

## Ardèche

## Réveillez-vous léger : les conseils de Mélody Chambert, diététicienne

Après le copieux repas des fêtes de Noël, rien de tel qu'un dîner du Nouvel An équilibré afin de démarrer la nouvelle année du bon pied et en bonne santé. Voici les conseils avisés de Mélody Chambert, diététicienne aux thermes de Vals-les-Bains en Ardèche.

Est-ce que cette année, le dîner du réveillon devenait l'occasion parfaite de concilier fête et bien-être, plaisir culinaire et santé, gourmandise et équilibre ? C'est justement l'invitation de Mélody Chambert aux thermes de Vals-les-Bains. Diplômée en diététique, diabétologie, et sport santé, cette experte initie depuis 2007 avec passion les curistes à l'art du bien manger. Cette professionnelle anime en effet chaque semaine des consultations, conférences et des ateliers cuisine (ouverts à tous), dans un espace entièrement équipé attenant à l'établissement. « On élabore ensemble deux préparations diététiques à refaire à la maison. Le but est l'équilibre alimentaire, limiter le gras, le sucre en gardant le plaisir. »

### La diététique : un pilier aux thermes

La nutrition tient en effet une place centrale au sein des thermes de Vals-les-Bains, réputés depuis 1845 pour ses cures médicales en rhumatologie ainsi que pour les affections digestives et diabétiques. En complément de l'alimentation, l'eau thermale naturellement riche en minéraux est une alliée précieuse de la santé. Constantine, Désirée, Camuse, Rigolette... Sept sources bicarbonatées sodiques sont servies aux thermes selon les besoins. « Mais évitez l'eau gazeuse lors des repas : le gaz carbonique n'est pas favorable à la digestion, il apporte trop d'air aux intestins. »

En cuisine, Mélody Chambert, tablier noué à la ceinture,

présente l'intérêt des ingrédients du jour sur le thème d'un réveillon équilibré : la patate douce pour les soufflés, n'est en réalité pas sucrée. Le poulet contient seulement 30 % de matière grasse. « En cuisinant cette viande maigre à froid dans une poêle, on évite ainsi l'ajout d'huile ou de beurre. On arrose de vin blanc pour le goût, mais l'alcool chauffé s'évapore donc les calories aussi ! »

Mélody distille ainsi ses conseils et transmet une règle simple : une assiette équilibrée se compose pour moitié de légumes, d'un quart de féculents, d'un quart de protéines (viande, poisson ou œuf). « Les légumes crus ou cuits sont essentiels. Peu caloriques, ils contiennent des fibres, apportent de la satiété et jouent sur la régulation du transit, du cholestérol, du diabète... Leurs bienfaits sont nombreux. » Autres petites astuces : favoriser les huiles végétales (1 cuillère à soupe par repas maximum) et éviter les graisses animales dites saturées, reconnaissables au fait qu'elles sont solides à froid et liquides à chaud. L'objectif est d'allonger le temps de digestion avec des aliments qui offrent une bonne satiété, afin d'éviter la sensation de faim et le grignotage. « On cherche une digestion en cloche, lente et non en pic, rapide. » Pour Mélody Chambert, la diététique ne rime pas avec restriction mais signifie manger sain et varié. Elle a par ailleurs développé une charte de qualité auprès de plusieurs restaurants partenaires valsois qui respectent les besoins alimentaires des curistes. Enfin, dernier conseil : éviter l'alcool deux fois par semaine pour mettre le foie au repos. Alors le 31 décembre vous pouvez trinquer... À votre santé !

● Séverine Baur

À TABLE!

### ► Sur le web

Retrouvez nos articles sur la gastronomie en scannant ce QR code et dans notre magazine *A Table! Saveurs et savoir-faire de nos terroirs*.



Mélody Chambert est diplômée en diététique, diabétologie et sport santé. Elle initie depuis 2007 les curistes des thermes de Vals-les-Bains à l'art du bien manger. Photo Séverine Baur

## Aiguillettes de poulet sauce morilles et flans potiron/patate douce

Pour 4 personnes  
Préparation 30 min  
Cuisson 30 min  
★ 4 escalopes de poulet  
★ 150 g de morilles ★ 400 g de potiron ★ 400 g de patate douce ★ 4 échalotes ★ 1 gousse d'ail ★ 40 cl de vin blanc ★ 2 œufs ★ 20 cl de lait demi-écrémé ★ 2 c. à soupe de crème liquide ★ 2 c. à soupe d'huile d'olive ★ Sel, poivre

1. Pelez le potiron, éliminez les graines et coupez la chair en morceaux. Pelez la patate douce, coupez-la en morceaux. Faites-les cuire 15 minutes à la vapeur.
2. Pendant ce temps, coupez les escalopes en aiguillettes. Démarrer la cuisson du poulet dans une poêle à froid et monter en température.
3. Pelez et hachez l'ail et les échalotes, ajoutez-les au poulet. Versez le vin, salez et poivrez.
4. Portez à ébullition et ajoutez les morilles. Dès la reprise de l'ébullition, baissez le feu et laissez mijoter.
5. À la fin de la cuisson des légumes, écrasez-les avec



Un plat léger mais savoureux. Photo Séverine Baur

- l'huile, incorporez 20 cl de lait demi-écrémé et les œufs. Salez, poivrez.
6. Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C). Versez la préparation dans des ramequins et enfournez 15 minutes dans un bain-marie. Réservez dans le four éteint.
  7. Dès que le poulet est cuit, réservez-le ainsi que les mo-

8. Augmentez le feu sous la cocotte et faites réduire le jus de cuisson des deux tiers. Versez la crème et faites bouillir.
9. Nappez le poulet et les morilles de sauce et servez sans attendre avec les flans de potiron/patate douce.