


Cuisine : 5 recettes 100% «green»

Angèle Ferreux-Maeght souhaite régaler petits et grands avec une cuisine saine et goûteuse.

Lisa Malone de l'agence Créative CulturElle | 07 Jul. 2015, 14h49 | MAJ : 07 Jul. 2015, 14h49



 Lancer le diaporama

On dit d'elle qu'elle est la jeune chef « healthy » la plus douée de sa génération. Sa cuisine est bio, détox, sans gluten...

Angèle Ferreux-Maeght dédie ses recettes à sa grand-mère, comme un clin d'œil à une cuisine du passé mais qui se veut résolument moderne. Petite, son terrain de jeu était le potager de la maison, plus tard, elle a suivi des études de naturopathie au Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique, le Cénatho.

Aujourd'hui, elle concilie gastronomie et santé (<http://actualites.leparisien.fr/sante.html>) en signant des livres de recettes à l'image de son quotidien, « joyeux et sain ». Rencontre avec l'auteure gourmande de « Délicieusement Green » (Editions Marabout) qui nous livre quelques recettes pour l'occasion (faites défiler le diaporama).

Qu'est-ce que la « cuisine green » ?

C'est cuisiner sainement, des aliments biologiques, sans beaucoup de cuisson, ni transformation, ni produit laitier ni gluten, en prenant conscience non seulement des bienfaits de cette alimentation sur notre propre santé, mais aussi, dans un sens plus large, de la provenance des produits et donc de l'écologie. C'est aussi utiliser d'autres ustensiles de cuisine bizarroïdes et géniaux qui permettent de conserver le plus possible les vitamines et enzymes pour ne rien perdre de la qualité du produit, les déshydrateurs, extracteurs, Vitamix, ou Vitaliseur...

Est-elle plus qu'une tendance du moment ?

Je l'espère, car c'est un mouvement qui pour moi va dans une direction positive pour la santé en générale et pour celle de la terre.

Il est important, je pense, que nous ayons davantage conscience de ce que l'on mange. Une grande distance entre l'alimentation et nous s'est installée, et je crois que les gens éprouvent aujourd'hui le désir de se renseigner de plus en plus sur la provenance des produits que nous mangeons. Lorsqu'on commence à s'intéresser à ça, on ne peut plus faire semblant d'ignorer... C'est un engrenage positif, né d'une tendance générale, mais qui évolue grâce à une conscience individuelle.

Quels aliments selon vous représentent cette cuisine ?

Certains aliments-santé sont mis en avant dans cette cuisine, on les appelle les « super aliments », ils ont de multiples bienfaits et vertus. Je les utilise beaucoup dans ma cuisine, comme le chou kale par exemple, l'ail, les champignons, les algues (spiruline, chlorella, klamath etc...). Et puis tout peut être remplacé. Le beurre par de l'huile de coco qui reste stable lorsqu'il est chauffé, le sucre blanc (très acidifiant) par des sucraants complets qui ne font pas monter la glycémie (sirop d'agave, xylitol, sucre de coco..). C'est rigolo parce qu'on découvre un panel énorme de nouveaux produits dont on ne soupçonnait pas l'existence, des goûts, des textures, des couleurs méconnus ! Le fonio, le kombucha, toutes les huiles crues, les graines germées... J'essaie dans mon livre et dans ma boutique* de transmettre des façons simples et accessibles à tous de les cuisiner.

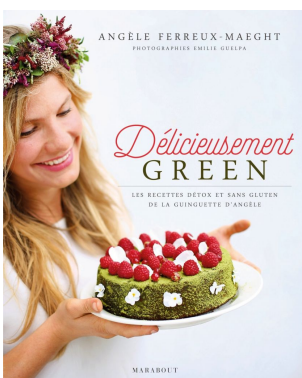
Si l'on n'est pas intolérants ou allergiques au gluten, pourquoi choisir de cuisiner sans ?

Parce que lorsqu'on arrête ou diminue le gluten moderne, c'est un bien-être général que l'on ressent. Les ballonnements, les « coups de barre » et bien d'autres incommodations sont intimement liés à la consommation (<http://actualites.leparisien.fr/consommation.html>) de gluten. Comme me le répète souvent ma grande amie Celeste Candido, « le gluten n'est pas mauvais pour tout le monde, mais il n'est bon pour personne ». Pour approfondir le sujet, je vous conseille vivement le livre de Marion Kaplan « Alimentation sans gluten ni laitages : Sauvez votre santé » ou celui du cardiologue William Davis « Pourquoi le blé nuit à notre santé »...

Avez-vous d'autres projets ?

Oui, j'en ai plein, mais surtout celui de travailler sur des produits « secs » qui pourraient être vendus dans les épiceries, si possible partout et pas seulement à Paris (<http://actualites.leparisien.fr/paris.html>).

* La guinguette d'Angèle, comptoir Detox à emporter, 34 rue Coquillere 75001 Paris



« Délicieusement green » de Angèle Ferreux-Maeght

(<http://www.marabout.com/delicieusement-green-9782501101226>) aux Editions Marabout

> Venez débattre et poser vos questions sur nos forums ! (<http://forum.leparisien.fr/>)

Voir tous les articles de la rubrique ► ([/environnement/alimentation](#))