

LES RECETTES LIGHT ET GOURMANDES DE SOPHIE REVERDI

PREFACE :

La Gastronomie Light, ou le plaisir de manger tout en perdant du poids.

Pour moi, la Grande Cuisine est un des plus sensationnels plaisirs de la vie, un art des plus impressionnant et minutieux, en constante évolution et révolution, mais elle est aussi l'expression qui nous permet de pouvoir célébrer les dons que la nature bienveillante et maternelle nous a offert sur terre.

Et même si l'on est un cuisiner amateur, si on aime manger et cuisiner une cuisine gourmande, délicieuse, faite avec amour et générosité, une cuisine familiale comme celles de nos mamans ou de nos grand-mères, la Cuisine faite maison peut aussi être une source de bonheur inégalable mais aussi de bonne santé.

La magie s'opère si toutes les conditions sont réunies comme : la fraîcheur des produits naturels les plus organiques possible, le choix des filières et des producteurs/éleveurs locaux les plus éthiques et respectueux, la diversité des produits selon les saisons, mais aussi de bonnes règles de stockage, puis évidemment dans la conception des recettes, le choix judicieux des mélanges intéressants, les modes de cuisson, la petite note d'assaisonnement pensée au plus juste pour chaque plat, l'imagination, bien entendu pour la présentation qui donne faim avec les yeux, et pour finir ou pour commencer, l'amour et la passion, l'envie de faire à ceux qu'on aime un cadeau.

Je n'aurais donc en aucun cas pu penser mon programme, sans y intégrer mon lien charnel à la gastronomie. J'y ai juste rajouté, les ingrédients nécessaires, pour qu'elle puisse devenir diététique. «La Gastronomie diététique» est mon credo absolu.

Comment pourrait-on, si nous avons du poids à perdre, nous priver de cette exaltation de bien manger, et autant qu'on le souhaite ? Comment tenir sans ce plaisir quotidien ? Ce serait impensable et voué à l'échec et c'est cela que l'industrie de la Minceur n'a pas compris.

Ma volonté est de vous apprendre à préparer votre nouvelle cuisine, presque comme le ferait un grand Chef, et de vous impliquer facilement dans ces préparations. Comme cela, vous n'aurez à subir ni souffrance ni frustration et vous pourrez à volonté, manger les meilleurs plats de votre vie et ceux même qui vous mèneront à la victoire et à votre transformation.

La cuisine est la colonne vertébrale de ce programme. Il est évident, que toutes les personnes qui ont eu un relationnel difficile à la nourriture et à leur corps, des kilos de trop, devront toujours se préserver de certains pièges. Je suis donc partie du principe, que tout le monde devrait avoir le droit de se ravir les papilles, comme dans un grand restaurant, sans jamais se priver.

Alors, chers amis, faites de votre cuisine, la succursale du plus grand des restaurants, devenez en le chef absolu et par la même occasion, redevenez le maître incontesté de votre vie...

Avec tout mon amour, Sophie Reverdi