

D'où ça part?

Une trajectoire de vie

1. De 0 à 38 ans : je réussis à me glisser dans l'ascenseur social et à assimiler, à force de travail et d'imitation, les codes d'un milieu qui n'est pas le mien et au sein duquel je me construis une situation professionnelle plutôt confortable. Ça me permet d'atteindre l'objectif que je me suis fixé à l'âge de 7 ans : pouvoir vivre sans compter et manger tout le temps au restaurant.
2. De 38 à 41 ans : j'en ai marre et je me souviens que j'avais un autre rêve, trop longtemps négligé. C'est une décision difficile à prendre, mais je finis par tout plaquer pour emménager en coloc dans le 93 et écrire de la poésie à plein temps.
3. De 41 à 43 ans : c'est pas facile. J'avais peut-être un peu minimisé les conséquences de ce changement de vie radical qui m'oblige à revoir sérieusement à la baisse mon train de vie et a réveillé en moi une anxiété sociale paralysante. Je n'arrive pas à écrire et une seule question m'obsède : qu'est-ce que je vais manger si l'argent ne rentre pas ?
4. L'année de mes 43 ans : dans l'espoir d'exorciser ma peur de manquer, je trouve des petits systèmes pour ne pas trop dépenser et je décide d'enquêter autour de moi pour

savoir comment font les autres. Je commence à compiler tout ce qui pourrait me sauver en cas d'aggravation de la situation.

5. Aujourd'hui : j'en ai largement assez pour faire un livre.

Sandwich omelette-frites

La régala de bon marché

- 1/2 baguette pain blanc
- Frites maison
- 2 œufs
- Sauces au choix

Moi, 44 ans, poète à temps plein

Quand je suis arrivé ici, dans le 93
C'est le premier sandwich que j'ai mangé
Le premier repas tout court
J'étais dans les cartons jusqu'au cou
Je connaissais personne
J'avais le moral à zéro
Mon premier repas dehors
Juste en bas de chez moi
Rue de Paris
LE SANDWICH OMELETTE-FRITES DE CHEZ MHAJBI

Les frites, elles sont dans l'omelette
Pas dessous
Pas dessus
Elles sont dedans
Le chef les prend
Il les pose sur la plaque chaude
Il casse les œufs dessus

Il mélange avec une spatule en métal comme pour les travaux

- Bien cuit ou normal ?

- Bien cuit.

- Avec boisson ?

- Sans boisson.

- La sauce ?

- Harissa.

Il met l'omelette-frites dans la baguette

Il met la sauce

Et hop

4 euros

T'es calé pour la journée

J'aime tout ce qu'on mange chez Mhajbi, j'ai tout essayé, c'est juste en bas de chez moi. À force, les habitués m'ont adopté, je me sens un peu comme à la maison. En plus, j'apprends des nouveaux mots en arabe. Je recommande !

Le vrai sandwich de la Hess

OLOLO

- Pain croustillant
- Steak haché
- Mayonnaise en tube
- Huile
- 1/4 d'oignon (en option)

Samy, 11 ans, influenceur sur TikTok

C'est un sandwich fait par ma mère
Quand par exemple on n'a rien à manger
Elle nous fait un sandwich comme ça
C'est hyper facile et hyper bon à faire

Vous prenez du pain baguette
Du pain, tout ce que vous voulez
Ensuite, vous préparez du steak haché

Sur le pain vous mettez de la mayonnaise
Ensuite, vous mettez tout simplement du steak
Ça vous fait un sandwich de la Hess OLOLO

Ma mère, elle nous a cuisiné ça beaucoup de fois
C'est tellement bon
Je vous promets, c'est très bon
Je tape un croc : trop bon

OLOLO trop trop bon

Par contre, quand on prépare le steak
Faut faire attention de ne pas mettre beaucoup d'huile
Parce qu'après y a l'huile qui coule
Mais après, c'est pas très grave
Ça reste quand même bon
Je vous promets, c'est très bon
Vraiment OLOLO je vous le conseille
Si vous n'avez rien à manger
Et que chez vous, vous avez du pain
De la mayonnaise et du steak
Franchement cuisinez!

Après, quand vous préparez le steak
Le feu, faut pas le mettre à fond
Faut être beaucoup patient
Pour que le steak soit bien cuit
Pour que le steak soit bien marron
Qu'il ait plein de goût
J'ai déjà préparé du steak comme ça
Si tu le laisses pas trop au feu
Il est pas assez cuit
C'est pas assez bon

Ma mère m'a bien appris

Quand ma mère est pas là, je prépare ça
Parce que c'est hyper simple et très bon à faire
C'est presque plus bon qu'un tacos

Je vous promets c'est vrai
À chaque fois que quelqu'un passe chez nous
OLOLO
Mon oncle, ça ?
Il craque sur ça

Aussi n'hésitez pas à rajouter de l'oignon derrière
Ça va rajouter du goût
Même pour ceux qui aiment pas, mettez-le !

Écrasez bien l'oignon
Vous le cassez et tout avec le couteau
Vous le mettez au feu
Vous attendez qu'il cuise un peu
Ensuite, vous le mélangez au steak
Je vous promets que ça va être bon
Trop bon

Moi, j'ai mis de l'oignon
En plus, le pain, il est bien croustillant
Je tape un croc : y a rien à dire
C'est trop bon
OLOLO trop trop bon
Je tape encore un croc : je savoure

Ça ?
OLOLO ♡

C'est un sandwich fait par ma mère
C'est le vrai sandwich de la Hess

- D'où un pauvre ça mange de la viande hachée? Les vrais savent que les vrais sandwichs de la Hess c'est pain + cachir + mayo.
- Il a raison, d'où un pauvre ça met tout ça dans son sandwich? Plus de deux ingrédients, c'est plus une recette de pauvre!
- Ça? C'est de la Hess 5 étoiles!

PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX
CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC
PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX
CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC
PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX
CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC
PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX
CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC
PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX
CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC
PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX
CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC
PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX
CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC
PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX CHOC PRIX

- Team Netto et Aldi, tu connais?

La Hess bien-être

Léger dans son corps, léger dans sa tête

- Tisane du jeûne (à base de plantes relaxantes)
- Eau bouillante

Justine, 33 ans, cheffe de projet en innovation numérique

J'ai fait mon premier jeûne il y a 6 ans, y a mon meilleur ami qu'en avait déjà fait, ça m'a intrigué. Il faisait de l'aïkido et il avait une sorte de maître-samouraï qui organisait des stages de jeûne dans un dojo pas loin de chez lui. À l'époque, c'était pas encore hypé comme aujourd'hui. Je le voyais faire ça, je savais même pas qu'on pouvait vivre comme ça, sans manger. Le plus intrigant pour moi, c'est que je le voyais heureux, je l'avais jamais vu aussi heureux que quand il jeûnait. Je me suis dit, moi aussi je veux ça, moi aussi je veux être heureuse comme ça.

J'avais travaillé comme une brute dans une startup de food tech qui accompagnait les restaurateurs traditionnels dans leur transition digitale. Je travaillais en binôme avec une personne à l'énergie contraire, j'étais vidée, fallait que je fasse quelque chose, j'ai donné ma dém sur un coup de tête, j'ai décidé de changer de vie et de commencer par me faire au moins 24h de jeûne. Je me suis lancée. Mon premier jeûne, je l'ai fait toute seule et en fait il a duré 5 jours.

C'est hyper cool parce que les deux premiers jours t'as mal au cerveau, t'as faim, mais après ça passe, après t'as plus faim du

tout. Ça c'est trop bien. En plus, ça libère un temps hallucinant, tu fais plus les courses, tu te fais plus livrer, tu manges plus, tu fais plus aucune des tâches domestiques liées à la nourriture, ça te fait gagner tellement de temps pour faire ce que tu veux, je sais pas, de la contemplation, des siestes, ce que tu veux.

Les deux premiers jours, ton cerveau il est pas content, il a plus de sucres rapides, donc il s'attaque à tes muscles, c'est pour ça qu'il faut continuer de faire de l'exercice, marcher beaucoup, 3 heures par jour, faire du yoga, ce genre de choses. Et puis au bout du 3^e jour, ton cerveau il passe en phase 2, et là, c'est génial, ton métabolisme commence à changer pour puiser ce dont il a besoin directement dans les cellules graisseuses. Au final, le muscle est peu touché par rapport à la graisse de ton corps.

Mon max, c'est 10 jours. Ton cerveau, il sécrète de la dopamine et t'es heureux comme jamais. C'est indescriptible. Tout s'arrête, l'estomac, les intestins. Les organes, tout dégonfle. T'as plus de lourdeur, tu te sens vif et léger. T'atteins une forme de calme intérieur.

Par contre, quand tu reprends, faut y aller mollo. Au bout de 10 jours, tu manges un demi-abricot cuit et t'es repu. Après t'ajoutes des petits légumes cuits, tu réincorpores petit à petit, tu redécouvres les goûts de chaque produit, c'est incroyable. Il faut faire la même chose avant de commencer ton jeûne. T'arrêtes surtout pas tout d'un seul coup.

Je me souviens une fois, c'était mon deuxième jeûne, j'avais loué un Airbnb au bord de la mer, je ramassais de la salicorne, j'avais pas mangé depuis 6 jours, je me retourne et là je vois les dunes, je vois

les petites touffes vertes, je vois la mer, je trouve ça incroyable, j'ai ressenti une émotion tellement intense, j'ai vécu un vrai moment de grâce, juste comme ça en regardant le paysage.

En 10 jours, tu perds pas mal de poids. J'ai lu tout internet sur le sujet, tu peux tenir 23 jours sans problème en principe, j'ai pas encore essayé. En 10 jours, moi je perds 8 kg, après, j'ai pas forcément envie de perdre plus, ça me fait perdre toutes mes formes.

Tu te sens tellement bien, t'as de la force, tu marches, tu vas te baigner et t'es heureux, alors que le restant du temps, moi, j'ai plutôt tendance à me faire des boucles dans le cerveau.

Par contre, quand je fais ça, je me coupe un peu du monde, je peux pas continuer à avoir une vie sociale normale, retrouver mes copines pour bruncher, ce genre de chose, je vais pas les regarder s'envoyer des pancakes, des jus pressés, des tranches d'ananas et des œufs mollets pendant que moi je bois de l'eau.

Depuis que je fais ça, je me sens mieux, mais c'est vrai que je me sens aussi un peu seule.

Un mois de paniers de légumes

En échange d'un massage énergétique

- 1 gros panier de légumes
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1/2 c.à.c de curcuma
- 1/2 c.à.c de coriandre moulue
- 1/2 c.à.c de cumin moulu
- 2 c.à.s de pâte de tomates
- 1 c.à.s de pâte harissa maison ou du commerce
- 2 tasses de bouillon
- 1/2 tasse d'olives vertes
- 1 plat à tajine

Stéphanie, 36 ans, masseuse énergétique et femme de ménage

C'est moi qui cuisine chez moi, c'est moi, mais aussi mes filles. J'ai trois filles, 9 ans, 12 ans et 16 ans, la petite, elle épluche avec moi les légumes, elle ne les mange pas, mais elle les cuisine avec moi. J'ai un garçon, 19 ans, lui, il ne cuisine pas, il ne mange que des pizzas.

Ils nous faisaient manger des frites surgelées, mes parents ils n'avaient pas le temps de faire à manger, ils avaient des boulots prenants. Un jour, j'ai dit moi, je ne peux plus, les frites surgelées, ras-le-bol, ils m'ont dit OK, mais tu les fais. Les gâteaux j'en faisais déjà beaucoup, je devais avoir 11 ans. J'ai fait les frites maison. J'ai tout appris comme ça, en me débrouillant.

Je suis fan des cuisines exotiques, j'ai épousé un Ivoirien, comme ça j'ai appris plein de plats de chez lui. J'ai travaillé pendant 15 ans avec des demandeurs d'asile et je fréquente aussi des familles d'origine du Maghreb, des familles tchéchènes, ma cuisine, c'est une cuisine absolument pas française, mais très épicée, un peu rock'n'roll, je cuisine souvent à l'arrache.

Je ne peux pas leur faire des légumes et des plats chelous tout le temps, on a quand même des petits rituels, pour l'organisation de la famille et pour des questions financières, je ne peux pas cuisiner tout le temps, je travaille le soir. Le mardi soir c'est pizza. Le mercredi midi, c'est carbonara. Sauf pour mon grand, lui c'est pizza à tous les repas. En plus, il se lève jamais avant 15 h.

J'adore les tajines, c'est un mix de plein de légumes. Pour les trouver, je fais du troc avec mes potes maraîchers. Je n'avais pas les moyens, je ne les ai toujours pas. À l'AMAP, j'ai dit attendez, moi je fais du massage énergétique, vous vous êtes là, au champ, à quatre pattes toute la journée, ça vous ferait le plus grand bien.

J'ai mes légumes au troc. Un massage contre un mois de légumes.

Le massage que je fais, c'est un mix de plein de techniques (suédois, profond, thaïlandais, ayurvédique, lymphatique), j'ai eu plusieurs formations donc je fais un peu au feeling, intuitif, au gré des besoins, c'est un accompagnement par le toucher, avec des petites touches psycho, mais pas trop. Ça fait déjà depuis quelque temps que j'essaie de développer mon activité à mon compte, mais je n'en vis pas du tout, j'aimerais bien. Maintenant je fais des ménages.

Les gens, ils te disent qu'ils n'ont pas d'argent pour se faire masser mais tu verrais les cabinets des femmes qui font les ongles, débordés, les cabinets des esthéticiennes, débordés, les cabinets d'épilation définitive, débordés. Et nous ? Rien.

Nous, en fait, on prend soin de l'âme des gens et eux, en fait, ils sont plus dans le superficiel, tu vois bien que c'est plus important pour eux les ongles, les poils et les strass collés sur les dents, c'est plus important que le reste.

Massage énergétique, ça ne parle pas aux gens.

En attendant, moi, ça me permet d'avoir mes légumes.

Sandwich Harissa

Le goûter chez la mère d'Amir

· Harrys & Harissa

Quand j'étais petit

Chez sa mère, le goûter :
Pain de mie Harrys / Harissa
– Tiens!

Je rentrais chez lui sans toquer
Et lui pareil chez moi
C'était Tic & Tac, lui & moi
On parlait pas de lui sans moi
Et on parlait pas de moi sans lui
C'était genre Lui & Moi, ça marchait comme ça
Comme j'ai graille de la harissa grave longtemps avec lui
Quand après au grec on faisait les malins, viens je prends harissa
Moi je disais, vas-y chef, double harissa, beaucoup beaucoup
Les autres ils en avaient un petit peu, ils avaient la bouche en
flamme
AAAAAH
Ils pleuraient leur mère
Moi, rien
Rodé
Ça y est, je connaissais!