

L'art de vi(vr)e en cuisine selon Christiane Barbiche

Christiane Barbiche, 52 ans, signe *L'art de manger sainement au XXI^e siècle*: 155 pages de conseils en matière de santé axés sur la prévention, ajoutées à 81 recettes dont 72 salades composées au gré des saisons et mitonnées dans des «lieux de villégiature» visités pendant les vacances par l'auteure sarralbigeoise.

■ «La santé est un tabouret à trois pieds». L'hygiène de vie, l'alimentation et le mental composent les trois piliers pour former une belle et bonne assiette. Dans *L'art de manger sainement au XXI^e siècle*, ouvrage de 260 pages paru le 26 février aux éditions Grancher, Christiane Barbiche jette les bases de l'hygiène alimentaire.

Le fruit d'un travail, nourri par de multiples lectures, de deux ans et demi; et même un peu plus. «J'y songeai depuis un bon bout de temps», confie l'auteure, 52 ans, habitante de Sarralbe et aide-soignante de formation. Lorsque Daniel Kieffer lui glisse «ça serait pas mal de faire un livre» lors d'une conférence de l'association ARDEVIE*, le bouquin se trouve «déjà en bonne voie». Le médecin se propose alors pour la relecture.

La préface est
signée par
Daniel Kieffer

Christiane lui envoie et lui demande s'il est d'accord pour signer la préface. «Il m'a dit oui tout de suite». Et pour cause, «mes élèves et patients me pressent à écrire un ouvrage de nutrition et de recettes depuis plus de trente ans: me voici déchargé de cette lourde tâche», avoue, sans ambages, le médecin naturopathe dans sa préface.

L'auteure lui adresse ses remerciements «A Daniel Kieffer, pour avoir donné ses

lettres de noblesse à la naturopathie en sachant adapter l'hygiène de vie et les remèdes ancestraux à la modernité de ce début du XXI^e siècle.»

Dans ce livre, il est d'ailleurs question de naturopathie, d'aliments bio et de gastronomie. «Pour mettre de son côté les meilleures chances de vivre longtemps et en santé», résume le médecin-prof dans sa préface. Sa recette gagnante: «s'alimenter dans la joie et le plaisir». Christiane Barbiche, passionnée de naturopathie, administre une dose de «conseils en matière de santé, axés sur la prévention, une vision holistique de la santé». Elle y ajoute 81 recettes, dont 72 salades composées surtout pour l'été, imaginées pendant ses vacances. «Je préfère prendre

une location, cuisiner moi-même, aller au marché et acheter les produits locaux», souligne Christiane. «C'est important de cuisiner local, ça fait partie de l'intégration dans le milieu qui reçoit».

Elle mélange sucré et salé

Peu importe les heures passées au fourneau. La Sarralbigeoise ne les compte d'ailleurs pas. Impossible même de savoir combien, à quelques cuillerées près. «Je prends le temps de cuisiner», sourit-elle.

Épicurienne, Christiane Barbiche privilégie les plantes. Naturopathe, «ni médecin ni guérisseur», elle équilibre aliments crus et cuits. Japo-



Christiane Barbiche ou l'art de manger sainement au XXI^e siècle. Tout un menu de 260 pages. (Photo DNA)

Salade Costa Verdé

Très attentive aux saisons, Christiane Barbiche a choisi de livrer aux lecteurs une recette printanière: la salade Costa Verdé.

Ingrédients: 700 g de petites pommes de terre, une botte de radis, un petit concombre, 200 g de jeunes pousses d'épinards, un oignon rouge, quatre oeufs, deux cuillerées à soupe de graines de moutarde.

Vinaigrette: deux cuillerées d'huile d'olive, deux cuillerées d'huile de colza, trois cuillerées de vinaigre de riz, aneth, une cuillerée de pesto d'ail des ours, une cuillerée à café de moutarde.

Préparation: faire cuire les pommes de terre durant douze minutes et les oeufs pendant huit minutes. Laver et essorer les feuilles d'épinard. Couper le concombre, les radis et l'oignon en rondelles. Couper les pommes de terre en tranches, les oeufs en quartiers. Préparer la vinaigrette, en assaisonner les légumes, mélanger. Saupoudrer de graines de moutarde et disposer les quartiers d'oeufs.

Salade rafraîchissante. Les graines de moutarde relèvent le plat d'une petite note piquante.

naise dans l'âme, elle mélange sucré et salé. Elle privilégie les produits frais, les surgelés se raréfient. Elle associe les céréales aux légumes, agrémentés de végétaux, ne «fait pas forcément de la viande tous les jours», préfère la cuisson à la vapeur douce. Elle mange surtout bio, même si les produits s'avèrent plus chers, notamment les fruits et légumes. «Je m'y retrouve quand même. En consommant moins de viandes, laitages et charcuterie, la balance s'équilibre».

L'art de manger sainement au XXI^e siècle constitue le premier ouvrage écrit par Christiane Barbiche. Le second est déjà en cours de

préparation: «ça germe». L'angle est aussi mitonné les quatre saisons, «dans l'optique de la médecine chinoise».

Julien Delattre

L'art de manger sainement au XXI^e siècle, par Christiane Barbiche, aux éditions Grancher. Prix: 16 €. Le livre est en vente dans des magasins bio et des hypermarchés. www.christianebarbiche.fr

* Christiane Barbiche fait partie des membres qui ont fondé ARDEVIE il y a douze ans. Elle préside cette association, riche de 200 membres, depuis 2000. Dans le cadre du programme ARDEVIE, Jacques Testart animera une conférence vendredi 16 mai, à 20h, à l'Auditorium du casino des Faïenceries. Entrée: 5 €. Réservation recommandée sur le site de l'association: www.ardevie.fr