

Retrouver le bon goût des bonnes choses

 grainesdereflexion.com/retrouver-le-bon-gout-des-bonnes-choSES/

August 12, 2018



août 12, 2018

« Le bon goût des bonnes choses », une phrase qui ne t'est pas étrangère si tu regardes un peu la télé... et qui est utilisée pour un produit industriel. Aujourd'hui je ne veux pas te parler des aliments ultra-transformés, au contraire.

C'est une réflexion que je me suis faite cette semaine suite à 2 moments. Le 1er, c'était lors du dîner avec le chéri. J'avais récolté mes premières tomates cerise (que tu vois en photo, elles sont oranges). Et mon chéri après en avoir pris une m'a dit que c'était hallucinant le goût qu'elles avaient. Et en effet, sans me vanter, elles étaient vraiment TRES goûteuses. Un goût de tomate fraîche très puissant et sucré, on en aurait mangé à volonté... De là, il m'a dit que c'était quand même loin du goût fade des tomates de supermarché.

Le 2ème moment, c'était lors d'une discussion avec un collègue. Il avait toujours cru ne pas aimer la mozzarella. Et suite à l'achat de mini piments farcis à la mozzarella di buffala, il a eu une révélation sur le goût de cette dernière. Un produit de qualité qui avait un vrai goût typique, et non insipide.

Faire évoluer son goût et ses envies

Il y a 6-7 ans, me faire plaisir était systématiquement synonyme de grignotage de biscuits et autres friandises industrielles. J'étais fan des sundays de McDo. Bien que déjà sensibilisée à l'huile de palme, j'aimais beaucoup les petits biscuits au chocolat (sans huile

de palme donc), les biscuits apéritifs... Il ne me serait jamais venu à l'esprit de me régaler avec une tomate ou une olive.

Ces grignotages industriels, ils étaient aussi très liés à mes émotions. Comme la plupart d'entre nous, un coup de blues ou de stress me poussait irrémédiablement vers ce type de réconfort.

Et puis il y a eu cette petite révolution alimentaire, qui s'est faite doucement mais sûrement. Et où j'ai retiré petit à petit ces produits industriels par des choses faites maison. Puis par des produits de « haute qualité » en faisant mes courses auprès de producteurs locaux et/ou bio.

Ce changement de régime alimentaire a aussi changé mon palais. Et désormais c'est l'inverse qui se produit. Lorsque j'ai un petit creux, je me tourne vers des produits bruts, dont la saveur est très différente. Les biscuits industriels ne me font plus du tout envie (par contre je ne renonce pas aux belles préparations maison!). Un carré de chocolat noir à la fleur de sel, des tomates cerise, quelques noisettes torréfiées.

Retrouver un plaisir gustatif brut

Ce que je veux te dire dans cet article, c'est qu'il est important de rééduquer son palais ! Et ce à tout âge. On va parler uniquement des aliments bruts ici, mais c'est évidemment transposable à tout ce que l'on mange. Prendre plaisir à un bon cake maison plutôt que celui pris au distributeur. Se régaler 1 fois de temps en temps au restaurant, chez un restaurateur qui aura cuisiné avec respect ses produits, plutôt qu'aller régulièrement et sans plaisir (juste parce « qu'on a la flemme ») dans un restaurant de chaîne.

Réapprendre le goût des bonnes choses, brutes, c'est reprendre la main sur son alimentation. C'est retrouver le rôle de ses sens. Savoir choisir un aliment par le toucher, l'odorat et le goût pour en connaître la qualité. C'est aussi savoir prendre plaisir à des choses simples, une sorte de sobriété heureuse gustative. Quel plaisir de se régaler avec une bonne fraise bien mûre !

Cela permet également d'être davantage à l'écoute de son corps. Des sensations de satiété, mais aussi de ses émotions et impulsions.

Comment on fait ?

Personnellement, cette rééducation s'est faite inconsciemment et progressivement. Néanmoins quelques étapes ont été bénéfiques :

- Cuisiner davantage de plats / pâtisseries maison. Avec des produits bruts
- Acheter des fruits et légumes chez le producteur. Ici, peu importe qu'ils soient labellisés bio ou non. L'important est la méthode de production : des produits poussés en pleine terre seront 100fois plus gustatifs que des fraises hors sol (par exemple). Je te conseille d'aller voir dans les cueillettes et ventes à la ferme, pour des produits gorgés de saveurs.

- Comprendre pourquoi tu as envie d'une barre industrielle ou de pâte à tartiner. Et tenter de goûter un produit brut à la place, un carré de chocolat ou un bon fruit bien juteux. On a souvent envie de sucré lorsque notre besoin de manger est guidé par nos émotions. Plutôt que tenter directement un truc qui ne te fais pas envie, prévois avec toi quelques-uns de tes fruits favoris (de saison!).

Enfin, si tu as des enfants ou as l'occasion de t'occuper d'enfants. Éduquer leur palais à ces bons produits est primordial. Ils auront aussi moins de risques de devoir faire ce genre de rééquilibrage une fois adultes. D'ailleurs à l'occasion de mes stages pour mon BTS, je souhaiterais trouver une structure de repas avec des enfants/adolescents/jeunes adultes qui est sensibilisée à ce genre de thématique. Ce serait ma petite pierre à l'édifice de la rééducation alimentaire.

C'en est tout de ma réflexion du jour. N'hésites pas à me partager tes moments d'extase gustative ! Et si tu as des conseils pour rééduquer nos palais, je serais très heureuse de les partager pour que tout le monde puisse en profiter.

Sur ce, je m'en vais déguster une tranche de melon exquis et produit à 30km de chez moi, en Normandie !

Partager:

Categorie:[Réflexions](#)