

# Les super bowls font des ravages

**Débarqué d'Hawaïi, le repas sain et vitaminé mixe allégrement riz, poisson cru, légumes et noix croquantes. Comment le composer et éviter les éventuels pièges alimentaires? Réponses et conseils de deux spécialistes en nutrition.**

Par Muriel Chavaillaz



**A**lléchant, frais, photogénique et efficace: le poke bowl, plat traditionnel de la cuisine hawaïenne, a tout pour plaire. Ce dernier se compose d'une base de céréales (riz, quinoa, sarrasin...) surmonté d'une portion de légumes crus ou cuits de saison ainsi que d'une source de protéines (poisson, poulet, tofu, légumineuses). On termine par recouvrir le tout d'une sauce colorée et de petites graines avant de savourer ce plat chaud ou froid. «Je suis complètement fan du concept et je le recommande toujours à mes patients», s'enthousiasme Aurelia Corbaz, conseillère en nutrition à Pully ([www.nutrition-by-aurelia.ch](http://www.nutrition-by-aurelia.ch)). «Il est vraiment facile à préparer, c'est un vrai repas santé!»

Le bon réflexe à prendre: cuire ses légumes et ses céréales à l'avance, puis les conserver dans des récipients en verre. Il suffit ensuite de les mixer selon son inspiration du moment. «S'il est bien réalisé, le poke bowl amène tous les nutriments et micronutriments nécessaires à l'équilibre d'un repas», détaille Céline Broillet, diététicienne au cabinet Nutrition & Méridiens à Payerne ([www.nutrition-et-meridiens.ch](http://www.nutrition-et-meridiens.ch)). Si les huiles riches en oméga 3 (noix, lin, colza) sont vivement conseillées pour préparer la sauce et enrichir le bol en bonnes graisses, on évitera néanmoins une éventuelle surdose en sel. «C'est la partie du bowl qui laisse le plus

à désirer, met en garde l'experte. Il faut veiller à ne pas avoir la main trop lourde au moment d'utiliser des condiments ou de la sauce soja par exemple.» Ajouter de la betterave, du tahin, du citron, de la coriandre ou du persil se révèle être une bonne alternative et permet ainsi de rehausser le tout et d'enrichir le résultat en vitamines.

S'il est nutritivement irréprochable lorsqu'il est fait maison, le bowl peut cacher quelques mauvaises surprises lorsqu'il est dégusté à l'extérieur. «Certaines enseignes trichent et utilisent beaucoup trop de riz, déplore Aurelia Corbaz. Elles se contentent de déposer quelques feuilles d'épinards et deux, trois cubes de poisson sur le dessus. On obtient alors un plat qui contient beaucoup trop de glucides, le coup de barre sera inévitable deux heures plus tard. Et ce n'est pas un repas intéressant en termes de fibres.» Céline Broillet alerte également sur certaines versions industrielles qui commencent à s'inviter dans les rayons des supermarchés. Estampillés «healthy», ces plats ne garantissent pourtant pas d'apports nutritionnels complets et sont alors bien loin de leur ancêtre hawaïen.

## Mon carnet d'adresses

### Le plus local

The Spot met à l'honneur les produits durables et de saison, cultivés en Suisse. *The Spot*, rue du Midi 12, 1003 Lausanne.

### Le plus connecté

Happy Bowl livre des bowls à Neuchâtel, Morges et Gland. Commande en deux clics via le site [happybowl.ch](http://happybowl.ch)

### Le plus ancien

Elua a ouvert ses portes en 2018. Et depuis, la qualité et la fraîcheur de ses plats ne cessent de faire des émules. *Elua*, rue des Eaux-Vives 8, 1207 Genève.

### Le plus original

Molokai met à l'honneur des bowls «fusion» qui font voyager les papilles. *Molokai*, rue du Rhône 67, 1207 Genève.

### Le plus instagrammable

Entre ses chaises de bar en rotin, son lumineux comptoir et ses plats hauts en couleur, on ne peut s'empêcher d'immortaliser son passage à La Pause.

*La Pause*, avenue Georgette 8, 1003 Lausanne.

### Le plus dépaysant

Uluwatu ne cesse de renouveler sa carte pour proposer de nouvelles saveurs. Mexicain, indien, oriental ou japonais?

*Uluwatu House*, Grand-Rue 78, 1180 Rolle.



**ESTHEMEDIS**  
Science médicale esthétique

EstheMedis, centre de médecine esthétique, est réputé pour son savoir-faire et son professionnalisme dans les soins anti-âge et minceur. Doté des derniers développements de la biotechnologie et de la biochimie, EstheMedis offre des services personnalisés et répond à divers besoins pour le visage et le corps.

EstheMedis lance un complément alimentaire anti-âge unique : MyCollagenLift

## MyCollagenLift

Concentré en collagène marin haut de gamme (5000mg par stick) associé à de nombreux principes actifs, l'efficacité de MyCollagenLift est prouvée. Les résultats sont visibles en très peu de temps:

- ✓ Hydrate, repulpe, lisse et tonifie la peau
- ✓ Préserve la jeunesse de l'organisme de l'intérieur
- ✓ Aide à réduire les douleurs articulaires et à contrôler son poids



MyCollagenLift est 100% naturel: sans colorant, sans additif, sans dispersant, sans arôme chimique

**-20 CHF**

avec le code promo: **mcpureskin20**  
Rendez-vous sur [www.mypureskin.ch](http://www.mypureskin.ch)



Retrouvez nos centres EstheMedis  
[info@emedis.ch](mailto:info@emedis.ch) [www.esthemedis.ch](http://www.esthemedis.ch)

DANS LA CLINIQUE DE GENOLIER  
Route du Muils 5, 1272 Genolier

DANS LA MAISON SANTÉ CHABLAIS  
Chemin du Verger 3, 1868 Collombey