Intro

Sucré, salé, amer, acide, umami, notre palais détecte cinq saveurs. Si tout ce qui me passait par la tête en matière alimentaire se comptait sur les doigts d’une seule main, nul besoin de demander un nom de domaine.

Oui mais voilà, entre mes deux oreilles chahutent joyeusement un certain nombre de zygomatiques qui parfois déclenchent de violentes crises de création culinaire ou un besoin ardent de dénicher un restaurant proposant des mets Umpa Lampa. Après quelques années à chiner, à essayer, à réessayer, à être déçue, comblée, frustrée, excitée j’ai finalement décidé d’en parler !

Sur ces quelques pages, je vous propose les adresses qui m’ont laissé des souvenirs, les recettes qui ont figé des sourires, les anecdotes gastronomiques qui m’ont construites et qui me confortent dans l’idée que manger, c’est vivre.

Je ne me prétends aucunement critique gastronomique ou cuisinière avertie. Mon objectif n’est pas ici de publier des avis négatifs sur des adresses m’ayant déçue ou simplement laissé perplexe. Au contraire, je propose ici mes immenses coups de cœur (d’où quelques envolées lyriques), sans oublier de vous donner mes bonnes adresses parisiennes. La capitale recèle d’une multitudes d’adresses en tous genre, cantines Thaïe, Vietnamienne, mini-planque à bubble tea, bouiboui Pakistanai, Bistrot Parigot, cafés cosy et j’en passe. Oui, il est possible de TRES bien manger, à prix TRES raisonnable à Paris. Du 18ème arrondissement au cœur du marais, j’espère offrir à vos papilles une palette de choix.

Elevée à coup de *« ça se bouffe pas, ça se mange ! »* sur le doux chant de Jean Pierre-Coffe*,* je ne suis ni vegan, ni végétarienne, je n’en reste pas moins impressionnée par toutes les variétés de tofus, les multiples utilisations du potimarron, le boom astronomique du fa(/fu)meux « Kale », les combinaisons incroyables de céréales ou de légumineuses. Si je ne consomme que peu de viande ou de plats traditionnels roboratifs je peux me fasciner pour la sélection, la découpe, la conservation et les utilisations du jambon ibérique à travers les siècles, lire des pages entières consacrées à l’affinages de comtés jurassiens, ou me ravir de la chaleur apportée par un cassoulet familial parfaitement maitrisé.

Après quelques frictions entre mon assiette et moi, je voudrais pouvoir redonner toute sa noblesse à l’acte de se nourrir. Une schizophrénie ambiante caractérise aujourd’hui le rapport de certains à la nourriture. Face à la gourmandise propre à notre patrimoine culturel français s’est imposé un sentiment de culpabilité quasi permanent. Face aux diktats de régimes en vogues et dangereux, aux campagnes publiques de sensibilisation, aux innovations des industriels en produits allégés, en tout et même en goût et aux nouvelles tendances alimentaires néo-bobo-localo-végétaux, s’avoir s’alimenter peut s’avérer d’une extrême complexité.

Aujourd’hui beaucoup « s’autorisent » une petite douceur, pensent avoir « le droit » de manger un éclair, prévoient une séance de footing « pour éliminer ». Un parcours du combattant à la limite du champ d’application du code pénal !

Il n’existe personne qui « puisse manger n’importe quoi sans grossir ». Si les métabolismes ne sont certes pas uniformes, l’équilibre s’établi lorsque l’on parvient à écouter son corps et à savoir ce qu’il demande et ce qu’il ne demande pas/plus. Manger, c’est donner à son corps de quoi bouger, réfléchir, mais aussi rire, aimer et être heureux. Alors quitte à devoir s’en acquitter trois fois par jours durant 82,57 ans, autant le faire correctement et en passant un bon moment. Par ces quelques articles, j’espère vous donner quelques clés pour y parvenir. Ce blog est le résultat des conseils avisés d’une sœurette en or, et d’un web programmateur hors pair, tous deux fondus des fourneaux, n’hésitez pas à réagir ou à nous écrire.

Anaïs

Pitch

Accrocs- pour satisfaire les appétits des gourmands à crocs de passage à Paris. D’ici ou d’ailleurs, bouiboui ou gastro’- A coups de fourchettes, de baguettes ou à pleines mains, mes coups de cœurs Parisien.