



# Mon assiette & moi...

PAR LA NUTRITIONNISTE GENEVIÈVE MAHIN

Dans son livre « Mon assiette et moi », Geneviève Mahin, nutritionniste qui a également géré un restaurant bio en Outremeuse à Liège nous révèle sa philosophie alimentaire. Avec un grand questionnement personnel : « Comment apaiser ma relation à l'alimentation ? »

## Voici 4 outils à la portée de chacun

### 1. Arrêter de diaboliser les aliments

Par exemple, le gras ! Dans les aliments non transformés, le gras est intéressant tant que notre alimentation reste équilibrée.

### 2. Prendre conscience de ce que l'on mange

Nos choix alimentaires sont plus sains en connaissance de cause et en prenant le temps de savourer.

### 3. Questionner nos croyances

Par exemple, croire qu'il faut manger sucré le matin est une fausse croyance. Il vaut mieux manger salé pour ne pas déclencher la production d'insuline.

### 4. Prendre un goûter différent

Il est logique d'avoir faim à 4 heures. On privilégiera les fruits et les oléagineux (noix, noisettes,...). Mais on peut aussi manger du chocolat et pas forcément du chocolat noir. L'important est de prendre son temps et de déguster.

## Mon caddie coloré chez Match

Voici les conseils de Geneviève Mahin lorsque vous ferez vos courses dans votre magasin préféré. Match bien sûr ! Cela vous permettra de vous orienter vers une alimentation plus équilibrée.

Établir un ordre de priorité :

1. Commencer par les fruits et légumes. De diverses couleurs si possible car chaque couleur vous apporte des nutriments différents.
2. Ensuite, dirigez-vous vers les légumineuses. Pensez au quinoa, à l'épeautre, une céréale avec peu de gluten.
3. Ensuite, le poisson frais issu de la pêche durable. Mais aussi en boîte comme les sardines ou en bocal comme les rollmops.
4. Ensuite, les œufs, le beurre et les produits laitiers de qualité. Au lait cru prioritairement.
5. Enfin, la volaille et la viande. Et même de temps en temps un peu de charcuterie ou de salaisons. Une fois par semaine...

Pour aller plus loin

« Mon assiette et moi »  
de Geneviève Mahin  
Ed. Racine, 29,95 €

<https://genevievemahin.be/>



Traitez-vous avec bienveillance  
et soyez à l'écoute de vos sensations,  
elles ne mentent pas.

## Rouleaux de printemps aux crevettes



- 16 feuilles de riz
- 2 avocats
- 1 mangue
- 2 carottes
- 1 concombre
- ¼ de chou rouge
- 2 cm de gingembre
- 400 g de crevettes grises
- coriandre fraîche
- menthe fraîche
- basilic frais
- sésame torréfié
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 1 c. à c. de sauce tamarin (ou, à défaut, de sauce soja)
- 1 citron vert
- ¼ de piment rouge

Préparez la sauce en mélangeant 1 c. à s. de beurre de cacahuète, 1 c. à c. de sauce tamarin (ou de sauce soja), 10 ml de jus de citron vert et ¼ de piment haché finement.

Épluchez la mangue et les avocats, coupez-les en fines lamelles. Lavez le concombre et les carottes et coupez-les finement séparément, faites de même avec le chou rouge. Épluchez le gingembre et hachez-le finement.

Lavez les herbes fraîches et séchez-les.

Prenez une feuille de riz et trempez-la dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'elle soit ramollie.

Déposez-la sur un essuie de cuisine humide et déposez un peu de chaque ingrédient sur la moitié supérieure, parsemez de graines de sésame, de gingembre haché et d'herbes fraîches.

Repliez la partie inférieure vers le dessus et les extrémités vers le centre.

Servez les rouleaux de printemps avec la sauce cacahuète. Bon appétit !



## LE TRIO de houmous et crackers



Les pois chiches, c'est délicieux, surtout sous forme de houmous ! Betteraves, curcuma, curry et tomates séchées donneront des couleurs à votre trio gagnant.

## LES BOUCHÉES de viande aux 3 saveurs



Carottes, épinards et champignons, voici vos trois ingrédients champions pour réaliser ces boulettes de viande parfumées et pleines de couleurs.