



BRIDES-LES-BAINS



## La santé passe aussi par l'assiette !

Derrière les fourneaux du Mercure Grand Hôtel des Thermes, le Chef **Thierry Giannini** officie depuis décembre 2015, entre cuisine santé et carte traditionnelle. Rencontre avec un autodidacte qui a fait de la diététique sa spécialité depuis plus de 20 ans.

### **Quelle cuisine proposez-vous au restaurant de l'hôtel, Les Cèdres ?**

En hiver, nous sommes sur une carte dite traditionnelle avec un peu de tout : de la viande, du poisson, des spécialités savoyardes... Puis dès que la saison thermale démarre, aux alentours de mars, nous conservons cette même carte, en ajoutant midi et soir des menus complètement diététiques qui changent tous les jours. Le restaurant ayant obtenu le label Brides-les-Bains, nos menus sont élaborés à partir d'un plan alimentaire bien précis.

### **Que comprend par exemple ce plan alimentaire ?**

Parmi les principales orientations : les quantités de protéines sont limitées, les entrées sont basées principalement sur des légumes. Il y a des restrictions sur la viande rouge qui ne doit être servie que deux fois par semaine, nous cuisinons des volailles et viandes blanches basses calories de très belle qualité. Il faut un poisson par jour que ce soit le midi ou le soir, avec une fois par semaine du poisson gras tel que saumon, sardines...

### **Selon vous, qu'est-ce que « manger sain » ?**

C'est déguster un bon produit cuisiné simplement, sans chichi ! Même sans parler de cuisine diététique, je n'ai jamais utilisé trop de beurre car je n'aime pas la matière grasse. Je pense qu'il est important de privilégier des cuissons basse température afin d'assurer la tendreté de la viande. Si elles sont de première catégorie, les viandes peuvent même être « snackées » sans matière grasse : une cuisson rapide type plancha qui permet de révéler les sucs et le goût. Cela concerne également les poissons et les légumes. On sublime ensuite le tout en jouant sur les bouillons, les infusions, les jus...

### **Peut-on allier gourmandise et équilibre ?**

Bien sûr ! Les gens sont souvent surpris par la variété proposée au restaurant. En fait il n'y a pas vraiment de produits interdits, l'essentiel est dans l'équilibre, dans la gymnastique au quotidien entre produits gras et produits maigres. Il y a 20 ans, dans un régime, matières grasses et féculents étaient interdits. Les curistes perdaient plus de poids rapidement, mais moins durablement. Aujourd'hui, on ne parle plus vraiment de régime, il s'agit surtout de repenser ses habitudes alimentaires, de s'éduquer à une nouvelle manière de cuisiner afin de rentrer chez soi et de continuer à perdre du poids doucement mais sûrement. (G.V.)

### **HEALTHY AND BALANCED MEALS**

*Chef Thierry Giannini works at the Mercure Grand Hotel des Thermes since December 2015. Balanced and healthy meals are his speciality for more than 20 years. In winter, the restaurant proposes traditional dishes and as soon as the thermal season starts in March, the chef adds every day a different balanced menu. The restaurant obtained the label Brides-les-Bains, so all the menus are prepared according to a specific food plan.*

Les Cèdres, restaurant du Mercure Grand Hôtel des Thermes  
À Brides-les-Bains, +33 (0)4 79 55 38 38

BRIDES-LES-BAINS organise

**DU 22 AU 26 JANVIER  
FESTIVAL ESKILIBRE &  
GOURMANDISE**

Programme disponible  
à l'Office de Tourisme

+33 (0)4 79 55 20 64