



## Comment manger sainement aujourd'hui?

Aux commandes du restaurant Les Jardins Sauvages de la Grée des Landes, l'éco-hôtel spa Yves Rocher au cœur de la Bretagne, le chef Gilles Le Gallès réconcilie le bien-être du corps et de l'esprit. Sa cuisine locale, dont tous les producteurs sont situés dans un rayon de 50km, mais aussi de saison, guidée par son potager sentinelle, est l'une des rares en France à être certifiée 100% bio. Ici, à La Gacilly, la nature amène chaque jour son lot de créations, de variations et d'inventions. Rencontre.



Emmanuel Berthier

### Votre cuisine, en quelques mots ?

Dans ma cuisine, je me dois de respecter au quotidien le cycle des saisons et l'environnement qui m'entoure, c'est pourquoi je me revendique "Biocavor" et fier de l'être. Ma devise ? BIO, BON, SAIN.

### Combien de temps y passez-vous par jour ?



C'est très variable mais parfois une dizaine d'heures, j'observe en permanence l'évolution d'une cuisson, d'un légume, ou d'un poisson pour saisir : un instant, une couleur ou une réaction, qui me donnera l'information d'une cuisson parfaite et du goût idéal.

### **Votre routine pour démarrer la journée ?**

J'aime commencer le matin par un tour dans le potager, quelle que soit la saison, quel que soit le temps. Il se veut pédagogique et sentinelle pour connaître l'avancée de la saison, anticiper l'arrivée des légumes et prévoir nos recettes en fonction. Pour moi, ce rendez-vous quotidien est une respiration nécessaire, un peu comme les embruns que l'on ira chercher un soir de tempête en bord de mer.

### **Un petit déjeuner particulier ?**

Le fromage blanc de la "ferme des 7 chemins". Un muesli sans sucre ajouté. Une jolie tranche de jambon « blanc de l'ouest », la seule race de cochon dont la graisse contient des acides gras polyinsaturés. Un verre de jus de légumes passés à l'extracteur : 150g de pommes, 12g d'épinards, 4g de feuilles de céleri, 6g de menthe. Attention, privilégier un extracteur qui tourne très lentement pour ne pas chauffer les ingrédients, ce qui risquerait de détruire leurs valeurs nutritionnelles.

### **Une préparation spécial week-end ?**

Peu importe le choix du plat, l'important étant qu'il permette de réunir des amis, la famille... Ainsi, il participera à la magie du moment.

### **Une mauvaise habitude à déclarer ?**

Je plaide coupable en ce qui concerne la vitesse à laquelle je prends mes repas. C'est bien dommage non seulement, pour tout le travail effectué en amont, mais aussi pour moi, qui ne prend pas le temps de bien déguster.

### **Que recommandez-vous si jamais on n'a pas le temps de cuisiner...**



Une salade qui variera au gré des saisons (jeunes pousses, endives, mâche) avec quelques dés de pommes, quelques dés d'emmental et des copeaux de parmesan. Pour l'assaisonnement : un trait d'huile d'olive et un peu de vinaigre de pommes, sans oublier quelques fleurs de capucine pour la note poivrée.

### **Une obsession culinaire ?**

La recherche "du goût" et le respect du produit qui passe par tout le travail et l'investissement des producteurs.

### **Le goûter poids plume que vous recommandez ?**

Une salade de fruit frais, sans ajout de sucre avec un yaourt parfumé à la verveine ou au thym.

### **Une recette de prédilection quand vous recevez vos amis ?**

J'aime la convivialité que l'on partage tous autour d'un seul plat. En hiver, j'opte pour un pot au feu où les légumes d'hiver donnent toute la mesure de leur talent. En été, je préfère un taboulé généreux où l'on aura remplacé la semoule par des graines de sarrasin.

### **Des astuces pour nourrir les muscles ?**

Les légumineuses bien-sûr.

### **Avez-vous une recette jolie peau ?**

Certes, il faut nourrir sa peau de l'extérieur... Mais il me semble aussi évident que manger varié et équilibré, en choisissant des produits bio de qualité, y contribue fortement.

Pour éliminer et drainer les toxines, il faut privilégier les betteraves crues, le persil, le gingembre, le cresson, les citrons et certaines variétés de pommes anciennes légèrement acides. Ne pas hésiter à les consommer en cure pendant une semaine et pourquoi pas ne pas aussi faire une pause sur les protéines animales pendant cette période. Bref, ce qui fait du bien à l'intérieur avec une nourriture saine et équilibrée, se voit forcément à l'extérieur

Karel Balas

### **Quels sont les produits incontournables dans votre frigidaire ?**

Il faut toujours avoir dans son bac à légumes : des oignons, de l'ail, de l'échalote, du thym frais et du laurier. Même en usage modéré, ils permettent de sublimer les cuissons des légumes les plus simples.

### **Et sur vos étagères ?**



[Visualiser l'article](#)

De l'huile d'olive ! Je suis sans doute le plus sudiste des Bretons. La majorité de nos cuissons sont faites à l'huile d'olive.

### **Des produits bannis ?**

La crème (pardon pour mes amis Normands), la noix de coco et la pistache.

### **L'ustensile sans lequel vous ne pouvez cuisiner ?**

Mes ustensiles de cuisine en cuivre me suivent depuis plus de 30 ans. Leur cuisson est pour moi sans égal, et nous avons la chance d'avoir à La Gacilly un dinandier.

### **Quelles sont vos adresses de prédilection pour faire vos courses ?**

Où que vous soyez, il est bien rare s'il n'y a pas un marché dans les environs. Vous y trouverez des produits sains et de saisons et les échanges avec ces producteurs passionnés est toujours enrichissant.

*Le restaurant Les Jardins Sauvages de l'Eco-Hôtel Spa Yves Rocher La Grée des Landes Cournon, 56204 La Gacilly. [www.lagreedeslandes.com](http://www.lagreedeslandes.com)*

*Crédits photo à la une :*

*Photographe : Lachlan Bailey*

*Réalisation : Géraldine Saglio*

*Coiffure : Diego Da Silva*

*Maquillage : Christelle Cocquet*