

Une façon différente de manger

Entreprise / Création d'entreprise / Idées Business / Dominique Michel, publié le 01/07/2005 à 00:00

37
partages

f Partager

🐦 Tweeter

in LinkedIn



🗨 Réagir

Grâce au "forking", Ivan Gavriloff et Sophie Troff, les auteurs de "Dîne avec une fourchette", ont l'un perdu cinq kilos, et l'autre renoué avec les plaisirs du marché et de la cuisine.

Dîne. Le principe ne s'applique qu'au dernier repas de la journée. Ce qui signifie que vous pouvez, à tout autre moment, manger comme vous en avez l'habitude ou l'envie (à condition de ne pas s'empiffrer dans la journée pour se restreindre le soir). Il ne s'agit pas de vous priver d'un plaisir, mais de comprendre que le repas du soir aide à remettre les pendules à zéro en corrigeant les éventuels écarts de la journée.

Avec. La convivialité est un facteur de réussite. Inviter des amis à un dîner "forking" [fork = fourchette en anglais] constitue une expérience amusante et créative. Il en va de même avec la cuisine de tous les jours, avec ses enfants...

Une. Cet article indéfini est hautement exclusif. "Avec une fourchette" élimine tout autre instrument : le couteau, la cuillère et les doigts.

Fourchette. Dérivée de la petite fourche utilisée en cuisine pour piquer les aliments chauds sans se brûler les doigts, la fourchette sophistiquée en or à deux dents apparaît en tant que couvert dans la Venise médiévale. C'est dans cette acception que nous l'entendons ; la fourchette sert à piquer les aliments pour les apporter à la bouche, en filtrant éventuellement le surplus de sauce dans lequel ils baignent. Elle ne doit en aucun cas être utilisée comme un ersatz de couteau (pâté, fromage). [...]

(Extraits de Dîne avec une fourchette : le nouveau régime minceur, d'Ivan Gavriloff et Sophie Troff, éd. Albin Michel, 216 pages, 15 euros).