

Anne Claude, diététicienne

« Une valeur gustative extraordinaire »

Diététicienne et cuisinière passionnée, Anne Claude propose des ateliers culinaires afin de faire découvrir les plantes aromatiques. Elle partage ses trucs et astuces pour intégrer des herbes ordinaires ou extraordinaires à nos recettes.

Vous vous définissez comme diététicienne épicurienne. C'est un peu contradictoire, non ?

« Je suis une passionnée des oxymores ! (rires) Effectivement, dans le langage populaire, diététique est souvent synonyme de restriction. Pourtant, étymologiquement parlant, la définition de diététique, c'est art de vivre. »

Alors, d'après vous, on peut allier diététique et plaisir ?

« C'est exact. D'autant que pour respecter un art de vivre, la restriction est contradictoire. Quand on est restreint, on est frustré et la frustration entraîne la compensation. En fait, le rassasiement survient quand on a répondu à notre



« La définition de diététique, c'est art de vivre », rappelle la diététicienne annécienne.

besoin quantitatif en énergie et à notre besoin qualitatif, qui est en lien avec le plaisir sensoriel. Si je mange quelque chose qui me nourrit sur le plan calorique, mais

qui n'est pas bon, je reste sur ma faim et du coup, sur mon besoin de plaisir... Et ce besoin là, il n'est pas facultatif. C'est une nécessité physiologique. »



Pour la diététicienne épicurienne, «la plante apporte toujours une dimension supplémentaire».

D'où l'intérêt, selon vous, de mettre des plantes dans la cuisine ?

« Oui, parce que c'est délicieux. Ça a une valeur gustative extraordinaire. La plante apporte toujours une dimension supplémentaire. Non seulement elle ajoute une note, une couleur, une tonalité, mais elle vient en plus équilibrer quelque chose sur le plan de la digestion, par exemple, en fonction de ses propriétés. Donc, mettre des plantes dans la préparation de nos plats permet d'obtenir cette notion de plaisir... »

Le fait d'utiliser des plantes

sauvages présente-t-il un avantage supplémentaire ?

« Oui, il en présente même plusieurs. Pour moi, le premier intérêt c'est de se reconnecter à la nature et de se ré-approprier notre compétence de sélection des plantes que l'on mange. Une compétence que l'on a délégué à l'industrie agroalimentaire. Dans la cueillette sauvage, il y a la dimension : « Ça nous est offert, c'est un cadeau ! ». Il y a une vraie magie à se reconnecter à ça ! Tout à coup, on regarde devant soi et on peut trouver du plantain, du trèfle, de l'ail des ours, des violettes et on peut faire une salade avec tout ça.

Dans un mètre carré, j'ai une variété, une abondance, une richesse et je peux me nourrir avec ça ! »

Avez-vous une plante de prédilection pour la saison d'été ?

« J'aime beaucoup la reine des prés que j'utilise sèche ou fraîche pour des recettes plutôt sucrées. Elle a une saveur très douce et en même temps extrêmement puissante, donc il faut la doser subtilement. Je vous invite d'ailleurs à découvrir cette saveur avec ma recette de tartelettes aux fruits doux et reine des prés, un dessert frais et floral, assez envoûtant... » **Sophie Extier**



Tartelettes aux fruits doux et reine des prés

■ POUR 6 PERSONNES

10-12 fonds de tartelettes en pâte sucrée : 250 g farine blanche T65, 100 g margarine biologique, 65 g sucre blond, 1 œuf bio.
Crème pâtissière à la reine des prés : 450 ml boisson au soja vanillée, 3 jaunes d'œufs, 30 g arrow-root, 1 bonne cuillère à soupe de reine des prés séchée. Fruits : pêches ou nectarines, melon, fraises ou framboises, miel d'acacia.

■ PRÉPARATION

Pour la pâte, malaxer margarine et sucre à la fourchette, puis ajouter l'œuf. Incorporer ce mélange humide à la farine sans trop travailler la pâte, former une boule, filmer et laisser reposer 30 min à 1h au réfrigérateur. Étaler la pâte et foncer les moules à tartelettes, piquer à la fourchette, puis enfourner au four préchauffé à 180°C pour environ 20 min de cuisson. Démouler les fonds et

laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pour la crème pâtissière, porter à la limite de l'ébullition la boisson au soja vanillée avec la reine des prés et laisser infuser 5 à 10 min à couvert en fonction de l'intensité de saveur désirée. Dans un saladier, fouetter les jaunes avec l'arrow-root. Filtrer le lait infusé, en ajouter une louche aux jaunes d'œufs, bien mélanger, puis reverser le tout dans la casserole et cuire à feu moyen en fouettant sans cesse jusqu'à ce que la crème épaississe. La laisser refroidir à température ambiante puis réserver au réfrigérateur.

Garnir les fonds de tartelettes avec la crème pâtissière bien froide et disposer quartiers de pêches, de melon, de fraises. Faire couler un filet de miel d'acacia sur les fruits et poudrer de quelques grains de reine des prés.