



© Bruno Fabrich/Mamad Chaudier pour Phytomer

Recette de fêtes...

PETITE FEMME CROQUANTE SUR LIT DE DÉTENTE

Prenez une femme les nerfs à vifs, excédée par la course aux magasins, lessivée des préparatifs, dans un état physique laissant à désirer par manque de temps et avec un mental aussi solide que les verres en cristal de la belle-mère... Sortez-la de son emballage, autrement dit de ce contexte de fous et placez-la dans un grand bocal, comprenez un institut de thalasso urbaine, (ici, nous appliquerons la recette du Centre Azur Bien Etre de Scionzier). Si vous suivez bien toutes les indications, vous aurez une petite femme gonflée à bloc à servir le soir des fêtes !

par Lara Veyret

T

out d'abord, faites cuire à la vapeur notre femme au bord de la crise de nerf. Pour cela la placer dans un four, plus communément appelé sauna et mettre le thermostat à 60°. Vous pouvez la faire rissoler à sec, mais un peu d'humidité ne lui fera pas de mal,

bien au contraire, 65% d'eau dans l'atmosphère, c'est parfait. Toutes les dix minutes, sortez la de son étuve et rincez la à l'eau fraîche avant de l'enfourner à nouveau. Répétez l'opération trois fois. Notre femme sera alors probablement un peu liquéfiée, mais le niveau de stress sera largement retombé et, élément qui a son importance, elle sera probablement délestée d'une première couche de peau morte, du trois en un ! Il sera alors temps de la faire mijoter un peu...

En papillote

Prenez une grosse cocotte, si vous n'en possédez pas une baignoire à jets fera l'affaire ! Remplissez d'eau, ajoutez un filet d'huiles essentielles, soyez large sur le filet, et plongez notre petite femme. Faites revenir à petit bouillon, puis à gros bouillon une bonne vingtaine de minutes. Ne vous effrayez pas si un dépôt noirâtre se crée, c'est sa seconde couche de peau qui rend l'âme ! C'est normal !! Egouttez-la, puis placez-la en papillote dans de l'alu. Elle cuira ainsi à l'étouffée pendant une dizaine de minutes. Elle va rendre de l'eau, c'est bien ! Epongez puis posez-la sur le plan de travail, matelassé : c'est encore mieux !

Bien malaxer

Il s'agit maintenant de faire fondre tous les derniers nœuds récalcitrants. Pour cela badigeonnez généreusement notre cobaye d'huiles essentielles, finissez le flacon s'il le faut, et malaxez-la en douceur, de la plante des pieds jusqu'aux épaules. L'opération prend un certain temps mais c'est une phase essentielle de la recette. De là dépend toute l'onctuosité de la chair... Reste à s'occuper de la présentation. Pour que notre femme ait bonne

figure, il faut la déridier ! Un petit pétrissage de la face est essentiel. Là encore, en douceur ! On graisse les parties sèches, on assèche les zones grasses, à l'aide de petites fioles magiques, dont notre chef, Claire Margueret de l'établissement 4 étoiles Centre Azur Bien Etre, détient le secret. C'est du grand art ! Si l'on est perfectionniste, c'est tout de même une grande occasion, on figole avec les points noirs...

Sans modération

Toute détendue dans une peau neuve, la voilà belle à croquer notre petite femme ! La servir pour les fêtes avec, en accompagnement, pourquoi pas, une cure annuelle de détente à consommer sans modération ! Elle appréciera et vous aussi ! Bon appétit !

