

## NUTRITION

## Championne alsacienne du p'tit-déj'

La Strasbourgeoise Esther Schmitt va participer, ce lundi 26 juin à Paris, à la finale du trophée du Petit-déjeuner gourmand avec des recettes élaborées dans une optique de bien-être.

Le 26/06/2017 05:00 par Philippe Wendling , actualisé à 16:16 Vu 3189 fois



Esther Schmitt (ici dans sa cuisine) se confronte aujourd'hui à l'élite nationale du petit-déjeuner. Photo L'Alsace/ Jean-Marc Loos

Au menu, entre autres, du brunch qu'elle va concocter : une bruschetta de tomates et feta basilic ; un poivron farci avec un œuf poché, de la coriandre et une poêlée de champignons... Mais aussi un porridge d'avoine au lait de coco servi avec un concassé d'amandes et de noix, ainsi qu'un coulis de framboises. Pour se démarquer de ses concurrents lors de la finale nationale du 1er trophée du Petit-déjeuner gourmand, prévue ce lundi à Paris, Esther Schmitt a décidé de miser sur la carte bien-être pour se départager de ses trois concurrents. Un choix ? Non, tout simplement l'application d'une conviction et l'illustration d'un mode de vie pour cette Strasbourgeoise dont le créneau est « de se faire plaisir en mangeant sainement et dans le respect du corps ».

« Je suis du matin ! , s'enthousiasme Esther Schmitt. J'aime ce créneau silencieux propice au yoga, à la méditation... Le petit-déjeuner, qui fait pleinement partie de ce moment qui m'appartient, est une passion depuis toujours. » Histoire de rendre ses débuts de journée encore un peu plus savoureux, la jeune femme s'est même mise à élaborer ses propres confitures, dont elle est devenue accro. Du moins, ça, c'était avant qu'à l'âge de 33 ans, la désormais quadragénaire développe une maladie inflammatoire de l'intestin et se penche sur la problématique de l'alimentation. Après s'être intéressée à la naturopathie, elle a ainsi suivi un cursus universitaire en nutrition. « C'est durant ma formation que j'ai appris une chose qui a changé ma vie : manger des sucres rapides le matin favorise l'hypoglycémie réactionnelle , explique-t-elle. Cela fatigue aussi le système nerveux et digestif et peut provoquer des inflammations chroniques. Quand j'ai entendu ça, j'ai cru que jamais je ne pourrais pour autant me passer de mes confitures. J'ai tout de même essayé et, comme au bout de trois-quatre jours je me sentais déjà mieux, j'ai arrêté d'en manger. »

### Des préparations simples

« Aujourd'hui, les gens ne savent plus quoi prendre au petit-déjeuner , déplore-t-elle encore. Ils sont conditionnés aux viennoiseries, au pain beurré, aux pâtes à tartiner et aux céréales industrielles qui sont pleins de sucre. Ils ont des vies de fou et ne prennent plus le temps de bien manger alors qu'il suffit d'être un peu organisé et d'avoir chez soi un minimum de produits phares. Mettre deux tomates séchées dans une assiette, un morceau de comté, un peu de salade et des graines germées ne demande pas plus de deux minutes. Se tartiner du fromage de chèvre sur du pain complet ou à l'épeautre est tout aussi rapide. Même préparer un porridge avec du lait de coco et des fruits rouges ne nécessite que dix minutes, tout au plus... Qu'est-ce que cinq minutes ou même le double si l'on se sent bien ensuite ? »

Outre les aliments déjà cités, Esther Schmitt préconise au p'tit-déj' un œuf à la coque, un fromage blanc aux bananes ou encore des oléagineux riches en acide gras. Côté boissons, un thé vert, un lait végétal ainsi qu'un jus de fruits ou de légumes frais sont idéaux, précise celle qui, depuis quatre ans, a fait de la naturopathie et du coaching nutritionnel son métier.

Parmi ses spécialités : les cures détox et les stages de jeûne. « L'important est de choisir des produits de qualité et de trouver un équilibre entre ce qui est bon pour soi et ce qui nous fait plaisir, reprend-elle. Il faut aussi savoir craquer à titre exceptionnel, par exemple, sur de la charcuterie. Attention, ma vision n'est pas une vérité avec un grand V. Certaines personnes supportent le pain beurré et n'auront jamais de soucis ! Je m'adresse donc surtout à celles et ceux qui ont des problèmes d'intestin et d'hypoglycémie. Participer au trophée du Petit-déjeuner gourmand est une façon de me faire plaisir tout autant que de

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies pour vous proposer des contenus ainsi que des services adaptés à vos centres d'intérêts et pour nous permettre de mesurer l'audience. [EN SAVOIR PLUS / PARAMÈTRES](#)