

## Le Pays basque : la Californie à la française

Avec ses paysages époustouffants, son climat tempéré toute l'année, sa gamme d'hébergements très étendue, son patrimoine culturel précieux, son artisanat typique-

basque porte le titre de «berceau du golf français». Aujourd'hui, sept parcours proposent une diversité de styles, de difficultés et de panoramas.

Vue panoramique de Biarritz



© F. Perrot

ment local et sa gastronomie savoureuse, le Pays basque est une terre d'audace et d'effervescence ouverte sur le monde.

Ce petit territoire, que l'on peut découvrir en une seule journée, se situe, blotti entre mer et montagne, à quelques kilomètres de l'Espagne. Des kilomètres de côtes taillées dans la roche, des plages et des vagues : autant d'éléments pour se ressourcer ! Ici, l'océan s'offre généreusement à ceux qui le côtoient. Ce pays est également une vague de bien-être avec cinq centres de thalassothérapie qui ont élaboré des programmes adaptés à toutes les attentes. Mais le Pays basque recense aussi nombre d'autres richesses : châteaux, églises, prieurés, grottes, musées, sites naturels... et c'est avec fierté que quatre villages arborent le titre de «plus beaux villages de France».

Depuis plus d'un siècle, le Pays

L'offre en matière d'hébergement est riche et variée. Le fleuron est sans conteste l'Hôtel du Palais à Biarritz, classé Palace, ancienne résidence de l'Impératrice Eugénie. L'hôtel Le Régina, Art déco, lui, rend hommage aux années haute couture de Biarritz. Quant à la Villa Navarre à Pau, cette ancienne station climatique a su conserver l'allure Belle Époque.

La cuisine basque fait saliver les papilles : chocolat, jambon de Bayonne, chipiron, piment d'Espelette, fromage de brebis (premier département français producteur de fromage fermier de brebis), gâteau basque, vin d'Iroulégu, liqueur Izarra... La région compte douze tables étoilées Michelin.

Le Pays basque ? Un éventail de beauté qui séduira les visiteurs en quête d'authenticité. ■

C.F.

[www.paysbasque-tourisme.com](http://www.paysbasque-tourisme.com)

## Le Petit Pont

Des Petits Bouchons au Petit Pont, mais assurément toujours présent sur la scène gastronomique ucloise avec un enthousiasme identique et un même professionnalisme ! Après les interminables travaux de voirie de la Chaussée d'Alsemberg, Mohamed Bouhssain a remis, en 2018, son restaurant «Les Petits Bouchons» et a pris la gérance de l'emblématique établissement du Parvis Saint-Pierre à Uccle : *Le Petit Pont*. Cet ancien Relais de Poste, avec sa structure sur deux niveaux, offre un cadre totalement insolite, caractérisé par un décor de style post-industriel – escaliers et balustrades en fer forgé, murs de briques nues, tables en bois et, accrochés aux murs, de vieux postes de radio et d'anciennes plaques publicitaires émaillées –, sans oublier une belle terrasse couverte, chauffée si besoin.

Ce restaurant accueille la clientèle 7 jours sur 7, midi et soir, et propose une cuisine de brasserie bien maîtrisée, basée sur les produits frais de saison et les suggestions du marché. A la carte, des grands classiques de la brasserie française et des spécialités belges, qui sont complétés d'un tableau journalier de suggestions du chef. Un menu alléchant de 3 services (37 €), qui change chaque mois, est disponible de même que, le midi, un lunch soigné (19 €). Une belle sélection de vins – disponibles en bouteille ou au verre, et pouvant satisfaire tous les budgets – est proposée pour accompagner les plats. ■

L.B.

Le Petit Pont : 114 rue du Doyenné – 1180 Bruxelles – ☎02 346 49 49 – [www.lepetitpont.be](http://www.lepetitpont.be).

## Douce Détox - 130 desserts

L'écrivain Eugène Briffault (1799-1854) précisait dans son «Paris à table - 1846», ouvrage qui offrait une véritable étude sociologique sur la gastronomie à travers l'histoire des mœurs alimentaires des Français, et plus particulièrement celles des Parisiens : «Pour composer un beau dessert, il faut être à la fois confiseur, décorateur, peintre, architecte, glacier, sculpteur et fleuriste. Ces splendeurs s'adressent surtout au regard; le vrai gourmand les admire sans y toucher». Un propos magnifiquement illustré dans le nouveau livre de Martine Fallon,

coécrit avec sa fille Dilara Feray :

«*Douce Détox - 130 desserts, zéro kilo, zéro culpabilité*» dans lequel, en plus, les fondements de la nutrition saine et préventive sont mis en valeur par le biais d'aliments bruts, naturels, voire ancestraux. Dans ce livre, on découvre que s'ils ne sont pas préparés à base de sucres raffinés, de farines blanches à fort taux de gluten

et autres denrées industrielles, les desserts peuvent parfaitement s'inscrire dans une alimentation saine, équilibrée et riche en fibres, en anti-oxydants, en macro- et micro-nutriments. Des desserts irrésistiblement appétissants auxquels on peut succomber sans remord puisqu'ils ne font pas grossir. Mais pour cela il convient de faire le choix des meilleurs ingrédients de base : les bonnes graisses, les bons sucres, les bonnes farines, éviter le gluten et les produits laitiers... La première partie du livre invite le lecteur à comprendre la raison

d'utiliser, pour sa santé, certains produits plutôt que d'autres. Ce chapitre didactique – dans lequel les méfaits du gluten, du sucre et du lactose sont clairement expliqués – est suivi de 130 recettes (85% du livre). Ce livre, illustré de magnifiques photographies réalisées par Margaux Nieto, Editions Martine Fallon. ■

L.B.



## Mon assiette et moi

Formée en nutrithérapie, psychothérapie et cuisine saine, Geneviève Mahin vient de sortir son livre

«*Mon assiette et moi - Comment apaiser ma relation à l'alimentation*». Un ouvrage, paru aux éditions Racine, dans lequel l'auteure a rassemblé toutes les pistes qu'elle pense nécessaires pour aider les femmes (les hommes aussi !) à retrouver de la sérénité face à ce

qu'elles mangent. Il ne s'agit pas d'un programme alimentaire ni d'un régime, mais d'un chemin parcourant tous les aspects qui influencent la façon de manger. Changer son alimentation est un sacré défi à relever car cela touche à nos croyances, nos conditionnements, nos valeurs, notre éducation, notre histoire personnelle. Pour obtenir des résultats probants, il faudra remettre certaines habitudes en question et ce n'est pas toujours simple à réaliser. Aujourd'hui, presque tout le monde est d'accord pour dire que l'alimen-

tation obsessionnelle, compulsive ou permanente, voire même l'alimentation tout court, est en grande

partie influencée par les émotions. Mais tout le monde n'a pas la même histoire et donc la même relation à l'alimentation.

Persuadée qu'on ne peut pas séparer poids d'équilibre, santé, image de soi et émotions, G. Mahin a constaté, auprès de sa patientèle, que des pans entiers de l'alimen-

tation sont totalement ignorés. Les aliments que nous choisissons et la façon dont notre corps les métabolise jouent un rôle fondamental dans l'apaisement de notre relation à l'alimentation. L'auteure a développé une façon d'aborder chaque histoire à l'aide de trois colimaçons : le corps et l'assiette, les émotions, les comportements et les conditionnements. Et pour celles et ceux qui peinent à cuisiner, Geneviève Mahin a également inclus dans son livre une cinquantaine de recettes. ■

L.B.

