



Quelle mangeuse êtes-vous ?

Plutôt Santéphile ?

Engagée ?

Nostalgique ?

Faites le test !

Nous sommes tous faits d'une mesure de ceci, d'une pincée de cela : difficile de nous faire rentrer dans des « cases » ! Néanmoins, le test suivant peut vous renseigner sur votre manière de manger et apprendre ainsi à mieux vous connaître à travers de votre alimentation.

Qu'allez-vous manger ce soir ? (Quel est plat central typique de votre dîner en semaine ?)

- ▲ Filet de poisson riche en oméga 3 et riz complet avec une petite salade
- Jambon de pays et petits légumes du potager
- ★ Poulet au gingembre et à la citronnelle
- Cordon bleu ou pâtes au gruyère, j'hésite
- ◇ Salade « à ma façon » : agrémentée de gésiers et de toasts avec fromage de pays
- ◆ Soupe de légumes

On vous invite au restaurant ce soir : où préférez-vous aller ?

- ★ Un restaurant vietnamien ou libanais
- ◇ Un restaurant de spécialités régionales
- ▲ Peu importe mais assez léger, je ne veux pas manger de charcuterie et du fromage, arrosés de graisse de canard !
- ◆ Je n'ai pas tellement faim, un bar à soupe peut être ou une salade ?
- Un restaurant de pâtes ou une pizzeria
- Un restaurant bio ou végétarien

Quand vous recevez des amis à la maison, que peuvent-ils picorer ?

- Des Monster Munch, des Curly, des saucisses cocktail
- ★ De l'houmous, du caviar d'aubergine, des grains de maïs pimentés
- ◇ Des rillettes, de la tapenade, des mini-tartes salées, le plus souvent "maison"
- ▲ Des toasts de tarama et de pâté végétal
- Des fruits secs bio (amandes, cacahuètes, noix de cajou, raisins, graines de lin...)
- ◆ Des légumes à croquer et leur sauce au fromage blanc

Où faites-vous vos courses, mis à part dans les grandes et moyennes surfaces ?

- ◆ Marchés (de temps en temps)
- ▲ Magasins "diététiques", marchés
- ◇ Artisans de quartier (boucher, fromager, torréfacteur...), marchés, épiceries. Grandes surfaces très rares
- Marchés de producteurs locaux (bio si possible), AMAP, magasins bio, artisans et mon jardin !
- Achats de plats tout prêts à emporter ou livrés à domicile

★ Epicerie asiatiques ou africaines, marchés

Quels sont les deux ustensiles ou éléments de cuisine dont vous ne pourriez pas vous passer ?

★ Les baguettes chinoises, la boule à thé

○ La poubelle pour les déchets compostables et la bassine pour limiter la consommation d'eau en faisant la vaisselle

● L'ouvre-boîte et la passoire

◆ L'essoreuse à salade et l'économe

◇ Le gros fait-tout de ma Grand-Mère et le rouleau à pâtisserie

▲ Le presse agrume et le cuiseur vapeur

Comment cuisez-vous vos aliments ?

▲ A l'eau, à la vapeur, au four, des modes de cuisson qui préservent les qualités des aliments. Ou cru, tout simplement.

◆ A l'eau, à la vapeur, en papillote, à la poêle antiadhésive... J'évite les fritures, la cuisson dans la matière grasse

◇ Bouilli, sauté, braisé, poêlé, rôti, frit, j'aime varier ! J'ai un faible pour les cuissons longues, les ragoûts mijotés...

★ A la vapeur, au wok, à la plancha, mariné avec des herbes ou des épices, c'est très varié

● Au micro-ondes beaucoup, à la poêle ou à la casserole parfois

○ A l'eau, à la vapeur, au four, des modes de cuisson naturels. Je boycotte le micro-ondes et l'utilisation de papier aluminium

Quel est votre pain favori ?

● La baguette pas trop cuite et moelleuse

★ Le pain azyme, les nans, j'aime la variété

◇ Le pain au levain de mon boulanger

▲ Le pain complet ou 5 céréales (le plein de fibres !)

○ Le pain bio, dans la mesure du possible

◆ Le pain de seigle, de son ou de céréales, mais tranché car je le congèle (j'en mange peu)

Quel type de produit laitier contient votre réfrigérateur ?

○ Des yaourts artisanaux (fabriqués dans la région), au lait de vache, brebis ou de soja

◇ Du bon fromage (seulement quand il est dégoulinant!)

● Des crèmes dessert au chocolat

★ Du kéfir ou du koumiss, des yaourts à la mangue ou à la noix de coco

◆ Du fromage blanc allégé

▲ Des yaourts au bifidus actif

Quelle boisson non alcoolisée appréciez-vous particulièrement (eau mise à part) ?

◇ Le jus de pomme que fabrique mon voisin, mon péché mignon

○ Thé et café (s'ils sont équitables)

◆ Soda lights

★ Tisane ayurvédique

● Chocolat chaud ou froid

▲ Cocktail de jus de fruits et légumes (100% pur jus)

Quel est votre péché mignon du côté du mini-bar ?

▲ J'évite de boire de l'alcool, ça brouille les idées et le teint

★ Le rhum arrangé (ou le saké)

● Un vin blanc moelleux, sucré à souhait

○ Le poirée, le pacharan, le malaga (j'adore tester les petites boissons locales)

◇ Un bon vin rouge capiteux

◆ Je bois rarement d'alcool, une goutte de champagne ou de sangria parfois

Comment votre entourage vous voit-il ?

★ Plutôt ouverte d'esprit et curieuse

○ Plutôt altruiste et un brin revendicatrice

▲ Plutôt zen et attentive au bien-être des autres

◆ Plutôt dynamique et nerveuse

● Plutôt douce et enfantine

◇ Plutôt bonne vivante et généreuse

Pour vous, manger c'est :

- ◆ Un petit break dans la journée qui peut être utile pour feuilleter un magazine, passer un coup de fil ou faire une course
- Un moment de réconfort, de douceur surtout si on est douillettement installée et devant un bon film par exemple
- ▲ Un moment pour faire le plein de bonnes choses (condition *sine qua non* pour être en bonne santé)
- ★ Une découverte infinie de saveurs, de pays, de cultures...
- Un plaisir, à condition que ça respecte certaines valeurs : je ne veux pas manger les épinards aux pesticides et du poulet de batterie
- ◇ Un plaisir à partager. Un des meilleurs moments de la journée!

En comptabilisant, d'après vos réponses, la fréquence d'apparition de chaque sigle, vous découvrirez le(s) profil(s) du(des)quel(s) vous vous rapprochez.

Vous avez une majorité de ▲ ? Vous vous retrouverez sans aucun doute chez la Santéphile.

Femme posée, raisonnée, bien dans son corps, dans sa tête et dans ses baskets, la Santéphile a la « zen attitude » comme on dit. Parce qu'elle sait se détendre, prendre soin d'elle, être à l'écoute de son corps et de ses besoins. La nourriture est pour elle une source de santé et d'énergie : elle fond pour les produits naturels et sains, les boosters de tonus ; elle contrôle avec soin ce qu'elle achète et à qui... Elle regarde par ailleurs d'un mauvais œil les nouvelles technologies l'élevage des animaux à grande échelle...

Vous avez une majorité de ○ ? Une part d'Engagée coule dans vos veines.

L'Engagée a des principes. Pour elle, manger signifie vraiment quelque chose. Le choix des produits alimentaires, la manière dont on se les procure, dont on les transforme, dont on les jette sont de véritables actes d'engagement. Engagement envers le monde, la nature, les autres, soi. Tout un programme... A tendance bio et végétarienne, l'assiette de l'Engagée reflète un refus de l'agriculture qui pollue et appauvrit nos sols, laissant envisager aux futures générations un contexte environnemental des plus noirs.

Vous avez une majorité de ◇ ? La Gourmande-gourmet devrait vous rappeler quelqu'un...

Facilement identifiable lorsqu'elle est à table, la Gourmande-gourmet hume le plat, recherche les ingrédients qui le compose, ferme les yeux pour mieux savourer sa première bouchée, pousse parfois des soupirs équivoques quand la sérotonine lui monte à la tête. Elle apprécie la bonne chair, les plats traditionnels, cuisinés avec amour et patience. Elle prend plaisir à régaler son entourage, famille, amis et collègues de bureau ! Elle a du mal à cacher son aversion pour les plats tout prêts, les produits nouveaux ou marqués du sceau de multinationales à la mondialisation acharnée...

Vous avez une majorité de ★ ? Vous avez la Voyageuse dans la peau.

La Voyageuse apprécie la cuisine métissée, les manières de cuisiner ou partager un repas venues d'ailleurs. C'est une « néophilie » (*néo* : nouveau ; *phile* : passion, ami, amateur) : elle aime tester des produits nouveaux ou inhabituels, apprécie les cuisines du monde et, lors d'un voyage à l'étranger, sont curieux de goûter les mets du pays qu'ils visitent. Elle s'irrite parfois contre le chauvinisme gastronomique français. La France semble ainsi oublier que les brassages alimentaires ont existé de tous temps, diversifiant les variétés de plantes et de techniques. N'oublions pas que notre cassoulet est confectionné à partir d'un haricot d'origine américaine !

Vous avez une majorité de ● ? La Nostalgique sommeille en vous.

Peu friande de légumes verts et de café, elle écrase discrètement un bâillement quand ses collègues se racontent leurs exploits culinaires : « Ma soupe de fanes de radis, un régal ! », « Ce crumble de tomates, tu m'en diras des nouvelles ». Ce n'est rien de dire que ce n'est pas sa tasse de thé. En revanche, la Nostalgique a les yeux qui pétillent quand on lui parle de chocolat, de croque-monsieur ou de purée Mousseline. Elle aime les aliments réconfortants, funs et rapides à préparer. Elle s'agace des incessantes injonctions nutritionnelles dans les magazines ou à la télévision : manger sain, ne pas grignoter, consommer cinq fruits et légumes, prendre le temps de manger... et si on respirait un peu ?

Vous avez une majorité de ♠ ? Seriez-vous un brin Calori-soucieuse ?

Naturellement gourmande, la Calori-soucieuse aimerait donner libre cours à ses envies sans arrières pensées. Mais l'angoisse de la balance et du regard des autres la contraint à se restreindre, à éviter certains aliments pour garder la ligne, cette ligne qu'elle juge trop rebondie, pas assez conforme aux normes sociales. « Il ne faut pas se fier aux apparences », dit-on souvent. Pourtant, la société actuelle, affairée et résolument visuelle, juge bien souvent sur l'aspect. Bien consciente de cette tendance, la Calori-soucieuse s'applique à respecter les normes d'esthétique corporelle s'exerçant aujourd'hui avec une pression grandissante. Mais la recherche perpétuelle de la ligne idéale n'est pas une mince affaire...



Pour en savoir plus :

[Entre les lignes de la fourchette](#), Victoria Cheneau
(Editions Vuibert).