

## YAG – YOU ARE GREAT ! J’AIME LES COMPLIMENTS !

Avec un nom de resto pareil, on ne peut que pousser la porte ! You are Great (YAG), c’est une belle invitation. J’y suis allée plusieurs fois mais je ne t’ai jamais fait part de mes impressions. Je vais tout de suite combler ce manque parce que si tu ne connais pas cette belle adresse, tu dois forcément éprouver un manque. Aux fourneaux (ou plutôt au cuiseur vapeur, déshydrateur, extracteur et autres machines auxquelles tu commences à te familiariser), il y a Coralie Rutten. Elève assidue de Pol Grégoire, elle a décidé d’appliquer les principes de la cuisine vive dans son resto. Quelle bonne idée elle a eue ! Même le complément alimentaire a approuvé ! Et ça, tu le sais, ce n’est pas un critère anodin...



Il faut dire que chez YAG, tu te sens bien.

L’ambiance y est zen et tout ce qu’on va te servir ici fera du bien à ton corps. Tu l’as compris, les produits bio, locaux et de saison, crus ou cuits à basse température sont à l’honneur. La dernière fois que j’ai eu la chance de goûter à cette succulente cuisine, c’était en compagnie de ma non moins succulente amie S. Nous avons pris le lunch du jour qui te donne le choix entre le menu soupe, le lunch ou l’assiette végétalienne. Mon amie S a choisi le

menu soupe qui a débuté avec une belle assiette d’épinards, laitue, fromage d’oléagineux et crackers de lin pour se poursuivre avec un bouillon de légumes, citronnelle et lait d’amande. Je suis toujours relativement sceptique sur le fromage d’oléagineux mais celui-ci était d’une onctuosité à faire

fondre. Il figure d'ailleurs sur ma liste de recettes à mettre au point. Moi, j'ai eu droit en entrée au duo de chou rouge cru et lacto-fermenté (je reviendrai sur cette technique incroyablement facile au résultat plus que surprenant), accompagné de roquette et d'une sauce à l'avocat à périr. Ensuite, j'ai dégusté une copieuse assiette composée de céleri rave vapeur (qui m'a entièrement réconciliée avec le céleri rave), pommes de terre et chou-fleur. Je n'avais jamais goûté un céleri rave aussi fondant. Comme ça, en lisant les intitulés, tu te dis que jamais tu n'aurais suffisamment à manger. Hé bien, détrompe-toi, je suis sortie de là rassasiée jusqu'au soir... d'excellents nutriments. Ce jour-là, la cuisine végétarienne dominait la carte, mais à d'autres moments, de la viande et du poisson sont proposés.



Ne nous mentons pas : YAG fait partie de ces concepts peu courants, qui s'adressent à un public averti. Cela dit, cela vaut parfois la peine de sortir de cette zone de confort dans laquelle on est trop souvent trop bien installé, à la découverte de nouvelles saveurs, de nouveaux modes de préparation des aliments pour simplement se faire du bien !

YAG se situe dans le quartier du Châtelain

Rue Washington 59 - 1050 Bruxelles

Tél. : 02 538 65 80 - [site internet](#) - [page Facebook](#)

Ouvert lundi et mardi de 12h à 15h et du mercredi au vendredi de 12h à 22h



## LE TAN, UNE BELLE EXPÉRIENCE GUSTATIVE!

Quand j'ai appris que je souffrais de dysbiose, que je ne pourrais plus manger de sucre, ni de gluten, limiter le lactose et les protéines animales, je me suis rendue compte que les sorties resto allaient se

raréfier. Quand tu expliques tes restrictions alimentaires aux gens, ils se disent que tu vas t'enterrer chez toi, avec ton bouquet de carottes devant Chasse et Pêche, qu'ils ne te reverront pas de sitôt, ternie ton image de fêtarde invétérée, jamais couchée et toujours prête à arpenter les estaminets de la capitale... Et puis, petit à petit, les occasions se sont enchaînées, je ne les ai pas déclinées et à chaque fois, j'ai trouvé un plat qui convient à mes petits soucis de santé. Mais il est des restos plus en phase avec ma manière de m'alimenter que d'autres et où le choix de la carte est plus que varié.

Au Tan, c'est carrément toute la carte qui m'est dédiée !! Rien qu'en lisant la carte, je suis envahie d'une vague de bonheur... Je n'ai que l'embarras du choix, ce qui ne m'arrive que très rarement. J'ai eu la grande chance d'aller deux fois au restaurant Tan, les deux fois accompagnées d'amies. Je t'entends déjà formuler un raccourci facile du type : « encore un resto de nanas », détrompe-toi ! Lors de mes deux visites, j'ai aperçu des hommes, des forts, le genre qui venait de couper du bois, de ceux qui ne se contenteraient pas d'un bouquet de carottes justement !

Tan, c'est une explosion de saveurs et une belle maîtrise de l'alimentation vive initiée par Pol Grégoire ! Une petite mise en garde préalable s'impose pour toi qui n'es pas encore familier de ce type de cuisine : le plat est composé d'une protéine et de légumes, ou bien de céréales (je te l'ai déjà dit : oublie celles avec le tigre sur la boîte !) et de légumes mais on ne mélange pas les féculents, les protéines et les légumes. C'est une règle d'or dans ce type de cuisine que tu as déjà approchée en lisant mon article sur [les principes de base](#). Cela dit, mon amie C qui n'avait pas encore complètement intégré le principe (le lavage de cerveau commençait seulement à opérer !) a demandé du pain et nous avons reçu des galettes esséniennes à tomber par terre. Un jour, j'essayerai de les réaliser moi-même et je t'en ferai part.

D'abord, le cadre. Dès que l'on arrive dans la salle du resto (à l'étage, après avoir traversé le magasin bio), on est immédiatement enveloppé d'une atmosphère zen, tout simplement. Une partie est meublée de chaises noires et tables blanches tandis que, plus on se rapproche de la terrasse, plus le blanc revendique sa clarté. Oui, parce qu'il y a une terrasse, une vraie qui ne fait pas semblant et qui bénéficie du soleil assez longtemps dans la journée en été. Elle doit être également très agréable à l'heure du lunch. Promis, je testerai une prochaine fois.

La cuisine est ouverte sur la salle de restaurant.

Le personnel est très avenant et discret. On ne se sent pas oppressé pour commander dans la minute, tu as le temps d'hésiter à ton aise et de poser toutes les questions nécessaires sans avoir l'impression de déranger, ni d'être novice de ce type de cuisine (ou alors, la serveuse fait vraiment bien semblant !!).

La carte est assez variée. J'y suis allée deux fois en deux semaines et la carte avait déjà changé. Le

chef privilégie les produits de saison. Les cuissons respectent les aliments, il s'agit de cuisson basse température pour conserver les nutriments intacts ou presque. Personnellement, je n'ai pas pris d'entrée, car le plat m'a suffit. Les portions sont correctes. On a encore une petite place pour le dessert (et quel dessert !).



En plat, j'ai opté pour le pavé de saumon label rouge mariné au pesto du sud, vapeur de légumes de saison et champignons shiitake, noix de cajou et carvi, sauce crue aux herbes. Le pavé de saumon était parfaitement cuit, très savoureux, il fondait dans la bouche. Les sauces qui accompagnent le plat se marient à la perfection aux différents ingrédients, tu t'en doutes, rien n'est laissé au hasard. Les ingrédients utilisés ne sont pas ceux que tu as dans ton placard et les associations sont souvent surprenantes. C'est bien pour ça que tu te déplaces au restaurant, exactement parce que tu ne manges pas la même chose chez toi. En dessert, j'ai succombé littéralement au gâteau au chocolat au cacao cru. Cru, vegan, sans gluten, ni lactose et surtout sans sucre : une tuerie !



Côté boissons, la carte présente des vins bio bien sûr, sans sulfates de surcroît. En plus de la large sélection de vins, des boissons sans alcool sont proposées, comme le « Tis'up », un mélange de thé et de fruits sans sucre. J'ai testé le verveine-framboise, frais et très agréable ! En sortant du resto, j'en

ai acheté un au magasin, qui, petit détail, ouvre jusque 23 heures !



Si l'on veut parler des choses qui fâchent, je dirais que le budget est un peu élevé. Mais il est, selon moi, justifié par la qualité des produits et le soin apporté à leur préparation. Il faut compter environ de 27 à 29 € pour un plat carné (de viande ou de poisson), et entre 22 et 23 € pour un plat végétarien.

Toi mon ami au nord du pays, sache que Tan a élu domicile à Anvers (De Burburestraat 6 - 2000 Antwerpen).

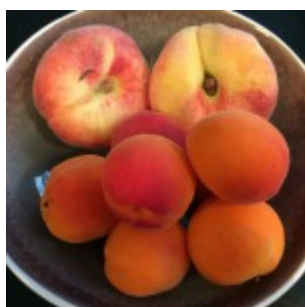
Je retournerai au Tan !

Tan - Rue de l'Aqueduc 95 - 1050 Bruxelles

02 537 87 87 - [site](#)

**Magasin:** du lundi au samedi, de 10h30 à 23 h

**Restaurant:** du lundi au samedi, de 12h à 14h et de 19h à 22h



# LES PRINCIPES DE BASE

Ou devrais-je dire « mes principes de base » ?

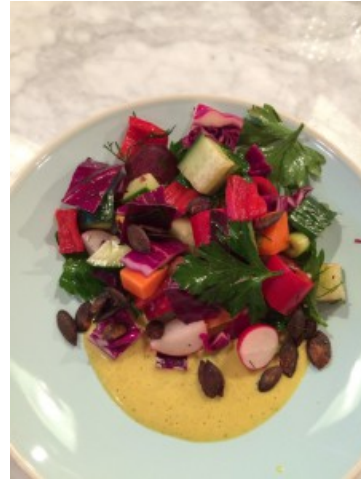
Lorsque j'ai décidé de changer d'alimentation, me documenter sur le sujet est devenu pour moi une grande préoccupation et une top priorité. J'ai lu énormément d'infos sur internet, je me suis accrochée à certains blogs, j'ai écumé les librairies à la recherche de livres traitant du sujet et de livres en livres, d'articles en articles, je suis tombée sur d'autres livres, d'autres articles, la merveilleuse chaîne sans fin du savoir. Au fur et à mesure de mes lectures et de mes expériences culinaires, j'ai appris à connaître mes goûts, à les allier avec les ingrédients autorisés. J'ai aussi adapté les quantités dont j'ai besoin pour me sentir en forme car elles ne sont plus du tout pareilles qu'auparavant étant donné que les aliments sont différents. J'ai donc procédé à quelques réglages et, comme tu t'en doutes, les ratages ont fait partie de l'aventure, devant la mine médusée des autres membres de ma famille, cette petite mine tellement explicite : « ça y est, elle a encore raté le plat. On ne va pas lui dire tout de suite parce qu'elle a passé des heures en cuisine ! ». A plusieurs reprises, je me suis surprise le téléphone dans les mains à deux doigts de composer le numéro de SOS Pizza. Mais je me suis accrochée et j'ai raccroché.

J'ai alors pu identifier les auteurs dont les principes rejoignent les miens d'une part parce que les recettes que j'en retire me plaisent et d'autre part parce que cette manière de s'alimenter correspond tout à fait à la mienne depuis que j'ai des restrictions alimentaires. Je peux en retenir deux (même si d'autres m'influencent aussi) : Pol Grégoire et Martine Fallon. Le premier défend la paternité de la « cuisine vive » et l'autre se revendique de la « cuisine énergie ». Ils se rejoignent dans leur approche culinaire globale et observent des principes communs :

- le respect des aliments par une **cuisson** adaptée pour préserver un maximum de nutriments (cuisson vapeur et basse température). Les aliments sont beaucoup plus savoureux et conservent leur goût grâce à ces deux procédés. De prime abord, ça peut sembler contraignant mais c'est le contraire. Je t'en parlerai plus longuement dans d'autres articles.
- sans être végétariens, ils suggèrent de **limiter la consommation de protéine animale**. Personnellement, la viande n'a jamais fait partie de mes aliments favoris, mais de temps en temps, je peux apprécier un morceau de viande. C'est différent avec le poisson que j'affectionne particulièrement. Du coup, je varie les plaisirs.
- la **dissociation des céréales et des protéines** : cela signifie qu'on ne mélange pas dans l'assiette et au cours d'un même repas les céréales (quand on parle de céréales, il ne s'agit pas de la boîte avec le lion hein, mais plutôt de riz complet, quinoa, boulghour, kamut, millet...) et

les protéines animales (viande, poisson, fromage, œufs...). L'on consommera alors les légumes et les céréales, et les légumes et les protéines. Ne t'inquiète pas, il y a vraiment moyen d'y arriver. Cela facilite la digestion, tu vas te sentir tellement léger que ça en deviendra aussi l'un de tes principes.

- il est impératif de consommer les **légumes et fruits de saison**. L'avantage, c'est qu'ils sont



moins chers et bien plus savoureux ! C'est bingo !

- ces auteurs mettent l'accent sur l'**équilibre acido-basique** du corps. Pour prévenir le vieillissement prématuré des cellules et se sentir en forme très longtemps, il est conseillé d'éviter les aliments acidifiants (le café, l'alcool, les mauvaises graisses, le sucre raffiné... la liste est longue et cela fera certainement l'objet d'autres discussions). J'en vois déjà qui somnolent et d'autres quitter la salle. Au départ, ça semble contraignant, voire barbare, mais c'est une question d'habitude. Les habitudes se changent presque aussi vite qu'elles ne se prennent. Moi qui étais une adepte de café le matin, je n'en éprouve plus du tout ni l'envie ni le besoin. Mon homme, mon complément alimentaire par exemple, n'est pas contraint de suivre un régime spécial puisqu'il n'a pas de souci de santé particulier (ou en tout cas pas avéré) mais malgré tout, il a changé quelques habitudes définitivement, et il s'octroie des écarts (certains sont parfois dignes d'une ballerine étoile). Mais une chose est certaine : il ne fera plus jamais marche arrière et il n'est pas si loin le temps où il n'échangera pour rien au monde son bol de quinoa contre un bon cornet de frites mayonnaise (ça y est, cette fois-ci, je te vois saliver sur le quinoa, tu es sur la bonne voie !).
- la **consommation importante de fruits et légumes** quotidienne : 400 g de fruits (bon, en même temps, ce n'est jamais que l'équivalent de deux pommes) et 700 g de légumes. Ces quantités peuvent paraître vertigineuses mais une fois qu'on opte pour les jus et smoothies, ces quantités deviennent moins importantes. Je te vois déjà te dire que le ravitaillement va être compliqué. C'est vrai qu'il est conseillé de manger des fruits et légumes frais, et donc, de se déplacer régulièrement au magasin, mais je vais t'expliquer comment t'organiser pour être le plus efficace possible. Etant donné que les fruits et légumes sont consommés en grande

quantité, tu as nettement moins besoin d'autres ingrédients. Une visite mensuelle au magasin pour les autres ingrédients est amplement suffisante.

- la consommation de **bonnes graisses**, celles qui font du bien à ton corps. Les huiles première pression à froid sont excellentes pour la santé, et même indispensables au bon fonctionnement de nos cellules et de notre cerveau. Leurs goûts sont variés (huile de colza, de lin, de sésame, de noix, de noisette, d'olive, de pépins de courge...). Tu les conserves dans le frigo (sauf l'huile d'olive) et tu les consommes dans les deux mois pour éviter leur oxydation. J'ai opté pour les petites bouteilles d'huile et je n'ai évidemment pas en permanence tout le panel dans mon frigo !
- dans les ingrédients de base pour réaliser leurs recettes, il est souvent question d'oléagineux à tremper (oléagineux, quessako ? il s'agit des différentes sortes de noix : noix de cajou, de pécan, de macadamia...). Il s'agit donc d'être organisé parce que quand tu te décides à faire à manger pour tes invités qui arrivent deux heures plus tard, pas question d'envisager une recette avec des noix de cajou trempées 12 heures ! De nouveau, ce sont des nouveaux réflexes à acquérir. Souvent, les recettes sont rapides, faciles et savoureuses, donc, ton souci organisationnel sera payant cash quand tu apercevras la petite mine réjouie de tes convives !
- Ces deux auteurs ont pour ainsi dire banni **le lactose et le gluten**. A l'heure actuelle, on entend un peu tout et n'importe quoi à ce sujet. Je te propose d'y revenir ultérieurement, parce que le sujet est vaste, et puis, tu as déjà appris beaucoup de choses là...



Pourquoi je me retrouve dans cette façon d'aborder la cuisine ?

Parce qu'elle ne fait pas semblant. On ne remplace pas ce qu'on mangeait avant par quelque chose qui y ressemble mais qui est moins savoureux que l'original. Prenons un exemple : le pain perdu. C'est délicieux n'est-ce pas ? J'adorais ça, mais je n'ai pas envie de trouver des subterfuges pour en manger... je n'ai pas envie d'altérer le souvenir du goût que j'en ai. Il y a évidemment des exceptions. Par exemple, la sauce béchamel. Je préfère de loin la version sans farine, sans lait de vache et sans beurre qui est beaucoup plus digeste et je préfère son goût à l'originale. Comme je



suis curieuse et que j'aime les expériences inédites, malgré ce constat, je teste aussi les alternatives. Il y a peu, j'ai testé une recette de muffins sans farine de blé, ni sucre, ni lait, ni beurre (j'entends d'ici les sarcasmes du style : « ben, il reste que de l'air alors ! »). Etant donné que ça faisait quelques mois que je n'avais pas mangé de friandise, j'ai apprécié ce petit goûter sucré, mais je pense que tu les aurais offerts en pâture aux canards. Ce que j'adore en revanche, c'est créer des pâtisseries crues avec des fruits frais. C'est léger et rafraîchissant en fin de repas. Les recettes suivront.

J'ai multiplié mes sources d'inspiration pour ne pas me cantonner à une approche spécifique. Dans mes recettes, on retrouvera quelques inspirations raw (cru), vegan, végé... une alimentation saine et équilibrée quoi qu'il en soit !

On s'y met ensemble ?