

LA MIAM-ATTITUDE

fait swinger vos papilles

— **Loisirs** —

GASTRONOMIE

LA MIAM-ATTITUDE

FAIT SWINGER VOS PAPILLES

Olivier CAMMARATA

Toute représentation intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est interdite (Art. L 122-4 et L 122-5 du Code de la propriété intellectuelle).

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Direction artistique : Émilie COURTS

Photo de couverture : EC Média

© ECHO Éditions

ISBN : 978-2-38102-226-0

Faire soi-même, pour partager, c'est le pied !!!

Je reviendrai un jour !!!

C'est au détour d'une discussion, au premier abord anodine, que l'idée du retour de Miam-Attitude faisait son chemin.

Au départ, je n'y pensais pas.

Je ne voulais pas tomber dans le productivisme livresque, telles ces adaptations cinématographiques, qui lorsqu'elles connaissent un bon démarrage, nous refourguent une suite qui nous... laisse sur notre faim !

Ce qui serait un comble pour un livre culinaire !

Alors, je réfléchissais, encore et encore, pour finalement céder à la pression de vous proposer une suite, de recettes, qui tout en étant simples à réaliser, cherchent uniquement à vous donner envie de faire, de refaire, d'ajuster le goût à votre guise !

Elles sont uniques, car ce recueil de recettes, je l'ai conçu comme une playlist. Oui, une playlist ! Celle que l'on pourrait mettre dans la voiture, la salle de bain ou pour faire son jogging ! Eh bien là, elle va aller directement dans votre cuisine ! Et encore mieux, vous allez pouvoir chanter, fort, chanter juste ou chanter faux, puisqu'il y a des paroles !

La musique est très présente dans mon quotidien, alors, elle ne pouvait pas ne pas être présente dans ce livre ! La musique permet de se calmer, de se réveiller, de se booster, de méditer... Mais elle agit sur notre corps ! Sur notre état d'esprit. C'est un point commun avec la cuisine ! Alors, que vous chantiez juste, faux, fort ce n'est pas essentiel !

Ce qui est réellement essentiel, c'est qu'avec la musique, vous allez faire, un plat, un dessert... Oui, vous qui ne pensez pas être capable de faire cuire une pomme de terre, vous voilà, livre en main, devant votre plan de travail à lire et relire le déroulé, de ce qui deviendra votre dessert du jour, votre plat du jour, que sais-je...

Ce que je sais, c'est qu'en faisant vous-même, vous reprenez le contrôle de votre alimentation, vous dites, bye bye, les conservateurs, les exhausteurs de goût, les E 007, et j'en passe.

En faisant vous-même, vous contrôlez le carburant que vous introduisez dans votre corps. Cela ne veut pas dire que l'on se prive de tout, bien au contraire, cela veut dire que vous êtes responsables de ce que vous mangez ! C'est là toute la différence ! En achetant un plat tout prêt, une boîte de raviolis, de saucisses lentilles, vous, vous déchargez de votre responsabilité alimentaire.

La santé, notre énergie quotidienne, s'appuie nécessairement sur ce que nous mettons dans notre corps quotidiennement. Je ne vais pas vous dire « ne mangez pas de frites », mais plutôt « si vous en mangez, pourquoi ne les feriez-vous pas, vous-même » ? Faire des frites, s'est éplucher une pomme de terre, la couper et la faire cuire dans la friture... Je vous l'accorde, ce n'est pas de la cuisine gastronomique, mais c'est fait maison et je peux vous garantir, que le goût est inimitable entre une frite fraîche coupée par vos soins, plutôt qu'une frite surgelée.

Alors, oui, ce n'est pas de la gastronomie, mais, au quotidien, vous n'avez certainement pas 3 heures devant vous pour préparer un repas. Moi, en tout cas, je n'ai pas ce temps et pourtant, je fais moi-même. Toujours, parce que je soigne le carburant que je mets dans mon moteur, dans celui de mes enfants, de ma femme...

Je sais aussi qu'aujourd'hui, vous êtes nombreux à vous inspirer de mes recettes, pour composer votre repas, pour faire plaisir à vos enfants, pour surprendre vos convives. Vous me dites également souvent, j'ai changé ceci ou cela dans la recette, il y avait plus de goût, plus de saveur, ou c'était plus doux. Alors, je vous le dis, c'est certainement le plus beau des compliments. Je suis heureux à l'idée, que la recette que vous réalisez, ne soit qu'une source d'inspiration qui vous mène vers des saveurs qui vous permettront d'adapter à votre goût, à vos envies !

Ce qui m'importe plus que tout... C'est de vous donner l'envie. Car comme le chantait Monsieur Hallyday, qu'on me donne l'envie, l'envie d'avoir envie...

Car si l'on a plus d'envie, on se meurt à petit feu, il est donc essentiel d'avoir envie, envie de faire, de découvrir... Pour s'apercevoir que tout compte fait, cela n'est pas si difficile.

Alors, oui, je reviens, pour vous proposer des recettes où la musique est partout, que mes recettes soient POP, ROCK, années 80 ou 2020, j'avais envie de faire un Top 50, mais comment classer tout ça ? J'aime tout ! Le classement n'est pas important, je vous laisse le faire, après avoir cuisiné !

PLAYLIST N°1

Des hits pour le dîner... le déjeuner !



