

VERTHEUIL.

Un atelier cuisine à L'Aparté

Dans le cadre de la semaine du bien-être, organisé par Chris Chiama à Vertheuil, mercredi 25 août, Laurence Dessimoulie accueillait une petite dizaine de personnes dans le nouvel atelier de cuisine de L'Aparté, ce lieu innovant où se mêle dans une ambiance zen, un esprit de showroom, d'espace

de coworking et d'échange. Débutant dès 10h30, l'atelier consistait en la conception d'un déjeuner pour rééquilibrer la balance acido/basique de l'alimentation. Laurence Dessimoulie se définit comme une cuisinière indépendante éco-responsable. Elle aime travailler avec des produits le plus

souvent biologiques et autant que possible locaux et non transformés. Elle part du principe que ce que chacun met dans son assiette aide son corps à préserver sa santé. Nos modes de vie actuels ; le stress, la compétition, la pollution, l'environnement ont tendance à acidifier notre organisme et à entraîner des désordres métaboliques. Pour Laurence Dessimoulie, retravailler les bases de l'alimentation et en rééquilibrer les rapports acido/basiques permettrait d'avoir une meilleure santé, un meilleur bien être, « un repas qui soigne ses bases. »

Pendant toute la matinée, tout en respectant les règles sanitaires d'usage, chaque participant a pu assister, participer, poser des questions sur la façon de cuisiner, les aliments employés ou sur certaines astuces possibles. Au menu ce jour-là : salade de crudités à la sauce accompagnée d'une sauce aux algues, olives noires et miso, sarrasin aux oignons et petits légumes de saison agrémentés d'une sauce végétale à la ciboulette et panna cotta végétale au lait d'amande et coulis de fruits secs.

À la fin de l'atelier, c'est à l'extérieur, sous l'ombre d'un vieux cerisier, et dans un esprit convivial que tous ont apprécié ce déjeuner



Une jolie table qui clôture un bel atelier de cuisine santé et bien être.

PHOTOS JDM-VC

champêtre pendant lequel de nombreuses discussions autour de l'alimentation ont été partagées. Après le repas, une tisane au romarin a été servie, et pendant la dégustation, Laurence Dessimoulie a dédié certains de ses livres. Un bel atelier pendant lequel les participants ont pu « prendre soin de leur assiette. »

Véronique CAYRE

Laurence Dessimoulie sera présente lors du marché des créateurs le dimanche 5 septembre à L'Aparté au château Le Souley.



Jolie assiette de crudités et sa sauce aux algues, olives noires et miso.