

# L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISINE !

ÉMILIE FELIX

**LE CHERCHE MIDI**



Photographe ©Julien Panié

« *Celui qui ne sait pas manger, ne sait pas vivre.* »\_Sun Si Miao

En France, une personne sur deux se déclare fatiguée. La cause ? Des paramètres intérieurs et extérieurs qui stimulent ou, au contraire, épuisent le corps. Pour la préserver et gagner en vitalité ? Manger, bouger, se reposer (le premier point impactant fortement les deux autres). Encore faut-il le faire bien car manger peut faire perdre de l'énergie au lieu d'en gagner. Dans ce manuel illustré, fondé sur des principes ancestraux et multiculturels, une cheffe, Emilie Felix élaboré une cuisine pleine d'énergie, anti-fatigue, promesse d'une vie longue et heureuse. Une approche en cinq étapes à intégrer dans son quotidien, simple mais révolutionnaire, adaptée à tous les mangeurs.

## L'AUTRICE

**Emilie Félix** n'est ni une cheffe ni une sommelière comme les autres. Elle aime chercher, comparer, comprendre, découvrir et transmettre. Ancienne directrice du développement de plusieurs groupes de restauration, diplômée de l'ESCP en 2003 et du Wine MBA de KEDGE en 2009, c'est lors d'un voyage au Japon qu'elle prend conscience de la manière qu'ont les ancêtres de concevoir le vivant (bien loin des préceptes d'une agro-industrie alimentaire qui nuit à l'énergie et à la santé) et décide de l'adapter à nos vies modernes. Formée en cuisine par les équipes de Michel Guérard, par l'école Hattori en partenariat avec Ferrandi et au Japon par Elly Nagasawa, en sommellerie par Franck Fiomas et en diététique énergétique chinoise par Richard Zagorski, et ayurvédique par Priya Jain, elle devient chercheuse comparatiste en cuisine, cultures alimentaires et diététiques traditionnelles, et fonde, en 2018, les **ateliers culinaires WAYŌ**, avec le désir de partager, en Occident, une autre approche du goût et de la vitalité, associée à une longévité heureuse. Aujourd'hui, au sein de son dojo, un lieu de pratique et de transmission, ou chez ses clients, elle **anime des ateliers autour de la cuisine énergétique**, accompagne des chefs issus de milieux aussi divers que les établissements scolaires, les sièges de grands groupes, les centres de soin, les crèches, les maisons de retraite, ou l'hôtellerie dont les centres de thalassothérapie et de bien-être. Elle collabore avec de grands groupes qui lui font confiance. Sa conception savante et inédite de l'alimentation vise le bien-être de tous, à tout âge, et de l'environnement.

# L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISINE !

ÉMILIE FELIX

Des conseils simples  
et sur mesure  
pour une cuisine anti-fatigue

À paraître le 10 octobre 2024

## LE LIVRE

La Cuisine Energétique©, est une approche originale de la cuisine, qu'Emilie Félix est la seule à porter à ce jour. Parce qu'il n'est pas question ici de manger pour maigrir ou être en forme. Il est essentiellement question de l'énergie des aliments qu'on ingère. Des façons concrètes dont on peut l'exploiter, du moment où nous choisissons les aliments à celui où nous les consommons, en passant par la manière dont nous les cuisinons. Les recommandations de ce livre, sur-mesure, s'adaptent à chaque profil : de l'adolescent en pleine croissance aux séniors, en passant par les personnes sujettes au désordre hormonal, à la dépression ou encore au surpoids.

Plus qu'un nouveau livre de cuisine, *L'énergie, ça se cuisine !* est un manuel. Souple, à poser sur le plan de travail, pour être consulter facilement, tous les jours. A l'intérieur, pas vraiment de recettes, mais plutôt des principes de cuisine à suivre, pour restaurer au mieux son énergie. Comment ? Par les meilleures découpes et cuissons des légumes, sans épuiser leur propre énergie. **Le livre propose cinq étapes clé qui correspondent à cinq chapitres:**

- 1) **la sélection des produits** (en fonction par exemple de la saisonnalité ou la naturalité)
- 2) **leur conservation** (tels que la macération ou la congélation)
- 3) **leur transformation** (les modes de découpe, de cuisson...)
- 4) **leur association** (quel aliment avec quel autre)
- 5) **leur dégustation**

Saviez-vous par exemple que la façon dont nous découpons les légumes a des conséquences sur l'énergie qu'ils nous procurent ? Que les aliments apportent au corps chaleur, fraîcheur, sécheresse ou humidité et qu'il est utile de se référer à ces propriétés selon les saisons ? Qu'il existe un ordre idéal à suivre pendant les repas ? Ou encore que la façon dont nous marions les mets entre eux influencent la digestion, et donc, la fatigue ?

Au fil des pages, les sublimes illustrations, très réalistes, défendent un esprit pédagogique, grâce à un résumé efficace des problématiques abordées.

Si la vie offre, possiblement, plusieurs enfants, plusieurs jobs, plusieurs lieux de vie, elle ne donne bien à chacun, qu'un seul corps. En prendre conscience, c'est décider plus que jamais, de l'écouter, d'en prendre soin, d'abord et avant tout, grâce à une alimentation ressource. Pour faire un adieu définitif à la fatigue, n'est-il pas temps de redevenir les architectes, les bâtisseurs, les créateurs de notre énergie retrouvée ?

# L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISINE !

## - NATURE DES ANIMAUX AQUATIQUES -

### LES POISSONS DE MERS ET DE RIVIÈRES

Ils sont de nature neutre à chaude dans leur grande majorité.



# L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISINE !

## - NATURE DES LÉGUMES FRAIS -

### LES LÉGUMES HUMIDIFIANTS

On retrouvera dans cette catégorie majoritairement les champignons, les légumes-racines, les légumes-fleurs (artichaut, chou-fleur, brocoli...), les légumes-feuilles (choux, épinards, blettes, salades diverses).

Humide

Chaud

Froid

### LES LÉGUMES ASSÉCHANTS

On retrouvera dans cette catégorie majoritairement les haricots, les aromates, les algues, les légumes-tige dont certaines plantes à bulbe et à rhizome (poireau, asperge, oignon, ail, échalote, fenouil, cébette, gingembre, curcuma...).



Piment



Citronnelle



Poivrons



Wasabi



Raifort



Aneth



Thym



Absinthe

Sec

Carotte



Avocat



Betterave



Pois gourmands

Petits pois



Shiitake



Chou



Patate douce



Chou frisé



Navet



Chou-fleur



Brocoli



Choux de Bruxelles



Épinards



Aubergine



Salades



Chou pak choi



Blettes



Radis



Tetragone



Bardane



Cresson



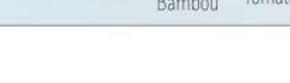
Salsifis



Chicorée



Pourpier



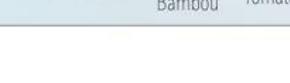
Endive



Racine de lotus



Banane plantain



Bambou



Tomate



Céleri-branche



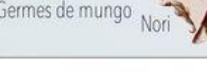
Asperges



Céleri-boule



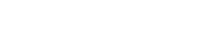
Livèche



Origan



Asperges sauvages



Menthe



Verveine



Mélisse



Kombu



Laitue de mer



Haricots de mer



# L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISINE !

## - ÉNERGIE DES MÉTHODES DE CUISSON -

### L'EAU, LE FEU ET LA QUESTION DU TEMPS

Plus une cuisson fera intervenir l'eau et le temps long et plus elle sera calmante.

Plus une cuisson fera intervenir le temps court, le feu et le gras et plus elle sera dynamisante.



### AVEC OU SANS EAU, PAS OU TRÈS PEU DE FEU

Servir cru, germer, tremper, marinier, fermenter.



### EAU MAJORITAIRE FEU MINORITAIRE

Bouillir, blanchir, pocher, cuire au bain-marie.



### FEU MAJORITAIRE EAU MINORITAIRE

Mijoter, cuire à l'étouffée, à la vapeur, en papillote.



### FEU MAJORITAIRE GRAS IMPORTANT

Sauter, frire, flamber, cuire à la plancha.

Énergie dynamisante

Énergie calmante

## - NATURE D'UNE POÊLÉE DE CHAMPIGNONS -

Une recette adaptée à un temps automnal froid et sec



Cèpes



Chaud



Ail



Persil

Humide

Sec

Froid

Les champignons sauvages sautés à l'ail et au persil sont réchauffants et humidifiants pour l'automne, saison sèche et fraîche.