guide et celui qui écoute ; car les images, pensées, racontées, sont telles de petites leçons d'amour !

Des petits phares qui seront là, après... pour éclairer la route de l'auditeur dans les moments nécessaires.

Lorsque je réalise ces albums, c'est vraiment à cet accompagnement que je pense.

C'est pour lui que tout est mis en œuvre, afin de partager des graines de conscience, de fraternité, de « Vie en Rose »... tellement apaisantes, tellement relaxantes !