

Mercredi 23 août 2017

Une Verviétoise enseigne la « raw food » ou l'alimentation vivante

Aurélié Linckens, originaire de Petit-Rechain, propose de manger vivant mais gourmand. Coup de fourchette sur son concept lancé il y a peu.

• **Interview :**
Sarah RENTMEISTER

Aurélié Linckens, vous êtes conseillère en nutrition. À travers votre jeune entreprise baptisée « Le Champ de l'Être » vous enseignez l'alimentation vivante, crue, végétale, la raw food. Comment ce mouvement se traduit-il dans l'assiette ?

Il s'agit d'ajouter de la vie dans son assiette, manger des aliments qui ont gardé le maximum de leur pouvoir nutritif, c'est-à-dire les fruits, les légumes, les noix, les graines, les algues, les plantes sauvages comestibles, les pousses, les germinations, les lacto-fermentations etc. Je privilégie des aliments qui sont riches en nutriments, en enzymes – qui facilitent la digestion, en antioxydants, en fibres et surtout en énergie vitale. L'alimentation vivante ne se réduit pas à cuisiner totalement sans cuisson mais à privilégier un mode de préparation douce qui préserve les qualités gustatives et nutritives des aliments.

La raw food fait-elle définitivement une croix sur la viande, les œufs, les produits laitiers ?

J'encourage à diminuer la consommation de viande, à privilégier la qualité à la quantité mais sans extrémisme et sans jugement. Je consomme moi-même toujours des œufs de qualité. Ma vision de l'alimentation vivante est vraiment différente de celle du mouvement qu'on appelle le crudivorisme (NDLR : se nourrir exclusivement d'aliments crus) que je n'encourage pas. Ce qui compte, c'est de commencer là où nous pouvons, avec ce qui nous convient et, surtout, ce qui nous fait plaisir, en fonction de nos moyens et d'augmenter la part de végétaux dans nos assiettes.

Que dire à ceux qui imaginent que



ÉdA Philippe Labeyre

« L'alimentation vivante n'a strictement aucun lien avec le fait de manger des grillons ou des vers. Ce n'est pas de cela dont il est question ».

l'alimentation crue s'apparente à un régime fade et sans saveur ?

Ce n'est pas une diète à suivre, ni un dogme alimentaire, et encore moins une privation des papilles. Un grand nombre de personnes pensent que ce mode d'alimentation est synonyme de frustration, sans saveur et se résume à grignoter de la salade et des concombres. Fille de boucher, j'ai moi-même longtemps pensé qu'un repas sans viande n'était pas un repas équilibré. Lorsqu'une idée est inculquée depuis notre plus jeune âge, il n'est pas facile de s'en défaire. Ce que je souhaite, c'est partager un art de vivre fin et gourmand, une invitation à se (re)connecter à soi-même et à la nature. Je propose de cuisiner autrement, avec de nouveaux ingrédients sains et savoureux.

Quelles sont les recettes saines et gourmandes que vous proposez lors de vos ateliers (lire ci-contre) ?

On peut imaginer un tartare de fenouil et d'avocat, un taboulé de chou-fleur à la menthe fraîche ou une tapenade d'olive noire à l'origan. En plat, un spaghetti de courgettes pesto de ba-

silic et pistaches et en dessert, une mousse au chocolat végétale ou des truffes coco noisette.

Convaincue des bienfaits de ce mode alimentaire, vous êtes aussi persuadée de l'impact de celui-ci sur la planète...

L'alimentation est la première des médecines comme l'a dit Hippocrate. Nous avons tout intérêt à faire beaucoup plus attention à notre alimentation dans un souci préventif, en consommant des aliments de qualité, de saison, issus des circuits courts. Mais au-delà de cela, l'alimentation vivante est aussi une bonne façon de respecter la santé de la planète. Pour celle-ci, pour la santé, pour les hommes ou pour les animaux, il y a de multiples bonnes raisons de diminuer notre consommation de viande et de végétaliser notre assiette. Se nourrir n'est pas un acte banal, c'est un acte politique. Nous votons trois fois par jour dans la manière dont nous mangeons, l'assiette est liée à des nombreux enjeux, environnementaux, économiques, sociaux. C'est dans ce sens que je parle de consom'acteur. ■

ELLE Y A... CRU

Qui est Aurélié Linckens ?

La jeune femme de 29 ans est diplômée en gestion des ressources humaines (Ulg). C'est lors d'un voyage en sac à dos au Québec, à 21 ans, qu'elle découvre l'alimentation végétale, à travers Crudessence, une organisation qui propose différents services autour de l'alimentation vivante à Montréal. À 25 ans, elle parcourt le Québec pendant plusieurs mois « à la découverte des alternatives innovantes dans le domaine de la production alimentaire et de la consommation durable » et travaillera ensuite au restaurant TAN à Bruxelles « où j'explore véritablement l'univers de la cuisine vivante. » Elle entreprend ensuite une formation de conseil en nutrition au Cerden (Centre européen pour la recherche, le développement et l'enseignement de la nutrithérapie) à Bruxelles. Début 2017, « guidée par un

sentiment d'urgence d'agir pour transmettre un monde habitable aux générations futures, je choisis de réorienter ma carrière professionnelle et je crée Le Champ de l'Être. »

Ses ateliers ? Aurélié Linckens propose des ateliers d'initiation (le prochain se tient à Liège le 3 septembre) et des ateliers thématiques, le samedi ou le dimanche. « Je mise sur des groupes de maximum 6 personnes pour pouvoir répondre à chacun de manière personnalisée. » Les thèmes sont variés : les desserts, les apéros dînatoires, les sushis végétariens etc.

Le prix de ses ateliers à thèmes s'élève à 70 €. Il est également possible de fixer une date pour un groupe créé à l'avance. **S.R.**

► Infos et contact : www.lechampdelettre.be ou page Facebook Le Champ de l'Être.