

# Come coniugare cibo sano e fast food

**L**a lotta contro l'obesità è un problema sempre più acuto. La ricetta per sconfiggerla è solitamente quella dello sport e del movimento. Un noto chef raccoglie ora la sfida: coniugare cibo sano e fast food.

Ad inizio maggio, il famoso cuoco Cyril Lignac, ha presentato al pubblico a Champs élysée, Parigi, la sua nuova catena di fast food. Promette una cucina sana, prelibata, veloce e a basso costo. Questo è il suo nuovo motto. I fans accorsi molto numerosi sono impazienti per la nuova apertura ad agosto. Il progetto è destinato a diffondersi in tutta Francia e chissà se in futuro anche in tutto il mondo?

## Lignac: sano e veloce è possibile

“Chi ha detto – ha esordito Cyril Lignac - che un piatto prelibato e sano non possa diventare d'asporto o da consumo veloce?”

È questa la sfida lanciata dal cuoco francese Cyril Lignac presentando la sua innovativa catena di fast food. Una catena che punta a coniugare piatti sani, prelibati, veloci e a basso costo. Una presentazione che per un'ora ha tenuto vivo l'interesse e l'attenzione di un folto pubblico. Ma come garantire prima di tutto la qualità? “Abbiamo effettuato dei controlli nei centri dietetici internazionali e i risultati promettono bene” ci garantisce Lignac.

## Menu: una vasta scelta

Entriamo maggiormente nel merito dei menu. Cosa hanno di tanto speciale? Il cuoco rende attenti gli ascoltatori sul prezzo che non supera i 15 franchi a menu e sulla qualità dei prodotti. Come pasto principale ci presenta una vasta scelta tra pasta integrale, riso, pesce (meno grasso) e carne bianca. Come accompagnamento al piatto principale troviamo un buffet di verdura cruda e cotta di variati colori e forme con l'aggiunta di una fetta di pane integrale. Sulle bevande ci consiglia acqua minerale, frizzante o naturale, ma le bevande più frequenti come la coca cola, la fanta, la sprite ecc. non mancano. Per i più golosi il cuoco ci propone una vasta scelta di frutta di tutti i generi. Il tutto è d'asporto e di veloce consumazione.

“È davvero sano e consigliato a tutti” ci rassicura la dietista, Céline Gevolet, “a prova di silhouette” conclude.



Stop ai cibi grassi! Benvenuto cibo sano!

Il pubblico accorso molto numeroso, rimane sorpreso da questa presentazione. C'è chi ci crede ciecamente e chi meno. Sicura di sé la signora Débora Pemedo, cliente abituale del fast food, ci dichiara apertamente la sua idea “un fast food è fatto per mangiare hamburger e patatine fritte e non per mangiare verdure”.

Al termine della presentazione il cuoco ci degusta con alcune prelibatezze cucinate come esempio della nuova era dei fast food.

Non ci resta altro che aspettare agosto, per gustare ciò che Lignac ha pronto per noi.

Marine Mettan, Natalia Crameri

# Révolution, comment allier fast-food et nourriture saine

**A** l'heure où l'obésité devient un problème mondial, la sensibilisation au sport et à l'activité physique est de plus en plus présente. Mais quand il s'agit de santé certains voient les choses en grand comme un certain cuisinier !

Le 5 mai dernier, Cyril Lignac, le grand chef français, a dévoilé au grand public le projet qu'il gardait secret depuis plusieurs mois. C'est sur les "Champs Elysée" à Paris qu'il a présenté la carte de son nouveau restaurant

La malbouffe. Un sujet qui touche toutes les générations. Dans une société où le temps vient à manquer, il est souvent bien plus facile de commander un repas préparé que de le cuisiner. Le coq l'a bien compris et projette de lancer sa propre chaîne de restaurants. En mariant nourriture rapide et saine, il aimerait faire avancer les choses et sensibiliser les jeunes et moins jeunes adeptes du fast-food à manger sainement.

« Yes we can ! » s'est-il exclamé lors de sa présentation où de nombreux diététiciens, clients potentiels ou encore journalistes étaient présents. C'est sur cette touche d'humour qu'a débuté l'évènement si attendu. Cyril Lignac, motivé, a enchaîné par la présentation de son menu. « C'est une révolution ! » a-t-il répondu aux journalistes. « Voilà un moyen simple et efficace de manger BIEN pour une somme modique. »

## Avantages

« Les prix alimentaires ont augmenté de 2% entre 2010 et 2011 » a déclaré il y a quelques mois le président de la fédération du commerce et de la distribution. C'est pourquoi Cyril Lignac aimerait que tout le monde puisse manger sainement sans se ruiner. Grâce à ses prix attractifs (environ 15 frs.), et des plats faits maison, qui ne l'oublions pas, seront préparés avec les recettes du chef, il espère attirer des clients toujours plus nombreux et ainsi devenir aussi célèbre que ses confrères américains.

Entre poissons, viandes blanches, pâtes ou

encore riz, toutes les papilles gustatives pourraient être satisfaites. Des plats attractifs qui plairaient à toutes les générations.

## Avis partagés

Mme Céline Gevolet, diététicienne, nous donne son avis : « C'est une idée intéressante.

De nos jours peu de monde prend la peine de se

préparer un bon repas sain. Ce genre de restauration rapide peut vraiment être bénéfique en liant nourriture saine et rapide. » Déborah Pemedo, active consommatrice de fast-food n'est pas d'accord avec notre diététicienne : « A mon avis, ça ne va pas marcher... Si les gens achètent du fast-food c'est entre autre pour manger des frites et des hamburgers... si on veut une salade, il est facile d'en acheter une déjà faite au magasin. »

Le cuisinier ayant tout prévu, a terminé la conférence par une petite dégustation des futurs plats servis dans ses établissements afin de convaincre les quelques réticents. Rendez-vous au mois d'août lors de l'ouverture de la première succursale, pour vérifier ses belles promesses.



Stop aux fast food ! Oui à la nourriture saine!