

SI C'EST BON POUR LA SANTÉ...

Et si les nouvelles recommandations alimentaires vous faisaient saliver ?

PAR DÉBORAH MALET



« Peut-on accepter que notre alimentation et ses modes de production soient cancérigènes et sources de maladies quand ils devraient apporter santé et bien-être ? » Ce coup de gueule retentissant provient de Franck Pinay-Rabaroust, journaliste spécialisé gastronomie et fondateur du site de décryptage gastronomique Atabula, qui vient de publier le mois dernier un « appel au droit à bien manger » signé entre autres par les chefs Olivier Roellinger, Michel Troisgros, David Toutain et Alexandre Gauthier. Le problème, c'est que vous avez l'impression que bien manger nécessite désormais un PHD en nutrition, un doodle de compet'

pour répartir vos besoins alimentaires et un dictionnaire des céréales pour savoir par quoi remplacer vos pâtes habituelles. Parce que beaucoup d'eau polluée a coulé sous les ponts depuis les « 5 fruits et légumes par jour » que les campagnes publiques nous conseillaient de manger dans notre enfance, l'agence de sécurité sanitaire (Anses) a d'ailleurs présenté en janvier une actualisation de ses recommandations alimentaires à destination de la population adulte. Un update qui prend en compte les nouvelles données scientifiques de ces dix dernières années sur les risques de maladies et les apports nutritionnels nécessaires à l'organisme. Ça vous casse la tête ? *Stylist* vous mâche le travail.

PHOTOS : ISTOCK, ADELAP



TAVLINE



20-80



ABATTOIR VÉGÉTAL

1/ CHOPER LA FIBRE

Le fameux « 5 fruits et légumes par jour » étant un acquis dans votre régime alimentaire (la base quoi), il va falloir maintenant mettre la gomme sur les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches...) que l'Anses considère dorénavant comme une catégorie à part entière et non plus associée aux produits céréaliers. Riches en fibres, protéines d'origine végétale, vitamines et minéraux, voila de quoi diminuer les risques cardio-vasculaires, à hauteur de 50g par jour.

POUR VOUS SAUVER LA VIE

Convertissez-vous au régime méditerranéen :

la cuisine israélienne ayant le vent en poupe actuellement – après le très réussi IMA et en attendant, courant avril, le restaurant de l'équipe de l'Experimental à Paris avec, en cuisine, le chef israélien Assaf Granit –, direction Tavline où vous pouvez vous envoyer une salade Fattouch à base de fèves de soja, tomates, feta, sumac.

Tavline : 25, rue du Roi de Sicile, Paris-4^e, plat entre 16 € et 18 €, entrées à partager à partir de 5 €.

Optez pour le bon équilibre : avec 20-80 qui propose « des plats 100 % bons composés de 80 % de saveurs végétales et 20 % de protéines de qualité en condiment ». Au menu par exemple, une salade de lentilles béluqa, chou rouge mariné, chou-rave et vinaigrette sésame.

20-80 : 39, rue Rivay, 92300 Levallois-Perret ou livraison via 20-80.paris, soupe à 4,90 €, salade à 6,90 € et plat à 9,90 €.

Pariez sur une assiette verte : plus précisément sur l'Assiette Complète cuisinée par l'Abattoir Végétal, nouvelle cantine-épicerie qui vous veut du bien, changeant chaque jour et conjuguant les légumes de saison travaillés crus ou cuits sur une base de légumineuses – haricots secs, lentilles, pois chiches rôtis.

Abattoir Végétal : 61, rue Ramey, Paris-18^e, entrée à partir de 7 €, plat à partir de 14 €, formule entrée+plat+dessert 18 €.





LES RÉSISTANTS



la betterave, moins costaud qu'une entrecôte à 500 g. Notez qu'on y cuisine aussi, en fonction des arrivages, une volaille méconnue, « le Coucou de Rennes », élevé par Patrick Quéré à Dinéault, dans le Finistère.

Les Résistants: 16-18, rue de Château-d'Eau, Paris-10^e, entre 5€ et 18€ pour un plat du jour, lesresistants.fr

Sachez partager: « Terroir, fraîcheur, valeurs », tels sont

les mots d'ordre d'Ahlavache.fr spécialisé dans la vente de viande en ligne et qui va se fournir directement chez des producteurs du Perche respectueux d'une agriculture bio et raisonnée. Tout est élevé en plein air. Et le poids varie autant que les morceaux de choix. Mais alors comment respecter les 70 g journaliers recommandés ? Les deux tournedos de 250 g, vous les coupez en quatre, ce qui fait 62,5 g la part, et vous partagez avec sept potes. D'autres questions ?

AhLaVache: entre 2,50€ et 175€, ahlavache.fr



JUS WOW

Prenez-en de la graine (de chia): ayant reçu l'aval de l'Autorité européenne de sécurité des aliments pour produire ses jus à base de chia, Wow crée des jus de fruits et légumes naturels pressés à froid sans additifs, conservateurs ni sucres ajoutés, et incluant les précieuses graines de chia, riches en oméga 3, calcium, fer et protéines. Déclinés en 3 saveurs : pastèque-grenade/pomme-épinard-kiwi/orange-mangue-carotte.

Jus Wow: 250 ml, 2,99€, disponible chez Auchan, Carrefour et Carrefour City/drinkwow.fr

2/ LEVER LE PIED SUR LA BARBAQUE

Mais sans pour autant faire une croix définitive dessus. L'Anses recommande 70 g max de viande par jour (hors volaille), soit 500 g/par semaine tandis que la charcut' est à « réduire considérablement » (no pasaran ou sinon 25 g par jour). Ce rapport s'appuie sur l'étude du Centre international de recherche sur le cancer de 2015 selon laquelle la viande rouge serait « probablement cancérigène » tandis que la viande transformée (fumée, salaison...) est, elle, définitivement « cancérigène ».

POUR VOUS SAUVER LA VIE

Ne voyez pas rouge: en optant pour de la viande blanche. Chez Isana, nouveau restaurant d'inspiration latino-américaine, on travaille les épluchures de légumes et on

garantit que la viande est sans OGM, d'origine française. Le poulet est, lui, nourri avec 100 % de céréales comme l'Aji de Gallina (poulet fermier, sauce douce au piment jaune péruvien, cacahuètes, patates douces rôties et riz bio), disponible uniquement via Foodora et Deliveroo.

Isana: 7, rue Bourdaloue, Paris-9^e, plat entre 7,50€ et 13€, isanaparis.com
N'ayez pas les yeux plus gros que le ventre: chez Les Résistants, resto ouvert depuis janvier qui favorise les circuits courts et les fournisseurs respectant « les normes sanitaires, le bien-être animal et les cycles naturels », on table sur le carpaccio de bœuf à

3/ SUCRER LE SUCRE

En particulier les sucres ajoutés que l'on trouve dans les boissons. La limite à ne pas franchir ? Un verre par jour (oui, comme le pinard) car sinon gare au risque de diabète type 2. La bad news, c'est que les jus de fruits, jusqu'ici classés dans la catégorie « fruits », sont maintenant considérés au même niveau que les sodas. Dommage pour ceux qui pensaient prendre soin d'eux en buvant un verre de jus d'orange au réveil.

POUR VOUS SAUVER LA VIE

Allez plus eau: vous avez déjà dû croiser au resto l'une des belles bouteilles d'eau de table Castalie. Distribuée chez Saisons à Marseille, chez Chardon à Arles, ou encore Kunitoyaya à Paris (la liste est longue), Castalie n'est autre que de l'eau du robinet filtrée sur place, dans les restaurants, dans un souci écolo (limitation des transports, zéro déchet plastique). Vingt-sept fois moins chargée en sodium, c'est aussi pour son goût neutre qui n'entrave pas leur cuisine que les chefs l'ont adoptée #lessismore. castalie.com



CASTALIE

4/ SALER MOLLO

Prenez exemple sur Salt Bae, chef turc dont le geste délicat pour saupoudrer ses plats de sel a enflammé les réseaux sociaux. La quantité recommandée en moyenne ? Cinq grammes par jour, ce qui équivaut à une cuillère à café rase. C'est quand même pas mal quand on y réfléchit bien. Sauf qu'il y en a déjà partout.

POUR VOUS SAUVER LA VIE

Sachez être raisonnable: chez Carte Blanche, le chef breton Jean-Philippe Perol se plie à vos moindres exigences. Certains plats, comme la sole ou le bar, sont préparés et cuisinés selon les envies et goûts du client avec qui le chef détermine la cuisson, l'accompagnement, l'accompagnement. Sympa !

Carte Blanche: 88 bis, avenue de Kléber, Paris-16^e, menu Le marché du Chef entrée/plat ou plat/dessert, eau et café 36€, sofitel.com

Pensez qualité et non quantité: le chef doublement étoilé Sylvestre Wahid qui pilote le restaurant Sylvestre a fait de « santé » et « équilibre » ses mots d'ordre : « Le sel pour le sel ne m'intéresse pas. Tout comme les herbes ou les poivres, les sels ont des saveurs distinctes. » Sa cuisine, il la relève légèrement de sel bleu de Perse, de fleurs de sel de Camargue et de sel noir d'Hawaï, aux pouvoirs salins différents et plus riches en minéraux. Pas besoin donc d'avoir la main lourde sur le sel, d'ailleurs pas l'ombre d'une salière sur la table.

Sylvestre: 79, rue Saint-Dominique, Paris-7^e, menu déjeuner entrée+plat+desserts 85€, thoumieux.fr



LES FABLES DE LA FONTAINE



ISTR



NOUS

5/ FAIRE UNE BONNE PÊCHE

Le poisson, c'est toujours deux fois par semaine mais en mettant un point d'honneur à en intégrer un « gras » (type hareng, maquereau, sardine...), riche en oméga 3 et en limitant les poissons fumés (cancer de la prostate). Et pour vérifier que vous n'êtes pas en train de dépouiller les mers et océans, l'appli Planet Ocean répertorie 100 espèces selon leur provenance, l'état de leur stock et leurs techniques de pêche.

POUR VOUS SAUVER LA VIE

Ruez-vous sur l'happy hour: un shot iodé aux huîtres (à consommer les mois incluant un « r » donc mars et avril, c'est top) pour réduire son cholestérol et prévenir les maladies cardio-vasculaires ! Tous les jours de 18 h à 20 h, ISTR propose ses Oyster Hours et vous invite à déguster un cocktail tout en vous enfilant des huîtres (1€ l'unité). Vous préférez être OKLM ? Les 12, 24, 28 huîtres (n°3, variété Lune produite spécialement par Cadoret pour ISTR) sont livrées à domicile via Deliveroo. On commande ?

ISTR: dès 24€ la douzaine sur deliveroo.fr

41, rue Notre-Dame de Nazareth, Paris-3^e.

N'ayez pas le choix: à La Relève, on mange ce que Dame Nature nous offre. Le menu s'adapte donc à la pêche du jour, forcément fraîche. Ceux qui veulent des bâtonnets panés, passez votre chemin en baissant les yeux.

La Relève: 41, rue d'Endoume, Marseille-7^e, plat à partir de 19€.

Ne cherchez pas la rareté: à la table des Fables de la Fontaine (une étoile au Guide Michelin), la chef Julia Sedefdjian a choisi de retirer les poissons rares de la carte pour faire place aux poissons issus de la pêche durable. Comme le haddock en entrée avec son jaune d'œuf croustillant et poireaux croquants, ou l'aïoli lieu jaune et ses petits légumes de saison en plat signature.

Les Fables de la Fontaine: 131, rue Saint-Dominique, Paris-7^e, entrée à partir de 14€ et plat à partir de 21€, lesfablesdelafontaine.net

Soyez « sauvage »: pour marquer l'ouverture de sa troisième adresse parisienne, Nous y met en exclusivité à sa carte un « bol poisson » à base de riz de Camargue, salade de saison, graines et bien évidemment de poisaille... mais sauvage car la cofondatrice Paula se « méfie des élevages où l'alimentation n'est jamais transparente ».

Nous: 51-53, quai de Valmy, Paris-10^e, le bol est à 13€, nousrestaurant.fr



PHOTOS : ADELE PRIEUR & AXEL VANHESSCHE; CAMILLE FROMENT; QUENTIN DALY; ALBAN COUTURIER; DR



CARTE BLANCHE



SYLVESTRE