

## Chère thérapeute,

Lorsque j'ai frappé à votre porte, je n'avais qu'une idée en tête : trouver les solutions pour que cessent ces maudits troubles alimentaires qui, depuis tant d'années, m'empoisonnaient l'existence. Pourtant, au moment où je me suis assise sur ce magnifique fauteuil patchwork qui orne votre bureau, je me suis mise à trembler. J'avais peur ! N'allais-je pas devoir donner des mots à ce secret qui me gâchait la vie ? Exposer en plein jour mon combat ? Car c'était bien ce que je vivais, jour après jour, une guerre sans trêve, épuisante, honteuse dont chaque défaite me donnait l'impression de mourir à petit feu. Plus les termes « guerre », « combat », « mourir » envahissaient mes pensées, plus la honte redoublait. Comment osais-je les ressentir alors que je vivais dans un pays où nul obus ne détruisait les demeures ? Toutefois, mon ressenti ridiculisait la logique, se moquait de la mesure parce que le champ de bataille n'était autre que mon corps avec ce ventre, devenu le centre de ma vie. Il s'emplissait de rage, de dégoût, se nouait, boudait, ensuite il exigeait de s'emplir jusqu'à plus faim, ou fuyait tout ce qui pouvait le remplir. Il m'épuisait. Il m'obsédait. Il m'angoissait. Puis la lueur bienveillante de votre regard s'est insinuée jusqu'à mes pensées. Une compréhension mutuelle s'infiltrait dans nos échanges. Soudain, je ne me sentais plus seule, comme si des papillons s'infiltraient dans mon estomac, cet ennemi que je poursuivais depuis si longtemps ! Si, à ce jour, il n'est pas encore devenu mon allié intime, il a déposé ses armes. Je le sens à mes côtés. Je crois que, tous deux, nous sommes prêts à signer la paix. Et c'est grâce à vous ! Avec vos encouragements, vos conseils, votre douceur, j'ai admis que je ne cherchais pas les solutions au bon endroit. Elles ne se cachaient pas ailleurs, mais se nichaient en moi. Il était temps que je cesse de nier cette évidence. Avec tout mon respect, je souhaiterais vous remercier. Vous m'avez aidée non seulement à retrouver le goût des aliments, mais aussi de la vie. Ce n'est pas rien ! Je n'ai rien trouvé de mieux que de vous offrir le meilleur souvenir gustatif de ma vie. Si, avec modestie et élégance, il pouvait devenir le menu de notre rencontre, j'en serai très émue.

Bien à vous,  
Sandrine Dubois

LA MAISON   
LILA PLUME



## Méli-mélo de mises en bouche

### Mousse de crevettes à la crème d'avocat

Une discrète mousse nuageuse de crevettes sur un lit d'avocat crémeux à la parure pleine d'espoir.

### Cabillaud cru à la pomme verte

Arrosée de graines de grenade, la rencontre crue, sans fards ni concession, du tartare de cabillaud avec le croquant acidulé de la pomme.

### Oeufs Mimosa

Une verrine au classicisme irrésistible, presque familial..

### Gaspacho de tomate au piment d'Espelette et sa glace à l'ail

Sous un velouté à la robe rouge éclatante, un côté "Je t'aime, moi non plus." Une explosion de saveurs inattendues et fascinantes au caractère bien trempé.

### Curry de saumon sauvage à la mangue

Une richesse océane, fière, rebelle, curieuse, qui, contre vents et marées, rejoint la tendre chair orangée et sucrée de la mangue.

## Entrée

### Plateau de fruits de mer

Une demi-araignée, 4 langoustines, 4 gambas, 4 huîtres, 50 grammes de crevettes roses, 50 grammes de crevettes grises, 3 palourdes, 100 grammes de bigorneaux.

Des délices des profondeurs à la carapace et à la coquille qui ne s'effeuillent pas en un claquement de doigts, mais qui se cassent, se décortiquent, se trient, se choisissent, se jettent, se goûtent, puis se savourent, les papilles en éveil.

## Plat

### Caille des mille et une nuits sur sa timbale de couscous

Une volaille du terroir qui découvre les dessous des mille et une nuits que mille et un contes ne sauraient égaler, sur une multitude de graines de couscous où s'entremêlent et se démêlent des dattes, des amandes, des raisins secs, des pistaches. Comme des voyageurs en partance.

## Dessert

### Mousse au champagne, litchis et fraises des bois

Sur une délicate coque de chocolat blanc se dresse un délicieux sorbet de fraises des bois au parfum de champagne qui s'habille de mousse pour fondre, avec élégance, dans sa gelée de litchis.

MENU DE NOTRE RENCONTRE

MENU DE NOTRE RENCONTRE