

ariane.blogspirit.com

Pays : France

Dynamisme : 5

[Visualiser l'article](#)

## Un tout petit peu de Mingou Mango, incontestable gourmande BCBT

*Si vous aimez ce qui tourne autour de la nourriture, est-il encore possible que vous soyez passé(e) à côté du merveilleux blog de **Mingou Mango** ?! Des années que je le lis, que je me régale de ses jolis croquis gourmands et de ses mots délicats. Jusqu'au jour où j'ai eu la chance de rencontrer la vraie gourmande BCBT qui se cache derrière dessins et pseudo (avez-vous remarqué qu'elle ne se montre quasiment jamais...?). Je n'ai pas été déçue et, quelques déjeuners partagés plus tard, j'ai eu le plaisir de l'interviewer pour en savoir un peu plus sur elle...*



### **Ta définition de la gourmandise**

Se faire plaisir tout simplement !

### **Ta gourmandise favorite**

Le granola du matin ou la tartine beurrée, qui m'aident à me lever...

### **Ta dernière découverte gourmande**

J'avais envie d'une tartine beurrée justement, je suis allée au café **Télescope** et j'en ai trouvée une parfaite (*elle l'a dessinée...*). Le patron m'a expliqué qu'il faisait désormais son pain lui-même, suite à un stage avec Thierry Delabre (*oooh, j'ai fait le stage aussi et moi, je n'ai toujours pas panifié ;-)*)

### **Le plat / l'aliment que tu ne parviens absolument pas à aimer**

La noix de coco

### **Tu pars sur une île déserte, l'aliment que tu emportes absolument**

Du riz

### **Que consommes-tu sans modération ?**

ariane.blogspirit.com

Pays : France

Dynamisme : 5

[Visualiser l'article](#)

Le granola ! C'est comme un feu d'artifice sur le yaourt le matin. J'aime la texture, je le fais bien griller, caraméliser, je mets tous les ingrédients que j'aime, j'ai perfectionné ma recette au fil du temps et maintenant elle est parfaitement à mon goût ! (*j'essaie dès que mon nouveau four est installé :-)*)

### ***D'où vient ton tempérament gourmand ?***

C'est familial, génétique et culturel ! Je suis née dans une famille de cuisiniers : mon père est cuisinier, mes deux grand-pères le sont, un de mes oncles, des amis de mes parents... Tout tourne autour de la cuisine chez nous ! Mon père exprime beaucoup ses sentiments à travers elle, il faut dire qu'il a connu la famine enfant, en Chine, alors, bien manger, ça compte...

### ***Ta gourmandise inavouable***

C'est un truc un peu bizarre... Un lendemain de fête, il peut arriver que j'ai envie de toasts de foie gras au petit déjeuner... Il y a aussi les Demae Ramen, des nouilles instantanées que je mange depuis mon enfance.

### ***La cuisine, c'est quoi pour toi ?***

Je fais la différence entre la cuisine du quotidien et la cuisine quand on a le temps. Celle du quotidien ne devrait pas être une corvée mais c'est quand même un peu de la routine. Alors que quand j'ai le temps, c'est de la détente, un moment calme et aussi un jeu.

### ***Dans tes placards (et ton frigo), il y a toujours...***

Du granola évidemment ! Et du poivre de [chez Roellinger](#), de l'huile d'olive de Nyons, de la sauce soja, du ponzu (pour mes vinaigrettes), du chocolat à pâtisser, et tout plein de flocons, graines, oléagineux (pour le granola).

Au frigo : du bon beurre salé, du beurre doux aussi, des oeufs, des yaourts, des fromages des jus de fruit...

### ***Ta madeleine de Proust, le goût que tu n'arrives pas à retrouver***

Le tofu aux cinq parfums de mon grand-père paternel, que je picorais au fur et à mesure qu'il le coupait en morceaux pour le faire sauter à la poêle avec du porc et de la ciboulette chinoise.

Les zong zi de mes grand-mères, qu'elles faisaient pour la fête du dragon mi-juin

### ***Ta recette super-express et super-bonne***

Le grilled cheese : je prends du pain de mie complet, du Cheddar, du poivron et je fais griller. Excellent !

### ***L'effort que tu fais pour ta ligne***

Je mange peu si je n'ai pas faim le soir. Mais ce n'est pas un effort...

Je diminue un peu parfois ma quantité de sucre, je crois que j'en mange vraiment beaucoup !

### ***C'est quoi les régimes pour toi ?***

L'horreur absolue !

### ***Ta meilleure façon de bouger***

Marcher, nager tous les jours

### ***Une astuce gourmande pour embellir le quotidien***

Se faire un petit plaisir tous les jours, s'offrir chaque jour un aliment dont on a vraiment envie, hier, un kaki rien que pour moi.

## L'ART DE MANGER

ariane.blogspirit.com

Pays : France

Dynamisme : 5



[Visualiser l'article](#)

*Merci beaucoup Mingou Mango pour ces confidences et cette photo qui ne devrait pas encore permettre à tes admirateurs de t'arrêter dans la rue ;-)*