



J'ÉQUILIBRE



LES 5 SECRETS D'UNE GOURMANDE

Victoire Finaz, 27 ans, créatrice d'**Abanico**, est l'étoile montante des chocolatiers. Elle confirme: le chocolat ne fait pas grossir.

Par Arielle Savergne. Illustration Élodie.

Je mange sans culpabilité

Si on regarde une pâtisserie en se disant : je vais grossir, alors oui, on va grossir ! C'est la culpabilité qui fait prendre du poids. Tout ce que je mets en bouche est assumé. On l'a mangé cet éclair ? Et il était délicieux ? Penser au plaisir qu'on a pris.

À midi au restaurant, je choisis en général ce qu'il y a de plus léger sur la carte

Je prends rarement un dessert, et seulement si je peux le partager avec quelqu'un. **Je ne sucre jamais mon**

café, et très peu les desserts que je fais. Le sucre n'est là que pour sublimer un goût, pas le substituer. On doit à peine le sentir, ainsi lorsqu'on croque dans un carré de chocolat, il doit être quasiment amer.

Même si j'ai très faim, je préfère attendre l'heure du repas

Plutôt que de me jeter sur le premier truc qui me tombe sous la main. Faites l'expérience : c'est souvent gras et rarement bon. La faim, elle est ressentie bien sûr, mais dans nos sociétés, où on mange toutes les quatre heures, elle se domine, et c'est souvent dans la tête. Donc, je mange pour rassasier ma faim, mais il faut que ce soit bon dans mon assiette.

Je mange lentement

Il faut se servir d'un couteau, d'une fourchette, et de ses cinq sens. C'est une expérience sensorielle. D'abord on voit la nourriture, il faut qu'elle fasse envie, même si ce n'est pas toujours un gage de qualité : j'ai connu des pizzas superbes qui n'avaient le goût de rien. Il faut que ça sente bon. Le goût vient à la fin. Ça s'éduque, bien sûr le goût, mais on peut facilement être autodidacte. Mon arrière-grand-père était chocolatier. Pourtant, j'ai longtemps mangé du chocolat sans éduquer mon palais aux nuances et arômes.

Je monte de temps à autre sur la balance

Avant de créer ma marque Abanico, mot qui signifie « éventail » en espagnol, j'ai fait un stage chez Pierre Hermé, et un stage à Madrid chez Kraft. **Depuis des années, c'est un rythme de 10 chocolats par jour.** Ce serait mentir que de dire que je ne grossis pas. Je n'ai jamais été au régime, mais je fais attention. Et pour moi, tout est prétexte à faire de l'exercice : monter un escalier, promener le chien. Je préfère marcher que prendre le bus. Je vais aussi à la piscine tous les week-ends. Pour le plaisir. Pas pour maigrir. ●

Abanico, boutique showroom, 8, rue de Portalis, Paris 8^e, et abanico-chocolat.com.

SES 3 GOURMANDISES

Le chocolat : c'est un peu mon métier, donc ça varie de 4 à 12 par jour. Mon préféré en ce moment : le cœur de chocolat, ganache à la rose. Là je viens d'en manger 4 en 10 minutes !
Le carpaccio à l'huile de truffes : c'est bon, mais pas léger, donc environ une fois par mois.
L'os à moelle : seulement dans le pot-au-feu préparé par mon père, et seulement 4 fois par an.