

## RETOURS SUR BLOGS / RESEAUX SOCIAUX

Article Sur le Journal Bimensuel TONIC' de septembre / octobre 2016 :



Vous aimez la cuisine saine, équilibrée et sans mauvaise graisse ? Mais vous êtes une quiche derrière les fourneaux ? On a peut-être une solution... avec **la chef Virginie**, qui a elle-même fait son expérience de changement d'alimentation (- 35 kg jamais repris). Principes de corpothérapie, préceptes nutritionnels, astuces gourmandes et surtout des plats goûteux dans une franche bonne humeur, les ateliers de Virginie sont une idée pour une sortie antidéprime entre copines !

À partir de 35 € (dans sa cuisine) ou 17 € au Pavillon des Canaux, Paris

**Blog « parfaimdaromes.blogspot.fr » (Chloé Pierzo) / Post sur Réseaux sociaux :**



**Parfaim d'arômes** a ajouté 2 photos.

1 h · 🌐

Pour celles et ceux qui veulent profiter de l'été pour apprendre à cuisiner de manière saine et équilibrée, je vous invite à vous rapprocher de [Virginie's](#) pour des ateliers culinaires et la confection de repas sur mesure garantis "no fat food" !

Un chouette petit bout de femme qui vous confirmera que sain, bon et copieux ne sont pas incompatibles 😊



**Parfaim d'arômes** @Parfaimdaromes · 1 h

{no fat food} #Cuisine #saine et équilibrée  
chez @virginies\_nofat ! #atelierculinaire  
#surmesure



## **BLOG « CE QUE PENSENT LES FEMMES » (MARTINE DUTOUR) : POST RESEAUX SOCIAUX + ARTICLE :**



**Ce Que Pensent Les** ♀ @cqplf · 22 mai

@virginies\_nofat Merci pour ce bel atelier découverte. Comment manger autrement, léger et savoureux.



[Afficher la conversation](#)



CULTURE GEEK

ESCAPE GAME

CUISINE

SORTIES ET LOISIRS

VOYAGES

BEAUTÉ ET BIEN ÊTRE

MODE ET ACCESSOIRES

CONCOURS  

## **VIRGINIE'S NO FAT FOOD MANGER SAVOUREUX SANS GRAISSES AJOUTÉES**



— NO FAT FOOD —



Réunir autour d'une même table des gourmands adeptes de plats réconfortants et des combattants du moindre kilo superflu ? Une douce utopie culinaire, railleront les sceptiques. Pas pour Virginie's, qui réussit le pari de satisfaire le palais et l'estomac de ces deux publics de convives a priori irréconciliables.

CE QUE PENSENT  
LES FEMMES

CULTURE GEEK

ESCAPE GAME

CUISINE

SORTIES ET LOISIRS

VOYAGES

BEAUTÉ ET BIEN ÊTRE

MODE ET ACCESSOIRES

CONCOURS



### Sa formule miracle : proposer une cuisine saine, équilibrée et surtout

**garantie "no fat food"** – dans les plats de Virginie's, huile, beurre et autres graisses alimentaires sont bannis des casseroles – en ne renonçant en rien aux saveurs, à leur diversité, à des mets colorés et goûtus, bref à tout ce qui donne envie de glisser les pieds sous la table.



Ce concept, qui constitue l'identité de Virginie's, sa fondatrice l'a mitonné elle-même en s'appuyant sur les préceptes nutritionnels et les principes de corpothérapie acquis auprès de l'Institut de Varga. Ou comment, d'un côté, bannir toute matière grasse ajoutée de ses casseroles, et de l'autre ne renoncer en rien aux saveurs, à leur diversité, à des mets colorés et goûtus, bref à tout ce qui donne envie de glisser les pieds sous la table. Virginie's réinvente ainsi la cuisine d'ici et d'ailleurs, revisite les plats traditionnels de nos grand-mères .

CE QUE PENSENT  
LES FEMMES

CULTURE GEEK

ESCAPE GAME

CUISINE

SORTIES ET LOISIRS

VOYAGES

BEAUTÉ ET BIEN ÊTRE

MODE ET ACCESSOIRES

CONCOURS



Ses recettes personnalisées évoluent au fil des saisons, de ses voyages et d'une inspiration et d'une créativité sans cesse renouvelées. Ses ingrédients principaux : une connaissance fine des aliments qu'elle choisit avec le plus grand soin, la saveur des épices, la légèreté des condiments, le tout mixé dans un grand bol de passion. Aujourd'hui, Virginie's se décline

**en ateliers, en confection de plats sur-mesure et bientôt en fiches recettes.**



#### Les ateliers

Impensable pour Virginie de ne pas partager cette passion qui la dévore. Pour cela, elle a mis sur pied des ateliers durant lesquels, par petits groupes (3 à 8 personnes), elle va transmettre ses connaissances et son savoir-faire pour apprendre à chacun à composer un menu entièrement "no fat food".

Des moments de convivialité et de détente où l'on réapprend à prendre le temps de cuisiner. Proposés en français ou en anglais, ces ateliers d'une durée de **1h30 à 3h30** peuvent être organisés dans des lieux adaptés choisis par Virginie, mais également chez vous pour un moment original entre amis, ou encore en entreprise.

Que vous soyez Parisiens, Bretons, Provençaux, Alsaciens ou même

Londoniens, Virginie n'hésitera pas à traverser l'Hexagone ou le tunnel sous la Manche pour venir dispenser son art du "no fat food". Elle peut également intervenir dans le cadre d'une animation spéciale autour d'une thématique, d'un aliment ou d'une couleur (!), lors d'un séminaire professionnel, d'un festival... Sa carte est aussi variée que souple.

**Être bien dans son assiette c'est avant tout avoir une relation apaisée et harmonieuse avec cette dernière.**

Le plus dur avec les résolutions, ce n'est pas de les prendre mais de les tenir. Et parfois un petit coup de pouce n'est pas inutile : vous avez envie, voire besoin, de manger de façon saine, mais votre rythme de vie ne vous laisse pas le répit suffisant pour vous mettre aux fourneaux. Ce temps, Virginie's le prend pour vous en créant à la demande des menus complets, équilibrés et correspondant à vos attentes en se mettant à l'écoute pour tout connaître de vos goûts mais aussi de vos contraintes (régime spécifique, allergies...).



CULTURE GEEK

ESCAPE GAME

CUISINE

SORTIES ET LOISIRS

VOYAGES

BEAUTÉ ET BIEN ÊTRE

MODE ET ACCESSOIRES

CONCOURS  

### Nous avons testé un atelier de 3h30 chez Virginie

- Ambiance sympathique, conviviale, familiale
- envie de transmettre au maximum
- découverte d'une cuisine, qui utilise jus de cuisson des légumes, herbes, épices, vinaigres aromatisés... et surtout produits frais, de qualité et de saison pour réaliser des plats savoureux sans graisses ajoutées.
- un repas complet composé d'une salade variée, de 2 plats de viande, d'un gratin de légumes, de 2 desserts.

### Voici la recette de Virginie du gratin d'aubergines confites:

Nous l'avons dégusté, il est très bon

Ingrédients : 3 aubergines, 2 oignons doux blancs, 2 gousses d'ail, 3 tomates, 2 boîtes de concassée de tomates ou tomates pelées, gros sel

Préchauffez le four à 160°, chaleur tournante

Épluchez les aubergines, une peau sur 2, découpez les en fines lamelles, épluchez les oignons, les émincer

Dans un plat en terre, couchez des lamelles d'oignon et l'ail hachée, ajoutez une boîte de tomates concassées mélangez le tout, alignez, bien serrées, les lamelles d'aubergine, poivrez. Finir avec la 2 emme boîte de concassées de tomates étalée sur le dessus.



### Pour découvrir VIRGINIE'S

1, rue des Grands Augustins 75006 PARIS // Tél. : 06 24 20 43 05 // E-mail : [atvirginies@gmail.com](mailto:atvirginies@gmail.com)

et facebook, twitter, instagram

Étiquettes: Ateliers, No Fat Food, Plats, Recettes, Sain, Sans Gras, Savoureux

**BLOG « MELTINGPOTES.NET » (ALEXANDRA) : POST RESEAUX SOCIAUX + ARTICLE :**





## Un atelier cuisine NO FAT chez VIRGINIE'S

11/06/2016 / Lexou / Eat & Drink



## Un atelier cuisine NO FAT chez VIRGINIE'S

11/06/2016 / Lexou / Eat & Drink



**VIRGINIE'S**  
— NO FAT FOOD —



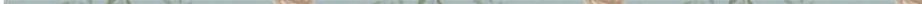
SUR MESURE



ATELIERS



RECETTES



J'ai été invitée à découvrir un atelier cuisine pas comme les autres non loin de Notre-Dame à Paris. Le but, réaliser des recettes gourmandes et saines. Ici, pas d'atelier aseptisé ni de Chef qui impressionne rien qu'à l'évocation de son nom. On est chez Virginie, une femme au parcours atypique qui s'est battue pour retrouver la ligne après des événements personnels. Son appartement tout à fait charmant donne sur les quais. Sa cuisine est tout à fait normal ce qui est rassurant car OUI on peut s'imaginer refaire les recettes dans son petit chez-soi. Pourtant tout est fait dans les règles de l'art (culinaire) et dans les normes d'hygiène.



Virginie a de nombreuses recettes qui lui viennent en tête, elle ne fait jamais ou presque les mêmes recettes. Ce jour là, voici ce que nous avons cuisiné (et dégusté !):

- Gratin d'aubergines confites (sans une once d'huile)
- Salade de fèves, artichauts, fenouil
- Filet mignon de porc caramélisé
- Emincé de boeuf à l'ail des ours
- Ananas rôti à la lavande et pêche au sirop à la verveine citronnée



J'ai fait de nombreuses découvertes pour combler ce réflexe de mettre de l'huile partout et j'ai cuisiné des légumes que je n'avais jamais touché auparavant. J'ai eu de vrais coups de cœur gustatifs dans un cadre très convivial.

Cours de 1h30 (35€), 3h30 (55€) – [la page Facebook ici](#)

Virginie propose également des recettes sur mesure pour les particuliers. On la retrouvera également le 2 juillet à 17h30 et le 30 août à 17h30 au Pavillon des Canaux (39 quai de Loire 75019) 17€/pers – 10 places.



J'aime cet article

Partager

Tagged atelier, cuisine, fruits, healthy, légumes, nofat, sain

**BLOG NATHALILILIE.FR (NATHALIE) : POST RESEAUX SOCIAUX + ARTICLE**



**Envie d'apéro** a ajouté 13 photos.

21 juillet, 21:33 · 🌐

Aujourd'hui j'ai pris un cours avec Virginie's qui prône le "no fat food" riche en gourmandise j'ai adoré !



## Virginie's et le "no fat food"

23 juillet.

★★★★★

### J'ai rencontré Virginie... et

Réunir autour d'une même table des gourmands adeptes de plats réconfortants et des combattants du moindre kilo superflu ? Une douce utopie culinaire, raillent les sceptiques. Pas pour Virginie's, qui réussit le pari de satisfaire le palais et l'estomac de ces deux publics de convives a priori irrécconciliables. Sa formule miracle : proposer une cuisine saine, équilibrée et surtout garantie "no fat food" - dans les plats de Virginie's, huile, beurre et autres graisses alimentaires sont bannis des casseroles - en ne renonçant en rien aux saveurs, à leur diversité, à des mets colorés et goûteux, bref à tout ce qui donne envie de glisser les pieds sous la table.



Ce concept, qui constitue l'identité de Virginie's, sa fondatrice l'a mitonné elle-même en s'appuyant sur les préceptes nutritionnels et les principes de corpothérapie acquis auprès de l'Institut de Varga. Virginie's réinvente ainsi la cuisine d'ici et d'ailleurs, revisite les plats traditionnels de nos grand-mères à la mode fusion, le tout assaisonné à la sauce "no fat food".



Ses recettes personnalisées évoluent au fil des saisons, de ses voyages et d'une inspiration et d'une créativité sans cesse renouvelées. Ses ingrédients principaux : une connaissance fine des aliments qu'elle choisit avec le plus grand soin, la saveur des épices, la légèreté des condiments, le tout mixé dans un grand bol de passion. Aujourd'hui, Virginie's se décline en ateliers, en confection de plats sur-mesure et bientôt en fiches recettes.

### Les ateliers

Impensable pour Virginie de ne pas partager cette passion qui la dévore, elle qui appréhende la cuisine dans la joie et l'empathie avec les autres. Pour cela, elle a mis sur pied des ateliers durant lesquels, par petits groupes (3 à 8 personnes), elle va transmettre ses connaissances et son savoir-faire pour apprendre à chacun à composer un menu entièrement "no fat food". Des moments de convivialité et de détente où l'on réapprend à prendre le temps de cuisiner et où l'on retrouve le plaisir d'échanger des confidences et des instants complices en éminçant du fenouil ou en préparant une compotée à feu doux. Proposés en français ou en anglais, ces ateliers d'une durée de 1h30 à 3h30 peuvent être organisés dans des lieux adaptés choisis par Virginie, mais également chez vous pour un moment original entre amis, ou encore en entreprise. Que vous soyez Parisiens, Bretons, Provençaux, Alsaciens ou même Londoniens, Virginie n'hésitera pas à traverser l'Hexagone ou le tunnel sous la Manche pour venir dispenser son art du "no fat food". Elle peut également intervenir dans le cadre d'une animation spéciale autour d'une thématique, d'un aliment ou d'une couleur (!), lors d'un séminaire professionnel, festival... Sa carte est aussi variée que souple. Le sur-mesure

Le plus dur avec les résolutions, ce n'est pas de les prendre mais de les tenir. Et parfois un petit coup de pouce n'est pas inutile : vous avez envie, voire besoin, de manger de façon saine, mais votre rythme de vie ne vous laisse pas le répit suffisant pour vous mettre aux fourneaux. Ce temps, Virginie's le prend pour vous en créant à la demande des menus complets, équilibrés et correspondant à vos attentes en se mettant à l'écoute pour tout connaître de vos goûts mais aussi de vos contraintes (régime spécifique, allergies...). Elle qui a préparé ses premiers plats "no fat food" pour des patients de l'Institut de Varga pour lesquels elle se devait d'appliquer scrupuleusement les directives de l'Institut, maîtrise à la perfection les règles de la cuisine sur-mesure et adaptée au profil et au bien-être de chacun. Et cela que l'on soit soumis à des obligations alimentaires strictes ou simplement amateurs de bonnes chaires, attentifs à la qualité des aliments ingérés. Autant de bonnes et gourmandes raisons pour tester le "no fat food" à domicile...

## *Mais qui est Virginie...*

Si Virginie était un personnage de film, ce serait la vieille femme des Délices de Tokyo qui chuchote des encouragements à ses haricots en train de mijoter : "Comme elle, je parle aux aliments", confie-t-elle avec cet enthousiasme qui la caractérise. Virginie a la cuisine chevillée aux tripes. C'est, dit-elle, sa "plus belle histoire d'amour". Un amour né très tôt, encouragé par le patrimoine familial où l'on est boulanger, pâtissier ou cuisinier depuis quatre générations.

Durant son enfance, elle a aussi la chance de fréquenter les tables de grands chefs et, bien que citadine, a souvent le loisir de flâner dans les jardins et les potagers où elle n'a de cesse de chercher à tout connaître des légumes, des plantes et des herbes qui y poussent.

En grandissant, la passion ne s'émousse pas : tous ses voyages, ses rencontres et ses petits bouillottes ramènent Virginie vers la cuisine.

De ces expériences, elle emmagasine et conserve les odeurs, les saveurs et les couleurs, une mémoire olfactive et gustative dans laquelle elle puise aujourd'hui quotidiennement comme d'autres suivent leur livre de recettes. Et quand elle s'éloigne de ses fourneaux le temps d'un week-end, ce n'est que pour mieux noter à tout va de nouvelles idées de plats comme d'autres écrivent leur journal intime. "Parfois, ne pas cuisiner suscite ma créativité", explique-t-elle.

Un tablier de publicitaire troqué par un tablier de restauratrice

Professionnellement, elle n'a pas toute de suite fait coïncider sa passion avec son métier. Mais chassez le naturel... Après 11 ans passés à travailler pour des régies de grands groupes médias, elle finit par rendre son tablier de publicitaire pour enfiler celui qui est taillé sur mesure pour elle : celui de restauratrice. Elle qui a toujours rêvé de rejoindre les bancs de l'école hôtelière s'engage dans une formation de six mois à l'ASFOREST et se lance, en 2006, dans l'aventure "La Bouche rit", "petit" restaurant et "grand" traiteur où, déjà, elle propose une cuisine maison où légumes et fruits de saison ont une place de choix.

Le bien-être ne signifie pas, bien au contraire, "se priver et déprimer devant un plat de haricots verts sans goût". Mais sa conversion au "no fat food", elle la doit à sa rencontre avec l'Institut de Varga et la "corpothérapie". Une révélation : grâce au programme qu'elle va suivre au sein de l'institut elle va perdre 35kg. Qu'elle ne reprendra pas.

Avec les conseils de leurs corporthérapeutes elle élabore et peaufine le concept du "no fat food", devenu pour elle une véritable ligne de conduite, sa philosophie du bien-manger. Et qui lui permet de concrétiser tout ce qu'elle aime et les valeurs qu'elle veut partager : une cuisine saine et équilibrée, conviviale, relevée et joyeuse.

En bref inscrivez vous à ses ateliers !

Virginie's no fat food

1, rue des Grands Augustins, 75006 PARIS // Tél. : 06 24 20 43 05 // E-mail : [atvirginies@gmail.com](mailto:atvirginies@gmail.com)



## Virginie's no fat food

posté dans [J'ai visité...](#)



### — NO FAT FOOD —

Virginie est une gourmande inconditionnelle qui a dû apprendre à allier plaisir et nutrition. Au fil de cet apprentissage, elle s'est lancée dans le « no fat food » c'est-à-dire qu'elle propose une cuisine sans graisse, saine, fait maison, gourmande et copieuse.

Les principaux ingrédients sont les fruits et légumes, elle sait les assortir afin que les plats soient goûteux.

Dans la mesure du possible, elle utilise les fruits et légumes de saisons. Ces recettes seront bientôt disponible sous formes de fiches recettes.

Pour ceux qui ne veulent pas cuisiner, elle propose un service traiteur adapté à vos goûts.

Pour en savoir plus, je vous invite à visiter sa page [Virginie's no fat food](#)



Elle partage son expérience au cours d'ateliers où vous apprenez à cuisiner de cette façon, elle vous transmet ses astuces. Le cours de cuisine se déroule chez elle, dans sa cuisine, on se sent bien, comme à la maison en fait. Pendant cet atelier, vous cuisinerez une entrée, un plat et un dessert que vous goûtez bien évidemment!

Pour ma part nous avons dégusté une salade tiède à base d'asperges, artichauts et fèves. Pour le plat, c'était une moussaka végétarienne et le dessert m'a conquise (bien que je sois sceptique au début), j'ai savouré une soupe de fruits rouges mais aussi des abricots poêlés.



PRODUITS

## VIRGINIE'S NO FAT FOOD

Le no fat food (nourriture sans gras), c'est un peu destiné aux gens comme moi qui aiment manger mais qui ne veulent pas que ça baigne dans le beurre.

J'ai donc participé à un atelier chez Virginie afin de cuisiner quelques choses de bon mais sans gras. Impossible me direz-vous! Et bien si et je me suis même régalée.

Nous sommes donc aller directement chez Virginie qui dispense ses ateliers no fat food dans son appartement à Paris. Elle nous a fourni un tablier et nous nous sommes réparties autour d'un îlot central dans la cuisine. Elle nous propose donc de faire une salade fève, artichaut, haricot vert, fenouil, quinoa et coriandre.



Accompagnée d'une brochette de poulet aux épices et citronnelle. Un vrai régalé.

Virginie, nous a vraiment mis à l'aise et vit vraiment passionnément sa cuisine et ça fait vraiment toute la différence. La salade était un pur délice. Elle nous a vraiment prouvé que manger sans gras n'est pas synonyme de fadeur.



En dessert, simple comme bonjour mais tellement gouteux. Une pêche infusée dans de la verveine. Dans une poêle, quelques abricots un peu mûrs. Verser uniquement l'eau ou infusait la pêche et faire cuire. Une fois cuit, quelques graines de lavande. Je n'ai pas boudé mon plaisir de les déguster.



Je retiens aussi que Virginie ne fait pas du no fat food comme quelqu'un de lambda, elle a perdu du poids. Elle comprend donc tout l'intérêt de faire du bon, sans gras.

Ses ateliers sont très abordables pour les petites bourses et je vous garantie que vous ne serez pas déçu et passerez un excellent moment.

Je vous mets toutes les infos :

Virginie's, 1 rue des Grands Augustin 75006 PARIS // 06 24 20 43 05 // [atvirginies@gmail.com](mailto:atvirginies@gmail.com)