

Ma psychothérapie culinaire

À l'instar de la cuisine, la psychothérapie est affaire de précision. Chaque ingrédient a son importance. L'un exhaussera le goût nous invitant à l'évasion, l'autre aura, au contraire, un effet régressif nous ramenant en enfance.

Vous avez su, tel un chef étoilé, sublimer, assaisonner, arranger mes émotions pour qu'elles deviennent succulentes et m'invitent à la découverte. Ce cheminement a, parfois, été complexe et je sais que vous l'avez, vous aussi vécu. Il vous a fallu, jour après jour, gagner vos étoiles tellement méritées. Grâce à ce parcours et à vos compétences professionnelles indéniables, vous avez su m'encourager à persévérer, m'inciter à inscrire mes pas d'apprenti dans celui du chef de cuisine que vous êtes.

À la faveur de votre cuisine thérapeutique exceptionnelle, je me sens apaisée et éprouve désormais plus de facilité à cuisiner, à m'attabler, à évoquer mon trouble alimentaire. Chaque plat dans sa construction, sa préparation, sa confection, sa dégustation me rappelle l'une ou l'autre de nos séances et me pousse vers le haut.

Ainsi, afin de vous exprimer ma gratitude, et pour que cette expérience ne cesse de mijoter en moi, je vous ai concocté un menu qui retrace mon parcours thérapeutique à vos côtés. Une dernière phase originale, en guise d'autoévaluation, qui me permet de finaliser cette thérapie.

À l'image de ces différents plats, cette expérience restera sûrement mon meilleur souvenir gustatif.

Très sincèrement merci et bon appétit !

Sandrine



LES DÉLICES DU JARDIN DE SANDRINE

MENU SPÉCIAL REMERCIEMENT :
CONFIANCE ET LÂCHER PRISE

MISES EN BOUCHE

VERRINE BETTERAVE ROUGE TZATZIKI AVOCAT

À la première séance je commence prudemment. À l'image de cette verrine colorée aux origines variées : européennes, ottomanes, amérindiennes, je brouille les pistes. Tout en douceur et en discrétion vous gagnez ma confiance.

BOUCHÉE DE JAMBON CRU AU FROMAGE FRAIS ET PAMPLEMOUSSE AU SÉSAME

À la seconde séance, je n'ai plus de retenue, c'est le lâcher-prise. Le jambon est cru, le pamplemousse pelé à vif, les graines de sésame grillées. Avec votre accompagnement, je n'hésite pas à me livrer, à vous communiquer tous les ingrédients qui ont conduit à mon mal-être.

BÂTONNETS DE LEGUMES

Les séances complexes qui ont précédé cette troisième étape m'ont remuée. Celle-ci me paraît ordinaire, il me semble peu m'y confier, je me sens apaisée. Je me délecte de la simplicité de cette mise en bouche et me repais de cette quiétude.

FEUILLETÉ AU PIMENT D'ESPELETTE ET FROMAGE

La quatrième fois est l'exploration du feuilleté de mes sentiments, une dominante pimentée sur un fondant au fromage. Vous extirpez ces deux saveurs, ces émotions antinomiques pour mieux en comprendre le savant mélange.

MINI MADELEINE DE PROUST A LA NORMANDE (camembert pomme et miel)

Au même titre qu'une madeleine de Proust, ces séances m'ont replongée dans mon enfance. Il me fallait faire un choix. À la normande, j'hésite, je pèse le pour et le contre. Finalement, je décide de me lancer, je viens de vivre, ces cinq dernières semaines, une bonne mise en appétit et un réveil de mes papilles qui me poussent à poursuivre l'expérience.

ENTRÉE

MILLEFEUILLE DE CRABE, FENOUIL, ANIS, SORBET PIQUILLOS CARDAMOME

Vous m'aidez à décortiquer le crabe de mes émotions, je jette les morceaux amers et me concentre sur la délicatesse du fenouil et son goût anisé. La structure du millefeuille est savamment et minutieusement étudiée, vous y trouvez mille et un éléments. Le sorbet piquillos cardamome, qui accompagne cette entrée, alliant le piquant de l'Amérique du Sud et les saveurs herbacées d'Asie du Sud-Est, contribue lui aussi à bâtir un environnement plein de surprises, de saveurs et de parfums. La laque de carottes sur laquelle repose ce plat représente cette confiance infinie en votre travail sur laquelle repose ma thérapie.





LES DÉLICIES DU JARDIN DE SANDRINE

MENU SPÉCIAL REMERCIEMENT :
ANALYSE ET RÉOLUTION

PLAT

COCOTTE DE LÉGUMES ANCIENS GLACÉS AU MIEL ET CAILLES RÔTIES

Vous me connaissez bien, je crois bien vous connaître, je suis dans le transfert, j'ai beaucoup de tendresse et d'admiration pour vous. Ainsi commence le travail sur moi avec mes doutes, ma peur de l'échec, mon manque de motivation mais aussi avec l'envie d'y arriver et de résister. Le tout est accompagné de vos encouragements et conseils bienveillants.

Ce plat est à l'image du travail d'analyse que vous avez réalisé. Les légumes sont choisis avec soin, épluchés et taillés dans des formes variées. Une feuille de papier sulfurisée percée d'un trou est déposée sur la cocotte pour favoriser une cuisson lente douce et harmonieuse.

Vous surveillez sans relâche la justesse du goût, vous arrosez d'un trait d'huile d'olive ou poudré de paprika pour encourager les légumes à la juste cuisson.

La caille rôtie, aux saveurs boisées, sort du four. Elle est juste à point pour accueillir cette farandole de légumes glacés.

L'analyse est juste et pertinente, le plat est un feu d'artifice gustatif.

DESSERT

DOUCEUR DE FRAMBOISES HAKIMA

La résolution en apothéose est une explosion de saveurs douces et légèrement sucrées. C'est un dessert d'un visuel élégant, fondant léger et délicat à la dégustation.

Une dacquoise aux pistaches, saupoudrée de chocolat blanc, constitue un socle solide. Elle est surmontée de framboises fraîches et d'un insert glacé : une mousse au litchi et son cœur de framboises. Le tout est décoré d'un spray velours et parsemé de paillettes dorées.

Il procure du bien-être, le sentiment d'un accomplissement. Il est à l'image de mon état d'esprit à la fin de cette thérapie, je me sens forte (sur des bases solides) et légère à la fois. Mes pensées sont épurées, je les assume, je les comprends. Je me sens, grâce à vous, fière, digne, élégante.

EN UN METS COMME EN CENT
MERCİ

