

## Ma démarche

### Ma démarche d'auteure, « l'esprit » de mon blog...

Bienvenue sur Saines Gourmandises, ce tout petit bout du net bien à moi, et qui me tient particulièrement à cœur.

Si vous souhaitez comprendre « l'esprit » de ce blog, sachez que tout est dans son nom ! J'ai plaisir à partager ici avec vous la cuisine bio que j'aime : saine, équilibrée, profondément ressourçante, légère et de saison, mais très gourmande et à tous points de vue réjouissante. Bref, une cuisine saine aux antipodes de certaines idées reçues un peu « tristounettes » que certaines personnes se font encore sur la question... Aussi, ne vous croyez surtout pas forcés de faire un choix déchirant entre prendre soin de votre santé ou rester fin gourmet ! Sur Saines Gourmandises, vous verrez très vite à quel point les deux sont parfaitement conciliables... Car la cuisine saine peut (et même « doit » !) réjouir nos papilles : c'est un gage de bonheur au quotidien mais aussi de persévérance à prendre soin de soi sur le très long terme. Quel bonheur de se faire plaisir en mangeant, de bannir toute frustration, de mettre de la joie autour de nous en concoctant de bons petits plats qui mettent l'eau à la bouche tout en prenant grand soin de sa santé ! Plats mijotés qui embaument toute la maison, tourtes, pains, brioches, gros gâteaux de rêve pour faire la fête ou petites gourmandises bien réconfortantes à l'heure du goûter, tout cela peut parfaitement trouver sa place dans une alimentation équilibrée. Le tout, pour concilier alimentation saine et vraie gourmandise, étant de connaître quelques petits « secrets » que je vous donne bien volontiers sur ce blog...

**Cette parfaite association du « sain » et du « gourmand » c'est donc toute ma démarche d'auteure culinaire.** J'y crois, je le vis tous les jours, et je le défends... Pas forcément en réalisant des plats compliqués ou onéreux, juste en pensant chaque menu – même le plus simple – avec gourmandise, en choisissant les ingrédients avec soin, en les associant avec inspiration, en les cuisinant avec amour, en les savourant avec reconnaissance... Vous découvrirez peut-être aussi sur ce blog que l'on peut fort bien « causer diététique » sans prendre pour autant des mines pincées de Schtroumpfs à Lunettes moralisateurs, et sans non plus engueuler copieusement ceux qui auraient « l'outrecuidance » de voir les choses légèrement différemment... Car la bonne humeur, c'est drôlement bon pour la santé n'est-ce pas ? Alors ne nous en privons pas ! En ce qui me concerne, et même si je respecte profondément les choix des personnes qui pensent autrement que moi, je ne suis ni végétarienne, ni vegan, ni crudivore, ni macrobiotique, ni athlète spartiate. Ça doit être à cause de mes ancêtres Celtes qui se régalaient de sangliers rôtis en buvant de la cervoise à l'époque ou d'autres ne se nourrissaient que d'olives et d'abricots secs pour remporter les jeux du stade (on a les

excuses qu'on peut, désolée...). Plus sérieusement, J'aime tout, je mange de tout, trouvant beaucoup de sagesse dans ces deux anciens adages :

« *Il faut manger un peu de tout, et de tout un petit peu* ».

« *Rien n'est poison, tout est poison, c'est la quantité qui fait le poison* ».

Aussi, pour cuisiner sain je ne vous mettrai pas *manu militari* au tofu, tempeh, fonio, graines de chia, jus de chou kale, graines germées et millet (quoique, cela puisse être tout à fait mangeable une fois bien cuisiné :)), et mes sources d'inspiration seront plutôt les légumes de saison (si merveilleux quand ils sont locaux et bien frais : ce n'est pas pour rien qu'ils séduisent tant les grands chefs de cuisine...), les céréales non raffinées (l'avoine, l'épeautre et le riz basmati étant mes chouchous en la matière), le chocolat noir, les fruits, les sucres naturels « alternatifs », les bons produits fermiers du terroir, mais aussi les purées d'oléagineux, le tofu lactofermenté, le miso, les algues et autres bizarreries parfois si goûteuses qui « hantent » les rayons des magasins bio... Je ne me prive pas non plus de craquer joyeusement quelquefois sur des recettes bien traditionnelles de notre si riche patrimoine culinaire, que je revisite (parfois) pour les rendre plus saines.

Fidèles à cette ligne, les recettes seront donc toujours ici :

Bien gourmandes, car je ne partage que ce que j'aime vraiment...

Saines, c'est à dire préparées avec des ingrédients bienfaisants, non raffinés, de saison, et/ou alternatifs, à prédominance végétale.

À indice glycémique bas, car c'est je pense la condition *sine qua non* pour concilier forme et santé, avec gourmandise et sans privations, tout en prenant naturellement soin de sa ligne. C'est en tout cas ce mode d'alimentation qui m'aide à garder la forme malgré une grande famille (j'ai 6 loulous !), un métier prenant, et beaucoup, beaucoup, beaucoup de travail chaque jour...

Côté pratique, j'essaye de répondre à chacun de vos commentaires laissés sur le blog, car je considère que c'est la moindre des choses après que vous ayez eu la gentillesse de me laisser un petit mot... Parfois, il me faut juste un peu de temps, parfois je n'y arrive hélas pas du tout (c'est rare) mais je sais que vous me pardonneriez de bon cœur d'avoir fait passer parfois mon « métier » de maman avant ☐

J'espère que nous passerons de bons moments ensemble...

Marie Chioca

# Un peu de moi...

J'ai 38 ans et suis maman d'une joyeuse « tribu de six » (4 demoiselles, 2 gars... et bon pour l'instant, je me suis arrêtée là). Je suis gourmande, enthousiaste, un tout petit peu hyperactive aussi il paraît... Mais dans mon cas, croyez-moi ça vaut mieux !

Tout ce qui touche au domaine de la santé au naturel ou de l'alimentation m'intéresse au plus haut point.

De formation littéraire et artistique, je suis aujourd'hui auteure, créatrice, rédactrice et photographe culinaire pour plusieurs maisons d'édition (mais plus particulièrement pour les [éditons Terre Vivante, mon éditeur privilégié.](#))

J'ai une véritable passion pour la photo en général, culinaire en particulier, et j'aime que celles-ci nous « parlent » du parfum d'une tourte juste sortie du four, du fondant d'un gâteau au chocolat, de la chaleur d'une soupe fumante, du croquant d'un spéculoos, de l'onctuosité d'une crème dessert... à mon humble avis une photo culinaire réussie doit faire envie, envie de passer la main à travers l'écran ou le papier pour croquer dedans ;), en tout cas, cela me parle bien plus que le *design* ou les mises en scènes trop sophistiquées.

Côté cuisine, je suis très « gourmet » (on dit « gourmète » au féminin ? Pourquoi seuls les hommes auraient-ils droit à ce privilège ?) mais ne sais pas cuisiner autrement que sainement...

Côté « écriture », j'affectionne particulièrement un humour un peu décalé et une autodérision gentille : « *Heureux ceux qui savent rire d'eux mêmes, ils n'ont pas fini de rigoler* »...

Encore un peu plus de moi « en vrac » ? J'aime les beaux jardins un peu sauvages où les roses anciennes côtoient les herbes aromatiques, les tiges de potimarron escaladant d'antiques escabeaux de bois adossés aux vieux pommiers, les maisons en pierres qui sentent la cire d'abeille et le feu de bois, la musique irlandaise en général, les [Clancy Brothers](#) en particulier, [Le Vieux-Nice](#), L'Irlande, ma [campagne dauphinoise](#) « d'adoption », ajouter de la [Nocciola](#) dans un yaourt de soja maison à la vanille, mes [ancêtres arvernes](#) dont le sang bouillonnant n'a pas dû arranger mon caractère, tout ce qui touche à l'Histoire, le mini-trampoline ou les grandes marches en forêt pour me défouler des grosses journées abrutissantes devant l'ordinateur, la façon dont [Mark Knopfler](#) sait se servir d'une guitare, [les films « bon enfant »](#) bien rigolos que j'ai revu 25 fois (mais aussi certains films épiques devant lesquels je verse imbécilement toutes les larmes de mon corps), la couture, la peinture, le pastel sec, redécorer ma maison dès que j'ai trois sous dans le fond de mon porte-monnaie, siroter du whisky Glenffidish 15 ans d'âge (à consommer avec modération, blablabla blablabla) en accompagnement d'un fondant au chocolat, la cuisine italienne, les tableaux « [Sur la Terrasse](#) » de Renoir et « [La Pie](#) » de Monet, faire du shopping chez Maison du Monde,

chiner dans les Emaüs, les croissants pur beurre (c'est pas bien), le chou chinois cuit à l'étouffée (c'est nettement mieux...), la sublime musique du film [Braveheart](#), « Calamity Jane » (LE Lucky Lucke qui m'a le plus fait pleurer de rire), les discours [du maire de Champagnac](#) (les connaisseurs de Spirou apprécieront, pour les autres allez juste faire un petit tour chez wiki ça devrait vous déridier ;)), les écrits spirituels de St Alphonse de Liguori (promis, je ne lis pas que des BD), broser les couettes blondes et bouclées de ma petite puce le matin, marcher pieds nus toute la journée, les pizzas « Reine » au feu de bois (avec des champignons frais, de la vraie mozza et de l'origan, merci, sinon ça vaut pas le coup de prendre un kilo dans la soirée), les longs gilets tout doux qui camouflent si bien ce que le chocolat fait subir à ma silhouette, les blogs de [Cléa](#) et [Linda Louis](#), les [Doc Martens couleur chocolat](#) (quand je serai grande, je m'en achèterai), l'atmosphère si particulière que l'on savoure dans les nouvelles de Sherlock Holmes, l'humour phénoménal de Goscinny, les [longues chevelures rousses et bouclées](#), les « Bibliothèques Vertes » et les « Super Picsou Géant » que je pique à mes enfants pour les lire le soir à la lampe de poche... J'aime surtout les grandes familles où l'on s'aime tendrement, les maisons qui sentent bon le gâteau qui cuit... et être réveillée par le bruit des petits pieds qui courent sur le plancher le matin ☐

(Je vous avais dit que ça serait en vrac !)