



## Profil de diététicien Coralie Thomas

Elodie De Jode | 07/08/2023

**Coralie Thomas, diététicienne-nutritionniste de formation et joueuse alimentaire nous présente ses deux livres de cuisine intitulés « Recettes soi-disant interdites ».**

- **Comment lui est venue l'idée d'écrire un livre de recettes ?**
- **Quel est son fil conducteur ?**
- **Quelle approche aborde-t-elle ?**
- **Qu'est-ce que ce livre peut vous apporter dans votre pratique professionnelle ?**

**C'est ce que nous allons découvrir dans cette interview.**

Interview réalisée par Elodie De Jode, diététicienne membre du comité de rédaction de l'ActuDiéta



### **Qui est Coralie Thomas ?**

Coralie Thomas se définit comme étant authentique, joyeuse et consciente.

Elle n'a pas vraiment de journée classique. Chaque jour est une nouvelle aventure. Bien que la routine la sécurise, elle apprécie les imprévus. Au quotidien, elle rencontre des patients, contacte des diététiciens pour faire la promotion de ses livres, répond à des mails. Tout au long de la

journée, elle pense aussi à s'alimenter et à prendre le temps de respirer.

### **Qu'est-ce qui l'a motivée à écrire des livres de recettes ?**

Le fil conducteur de ses livres vient directement du discours de ses patients : « *si je veux perdre du poids, je vais devoir m'interdire de manger, bouger plus, etc.* ».

Son objectif est de « rendre les aliments interdits, permis » et de transformer ou de revisiter les recettes interdites.

Elle veut prouver aux patients que « les aliments interdits » sont une croyance qui peut être changée. Elle tente de les convaincre que ce type de repas peut être consommé tous les jours s'ils le veulent.

Son cheval de bataille est de s'éloigner le plus possible des stéréotypes diététiques et de favoriser le plaisir lors des repas.

Message de notre partenaire : [Vitalinea | Danone](#)



## Où va-t-elle chercher ses inspirations ?

*Je suis une leader rebelle. J'ai l'envie et la volonté que les gens s'aiment et qu'ils s'acceptent tels qu'ils sont. Mon objectif est d'arriver à quelque chose de plus juste pour les patients et qu'ils parviennent à se retrouver avec eux-mêmes*

Coralie Thomas expérimente avec les patients des repas et une nouvelle façon de s'alimenter. Elle cherche à sortir des sentiers battus en diététique pour s'adapter le plus possible à la personne de façon durable.

Pour elle, la pleine conscience est un outil qu'elle considère indispensable à la démarche alimentaire.

L'écoute du corps avec la faim de la bouche, la faim des cellules, la faim de la tête, sont des éléments sur lesquels elle travaille en consultation.

Elle cherche à aider les patients à développer leurs cinq sens et à prendre le temps de manger.

## Comment Coralie sélectionne-t-elle les recettes ?

*J'accorde une importance aux produits biologiques, de saison et durables. Je trouve primordial d'avoir une certaine qualité alimentaire pour se connaître et se découvrir à travers son assiette.*

Les recettes de son premier livre viennent directement du discours de ses patients. Elle a listé une série de repas considérés par ses patients comme « interdits ».

En revanche, les recettes de son deuxième livre ont une note plus intime et personnelle. Ce sont toutes les recettes qu'elle apprécie et qu'elle veut partager. D'ailleurs, les recettes sont plus végétales. Sur base de ce deuxième volet, elle organise des ateliers culinaires.

## Quelle est la particularité de ses livres de recettes ?

*Cuisiner c'est un acte d'amour pour soi, ce livre est destiné à toute personne qui a la volonté de s'aimer et qui a envie de bien s'alimenter sans perdre du temps.*

## Recette

Coralie Thomas nous partage sa recette phare : **Le Burger**, plat considéré comme l'interdiction alimentaire par excellence pour une majorité de ses patients.

*Je cherche à me battre contre cette pensée de devoir « faire attention à ce que l'on mange » et se donner les moyens de se dégager de la peur.*

Dans ses livres, vous ne trouverez pas de calculs nutritionnels mais du plaisir et des techniques pour mieux être à l'écoute de son corps.

D'après elle, c'est cette approche plus juste qui la fait vibrer.

### Miam un hamburger !

Cette recette est reprise du livre de Coralie Thomas "recettes soi-disant interdites" et est [disponible sur son site](#)



### Ingrédients pour 4 personnes

- 400g de haché de bœuf
- 4 tranches de fromage fondu maigre en tranche (1 tranche = 25g)
- 1 œuf
- 4 petits pains (1 petit pain = 70g, préférez-les gris ou complets, ici : farine d'épeautre)
- Salade de saison
- 1 échalote ou oignon
- 4 cas d'huile pour cuire et assaisonner (ici : mélange de 4 huiles pour cuire et huile de noix pour assaisonner)
- Herbes aromatiques (ici : persil frais)
- Moutarde
- Vinaigre
- Sel, poivre

### Temps pour réaliser la recette : 20 minutes

#### A vous de jouer !

- Emincez finement l'échalote,
- Lavez et ciselez les herbes aromatiques fraîches,
- Mélangez l'échalote avec l'américain nature, le persil, l'œuf et un peu de poivre,
- Façonnez 4 hamburgers,
- Dans un poêle, avec 2 cas d'huile pour cuire, saisissez les hamburgers de chaque côté,
- Lavez la salade et choisissez de belles feuilles, placez le reste dans un plat,
- Coupez les petits pains en 2, sur une partie, placez du ketchup et/ou de la moutarde, puis le hamburger, puis la tranche de fromage, les feuilles de salade, fermez le hamburger et dégustez avec le reste de salade accompagnée de 2 cas d'huile pour assaisonner, un peu de vinaigre, un peu de sel et poivre et toutes les herbes que vous voulez !

### Variantes

- Autres légumes : potage ou autres légumes cuits.
- + : ketchup