



NIEPI

volume 03 . automne 2014

CUISINE & ART DE VIVRE
SANS GLUTEN

www.NIEPI.fr



SÉJOUR SANS GLUTEN



Happy food et belle nature !

À la découverte du domaine Le Trouillet et Happy Food qui proposent des vacances familiales en pleine nature dans un site d'exception. La formule inclut une restauration végétarienne strictement sans gluten et, sur demande, adaptée à d'autres intolérances et allergies. Elle s'adresse aux familles avec enfants, petits et grands. Des ateliers en lien avec la cuisine sans gluten, la nature, les saisons et le bien-être sont proposés chaque jour et tout cela avec un hébergement tout confort. Cela fait rêver, alors je suis partie à la rencontre de ces personnes hors du commun. Je vous entraîne avec moi dans cette découverte.

En route pour Le Trouillet, situé sur la commune d'Alboussière, à 30 minutes de Valence. Juste avant d'arriver sur le domaine, il faut traverser un petit bois féérique qui vous plonge déjà dans la sérénité. Sa sortie ouvre sur une plaine magnifique au centre de laquelle est plantée une demeure renouvelée toute en pierre, un petit haure de paix au milieu de nulle part. Le Trouillet est une idée de Roberta Petrini. Ce lieu se veut l'expression d'une philosophie de vie (d'une certaine façon de voir le monde). Pour Roberta, faire partie du monde signifie le respecter et interagir avec la nature qui nous entoure. Pas étonnant que ce lieu enchante dès qu'on y arrive : c'est une symphonie, une harmonie !

Sophie et Sarah vous accueillent dans la joie. On sent leur envie de partager et de vous entraîner dans leur découverte. Temps de rencontre pour faire le point sur un programme fort alléchant et c'est parti !

Cette fois, la journée commence par une séance de prise de conscience du système digestif. Sophie nous montre des techniques d'automassage du ventre et quelques mouvements lents de tai-chi, histoire de bien commencer la journée mais surtout afin d'installer une meilleure connaissance de soi, un respect et une avancée avec soi. Nos organismes se réveillent tranquillement au gré des mouvements. Après un instant de relaxation, toutes les tensions sont laissées là, ancrées dans le sol. On se relève, libéré et prêt à découvrir le délicieux petit déjeuner concocté par Sarah.

Au menu, ce matin, c'est "pancakes magiques" cuits à la Krampouz ! Ces mots mystérieux aiguissent forcément l'appétit. Pour commencer, jus de carotte-orange-gingembre, improbable et délicieux, puis Sophie nous apprend comment réaliser en quelques minutes un "choco-noisette" maison. Les pancakes gonflent comme de petits soufflés sous nos yeux et je me dis qu'ils méritent leur qualificatif de "magiques".

Le ventre et l'esprit bien remplis de nouvelles merveilles, nous partons nous préparer pour la rando. Ce matin Sarah nous entraîne à la découverte de plantes sauvages comestibles. Je découvre tout un univers sauvage

passionnant. À nos pieds, mélilot, grande berce, stellaire intermédiaire, armoise commune, salsifis sauvages, lierre terrestre... Tout cela se mange ! Sur le bord du chemin, Sarah nous parle de reconnaissance botanique, de sa passion pour les plantes sauvages, de la manière de les apprêter. De retour en cuisine nous réalisons avec elle un crémeux aux herbes sauvages, un sauté de chénopode blanc, un flan léger aux fleurs de sureau avec quelques fraises des bois. Il me semble avoir fait un long voyage. Ensemble nous rangeons la table et la cuisine tout en échangeant sur nos parcours respectifs. Après quelques instants de pause, Sophie nous parle de digestion : nous voici partis pour deux heures passionnantes dans les méandres de notre appareil digestif.

C'est le moment de faire le point sur la façon dont nos corps ingèrent, digèrent, transforment la nourriture que nous lui apportons, mais également sur notre rapport et notre lien à l'alimentation. L'adage qui dit "je suis ce que je mange" prend un sens nouveau et concret. L'exposé provoque beaucoup de rires, de questions et de discussions. Il est l'heure de passer en cuisine pour préparer le dîner. Ce soir nous mangerons des pakoras de blettes, des rouleaux de printemps sauce cacahuètes et une salade de fraises aux pétales d'églantier.

Sarah nous propose, chacun notre tour, de réaliser notre propre rouleau de printemps avec les crudités de notre choix. C'est en fait d'une simplicité désarmante. Sur la terrasse, dans le soleil qui décline, tout le monde s'installe pour un repas de roi préparé en commun. Les pakoras fondent dans la bouche, la raïta rafraîchit le palais, les rouleaux de printemps disparaissent en un clin d'œil. Un immense plat de fraises illuminé de pétales de fleurs est déposé au centre de la table. Simple, beau et généreux. Apparemment, comme chaque moment passé au Trouillet.

C'est le moment de faire le point sur notre rapport et notre lien à l'alimentation. L'adage qui dit "je suis ce que je mange" prend un sens nouveau et concret.





Pendant ces stages en famille Happy Food vous propose des activités pour tous : voir page 113 de l'Agenda

ATELIERS DE CRÉATION CULINAIRE SANS GLUTEN

pour se familiariser avec les techniques de base, les produits de substitution et explorer d'autres voies pour se régaler malgré la contrainte. Au menu : makis qui piquent, dahl orange, pancakes magiques, tartinades gourmandes, etc. (à partir de 12 ans).

ATELIERS DE CRÉATIONS VÉGÉTALES ET LAND ART

pour inventer, fabriquer et découvrir à partir de cueillette sauvages et glanes d'automne... (pour petits et grands, à partir de 6 ans).

ATELIERS MIEUX-ÊTRE

pour connaître quelques clés afin de mieux comprendre la « bobologie » alimentaire, l'anatomie et la physiologie digestives, découvrir des gestes qui soulagent, pratiquer la gymnastique sensorielle (pour les adultes et les grands enfants qui le souhaitent) et la gymnastique sensorielle ludique (pour les petits).

LE DOMAINE LE TROUILLET

propose un hébergement grand confort dans un site naturel exceptionnel. Avec ses 30 hectares et sa proximité immédiate avec la forêt, le lieu, imaginé par Roberta Petrini, invite à la fois au repos et à l'aventure. Neuf chambres de 2 à 4 personnes (dont un appartement adapté pour les personnes à mobilité réduite), équipées chacune d'une salle de bains privative, permettent d'accueillir un groupe d'environ 18 personnes.

Séjour en pension complète (3 jours et 2 nuits en chambre double + repas sans gluten + activités) : 360 € par personne. Le séjour est gratuit pour les moins de 4 ans (en lit d'appoint).

Pour les réservations et autres informations appelez le 07 81 56 41 46 ou le 06 47 73 50 86.

Pour en savoir plus sur Happy Food et sur le Domaine Le Trouillet, rendez-vous sur le blog happyfoodformation.blogspot.fr et le site www.letrouillet.com