

CUISINE

# CHEFS,





## CHEFS, GOURMANDES ET... MINCES !



### ROUGUI DIA

Un visage de princesse peule, une silhouette de top model, Rougui Dia est la chef des cuisines du restaurant Petrossian \*, temple du caviar. Côté ligne, elle est simplement stupéfiante. « Mais je n'ai pas toujours été comme ça, j'ai pesé jusqu'à 72 kg pour 1,75 m, contre 59 aujourd'hui. Pourquoi ? J'étais au chômage et j'avais arrêté le sport. Aujourd'hui, je fais de la danse africaine contemporaine, ça m'aide à évacuer le stress des cuisines. »

**En cas de 3 kg de trop.** « Je visualise virtuellement dans une barquette ce que je mange sur 24 h, et j'élimine ce qui me paraît en trop ! »

**Ses trucs minceur.** « Des plats qui ont du goût, qui satisfont la gourmandise. Exemples : des poireaux vinaigrette avec un œuf mollet et une râpée de truffe, ou des papillotes de poisson avec une brunoise de mangue, ananas, gingembre. »

### SA RECETTE LIGHT Bouchées de lotte, sauce vodka (pour 4)

Taillez 2 blancs de poireau, 1 bulbe de fenouil, 1 carotte en tronçons de 5 cm puis en bâtonnets, rincez et égouttez. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle très chaude et faites-y suer les légumes. Ajoutez sel, poivre et 4 pincées de mahalek (épices orientales), mélangez et retirez du feu. Réservez au chaud, essuyez la poêle. Coupez 600 g de filet de lotte en médaillons de 40 g, faites chauffer un peu de beurre dans la poêle et faites-y dorer le poisson à feu moyen pour le colorer. Réservez. Mettez 50 cl de vodka dans une petite casserole, ajoutez 2 c. à soupe de jus de citron, salez, laissez réduire de moitié. Retirez du feu, incorporez 5 cl de crème liquide allégée. Dressez les légumes et la lotte dans 4 assiettes. Entourez de sauce et parsemez de 100 g d'œufs de saumon.

\* 18, boulevard de la Tour-Maubourg, Paris 7<sup>e</sup>. Tél. : 01 44 11 32 22.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



### LAURENCE SALOMON

Un fil, une liane, voilà ce qu'évoque la silhouette de Laurence Salomon. Elle s'en excuse presque. « Je suis comme ça depuis la naissance de mon fils, il y a cinq ans, la grosseur a changé mon métabolisme. »  
Résultat : 50 kg pour 1,73 m. Et, pourtant, elle mange ! Oui mais rien que du bon, du bio, du naturel. Car Laurence, dans son restaurant d'Annecy \*, est LA femme qui a réussi à donner du goût au tofu, ce qui n'est pas un mince exploit \*\*.

**En cas de 3 kg de trop.** « Ça ne m'arrive plus. »

**Ses trucs minceur.** « Ne pas se frustrer, mais gérer les quantités et éviter les produits transformés industriellement. A une célèbre pâte à tartiner pleine d'huile, préférer une tartine de crème d'amandes, avec du chocolat râpé. Remplacer un plat tout prêt par une tartine divine : pain + crème de tofu au persil (mixer ensemble du tofu, 1 bouquet de persil, de l'ail, de l'huile de sésame grillé, une pointe de purée d'umébosis - en magasins bio -, de la sauce soja) + dés de truite fumée = un dîner ultraléger avec une soupe et une salade. »

### SA RECETTE LIGHT Déclinaison chocolat-moka crémeuse et mousseuse au lait végétal (pour 4)

**La crème au chocolat.** Cassez 100 g de chocolat noir en morceaux et mettez-le dans une casserole. Ajoutez 300 ml de lait de soja, 1 espresso, 3 jaunes d'œufs et 1 sachet d'agar-agar. Posez la casserole sur feu doux. Tournez jusqu'à ce que le mélange épaississe et enlevez du feu avant l'ébullition. Répartissez dans des verres et laissez refroidir quelques heures au réfrigérateur.

**La mousse.** Faites fondre au bain-marie 100 g de chocolat noir cassé en morceaux avec 2 c. à soupe de lait végétal. Battez 3 blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au chocolat fondu. Répartissez dans chaque verre sur la crème au chocolat transformée en flan grâce à l'agar-agar et réservez au moins deux heures au réfrigérateur avant de servir.

**La crème moka.** Battez 1 espresso avec 250 ml de crème de soja vanillée au fouet à main pour bien homogénéiser. Versez dans les verres et servez aussitôt.

\* Nourie et Saveur, place des Cordeliers, 74000 Annecy. Tél. : 04 50 45 82 29. \*\* « Fondre de plaisir » (éd. Grancher).

