GREEN TEAM

QUATUOR SEXY HEALTHY, MAREVA GALANTER, LA NUTRITIONNISTE VALÉRIE ESPINASSE, LA CHEF ALEXANDRA BEAUVAIS ET LA MIXOLOGISTE SANDRINE HOUDRÉ-GRÉGOIRE LANCENT LE COMPTOIR GOOD ORGANIC ONLY. LES BIOTIFOOD MUSES NOUS CONFIENT LEURS RECETTES POUR MINCIR DE PLAISIR.

QUAND UNE EX-MISS FRANCE, une nutritionniste experte en minceur, une mixologiste végétale et une chef gluten free se rencontrent, ça donne… une histoire de comptoir healthy et sexy. C'est à New York, il y a un an et demi, où les bars à jus sont à tous les coins de rue, que l'idée germe. Mareva Galanter, Miss France 1999, mannequin-animatrice-actrice- chanteuse, y fait escale en même temps que Valérie Espinasse, morpho-chrono-psycho-micro-nutritionniste. Ces deux-là ont pour trait d'union une amitié de dix ans et la même ligne de conduite : anti-régimes, anti-frustration.

De retour en France, Valérie établit un cahier des charges, de recettes et de cures. Et pour que ce soit vraiment bon, les voici donc en quête de spécialistes des saveurs. Elles ont entendu parler de Sandrine Houdré-Grégoire, sacrée meilleure mixologiste de France en 2008, première femme à avoir tenu le bar du Byblos, à Saint-Tropez, puis celui du Murano, à Paris, c'est une alchimiste des fruits, des légumes et des eaux florales. Signe qui ne trompe pas, elle a baptisé sa société de conseil en cocktails Virgin Cucumber, et le dernier de ses livres a pour titre « Cocktails bien-être : 50 recettes faciles pour cocktails sains et gourmands », aux éditions Larousse. Ça mix et match immédiatement.

À ce trio ne manque plus qu'une experte pour créer des petits plats bio assortis aux jus. Direction la Bretagne, cette fois. Alexandra Beauvais y a fondé Secrets de Gourmandises. Elle-même intolérante au gluten et cuisinière hors pair, elle y développe des recettes qui vous rendent la papille alerte. Durant plus d'un an, le quatuor va tester, goûter. Valérie donne les doctes consignes. « Mais franchement, parfois le résultat tenait de la soupe à la grimace », s'amusent Mareva et Sandrine. Il fallait aussi penser saisons, locavore, variation des fruits et légumes. Bref, un vrai casse-tête.

Et le premier Good Organic Only a enfin ouvert ses portes, rue des Archives, à Paris. Un comptoir qui ressemble à ces quatre filles pleines de vie, où les jus se déclinent selon les envies. Zesty Smile 01, en booster pour le petit déjeuner ; The Exotic 10, à prendre en guise d'en-cas; So Fresh 07, à déguster tout au long de la journée; Green Farm 02, parfait pour les lendemains de fête : ils se prennent en cure ou à l'unité. Quant aux salades, wraps, rolls et petits plats 100 % bio et gluten free, ils s'emportent, l'esprit et le corps légers.

www.goodorganiconly.com

PAR **MARIE-CATHERINE DE LA ROCHE** / PHOTOS **LOUIS TERAN** ET **BERNHARD WINKELMANN** / RÉALISATION **MICHÈLE CARLES** ET **KARINE RÉVILLON**

ORGANIC GIRLS
Valérie Espinasse, Mareva Galanter, Alexandra Beauvais et Sandrine Houdré-Grégoire photographiées à Auteuil Brasserie.

PHOTO LOUIS TERAN. MISE EN BEAUTÉ ANTHONY WATSON

THON À LA TAHITIENNE

POUR 4 PERSONNES. TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 30 MINUTES.

• 600 g de pavé de thon • 200 g d'oignons frais • 4 citrons verts • 1 cuillerée à soupe de sel aux algues • poivre du moulin.

DILUER le sel aux algues dans 50 cl d'eau, placer au frais. Découper le thon en lamelles, les disposer dans un plat creux et verser par-dessus l'eau salée, très froide, en la filtrant. LAISSER reposer au frais 30 minutes. Ciseler les oignons. ÉGOUTTER le poisson et le mélanger aux oignons. Presser les citrons et verser le jus sur le poisson, laisser mariner 4 à 5 minutes. DONNER un tour de moulin à poivre avant de servir.

LE + MINCEUR : UNE PORTION DE THON DE 100 G PERMET D'APPORTER LA MOITIÉ DE LA RATION QUOTIDIENNE CONSEILLÉE EN PROTÉINES. ET, SELON UNE ÉTUDE, EN AIDANT À RÉDUIRE LE TAUX DE LEPTINE DANS L'ORGANISME, LE THON POURRAIT AVOIR DES VERTUS BRÛLE-GRAISSES.

MAREVA GALANTER
MISS NATURELLE

Originaire de Papeete, elle a le goût des fruits et des légumes frais, qui ont nourri son enfance et son adolescence, et de la vie saine, en connexion avec la nature de la Polynésie.

SES TROIS INDISPENSABLES

LE CITRON VERT. « J'ai grandi avec, c'est le goût de mon enfance. J'en mets un peu partout dans la cuisine et j'en fais des citronnades. Et Valérie m'a convertie au jus de citron chaud le matin à jeun. Ce réflexe détox est devenu mon starter. »

LE GINGEMBRE. « Même chose, cuit ou cru, en tisane, en jus, il fait partie de mes basiques. Il stimule les enzymes digestives, a des propriétés anti-inflammatoires, régule la glycémie, et c'est un excellent tonifiant. »

LES GRAINES DE SÉSAME. « À mettre sur les salades, les plats. Ça croque et ça donne un goût délicieux que j'adore. Leur petite taille rend insoupçonnable l'excellente teneur en vitamines, fer, protéines et acides gras essentiels qu'elles renferment. »

www.mareva-galanter.com

PHOTOS LOUIS TERAN ET BERNHARD WINKELMANN. ASSIETTE ABSOLUMENT MAISON, GALERIES LAFAYETTE ET CHEMIN DE TABLE CARAVANE

VERTE ATTITUDE

POUR 4 VERRES. TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 10 MINUTES.

• 2 kiwis bio • 1/2 concombre bio • 100 g de raisins blancs bio.

ÉPLUCHER les kiwis, les découper en quartiers. Bien rincer le concombre, le découper en morceaux en conservant la peau, mais en retirant les graines. ÉGRAPPER et rincer les raisins. PASSER tous les ingrédients à l'extracteur de jus et servir immédiatement.

LE + MINCEUR : LE RAISIN BLANC EST DRAINANT, LE KIWI HYPERVITAMINÉ ET PLEIN DE FER (UN OLIGOÉLÉMENT QUI BOOSTE LE MÉTABOLISME DE BASE), LE CONCOMBRE GORGÉ D'EAU : L'ASSOCIATION PARFAITE, EN PLUS, C'EST DÉLICIEUX.

SANDRINE HOUDRÉ-GRÉGOIRE
AGITATRICE DE SAVEURS

Elle mixe minceur et plaisir en reine incontestée du shaker. Alors qu'elle était au Murano, ses cocktails 34, 36 et 38 sont devenus des best-sellers. Aujourd'hui, ses jus sont sa signature.

SES TROIS INDISPENSABLES

LE CONCOMBRE. « L'aliment bien-être minceur par excellence. Il est gorgé d'eau, du coup, il présente un indice de satiété très élevé. Il faut garder sa peau, qui concentre ses antioxydants. »

LA CRANBERRY. « De tous les fruits, c'est le plus riche en antioxydants. Le croquant et le petit goût acidulé de cette baie se prêtent à de multiples associations. »

LES BAIES DE GOJI. « Fruit de la longévité et du bonheur, c'est un superaliment. Il a un effet détoxifiant, et il améliore la digestion, équilibre le taux de glycémie et c'est un excellent aide-minceur. »

www.virgincucumber.com

ALEXANDRA BEAUVAIS
LESS IS MORE

Fille et petite-fille de cuisiniers, elle a l'art des mets sans gluten, sans œuf, sans lait… et de faire de ce « sans » de l'appétissant. De sa propre intolérance au gluten, elle tire une cuisine délicieuse et pleine de bienveillance.

SES TROIS INDISPENSABLES

LA SPIRULINE. « Une micro-algue revitalisante. À utiliser en vinaigrette ou dans des laitages de soja, un super anti-coup de fatigue. Je me fournis chez Spiru'Breizh, à Sarzeau. »

LE CURCUMA. « Excellent pour la digestion et remarquable dépuratif. J'en fais régulièrement une cure de trois jours avec du riz thaï. Surtout ne pas lésiner sur les quantités ; et le choisir bien orange. »

LE KALE. « Un allié minceur. Très peu calorique, riche en fibres qui freinent le passage du glucose dans le sang, pour éviter les pics de glycémie. Le truc : le masser avec de l'huile d'avocat, de soja ou de sésame, pour l'attendrir naturellement. »

secretsdegourmandises.fr

SALADE DE QUINOA PRINTANIÈRE

POUR 4 PERSONNES. FACILE. PRÉPARATION : 20 MINUTES. CUISSON : 10 MINUTES.

• 150 g de quinoa • 1 oignon rouge • 1/2 fenouil et ses tiges • 1/2 botte de radis roses • 100 g de tofu • 250 g de fraises Gariguette • 1 filet de sauce soja sans gluten • 2 cuillerées à soupe de graines de chanvre • 2 cuillerées à soupe d'huile de colza • 3 cuillerées à soupe d'huile d'avocat • 3 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre • 1 jus d'orange frais • fleur de sel • poivre du moulin.

RINCER le quinoa à l'eau froide. Cuire le quinoa 10 minutes dans de l'eau bouillante. Hors du feu, laisser gonfler les grains pendant 3 minutes (ils doivent être cuits mais fermes), puis les égoutter. Éplucher et émincer l'oignon. Laver et émincer le fenouil et les radis. COUPER le tofu en petits dés. Le passer rapidement à la poêle, arroser de sauce soja. Laver et émincer les fraises. PRÉPARER la vinaigrette avec la fleur de sel, le poivre, le vinaigre, 1 filet de jus d'orange et les huiles. Verser le quinoa dans un saladier. AJOUTER l'oignon et le fenouil émincés, les radis, les dés de tofu. Couvrir avec un film alimentaire et laisser reposer au frais pendant 1 heure. Ajouter les fraises, le chanvre, mélanger puis assaisonner la salade de quinoa de vinaigrette. RECTIFIER l'assaisonnement si nécessaire avant de servir.

LE + MINCEUR : CROQUANTES, AU GOÛT NOISETTE, LES GRAINES DE CHANVRE APPORTENT DES OMÉGA 3 ET 6, MAIS AUSSI DES ACIDES AMINÉS ESSENTIELS À LA PRODUCTION DE PROTÉINES. UN DEUX-EN-UN QUI OPTIMISE LE BON FONCTIONNEMENT DE L'ÉNERGIE ET VEILLE À SA RÉGULATION.

PHOTOS LOUIS TERAN ET BERNHARD WINKELMANN. ASSIETTE ABSOLUMENT MAISON. GALERIES LAFAYETTE. CUILLÈRE ET CHEMIN DE TABLE CARAVANE. TASSE RAINBOW. MARIAGE FRÈRES

CRÈME D'AVOCAT AU CACAO

POUR 4 PERSONNES. TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 20 MINUTES.

• 2 avocats bio • 4 à 6 cuillerées à soupe de cacao amer • 1 cuillerée à soupe de sirop d'agave.

MIXER au blender la chair des avocats avec le sirop d'agave pour obtenir une crème onctueuse. AJOUTER le cacao (à doser selon votre goût et la force du cacao), mélanger bien. RÉPARTIR la crème dans 4 coupelles et placer au réfrigérateur au minimum 2 heures, idéalement 6 heures. On peut ajouter des amandes grillées avant de déguster.

LE + MINCEUR : L'AVOCAT ! DES CHERCHEURS ONT CONSTATÉ QUE SA RICHESSE EN ACIDES GRAS MONO-INSATURÉS AIDE L'ORGANISME À S'AUTORÉGULER ET À FONCTIONNER PLUS EFFICACEMENT. ET EN CONSOMMER 1/2 LORS D'UN REPAS PERMETTRAIT DE RÉDUIRE LA SENSATION DE FAIM DE 40 %.

VALÉRIE ESPINASSE
NUTRITIONNISTE TOUT-TERRAIN

Avec elle, exit la balance, source d'angoisse et de déprime. Mais des oligoéléments, des vitamines, des antioxydants… pour une nutrition de terrain qui fait du bien. Et ça se voit !

SES TROIS INDISPENSABLES

LE QUINOA. « On m'appelle "Madame Quinoa". Il faut dire que c'est une denrée assez unique. Sous ces allures de féculent, ce n'en est pas un. C'est une plante de la famille des épinards. Il est sans gluten et hyperprotéiné. Aliment minceur par excellence, avec lui, on n'a pas faim et on ne prend pas de poids. »

LES AMANDES. « Ce sont des bombes de nutriments, d'oligoéléments, de protéines végétales, et elles régulent la glycémie. Idéales pour un grignotage minceur. »

L'AVOCAT. « Bio, c'est un aliment au top. Il apporte de bonnes graisses, mono-insaturées, et on en manque dans notre alimentation. Très riche en fibres, il est aussi très rassasiant. Ne pas avoir peur de ses calories donc, il fait partie des aliments minceur. » ✦

www.valerieespinasse.fr