



La santé gourmande

Pour elle, la santé se cuisine gourmande. Dounia Silem nous présente les principes de sa cuisine saine et équilibrée et nous fait découvrir une autre façon de cuisiner.

Pour Dounia, la cuisine est un vrai coup de cœur, « un coup de foudre, pour ne pas dire un coup d'food ! », comme elle aime à le dire. En jouant avec sa dînette de petite fille, elle aimait imiter sa maman alors aux fourneaux pour concocter de délicieux plats familiaux. Cet amour de la cuisine né dès l'enfance lui a dicté son métier. Aujourd'hui certifiée en nutrition, chef cuisinier à domicile, animatrice d'ateliers et auteure livres de cuisine, elle met toute son expertise en biogastronomie et alimentation au service du plus grand nombre. Découvertes des produits bio en magasins, animations-dégustations culinaires pour des marques

comme Zwilling, Staub, Demeyere ou Ambiance & Bien-Etre, conseils en nutrition et formations en alimentation saine... Dounia nous livre les essentiels de sa cuisine : « Passionnée par le fonctionnement de notre corps, j'ai vite porté mon attention sur l'alimentation saine, avec en tête l'idée, d'une cuisine pour se sentir bien. En effet, je recherche l'équilibre entre ce qui nourrit « la machine » d'un côté, et donne le plaisir gustatif de l'autre, pour atteindre une sorte d'harmonie entre les envies et les besoins ». Sa cuisine est équilibrée, pleine de vitalité et de saveurs, économique et de saison, à la fois bio et créative. Et toujours gourmande. www.doo-eat.fr

