

Alimentation

« Je veux que les gens prennent autant de plaisir à cuisiner que moi... »

L'ambassadrice de la Ligue contre le rhumatisme Meta Hildebrand manie normalement la louche dans son restaurant zurichois « Le Chef ». La pandémie l'a malheureusement éloignée de ses fourneaux. C'est pour cela que la célèbre cheffe cuisinière, normalement très occupée, a trouvé le temps de créer six recettes pour un régime anti-inflammatoire.

Rédaction: Simone Fankhauser

J'ai découvert le courage et l'énergie avec lesquels les personnes souffrant de rhumatismes maîtrisent leur vie quotidienne il y a près de dix ans. Juge dans un concours de cuisine pour personnes atteintes de PR, j'ai été impressionnée par la créativité et la dextérité des participantes et des participants. La Ligue

l'importance de l'information sur ce sujet et j'ai décidé de soutenir la Ligue contre le rhumatisme dans ce travail. De là est née une amitié, qui s'est renouvelée l'été dernier avec la demande de recueil de recettes. En raison de la pandémie de Covid-19, je n'avais pas grand-chose à faire, tout comme mon ex-partenaire qui est photographe. Le timing était donc parfait. La Ligue contre le rhumatisme m'a seulement prescrit le nombre de recettes à créer ainsi que la liste des ingrédients à éviter ou à privilégier. Bien que nous ayons disposé d'une grande liberté dans la mise en œuvre, j'ai un peu peiné au début, car pour moi la cuisine méditerranéenne va dans une direction légèrement différente. J'ai cependant rapidement fermé cette porte dans ma tête, puis les recettes ont littéralement jailli. Certaines n'ont été achevées qu'au moment de les photographier. J'ai acheté les ingrédients et mis ensuite la touche finale aux plats sur place. C'est en effet en cuisinant que je trouve toujours les meilleures idées. Comme je suis maintenant sensibilisée à la problématique des rhumatismes, je remarque aussi rapidement quand une étape de travail ne convient pas. Par exemple, j'ai rapidement écarté l'idée de l'emporte-pièce. J'ai conçu les plats de manière à ce qu'ils soient beaux, mais tout le monde peut les reproduire. Tous les ingrédients ont été préparés comme indiqué dans la recette. Nous n'avons procédé à



Meta Hildebrand est née en 1983 dans une famille d'artisans et a grandi à Bachenbülach. À l'âge de 23 ans, elle est devenue la plus jeune cheffe de Suisse au restaurant Monte-Primero, dans la vieille ville de Zurich. Depuis 2007, elle participe régulièrement à diverses émissions de cuisine à la télévision. Elle a ouvert son premier restaurant en 2011, et le second – Le Chef à Zurich – en 2013.

aucune retouche dans Photoshop et n'avons pas non plus utilisé de la laque pour plus de brillance. Il est important pour moi que la personne qui prépare mes recettes ait autant de plaisir à le faire que moi. Et cela ne peut marcher que si tout est réel. J'espère que de nombreuses personnes qui souffrent de rhumatismes apprécieront mon recueil de recettes. Personnellement, je n'ai pas de favori, les plats sont à mon avis égaux et couvrent tout. Mes deux meilleurs souvenirs sont toutefois le chou-fleur et la glace, qui n'a pas besoin de crème du tout. N'importe qui peut préparer ces deux recettes. Et avec le chou-fleur, peu importe comment vous le coupez, il est toujours beau ! ■

contre le rhumatisme m'a recontactée en 2013 pour me demander si j'étais prête à devenir ambassadrice pour la campagne « Ménagez vos mains ! ». J'avais 30 ans à l'époque et je me demandais comment je pourrais être crédible en tant qu'ambassadrice alors que les rhumatismes ne touchent que les personnes âgées. Lors de mes échanges avec la Ligue contre le rhumatisme, j'ai cependant appris que la maladie pouvait survenir à tout âge et limiter fortement les personnes touchées dans leur vie quotidienne. L'idée de ne même pas pouvoir ouvrir une bouteille sans aide m'a donné des frissons. J'ai compris



La brochure « La saveur contre les rhumatismes » (F321) contient 6 recettes sur 16 pages. Disponible en allemand, français et italien. Commandes: www.rheumaliga-shop.ch, Tél. 044 482 40 10.