



VIRGINIE'S
— NO FAT FOOD —



Al propos de...

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 Virginia's, qui réussit le pari de satisfaire le palais et l'estomac de ces deux publics de convives a priori irréconciliables.

Sa formule miracle : proposer une cuisine saine, équilibrée et surtout garantie "no fat food" - dans les plats de Virginia'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.

*Sa formule miracle :
proposer une cuisine
saine, équilibrée
et surtout garantie
"no fat food"*



Ce concept, qui constitue l'identité de Virginia'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. Virginia'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".



SUR MESURE



ATELIERS



RECETTES

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, Virginia's se décline en ateliers, en confection de plats sur-mesure et bientôt en fiches recettes.



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

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, d'un 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...



Car pour Virginie, chaque repas est une fête au cours de laquelle elle réussit cette alchimie surprenante d'à la fois réjouir nos papilles et nous réconcilier avec notre balance.



Mais qui est Virginie...

SA PLUS BELLE HISTOIRE D'AMOUR

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'émeuse pas : tous ses voyages, ses rencontres et ses petits boulots 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 ouvrent 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.

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



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 dépérir devant un plat de haricots verts sans gout"

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 corpothérapeutes 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.



VIRGINIE'S

— NO FAT FOOD —

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

