



Pascale NAESSENS

Sa philosophie

Privilégier les aliments naturels non raffinés ou transformés. Ils donnent une véritable sensation de satiété et apportent tous les nutriments fondamentaux nécessaires pour rendre et garder votre corps sain et fort. À l'inverse, les aliments raffinés et transformés, que j'appelle « faux aliments » n'apportent que des calories vides (elles font grossir) et des carences, cela rend notre corps réceptif à toutes sortes de maladies.

Son ADN culinaire

Alléchant, simple et sain! J'aime cuisiner, mais pas des heures. J'adore manger et je veux être surprise. Je veux tout: une cuisine jolie, délicieuse, surprenante, simple, rapide...

Son credo

Cuisiner frais, maison et manger ensemble. Avec mes recettes simples, ludiques et romantiques, j'espère redonner aux gens le goût de la cuisine. Cette façon de faire est amusante et vous apporte beaucoup en retour.

Son péché mignon

Je refuse de penser en termes de « plaisir coupable ». Je peux manger de tout! J'obéis à la règle des 80 % / 20 % : 80 % d'aliments naturels à part entière et 20 % de malbouffe. Ce sont ces 100 % qui font de moi une personne heureuse et libre, cela me permet de profiter de tout. C'est une question d'équilibre. Par contre, se nourrir à 20 % d'aliments naturels et à 80 % de malbouffe, comme la plupart des Occidentaux, c'est aller au-devant d'un problème.

Passion

Rencontres **Aurilia Dejond**
Photos **Doc. Presse**

ELLES ONT LA GOURMANDISE DANS LA PEAU ET PUBLIENT CHACUNE UN LIVRE DE RECETTES QUI ALLIENT PLAISIR ET SANTÉ. CERISE SUR LE GÂTEAU: CES QUATRE ÉPICURIENNES PROPOSENT AUSSI DES IDÉES D'EN-CAS.



Chocolat chaud au beurre de cacahuètes

2 grosses portions ou 4 petites

**100g de chocolat 85 %
2 œufs
30g de sucre (ou pas)
beurre de cacahuètes**

Faites fondre le chocolat au four à 80 °C. Battez les œufs et le sucre. Incorporez-y délicatement le chocolat fondu. Mettez quelques c à s de ce mélange dans chaque ravier, déposez 1 c à s de beurre de cacahuètes au centre. Ajoutez un peu de mélange, faites cuire, 13 min, au four à 80 °C.

Le beurre de cacahuètes

Mixer des cacahuètes 5 à 10 min au robot pour obtenir une masse onctueuse.

La cuisson

Enfournez à 80 °C. À cette température, l'œuf coagule, mais le chocolat reste tendre. Un régal!

Son rapport à la nourriture, au plaisir

J'ai été gourmande et je ne parviens pas à gérer la faim. J'ai donc trouvé une façon de me nourrir qui me permet de manger en grande quantité sans prendre de poids. J'aime avoir un corps tonique! J'évite les glucides à absorption rapide, je mange principalement des aliments naturels sains et je ne fais pas la chasse aux graisses. Pour les desserts, je préfère le chocolat. Vous pouvez préparer de délicieux desserts sains au chocolat!

