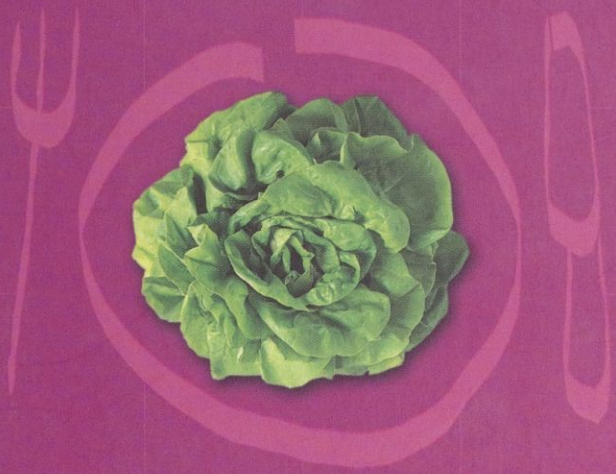
Dr Jean-Philippe Zermati
& Rachel Dornier

GOURMANDE et MINCE



HACHETTE

026625518

64

94 recettes

GOURMANDE et MINCE

Docteur Jean-Philippe Zermati
Rachel Dornier

L-3.34-MS-5874
2001-117509
16
D3

HACHETTE

BnF
G&T

DL- 14.06.2001 . 26091

REMERCIEMENTS

L'éditeur remercie Christine Martin pour son aide précieuse.
La présente édition de *Gourmande et mince* a été réalisée à partir de la première édition de ce titre parue en 1999 aux éditions Hachette.

Christine Drin remercie :
Geneviève Lethu, 95, rue de Rennes, 75006 Paris
Home Autour du monde, 8, rue des Francs-Bourgeois, 75003 Paris
Terre et Décoration, 90, rue Saint-Honoré, 75001 Paris

Relecture technique : Elisa Vergne
Adaptation et réalisation : Marie Vendittelli
Couverture : Guylaine & Christophe Moi
Photographies : Pierre Ginet
Stylisme : Christine Drin

© 2001, HACHETTE LIVRE (Hachette Pratique)

Avant-goût	**5**
Les sauces de base	**38**
Les entrées	**44**
Les plats et les accompagnements	**66**
Les desserts	**112**
Les annexes	**154**
L'index alphabétique par ingrédients	155
La table des recettes	158

Avant-goût

Les régimes amaigrissants autorisent-ils la gourmandise ?

« Gourmande et Mince », plus qu'une affirmation se pose avant tout comme une question : peut-on à la fois succomber au péché de gourmandise et conserver, voire gagner, sa place au paradis sur terre, dans le cercle de la minceur ? Il y aurait là comme un défi à relever. Car, en effet, un grand nombre de candidats à l'amaigrissement se plaignent de ne pouvoir supporter un régime amaigrissant du fait même qu'il leur interdit de manger toutes les bonnes choses dont ils aiment habituellement se régaler. Ce sont des gourmands qui n'entendent pas accéder à la minceur au sacrifice de leur gourmandise.

Qu'il est doux de pouvoir ressortir les vieux jeans que l'on avait, avec regret, remisés au placard. Il est néanmoins particulièrement rude de s'entendre dire : « Il faut faire un régime et désormais renoncer aux tartes, gâteaux, pâtés et saucissons ».

Faut-il réellement abandonner toutes ces bonnes choses qui faisaient la douceur de nos repas partagés ?

Ne peut-on vraiment perdre du poids qu'au prix d'une cure de légumes bouillis et de blancs de poulets grillés dépouillés de leur désirable peau croustillante et dorée ?

Attention ! Gardons-nous de toute hypocrisie qui consisterait à brader la gourmandise et à faire croire qu'elle pourrait se satisfaire de quelques fromages blancs à 0 % avec leur coulis de framboises surmontés d'une feuille de menthe ou d'une sole grillée avec ses petits légumes croquants cuits à la vapeur. Gardons-nous également de la malhonnêteté de certains auteurs qui prétendent nous nourrir exclusivement de protéines en poudre, présentées dans de malingres sachets qui proclament effrontément ressembler au succulent pudding de notre enfance.

Non, notre gourmandise à nous c'est le pot de pâte à tartiner au chocolat que l'on termine avidement avec les doigts et que l'on nettoiera ensuite presque sensuellement du bout de la langue. C'est le magnum de glace à la vanille, enrobé d'amandes et de chocolat, que l'on déguste le soir, calé au fond d'un confortable canapé, en regardant son émission préférée à la télévision. C'est la succulente fondue savoyarde dont on désire se régaler dans un petit restaurant de montagne simplement parce que sa vue nous en semble irrésistible. Là, oui, on reconnaît le gourmand. Celui qui sommeille en chacun d'entre nous mais qui se réveille dès lors que l'on s'essaie à refouler son existence. Il est bien rare, pour qui connaît un tant soit peu le monde des régimes amaigrissants, d'observer une telle complaisance à l'égard de cette catégorie d'aliments. Les régimes nous permettent la gourmandise mais seulement s'il s'agit des aliments qu'ils nous autorisent. Tout au plus a-t-on droit à une ou deux escapades hebdomadaires dans l'univers des plats en sauce et des gâteaux chocolatés. Un petit écart de temps en temps qu'on nous tolère du moment que l'on ne nous y reprenne pas trop souvent. Juste un petit aperçu d'un plaisir défendu mais dont on nous assure qu'avec le temps nous finirons par nous en déshabituer et presque l'oublier.

Non content de nous priver de ce que nous apprécions le plus, il faut encore nous trouver heureux de notre sort et manger ce que nous n'aimions pas avant !

Nous savourions l'onctuosité de nos desserts d'antan et le fumet de nos petits plats en sauce, nous méprisions les yaourts sans gras et sans parfum et la sécheresse des blancs de poulet sans odeur et sans saveur. Eh bien, nous avions tout faux. Désormais, nous allons nous convaincre qu'il n'y a rien de plus désirable que ce que nous détestions autrefois et rien de plus abominable que ce qui nous faisait auparavant saliver.

Allons! Reconnaissons-le, toute hypocrisie mise à part, il est bien difficile de suivre un régime amaigrissant qui nous dicte ce que nous devons manger et ne pas manger, et satisfaire dans le même temps notre légendaire gourmandise.
Mais, pour autant, une fois cet immense sacrifice consenti, ce régime amaigrissant que nous allons accepter de suivre nous permettra-t-il de rester minces?

Les régimes amaigrissants sont inefficaces

Tous les régimes font maigrir puisque 85 % de ceux qui tentent l'expérience y parviennent au bout d'un an. Il ne semble même pas qu'un régime particulier soit plus efficace qu'un autre. Seule compte l'importance de la restriction calorique. La comparaison entre les diverses sortes de régimes n'a d'ailleurs jamais permis de mettre en évidence de différences significatives. Toute bataille idéologique semble donc inutile : pour maigrir il suffit donc simplement de manger moins qu'auparavant. En revanche, tout se gâte par la suite. On constate, même, que plus le régime est restrictif plus les chiffres semblent s'élever. Ainsi, la diète protidique, ce fameux régime inventé vers la fin des années 1920 et que la presse nous a présenté au printemps 1998 comme la grande nouveauté qui allait inévitablement tout révolutionner en matière de régime amaigrissant, affiche un taux record de 98 % d'échecs et un rebond pondéral en fin de régime de 2,8 kg. Il faut donc bien se rendre à l'évidence : non, il n'est pas possible d'être gourmande, ni même de rester mince dès lors que l'on s'en remet à un régime amaigrissant qui ne permet ni de satisfaire sa gourmandise légitime ni de perdre du poids durablement.

Cinq ans après, 90 à 95 % des personnes ayant suivi un régime ont repris l'intégralité du poids perdu et l'ont même dépassé d'en moyenne 1,8 kg.

Les régimes amaigrissants sont nocifs

Si les régimes amaigrissants se contentaient de ne pas faire maigrir, peut-être pourrait-on s'en satisfaire comme d'un moindre mal. Sur le plan physique, la répétition des régimes entraîne une prise de poids progressive au cours de la vie prenant l'allure d'un yo-yo. Le patient ne parvenant plus à maigrir malgré des efforts qui, autrefois, se révélaient suffisants. On pense également que les variations répétées du poids seraient aussi responsables de l'apparition de certains cancers et maladies cardio-vasculaires. Et encore que la restriction alimentaire chronique que s'imposent certaines personnes pour maintenir leur poids induit des carences vitaminiques très nuisibles à leur santé.

À l'inefficacité des régimes, il faut encore ajouter les dangers qu'ils font peser sur la santé physique et mentale.

Sur le plan psychologique, les spécialistes ont bien démontré que les personnes qui tentaient de maigrir en supprimant certaines catégories d'aliments, particulièrement celles pour lesquelles elles manifestaient le plus d'attirance, développaient immanquablement des troubles du comportement alimentaire. Ces derniers peuvent revêtir deux formes essentielles : les stratégies de contrôle du poids et les pertes de contrôle. Ainsi, comme le pensent de plus en plus de spécialistes, les 25 à 30 millions de personnes qui suivent actuellement ou ont déjà suivi un régime seraient tout simplement en danger de grossir et de développer des troubles du comportement alimentaire!

Maigrir et manger : une épreuve de volonté à la mode

Pour les chercheurs, nous vivons actuellement dans une société qui développe à l'extrême le culte de la volonté. Au point que certains n'ont pas hésité à décrire notre époque comme la civilisation du « self ». Dans le champ corporel, la volonté trouve son expression dans la minceur.

Tandis qu'à l'inverse, être gros signifie ne pas pouvoir se contrôler et donc manquer de volonté. Pour lever ce terrible soupçon qui pèse sur lui, le gros n'a d'autre recours que de maigrir, et si possible en faisant un régime, c'est-à-dire en mangeant certains aliments et en en refusant d'autres. Or, les anthropologues ont montré depuis un siècle que les aliments étaient investis de valeurs morales que nous pouvions nous approprier en les incorporant.
Ainsi, le guerrier mangeait du lion pour devenir courageux, du taureau pour se doter de sa force, et évitait de manger du lièvre pour ne pas détaler devant ses ennemis. Ces croyances alimentaires ont beaucoup fait sourire les cercles bien-pensants de la société civilisée de cette époque. Jusqu'au jour où l'on a démontré que cette croyance, nous sommes ce que nous mangeons, était universellement partagée. La question alors était davantage de savoir quelles propriétés magiques nous accordions à nos propres aliments. La réponse revient aux psychologues. Ce que nous incorporons quand nous avalons des blancs de poulet, du fromage blanc à 0 %, des haricots verts, c'est de la volonté. Alors que le hamburger, la pizza, les frites et le chocolat nous font avaler de la perte de contrôle et du laisser-aller.
On comprend donc pourquoi le gros se trouve inexorablement attiré par l'univers de la minceur et du régime. Il trouve là un moyen de se prouver, et de dire aux autres, qu'il possède lui aussi cette qualité essentielle sans laquelle on n'est pas reconnu, et dont on le soupçonne de manquer.

La raison de tant d'échecs

Peu de gens parviennent à suivre leur régime au-delà de quelques mois ou alors au prix de beaucoup de sacrifices. Ils se heurtent à divers obstacles insurmontables dont ils ne prennent pas toujours conscience et qui les conduisent presque systématiquement à abandonner leur régime. Le cas de Sandrine (p. 10 et 11) illustre ces difficultés.

SANDRINE N'A RIEN COMPRIS

	LUNDI au self	MARDI au self	MERCREDI au self
MIDI	*Je ne mange plus qu'au self et je prends les menus « régime ».*		
	Salade de tomates Steak grillé Haricots verts à la vapeur Yaourt nature à 0 % *Que c'est bon de manger sainement !*	Salades de tomates Steak grillé Haricots verts à la vapeur Yaourt nature à 0 % *Un peu monotone, peut-être ?*	Carottes râpées Cabillaud bouilli Épinards à l'eau Yaourt à 0 % *On finit par s'y faire.*
	1 pomme	1 pomme	1 pomme
	Pas question de manger les chocolats qui traînent au bureau…		
SOIR	**LUNDI à la maison**	**MARDI à la maison**	**MERCREDI à la maison**
	J'ai décidé de n'accepter aucune invitation cette semaine.		
	Salade de légumes Jambon blanc Yaourt à 0 % *Qu'est-ce qu'on se sent bien ! J'aurais bien pris encore un fruit mais ce n'est pas dans le régime.*	Filet de sole Carottes Vichy Yaourt à 0 % *J'ai fait des pâtes aux enfants. Ça ne m'a même pas fait envie.*	Courgettes vapeur et filet de citron Rouget en papillote Yaourt à 0 % *Finalement, quand c'est bien arrangé… Formidable, j'ai déjà perdu 1 kg !*

JEUDI au self	VENDREDI au self	SAMEDI à la maison	DIMANCHE chez maman
J'ai annulé tous mes déjeuners de travail.			
Concombre au yaourt Une sorte de rosbif Chou-fleur bouilli Yaourt à 0 % *Mouais…*	2 yaourts 1 pomme *J'ai repris 500 g, ça m'apprendra.*	1 substitut de repas *J'y arriverai !*	Porto, cacahouètes Salade aux noix et au roquefort Gigot d'agneau Pommes de terre sautées 3 verres de vin Vacherin
Ras le bol des pommes, je mange des chocolats.		1 pomme *Ah mais !*	***Craquages tout l'après-midi.***
JEUDI à la maison	**VENDREDI à la maison**	**SAMEDI chez des amis**	**DIMANCHE à la maison**
Je ferai ma cuisine à part. Je ne vais pas infliger « ça » à ma famille.			
Spaghettis carbonara 2 verres de vin Pain et fromage Danette au chocolat *Ça fait du bien. La journée est foutue. Au point où j'en suis… Je me rattraperai demain.*	1 soupe 1 fromage blanc à 0 % *Pour rattraper mes bêtises d'hier.*	Panier de crudités Saumon grillé petits légumes Morceau de gâteau *Impossible d'éviter ce dîner. Je dis à Martine que je fais un régime. Elle prépare un repas exprès pour moi.*	**FIN DU RÉGIME** ***Je suis vraiment trop nulle. Je n'ai aucune volonté. Je n'y arriverai jamais.*** ***Je recommencerai lundi… en huit !***

Les régimes sont trop normatifs

Le régime moderne repose sur la notion d'alimentation équilibrée provenant des études menées par des chercheurs du monde entier. Ces derniers ont montré que, du fait de leur manière de manger, certaines populations vivaient plus longtemps ou en meilleure santé. Ainsi les Esquimaux qui mangent du poisson gras, les Landais de la graisse d'oie, les Crétois de l'huile d'olive, les Japonais du riz... En prenant le meilleur de chacun et en mangeant tous de la même façon, ces rusés chercheurs pensent faire de nous d'heureux vieillards qui mourront tous en bonne santé. À voir...

Naturellement, comme ces infatigables chercheurs ne s'arrêtent jamais de travailler, les connaissances ne cessent d'évoluer. Et ce qui était bon hier ne l'est plus aujourd'hui, de même ce qui est bon aujourd'hui risque fort de ne plus l'être demain. Le rythme des découvertes se renouvelle profondément tous les 10 ans et ne laisse évidemment pas le temps au mangeur de s'adapter à des changements si rapides. À peine a-t-il eu le temps de s'habituer à ce qu'il mange qu'on lui demande de manger autre chose. On voit ainsi comment le régime équilibré s'impose peu à peu à chacun comme la seule et unique manière de manger.

Chaque personne est unique dans son rapport à la nourriture.

Les régimes dépersonnalisent le mangeur

Ce qu'il mange participe à la définition même de son identité et de sa personnalité. En grandissant et en évoluant au sein de sa famille et de son groupe social, le petit homme forge son goût et devient un individu unique qui noue avec chaque aliment de son répertoire un rapport singulier emprunt d'affectivité et de symbolisme. Cette relation particulière lui permet aussi bien de s'identifier à son groupe familial ou social que de se distinguer des autres groupes.

Plus il respecte les règles alimentaires de son propre groupe, plus il s'identifie à lui et se distingue des autres groupes, la nourriture lui servant en quelque sorte d'isolant social.
Mais à trop vouloir manger idéalement, un peu comme un Esquimau, un Landais, un Japonais, ou un Crétois, ce malheureux mangeur ne sait plus très bien ce qu'il est devenu, si ce n'est peut-être un mangeur apatride qui dissout son identité dans une alimentation impersonnelle et qui ne retrouve plus le réconfort attendu en mangeant.

Les régimes moralisent l'alimentation
Peu à peu, l'alimentation équilibrée s'impose au mangeur comme une nouvelle morale alimentaire avec ses règles, ses interdits et ses injonctions. Les aliments sont divisés en catégories : les bons et les mauvais. Or, par le jeu du principe d'incorporation, « quand je mange les bons aliments je deviens bon, quand je mange les mauvais aliments je deviens mauvais ». Si bien que chaque transgression sera vécue sur un mode culpabilisant. Non pas comme un simple écart alimentaire mais comme un véritable écart de conduite morale. Manger les bons aliments renforce le sentiment de maîtrise et de confiance en soi. Au contraire, manger des aliments interdits renvoie aussitôt à un sentiment de perte de contrôle. La personne se prend alors à douter d'elle-même et, de fait, finit irrémédiablement par douter de ses capacités. Quand le patient parvient avec succès à suivre son régime, il se rapproche peu à peu d'une image idéale de lui-même. Quand il n'y parvient plus, il est renvoyé à une réalité qu'il refuse et qui est douloureuse pour lui. Le bon Docteur Jeckyll devient l'abominable Mister Hyde.

La redoutable morale alimentaire instaurée par les régimes favorise l'apparition de désordres alimentaires.

Les régimes effacent les repères indispensables : faim, plaisir...
Chaque mangeur est guidé dans sa conduite alimentaire par des sensations simples : la faim, le plaisir gustatif et la satiété, qui le renseignent en permanence sur l'état de ses besoins et lui permettent de déterminer la nature et la quantité des aliments qu'il ingère. Ce système sensoriel très complexe s'est mis en place dès la vie fœtale. Il lui a fallu apprendre à manger et à découvrir quels aliments pouvaient le mieux satisfaire ses besoins. En obligeant le mangeur à se comporter selon des codes et des règles qui lui sont étrangers, les régimes effacent les signaux alimentaires qui lui dictaient sa conduite et lui permettaient de se réguler. Ce dernier ne mange plus en fonction de ce qu'il ressent, des besoins de son corps, mais de ce qui lui a été dicté. Pour parvenir à la satiété, un aliment se doit d'être nourrissant. Pour cela, il doit à la fois nourrir le corps mais aussi l'esprit.

La plupart des règles imposées lors d'un régime amaigrissant sont fausses et inutiles !

Or, pour nourrir l'esprit, l'aliment doit avoir un sens pour le mangeur. Il doit avoir un goût qui réveille dans sa mémoire le réconfort qu'il recherche en l'absorbant. Au lieu de cela, il s'obstine à manger des aliments autorisés, vides de sens, et se culpabilise quand il consomme des aliments interdits qui auraient pu le réconforter. Alors qu'en mangeant des aliments qui auraient satisfait à la fois cette dimension biologique et psychologique, il serait parvenu à réduire considérablement ses apports caloriques et à maigrir en toute quiétude.

Il n'est pas besoin de manger équilibré pour maigrir
Abandonnons sans regret toute idée de régime !
Manger équilibré permet d'entretenir sa santé, mais ne fait pas maigrir le moins du monde. Chacun est capable de se rendre compte qu'il grossira s'il mange deux fois sa part de nourriture équilibrée et qu'il maigrira s'il la divise par deux.

De même, manger déséquilibré pourra aussi bien faire maigrir que grossir. C'est toujours une question de quantité!

Le régime de stabilisation est un leurre
Il n'y a jamais eu deux régimes, l'un pour maigrir et l'autre pour se stabiliser. Réintroduire dans son alimentation les aliments dont la suppression nous a fait maigrir nous fera toujours regrossir. Le travail de stabilisation se fait au cours de la perte de poids. Il s'agit tout simplement d'une réflexion qui permettra de s'assurer que les moyens utilisés pour maigrir pourront être conservés. Quand on construit une maison, ce n'est pas quand elle est terminée que l'on doit se demander si elle pourra tenir debout. Là encore, le mieux est d'essayer d'adopter d'emblée l'alimentation que l'on conservera le reste de sa vie.

C'est le même régime qui fait maigrir et qui permet de maintenir un poids stable.

Il n'est pas obligatoire de faire trois repas par jour pour maigrir
Les nutritionnistes ont étudié l'effet du fractionnement des repas sur la perte de poids. Ils ont parfaitement démontré, à niveau calorique équivalent, que le nombre de repas pouvait varier d'un jusqu'à dix-sept sans rien changer à la perte de poids. Il est donc tout fait possible de maigrir en faisant deux ou quatre repas par jour. C'est-à-dire en ne prenant pas de petit déjeuner ou en ajoutant un goûter.

Il n'est pas obligatoire de manger le matin ou d'alléger le repas du soir pour maigrir
On nous répète sans cesse, en s'appuyant sur certaines études, que ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner et mangent beaucoup au dîner risquent de devenir de vilains obèses. Comment expliquer alors que les populations qui jeûnent pendant tout le mois de Ramadan ne prennent pas de poids et parfois maigrissent?

Ces personnes mangent en un seul repas nocturne l'équivalent de ce qu'elles mangent habituellement en trois repas répartis sur la journée, une véritable hérésie pour le « diététiquement correct ». Quand des études produisent des résultats si contradictoires, c'est que la vérité est loin d'être acquise. Dans le doute, le bon sens est de se laisser guider par ce qui nous convient le mieux.

On peut donc très bien maigrir en ne prenant qu'un petit déjeuner symbolique ou en mangeant plus le soir qu'à midi.

Compenser un écart, c'est apprendre à devenir boulimique

Beaucoup de régimes sont assortis de recommandations quant aux écarts qui pourraient être commis. Le patient qui commet un écart est incité à le rattraper en s'imposant une manœuvre compensatoire : substitut de repas, fromage blanc à 0 %, potage ou séance d'activité physique... « J'ai mangé un chocolat à midi, je ne prendrai qu'une soupe ce soir ». Il ne s'agit pas pour lui de manger moins du fait que sa faim serait moindre. Mais de se donner la sensation qu'il contrôle toujours la situation. Une éminente psychologue a très bien montré que lorsqu'on oblige un enfant à finir sa soupe en lui promettant un dessert en récompense, il finissait par détester la soupe et aimer de plus en plus le dessert. Il en est de même pour le patient au régime. À chaque occasion de manger les aliments interdits qui lui font plaisir, on lui demande de se punir en mangeant du fromage blanc ou un substitut de repas. On ne fait en réalité que lui rendre de plus en plus désirables les premiers et lui apprendre à détester les seconds.

Un nombre considérable de jeunes filles est devenu boulimique à la suite d'un régime mal vécu.

Ces comportements ressemblent à s'y méprendre à ceux des boulimiques qui annulent leur crise par toutes sortes de stratégies compensatoires.

Vous êtes GOURMANDE et rêvez de devenir mince… Votre péché mignon, c'est les spaghettis à la bolognaise et la mousse au chocolat, mais vous ne voulez pas pour autant sacrifier votre gourmandise à votre silhouette…

Alors n'attendez plus, appliquez les conseils de *Gourmande et Mince* et gardez la ligne, et le moral ! Suivez les recommandations pleines de bon sens du docteur Jean-Philippe Zermati et vous retrouverez naturellement votre silhouette en étant à l'écoute de votre corps. Retrouvez le plaisir de manger en toute liberté, laissez libre cours à vos envies sans remords, bref, faites fi des lieux communs et abandonnez à tout jamais l'idée des régimes. Apprenez à cuisiner léger avec Rachel Dornier, nutritionniste, qui vous livre des recettes savoureuses et adaptées à toutes les situations ! Caviar d'aubergine, bœuf bourguignon, charlotte aux fraises, crème brûlée, autant d'invitations alléchantes qui vous permettront enfin d'accéder au royaume de la minceur.

23.6580.7 2001-II
9 782012 365803

HACHETTE
Pratique

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE
3 7531 00385345 5

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XXe siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012.

Avec le soutien du

CNL Centre national du livre