

# slowly veggie!

# 14

Mai / Juin 2018 - 4,95 €  
[www.slowlyveggie.fr](http://www.slowlyveggie.fr)

4,95 €  
SEULEMENT\*

FAITES-VOUS PLAISIR!

WEEK-END GREEN  
À ATHÈNES

56  
RECETTES  
fraîches et gourmandes

CLIN D'ŒIL  
La tradition en mode végé

USTENSILES  
On adopte le cuiseur vapeur

DANS MON ASSIETTE

VITAMINES & MINÉRAUX  
LES ESSENTIELS

Cuisine végétarienne, végane & joyeuse

M 01258 - 14 - F: 4,95 € - RD  
Burdorff International

# AROMANDISE

AUX SOURCES DU BIEN-VIVRE



Persil, carotte, morceaux de panais,etc.

Tomate, paprika doux, origan, etc.

Hibiscus, moutarde noire, etc.

- Polyvalent et pratique** : s'utilise comme du sel.
- Sans sel ajouté** et à faible teneur en sodium.

## POUR SUBSTITUER LE SEL AVEC PLAISIR



Lorsque nous « rajoutons du sel » nous cherchons le plus souvent une satisfaction gustative et non pas à combler un besoin physiologique. La solution est de « **leurrer** les récepteurs du goût salé !

Ces derniers présents dans les papilles réagissent aussi à l'acide, aux effets sensoriels piquants, à la puissance de certains arômes, à l'umami. Ces effets « sodium like » sont apportés par des ingrédients de la famille des ombellifères comme le céleri, le panais, le persil, la carotte ; des plantes aux composés soufrés comme l'oignon, l'ail et l'ail des ours ; des aromates au goût piquant, comme le piment ou encore le thym, la livèche. Enfin, la tomate et les algues pour leur richesse en acide glutamique.

Professeur Sodium

# AROMANDISE

L'essayer c'est l'adopter sur [www.aromandise.com](http://www.aromandise.com) ! Vente en ligne et en boutiques bio.

# PLACE AU BIEN-ÊTRE

Cela ne vous a sans doute pas échappé: de plus en plus d'enseignes de la grande distribution offrent désormais une large gamme de produits végétariens ou végans. Pas une semaine ne passe sans qu'une marque, jusque-là « conventionnelle » ne surfé sur la tendance « green ». Et c'est tant mieux! Des produits frais aux surgelés, de l'épicerie aux produits laitiers, tous se veulent moins salés, moins sucrés, sans colorants artificiels... bref, des produits savoureux, mais aussi bons pour notre organisme, indispensables à notre tonus et à notre bien-être. Le bien-être justement, parlons-en. Selon la dernière étude Ipsos\* parue sur le sujet, 67% des Français estiment que ce dont ils ont le plus besoin pour se sentir bien, c'est de petits plaisirs au quotidien. Et c'est justement ce que votre magazine *Slowly Veggie!* souhaite vous apporter. Au fil des pages de ce nouveau numéro, vous pourrez découvrir des histoires inspirantes qui donnent le sourire, des initiatives nouvelles résolument tournées vers l'échange et le partage, des adresses « feel good » où règnent la bonne humeur et la bienveillance, des conseils mais aussi des astuces beauté et nutrition pour prendre soin de vous et de vos proches, et bien sûr une sélection de recettes végétariennes et véganes pleines de saveurs, de vitamines et de gourmandise pour fêter l'arrivée des beaux jours. Beau printemps à tous avec *Slowly Veggie!*

\*Sondage Ipsos – Les Trophées du bien-être, 2015.

Laurie Fourcade  
Rédactrice en chef

*Laurie*

## Haut en couleur

Gourmandise et bien-être au menu de ce numéro 14. La promesse d'un printemps tout doux.



## 6 VEGGIESPHÈRE NOUVEAU

Ça bouge sur la planète green et aussi dans nos pages...

## 12 ET 22 EAT LIST

On a testé (et approuvé) 10 nouveautés.

## 13 TENDANCE

Le sushi cake : trompe-l'œil garanti.

## 14 LIVRES

Ces bonnes feuilles qui ne racontent pas de salades.

## 16 MON PANIER DE SAISON

Et un petit tour de marché, un !

## 18 IN THE MOOD

Barres de céréales pour faire le plein d'énergie.

## 20 RENCONTRE NOUVEAU

Beena Paradin, une interview épicée.

## 28 RECETTES VÉGÉTARIENNES

Les légumes verts passent sous le gril.

## 30 EN VEDETTE

Les plats traditionnels en version végétarienne, on adore.

## 46 AU VERT

Le printemps s'invite dans l'assiette, c'est chouette !

## 50 DOSSIER

De céréales ou de légumineuses, par ici les bons flocons.

## 54 FOURCHETTE D'EXPERT

*Super Légumes*, de Claire Payen et Vincent Amiel.

## 60 ZOOM USTENSILE

Le cuiseur vapeur : couleurs et saveurs au menu.

## 66 ON RÉSERVE !

L'Âme des Poètes au Puy-en-Velay.

## 72 RECETTES VÉGANES

Les herbes aromatiques jouent avec les légumes.



35



101





54



18



63



41

## 80 ON ADOpte

Le vinaigre de cidre a tout pour plaire.

## 86 LE BON MIX NOUVEAU

Un bowl aux parfums asiatiques.

## 88 SANS FEU NI FLAMME

Couleurs, nutriments, saveurs... on va les manger tout cru !

## 94 IDÉES DESSERTS

Fruits rouges et melon s'invitent à la belle saison.

## 100 À LA LOUPE

La rhubarbe pousse partout... peut-être même chez vous.

## 106 PAS À PAS

Crème d'amande gourmande aux fruits rouges.

## 108 ON TRINQUE !

Les cocktails ou l'art de la mixologie.

## 110 INSPIRATION

Un petit déjeuner esprit vintage.

## 115 BLOGUEUSE

Artichaut et Cerise noire, simple mais efficace.

## 116 BIEN-ÊTRE

Vitamines et minéraux: une mine de bienfaits.

## 121 FOCUS NOUVEAU

Les vertus de l'huile de coco.

112



## 123 FEEL GOOD

Eh ! Pshitt ! Venez par ici vous faire une beauté.

## 124 WEEK-END GREEN

On décole pour Athènes (et on y serait bien resté).

## 128 COUP DE JUS

Mieux qu'un bain de soleil ? Un verre de jus.

## ET AUSSI...

3 Édito 120 Je m'abonne

129 Index des recettes 130 Carnet d'adresses

Inscrivez-vous à notre newsletter  
sur [www.slowlyveggie.fr](http://www.slowlyveggie.fr)



[facebook.com/slowlyveggiefr/](https://facebook.com/slowlyveggiefr/)



@slowlyveggie

À PARIS

## ON VOYAGE

Les petits plats des « mamas » sénégalaises, mauriciennes et tunisiennes de La Cantine des Mama's sont toujours cuisinés avec amour et générosité. Des spécialités provenant des quatre coins du monde sont servies dans un décor coloré, mi-tropical mi-wax, avec fauteuils en rotin et tables basses. Dans l'assiette, le caviar d'aubergine aux épices indiennes ou la mousteria de Téhéran (une salade de concombre au yaourt, à la menthe fraîche, au miel et aux raisins secs) sont irrésistibles. Quant au mafé veggie, combo de légumes-racines mijotés, il nous envoûte avec sa sauce au beurre de cacahuètes. Arrosez le tout d'un bissap (jus aux fleurs d'hibiscus) et vous oublierez presque que vous êtes à Paris ! Entrées à partir de 7 €, plats végétariens, 13 €. Maëva Terroy



# VEGGIESPHÈRE

Initiatives, bons plans, restos, produits, applis... Toute l'actu de la planète green passée au crible.

## FLAMMES RESPONSABLES

Dans son atelier en Bretagne, Manon crée des bougies qui invitent au voyage (Rêves d'Orient, Kerala...). Toutes sont fabriquées avec de la cire de soja 100% végétale, non testée sur les animaux. Cerise sur le gâteau, cette cire n'émet aucune substance toxique polluante lors de la combustion. Dans un souci de cohérence globale, Wabi-Sabi a fait le choix d'utiliser des mèches en bois et des étiquettes issues du recyclage. Bougie à partir de 14 €. Claire Baudiffier



## MANIFESTE BRETON

Des crêperies, on en a testé des tas. Mais des crêperies avec une offre végane complète, beaucoup moins ! C'est le cas de Ty Veg, dans le centre de Perros-Guirec. Jean-Christophe Canaux, son fondateur, propose une gamme végétale (et pas qu'une malheureuse salade) pour permettre des repas partagés conviviaux. Au menu, entre autres, la Berlin aux poireaux, saucisses végétales et crème citronnée. Et côté sucré, la pâte à crêpes permet aux végétaliens d'engloutir les mêmes délices que leurs amis omnivores ! C. B.



## CACAO À LA FOLIE

Nicolas Cloiseau, chef talentueux de La Maison du Chocolat, mangeait jusqu'à 7 kilos de chocolat par mois ! Passé 40 ans, il s'est demandé s'il ne pouvait pas alléger ses créations. C'est ainsi qu'est née la gamme bien-être, réalisée en collaboration avec un nutritionniste. Elle comprend des ganaches sans matière grasse animale ni sucre, mais toujours aussi exquises ! Mangue-curcuma, grenade, pomme verte-aloe vera, praliné-graines de courge et pêche-propolis composent ce nouveau coffret. En prime, la ganache praliné-graines de courge ne contient pas de miel et convient donc aux végans ! *Coffret de 15 ganaches, 24 €.*

*En vente à partir du 16 mai. Théo Torrecillas*

RÉFLEXION



Que mangerons-nous dans quelques années ? La viande va-t-elle réellement disparaître de nos assiettes au profit des insectes ? Serons-nous tous végétariens ? Pour tenter de répondre à ces questions, la chaire Anca (Aliment Nutrition Comportement Alimentaire) et l'école AgroParisTech ont imaginé une bande dessinée numérique, « Manger vers le futur », dont le scénario met en lumière l'évolution possible de nos pratiques alimentaires entre 2018 et 2050. Un feuilleton de 30 épisodes où l'on suit une bande d'amis réunis autour d'un repas qui se métamorphose au fil du temps. **M.T. Diffusion** du 1<sup>er</sup> épisode le 1<sup>er</sup> juin sur Instagram, compte Anca.

À LILLE

## SOURIRE COMPRIS

C'est une vraie cantine de filles, avec ses coussins bariolés et sa jolie déco fleurie, bondée à l'heure du déjeuner. Il est donc prudent de venir tôt car Naïma Matboua est seule en cuisine. La jeune femme a réalisé son rêve en ouvrant, il y a quelques mois, Slow & Green Cantine. C'est à la naissance de son fils, allergique à la protéine de lait de vache, qu'elle s'est tournée vers un nouveau mode d'alimentation. Elle a d'abord partagé ses recettes sur le blog Bon Beau et Sain, avant de franchir le pas dans la restauration. Au menu, rice bowls, desserts végans et, chaque jour, un brunch : celui du samedi s'inspire de la cuisine marocaine, le dimanche il est végétalien. *Brunch 18 €, rice bowl 12 €.* **Marie-Laure Fréchet**



## COUP DE FRAIS

Au pays du Soleil-Levant, il se murmure que le matcha serait le

secret des Japonais pour vivre longtemps et en bonne santé...

Ça tombe bien, cette nouvelle boisson réunit justement du thé matcha et de l'eau de source dans une petite bouteille à emporter partout ! *Matcha, Dozo, 2,65 € les 25 cl.* **M.T.**



# 39 %

des Français consomment des produits bio au moins une fois par semaine, et 11% adoptent ceux qui sont issus du commerce équitable\*.

\* Pour rappel, le commerce équitable permet de garantir un modèle économique juste, valorisant une rémunération et des conditions de travail décentes pour les paysans et artisans concernés, ainsi qu'une volonté de préserver l'environnement.

Étude réalisée par Odoxa pour Alter Eco en février 2018.

RETROUVEZ LES TESTS  
**d'ombeline**  
SUR SLOWLYVEGGIE.FR



## SÉJOURS À LA CARTE

Vos vacances approchent à grands pas et vous ne savez pas encore où séjourner ? Nous avons déniché LE site qu'il vous faut ! Veggie Hotels recense les hôtels, maisons d'hôtes et autres gîtes 100 % végétariens dans plus de 60 pays. On y trouve également des centres pour y organiser des séminaires ainsi que des lieux dédiés au yoga. Et on a en plus la possibilité d'affiner sa recherche grâce aux filtres « végétalien », « sans gluten » ou « bio ». **T.T.**



## SAIN ET GOURMAND

Derrière la baie vitrée de cette microcantine parisienne aux allures de cabinet de curiosités, David s'affaire en cuisine avec une bonne humeur contagieuse. Au menu de Love me cru, des petits plats bio faits maison, végans et crudivores. Wraps et soupes de légumes parsemés de graines de lentilles germées (dans ses propres germeoirs) ; crackers confectionnés avec des épeluchures de légumes ; pâtisseries à base de farine de banane (qu'il obtient en déshydratant leur peau et en la broyant) ou encore kéfir maison, boisson naturellement gazeuse à l'effet probiotique reconnu. Son mantra ?

« Back to the trees ! » **M.T.**



Maëva Terroy

## BRASSERIE 2<sup>E</sup> ART INCOGNITO

Ce restaurant fait partie des adresses parisiennes véganes incontournables. Son concept ? Proposer une version végétalienne des plats servis en brasserie. De prime abord, on ne se doute de rien. Hormis quelques magazines veggie sur le comptoir, rien n'indique ce positionnement. Idem quand on jette un œil sur le menu : seuls les guillemets autour des mots « steak » ou « kebab » peuvent nous mettre la puce à l'oreille. Pour ma part, j'ai testé la pizza orientale, excellente quoiqu'un peu grasse (mais c'est aussi pour ça qu'on l'aime), préparée avec une pâte fine et croustillante, un pseudo-fromage troublant de ressemblance avec le « vrai » et des merguez végétales. Résultat ? Délicieux, l'illusion était parfaite ! En revanche, je mettrais un bémol sur le kebab végan, dont la garniture au seitan était beaucoup trop salée. Heureusement, les frites servies en garniture étaient croustillantes à l'extérieur et bien fondantes à cœur. Une expérience en demi-teintes à la Brasserie 2<sup>e</sup> Art donc, qui mérite toutefois qu'on lui accorde une seconde chance.

**Ombeline Giraud**



## MODE VÉGÉTALE EN TOUTE TRANSPARENCE

« Une autre mode, un autre monde », tel est l'adage de La Révolution Textile, jeune marque française créée par Myriam Underwood. Les pulls, débardeurs, robes et écharpes qu'elle propose sont des basiques intemporels, déclinés en trois ou quatre couleurs. Tout est en lin – donc 100 % végétal – cultivé en Europe (principalement en France) et les différentes étapes de fabrication sont réalisées entre la France et le Portugal. Le site, qui se veut totalement transparent, détaille les différents coûts (du stylisme au fil, du tricotage à l'assemblage...) pour rendre compte du prix des vêtements.

*En vente en ligne. À partir de 48 € le tee-shirt. C.B.*

**DES STREET-ARTISTES VÉGANS  
LAISSENT DES TRACES DE LEUR ENGAGEMENT  
DANS L'ESPACE URBAIN... OUVREZ L'ŒIL!**



PARIS

@oh\_49



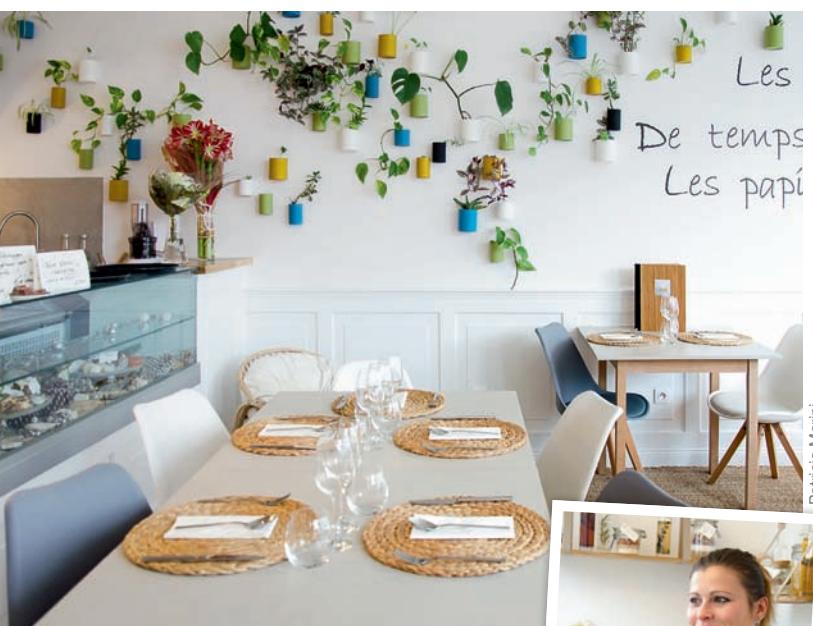
COPENHAGUE

@littleseedsmightydeeds



LISBONNE

@veganaustralianinberlin



### BASSIN D'ARCACHON

## PLUIE DE DISTINCTIONS

Deux toques au *Gault & Millau* en 2016, une assiette au *Michelin* édition 2017... Claire Vallée, avec son restaurant Ona (Origine non animale), n'arrête pas de faire parler d'elle. C'est en effet la première fois qu'un restaurant végan est distingué en France par le fameux guide rouge. Une jolie reconnaissance pour des assiettes travaillées façon gastro, une sélection pointue de vins bio ou naturels, une déco cosy sans produit animal et un accueil particulièrement chaleureux. *Menu unique du marché le midi, 18 € ; menu gastronomique (6 plats), le soir du mercredi au samedi et le dimanche midi, 40 €.* **Patricia Marini**



### PLAYLIST DU DÉJEUNER

#### La musique du pique-nique

Le soleil et les tee-shirts sont de sortie ? Filez faire le marché et dégainez votre smartphone pour motiver vos amis : ce dimanche, ce sera pique-nique ! Alors, pour accompagner vos avocado toasts et autres jus home made, rien de tel qu'une playlist aux petits oignons !



« Salad Days »,  
Mac Demarco.



« Egg »,  
The Garden.



« Le Temps de l'amour »,  
Françoise Hardy.

Écoutez notre playlist en tapant « Slowly Veggie » sur Spotify.

## SUR LES RÉSEAUX



On adore la poutine végane de **@LLOYDING**



## INITIATIVE IDÉE FRAÎCHE

**LES FRIGOS SOLIDAIRES**

C'est LA bonne idée pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Le concept des Frigos solidaires est simple, encore fallait-il y penser et le mettre en place : un commerçant place un réfrigérateur devant sa boutique, dans lequel n'importe qui peut venir déposer ou retirer gratuitement de la nourriture conforme à une charte (fruits et légumes, produits d'épicerie emballés avec DLC non dépassée). Pour créer un nouveau « frigo solidaire », rendez-vous sur le site d'Identités Mutuelle afin de lancer une cagnotte en ligne. Quand celle-ci atteint 1300 €, un réfrigérateur sur roulettes est installé chez le commerçant partenaire. Charge à lui de le sortir matin et soir, de vérifier son fonctionnement et les aliments qu'il renferme. Belle action citoyenne ! T.T.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 130



Avec le végétal bio Sojade,  
mettez de la couleur  
dans vos repas.

Choisir Sojade ce n'est pas juste profiter des bienfaits d'une alimentation végétale bio ou savourer une large gamme de recettes créatives, élaborées à partir de soja, de riz, de chanvre ou d'avoine... Préférer Sojade, c'est aussi faire le choix de soutenir une entreprise familiale qui a su tisser une collaboration durable avec des producteurs biologiques, pour vous garantir la naturalité et la qualité de ses produits.

**Disponibles exclusivement dans les magasins bio.**



**Sojade**

DES RECETTES VÉGÉTALES  
DÉBORDANTES D'IMAGINATION



AVOINE - CHANVRE - SOJA  
**ORIGINE FRANCE**



[www.sojade.fr](http://www.sojade.fr)

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# GOÛTER FRAIS

La douceur est de retour. Prenons un en-cas rafraîchissant au soleil. Glace vitaminée, desserts exotiques... un seul mot d'ordre : le plaisir. Texte L. Fourcade.



## SNACK FRAÎCHEUR

Moelleux, ces pétales de pomme déshydratés sont délicatement parfumés à la menthe ou à la verveine. Agréablement surpris par leur fraîcheur, on est conquis par leur composition : ce snack est sans sucres ajoutés ni additifs. Du coup, on craque sans culpabiliser en cas de petit creux ! *Pommes et verveine (ou pommes granny et menthe)*, 1,40 €/30 g, *Il était un fruit.*



## PETIT, MAIS COSTAUD

La nouvelle addiction de la rédaction ? Le sorbet au cassis bio d'Amorino. Séduit par sa

jolie robe pourpre, on a craqué pour son goût acidulé et sucré avec justesse. Et, bien sûr, il est végan. Profitez-en :

il est en vente uniquement en mai et en juin, en pot, en cornet ou en bac à emporter.

*Sorbet plein fruit cassis bio, pot ou cornet à partir de 3,60 €, bac à emporter à partir de 12 €, Amorino.*



## DOUCEUR EXOTIQUE

Décollage immédiat pour le Costa Rica avec le dessert au lait de coco et à l'ananas Andros. Il est fondant en bouche, les petits morceaux de fruits lui donnent du peps, l'ensemble est gourmand... bref, on adore ! *Brassé ananas au lait de coco* (6 parfums disponibles) *Gourmand & Végétal*, 2,39 € les 4, *Andros*.



## COCKTAILS BIO

Vous n'êtes pas fan de jus de fruits ? Goûtez les jus HeyDay... vous changerez peut-être d'avis. Pressés à froid et garantis sans additifs, ils sont bio et riches en antioxydants. Cerise sur le gâteau, ils sont originaux (mention spéciale pour le Sunbeam à l'orange, à l'ananas, à la pomme, au citron et à la menthe poivrée). De quoi se faire plaisir tout en se faisant du bien. Malin ! *Pur jus Sunbeam*, 3,99 € les 250 ml, *HeyDay*.



## SWEET MOMENT

On la siroterait bien toute la journée, la nouvelle infusion Clipper. Si Sweet Mintie peut bien sûr se déguster chaude, c'est froide qu'on la préfère et qu'on profite vraiment de la fraîcheur de la menthe verte et de la menthe poivrée, de la rondeur de la réglisse et du rooibos, du peps de la cannelle et de la saveur caramel. *Sweet Mintie*, 2,80 € les 20 sachets, *Clipper*.

**Jeu de construction**

Couche après couche, on superpose  
du riz à sushi bien compacté  
avec des petits légumes colorés.  
Et hop, on le retourne sur le plat.

# TROMPE-L'ŒIL

Dans la famille des gâteaux farfelus,  
je voudrais celui au riz... En version  
salée, s'il vous plaît! Texte Maëva Terroy.

**L**a cuisine japonaise, vous l'aimez un peu, beaucoup, passionnément? Attendez un peu de voir ce que vous réserve le sushi cake! Interprétation occidentale de l'oshi sushi traditionnel (la plus ancienne forme de sushi, toujours dégustée au Japon), ce gâteau de riz salé – sorte de maki taille XXL – se prépare dans un moule à gâteau. Sa réalisation consiste en une superposition de riz à sushi et de plusieurs couches d'ingrédients (légumes, graines, algue nori, herbes...), qui sont ensuite pressés pour que l'ensemble se tienne. Vous vous en doutez, on est bien loin des nigiris habituels, dévorés en deux bouchées maxi. Plus gros certes, mais aussi plus dense, le sushi cake est surtout fait pour les gros mangeurs ou les faims d'ogre. Envie d'essayer? À l'inverse des sushis et des makis, il se prépare en 5 minutes chrono. Allez, venez, on tente!

## Sushi cake à la crème de tofu\*

1. Cuisez 300 g de riz à sushi 12 min dans 30 cl d'eau. Mélangez-le avec 4 c. à s. de vinaigre. Laissez refroidir.
2. Taillez 6 tranches dans un bloc de tofu ferme (250 g). Faites-les mariner au frais dans 2 c. à s. de sauce soja. Mixez le reste de tofu avec 1 c. à s. d'huile de sésame et 2 c. à café de wasabi pour obtenir une crème. Salez.
3. Équeutez 200 g de haricots coco plats et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Passez-les sous l'eau glacée, égouttez-les et coupez-les en morceaux de 3 cm de long.
4. Taillez 1/4 de poivron rouge, 1/4 de poivron vert et 1/4 de poivron jaune en lanières.
5. Réservez quelques haricots et poivrons pour la déco et mélangez le reste avec la crème de tofu.
6. Passez un moule carré (de 17 cm de côté et 7 cm de haut au moins) sous l'eau puis, sans l'essuyer, tapissez le fond avec la moitié du riz et tassez. Répartissez les légumes au tofu avant d'étaler une seconde couche de riz. Tassez à nouveau.
7. Retournez le moule sur un plat et tapez fermement pour démouler le sushi cake. Disposez dessus les tranches de tofu marinées et les légumes réservés. Parsemez de graines de sésame et de quelques pointes de wasabi.

\* Recette extraite de Sushi Cake, 25 recettes pour les fans de sushis géants, A. Loiseau, photos E. Cino. Éd. Larousse.

### Cerise sur la gaufre

Chantilly végane, purée de fruits ou même avocat et légumes grillés : le topping fait toute la différence.



### LA GAUFRE DANS TOUS SES ÉTATS

La gaufre classique n'a qu'à bien se tenir ! Clémence Catz reprend les codes de la gaufre liégeoise ou de celle de Bruxelles et en donne des versions sucrées ou salées, et surtout véganes. Les recettes permettent de varier les farines, les matières grasses et les topings, pour un résultat toujours croustillant et ultra-moelleux. Elle joue aussi avec les formes, et nul doute que les gaufres-sucettes ou tacos vous donneront envie de tester !  
*« 25 gaufres vegan », Clémence Catz, Éditions La Plage, 72 p., 9,95 €.*

# BONNES FEUILLES

Les rayons des librairies débordent de mots gourmands.

La rédaction y a fait son marché. Texte Théo Torrecillas.



### IDÉES NEUVES

Vous avez tendance à tourner un peu en rond quand vous composez des salades ? Plongez-vous dans cet ouvrage pour découvrir de nouveaux mariages, aussi raffinés que rassasiants. Pour vous mettre en appétit, que diriez-vous d'une salade marocaine de carottes aux pistaches ou d'une salade au tofu épicé et à la mangue ? Fraîcheur et saveurs assurées.  
*« Bar Green Salades », Thérèse Elgquist, Éditions Marabout, 136 p., 15,90 €.*



### LA VIE AUTREMENT

Hypno-praticienne et professeur de yoga, l'auteur de ce livre propose une approche holistique pour renouer avec le bien-être. Elle donne des clés pour revoir sa façon de penser, de bouger et de manger. Postures de yoga, recettes végétariennes et développement personnel sont donc au programme, pour nous coacher en douceur sur de nouveaux chemins.  
*« 3 mois pour adopter une vie healthy », S. Insoha, Éd. Hachette, 160 p., 12,90 €.*



### LES ENFANTS AUSSI

Manger végétarien avec ses enfants (entre 6 et 12 ans), pourquoi pas, à condition de tenir compte des besoins nutritionnels de chacun. Explications, conseils avisés, recettes, témoignages... voici un ouvrage pour se régaler en mode veggie sans provoquer de carences ni se retrouver isolé socialement.  
*« Veggie Kids », Sophie Cottarel, Marie Laforêt et Ophélie Véron, Éditions Alternatives, 158 p., 14,90 €.*



# LE POUVOIR DE LA PROTECTION NATURELLE\*



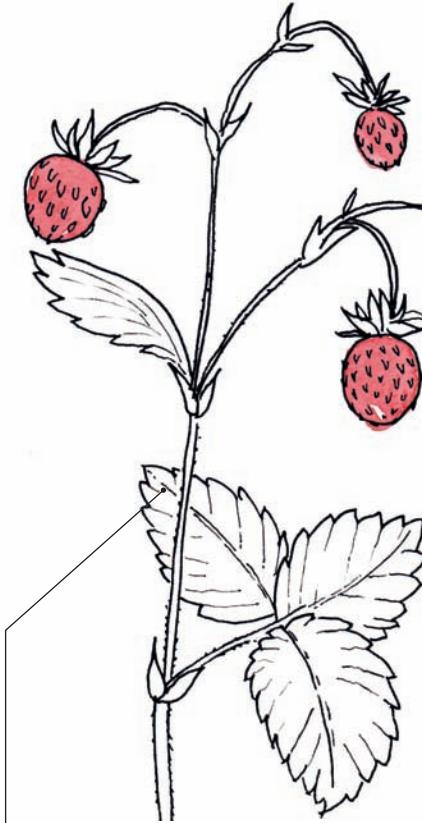
Zendium contient des enzymes et des protéines naturelles qui boostent les bonnes bactéries\*\*. Le dentifrice Zendium combat les causes de caries, les problèmes de gencives et la sensibilité – pour une bouche plus forte, naturellement.

**0%** TRICLOSAN  
PARABENS  
SLS AGENT MOUSSANT

\*Mode d'action naturel des enzymes et protéines  
\*\*Données concernant la plaque dentaire provenant d'une étude clinique réalisée sur 102 personnes pendant 14 semaines. Les bonnes bactéries sont associées à la santé des gencives

# TOUR DE MARCHÉ

Le croquant des fèves est irrésistible, la fraîcheur de la laitue romaine fait un bien fou et la douceur des fraises des bois invite à la gourmandise. Texte Théo Torrecillas. Illustrations Vania Nikolic.

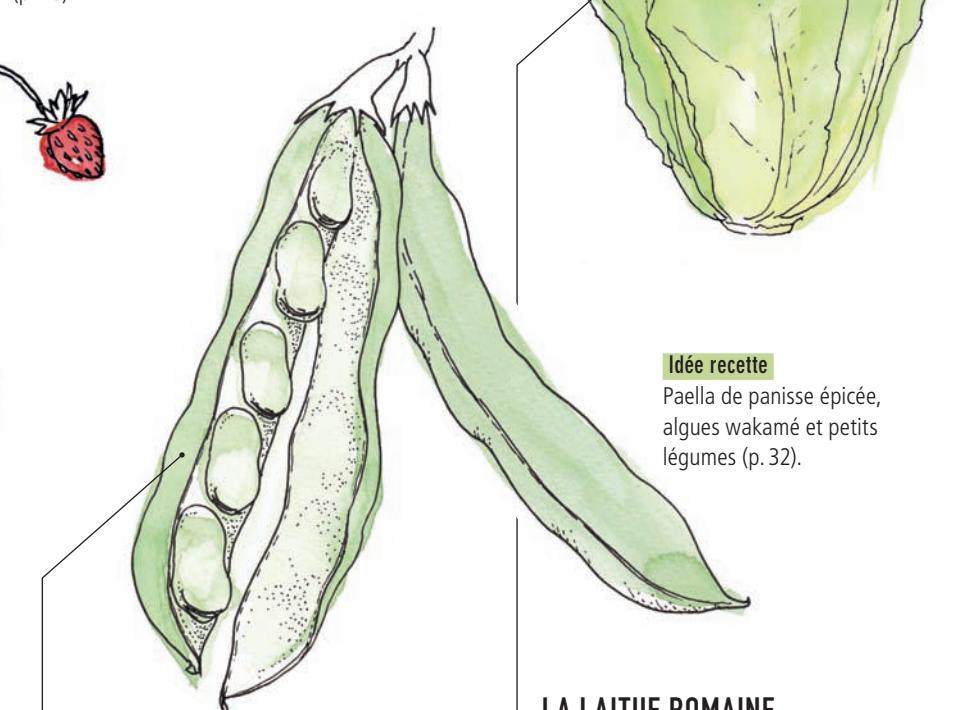


## LA FRAISE DES BOIS

Sauvage, la fraise des bois s'épanouit dans les sous-bois ou à leur lisière, et sur les talus arborés. Selon la variété, ses petits fruits sont rouges ou jaunâtres et arrivent à maturité en juin. Ils offrent une chair fondante, à la saveur plus puissante et parfumée que ses cousines cultivées. Cueillez-la avec délicatesse car elle très fragile, puis rincez-la rapidement sous l'eau fraîche et épongez-la avec précaution dans un torchon. Dégustez-la nature, à la crème ou avec du vin, c'est un délice. N'hésitez pas l'utiliser aussi en tarte, en coulis ou en confiture : son parfum rappelle presque celui d'un bonbon.

### Idée recette

Légumes croquants en vinaigrette de fraise (p. 48).



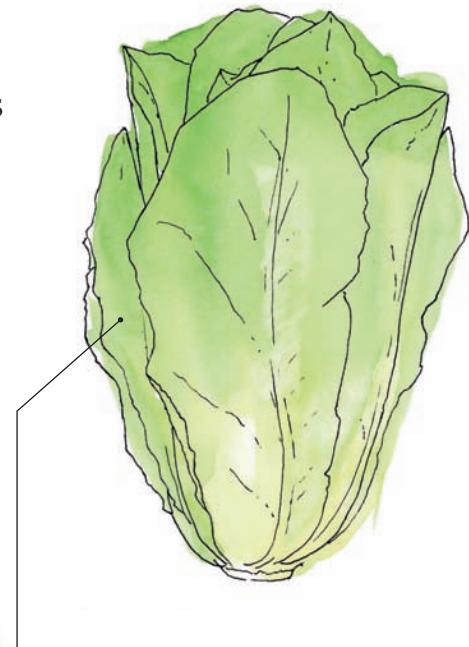
## LA FÈVE

La gousse fraîche est disponible sur les étals entre avril et juillet. Selon les variétés, elle contient de 4 à 9 graines, dont la taille en fait la plus grosse des légumineuses. La fève se mange crue, à la croque au sel ou dans une salade. Écossez-la et supprimez la pellicule qui la protège après l'avoir plongée 30 secondes dans de l'eau bouillante. Vous pouvez aussi la consommer chaude, simplement cuite à la vapeur ou à la poêle. Et, pourquoi pas, dans un velouté ou un tajine, pour changer.

### Idée recette

### Idée recette

Paella de panisse épicee, algues wakamé et petits légumes (p. 32).



## LA LAITUE ROMAINE

Parmi les nombreuses variétés de laitue, la romaine est notre préférée aux beaux jours. Elle est reconnaissable à ses longues feuilles incurvées, épaisses, d'un vert intense. Choisissez-la non flétrie et consommez-la dans les deux jours qui suivent l'achat. Récoltée dès le mois de mai, la laitue romaine se mange plutôt crue pour profiter pleinement de sa fraîcheur. Assaisonnez-la selon votre goût et priviliez-la si vous souhaitez préparer la fameuse salade César. Elle peut aussi se cuire rapidement à la poêle pour lui donner une texture fondante et faire ressortir ses arômes.

# LES BONNES BACTÉRIES

## LE SECRET D'UN SOURIRE NATURELLEMENT PROTÉGÉ

On parle souvent de 'beauté intérieure'. Et si la beauté venait vraiment de l'intérieur ?

Que ce soit pour notre peau ou notre bouche, les bonnes bactéries travaillent en harmonie avec notre corps et stimulent naturellement notre beauté de l'intérieur.

Qui n'a jamais rêvé d'avoir un sourire qui soit éclatant de santé, naturellement ?

C'est désormais possible. D'après les spécialistes, nous pouvons prendre soin naturellement de notre sourire en boostant nos bonnes bactéries. En effet, lorsque celles-ci dominent, elles empêchent la prolifération de mauvaises bactéries **et protègent ainsi naturellement\* notre bouche des problèmes dentaires tels que les caries, les problèmes de gencives ou la sensibilité.**



### UNE NOUVELLE ROUTINE NATURELLE POUR NOTRE SOURIRE

Qu'il s'agisse de celles de notre peau ou de notre intestin, les bonnes bactéries remplissent un rôle primordial pour notre santé. Il existe désormais un moyen de **booster les bonnes bactéries présentes dans notre bouche**, pour une protection naturelle.

**C'est prouvé, Zendium booste les bonnes bactéries.**

Utiliser des produits d'hygiène dentaire qui contiennent des enzymes et des protéines naturelles **travaillant en harmonie avec notre bouche** permet de booster les bonnes bactéries et de combattre les mauvaises. Ce mode d'action est au cœur de la technologie de Zendium. C'est cliniquement prouvé, Zendium booste les bonnes bactéries naturellement présentes dans notre bouche.



### PROTÉGEZ VOTRE BOUCHE DE MANIÈRE NATURELLE AVEC ZENDIUM

Il a été **cliniquement démontré** que, contrairement aux dentifrices fluorés classiques, Zendium favorise l'équilibre de la bouche grâce à ses enzymes et ses protéines naturelles.

Si vous voulez protéger votre bouche de manière naturelle, Zendium est une solution idéale. Il est prouvé qu'en 14 semaines, l'utilisation quotidienne de Zendium **augmente le nombre de bonnes bactéries\*\* présentes dans la bouche et réduit le nombre de mauvaises bactéries** associées à des problèmes dentaires. Zendium combat ainsi naturellement les causes de caries, de problèmes de gencives et de sensibilité.

Né de la science et inspiré par la nature pour un sourire naturellement\* protégé.

**zendium**

LE POUVOIR DE LA PROTECTION NATURELLE.

En savoir plus sur [WWW.ZENDIUM.FR](http://WWW.ZENDIUM.FR)

\*Mode d'action naturel des enzymes et des protéines

\*\*Données concernant la plaque dentaire provenant d'une étude clinique réalisée sur 102 personnes pendant 14 semaines. Les bonnes bactéries sont associées à la santé des gencives.

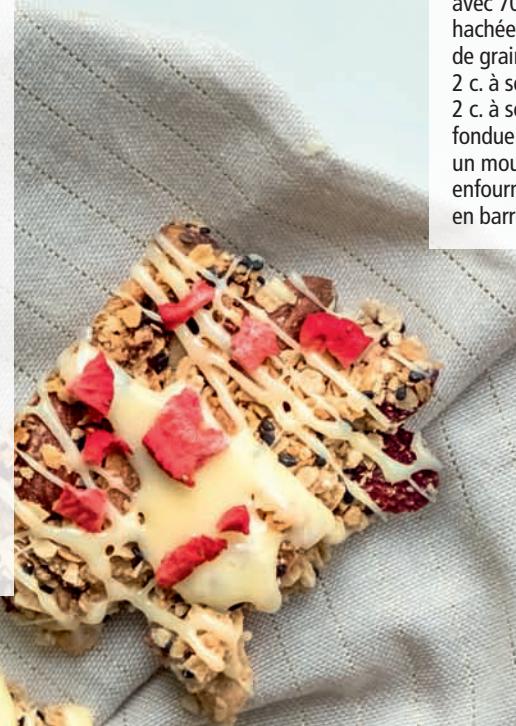
# SUPER-BARRES

Votre timing est trop serré le matin ? Zappez sans scrupule le petit déjeuner autour d'une table pour ces **barres de céréales énergétiques**. Des douceurs craquantes qui se glissent dans nos sacs !

Texte et photos Émilie Mascia.

## FRUITÉ

Préchauffez votre four à 150 °C. Mélangez 250 g de flocons d'avoine avec un mélange de 75 g d'amandes, de pistaches et sésame noir concassés, 50 g de noix de coco, 25 g de fraises déshydratées, 2 c. à soupe de sirop d'érable, 2 c. à soupe d'huile de coco fondu, 2 c. à café d'extrait de vanille et 1 pincée de sel. Répartissez cette préparation dans un moule carré tapissé de papier cuisson. Tassez bien et enfournez pour 30 à 35 min. Laissez refroidir avant de casser en morceaux. Puis, à l'aide d'une cuillère, décorez-les de 100 g de chocolat blanc fondu au bain-marie. Parsemez de fraises éventuellement. Laissez refroidir avant de déguster ou conservez 2 à 3 jours dans une boîte en fer.



2

## CRUNCHY

Préchauffez le four à 150 °C. Mélangez 250 g de flocons d'avoine dans un saladier avec 70 g de quinoa soufflé, 150 g de noix mélangées et hachées grossièrement (amandes, noix de pécan...), 75 g de graines de tournesol, 2 c. à soupe de graines de chia, 2 c. à soupe de beurre de noix (ou de praliné maison), 2 c. à soupe de sirop d'érable, 2 c. à soupe d'huile de coco fondu et 1 pincée de sel. Répartissez le mélange dans un moule carré tapissé de papier cuisson. Tassez bien et enfournez pour 30 min. Laissez refroidir avant de détailler en barres. Gardez 3 jours au plus dans une boîte en fer.



3



## TOUT CRU

Mixez 200 g d'amandes et 150 g de dattes dénoyautées jusqu'à obtenir une texture granuleuse. Versez dans un saladier et ajoutez 20 g de poudre de cacao cru, 3 c. à soupe de sirop d'érable, 1 c. à café de maca, 1 pincée de vanille en poudre et 1 pincée de sel de Guérande. Mélangez. Étalez cette pâte sur une plaque à pâtisserie (ou sur la plaque du four) recouverte de papier cuisson, de façon à former une couche épaisse d'environ 1,5 cm. Laissez prendre au frais au moins 2 h avant de détailler en barres. Dégustez ou gardez au frais 3 jours.



## BOISSONS VÉGÉTALES

*N'oublions pas  
le plaisir*

Bien plus qu'une alternative  
au lait de vache,  
pour ses bienfaits,  
choisissez la boisson végétale !

Quelques exemples d'allégations :

- Vegan
- Pauvre en acides gras saturés
- Sans gluten
- Source de protéines...

Les allégations varient en fonction du produit.



**Markal :  
80 ans de passion pour les céréales et graines bio.**

Notre gamme de boissons végétales : soja nature, riz nature, riz-calcium, riz-amande, et briquette de 20 cl soja-cacao.

Les produits Markal sont distribués exclusivement en magasins biologiques spécialisés.



*Son rêve ? Disposer d'un lieu où elle ferait découvrir sa cuisine.*

# UNE CRÉATRICE TRÈS INSPIRÉE

Originaire du Kerala, **Beena Paradin** a grandi en France et fait carrière dans la finance lorsqu'elle décide de créer ses gammes de produits veggie et bio. Une belle aventure entre l'Inde et la France.

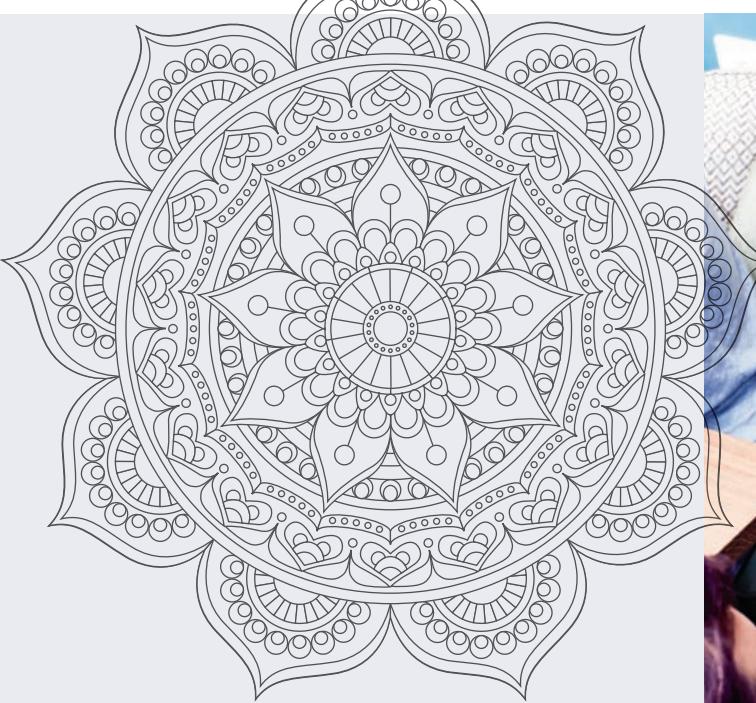
Texte **Emmanuelle Jary**. Photos **Claire Payen**.

*Comment passe-t-on de la finance à la création de produits bio et végétariens ?*

**Beena Paradin.** Des amis, qui trouvaient ma cuisine originale et goûteuse, m'ont suggéré d'écrire des livres de recettes. J'ai relevé le défi et envoyé rapidement un synopsis à trois maisons d'édition. J'ai signé chez Minerva, et mon premier livre, *Mes recettes indiennes*, coécrit avec ma mère, est sorti en 2006. L'idée de travailler dans le domaine culinaire a commencé à germer dans mon esprit, pour aboutir à la création de mon entreprise, Beendhi, en 2013.

*Avez-vous immédiatement changé de cap professionnel après avoir mis un pied dans l'édition ?*

**B.P.** Non, j'ai écrit ce livre parallèlement à mon activité professionnelle, puis j'ai donné des cours de cuisine végétarienne à la galerie Fraîch'Attitude, à Paris, et à l'école de cuisine d'Alain Ducasse. J'ai écrit d'autres livres et animé une émission sur Cuisine TV, jusqu'à ce que je rencontre Olivier Roellinger (ex-chef étoilé, aujourd'hui spécialiste des épices). Il m'a proposé de l'aider à sourcer des épices au Kerala, cet État du sud-ouest de l'Inde, qu'il souhaitait commercialiser en France. J'ai donc été à la rencontre des paysans indiens, nous avons sélectionné des épices et mis au point un partenariat entre les coopératives locales et Olivier Roellinger.



### *En quoi cette expérience vous a-t-elle aidée à la création de votre entreprise ?*

**B.P.** En plus des sélections d'épices, nous avons créé une gamme de mélanges d'épices, tel le garam masala, que j'ai moi-même mise au point. J'ai réalisé que j'avais du talent pour créer des produits alimentaires, et j'ai décidé de monter ma propre entreprise.

### *Quelle était votre idée de départ ?*

**B.P.** Je voulais inventer quelque chose autour d'une cuisine végétarienne simple, gourmande et pratique. Préparer un très bon plat végétarien demande du temps et beaucoup d'assaisonnements. À travers Beendhi, je voulais proposer des solutions culinaires prêtes à l'emploi. Un travail d'un an et demi a été nécessaire pour mettre au point la première gamme de céréales et légumineuses.

### *Où sont conçus vos produits ?*

**B.P.** À l'époque, j'avais un petit atelier dans Paris. Pour développer mes activités, j'ai dû m'installer dans le Val-de-Marne. Nous sommes aujourd'hui une quinzaine de personnes à travailler pour Beendhi.

### *Où trouvez-vous la matière première ?*

**B.P.** Les épices viennent d'Inde et du Sri Lanka. J'essaie également de trouver des ingrédients français. Je travaille, par exemple, avec des producteurs de légumes et d'herbes en Vendée.

### *Les premiers produits Beendhi ont été mis en vente en 2013, qu'est-ce qui a été le plus difficile ?*

**B.P.** Trouver les premiers clients a été une aventure de longue haleine. Je suis allée voir toutes les petites épiceries bio parisiennes pour leur faire goûter mes produits. Puis



### **Des goûts d'ailleurs**

Les produits  
prêts à cuisiner et les  
épices Beendhi  
sont disponibles en  
magasin bio et sur  
le site de la marque.



j'ai participé à un salon professionnel, Natexpo, où j'ai rencontré différents distributeurs. Aujourd'hui, Beendhi est présent dans toutes les grandes enseignes de produits bio.

### *Quels sont vos prochains projets ?*

**B.P.** Je travaille au mélange de nouvelles saveurs avec des légumineuses, tels le haricot mungo ou le pois chiche. Et en fin d'année, Beendhi lancera une gamme de snacking.

# À TESTER !

Croquer, grignoter, siroter... on adore !

Surtout si c'est pour partager avec vous nos produits coups de cœur. Texte **Laurie Fourcade et Auréline Rupert.**



## TEA FOR YOU

L'instant thé, pour vous, c'est sacré ? Rendez-vous avec BeauTea, PuriTea et ActiviTea, les derniers-nés de Natural Mojo. Ces thés ou infusions sont riches en fruits et en super-aliments... L'idéal pour prendre soin de soi et se régaler. *Happy Tea, à partir de 24,99 € les 100 g, Natural Mojo.*

## GREEN BONBONS

Les bonbons ne sont pas que pour les enfants ! À la rédaction, on a adopté les nouveaux Lutti veggie, la première gamme de cubes piquants et tendres, sans gélatine, sans gluten et aux colorants d'origine naturelle. De quoi nous rappeler la cour de récré ! *Smoofizz Fruits, Crazy ou Sodas, 1,85 €/200 g, Lutti.*



## BEL ERSATZ

Bluffante, cette sauce végétale avec des bâtonnets de légumes ! En tout cas, nous, on s'est fait surprendre par son onctuosité et son goût acidulé. On la trouverait presque meilleure qu'une mayonnaise classique, c'est dire ! *Sauce Vegan, 2,95 € le pot de 185 g, La Cuisine d'Autrefois.*

## DES CHIPS TROP CHOU

Des chips oui, mais de chou kale ! Les feuilles sont séchées à l'air et assaisonnées au poivre, à la tomate et au piment, ou à l'oignon.

Un en-cas végan et sans gluten qui remplace avantageusement les classiques chips de pomme de terre. Mention spéciale pour la saveur poivre. *Chips de kale, 3,50 € les 40 g, Authentic.*



## BON PETIT DÉJ'

Des flocons de céréales complètes, beaucoup de graines (courge, lin, tournesol et sésame), un peu de miel et de sucre de canne... c'est la recette du nouveau Krounchy graines bio de Grillon d'Or. C'est croustillant, fondant, rassasiant, bref, on l'adore ! *Krounchy graines, 4,50 € les 500 g, Grillon d'Or.*





VICHY  
Célestins

Minérale & Active

Teint  
Digestion

EAU MINÉRALE NATURELLE  
NATURELLEMENT GAZEUSE

les eaux  
riches en  
minéraux

Cuisinez  
Détox  
avec  
VICHY  
Célestins



### L'eau est au cœur d'un programme Détox

On apprécie VICHY Célestins pour sa pétillance légère, ses vertus hydratantes et digestives<sup>(1)</sup>. Mais connaissez-vous son intérêt pour une pause Détox ?

Pour plus de couleurs et de minéraux, utilisez VICHY Célestins dans des recettes Détox simples : smoothies, soupes froides, cocktails de légumes pour une cuisine saine et gourmande à la fois.

Avec Vichy Célestins, je me sens belle...  
et je mange bien !

(1) L'eau minérale stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.



Recettes Détox  
à découvrir sur  
[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)

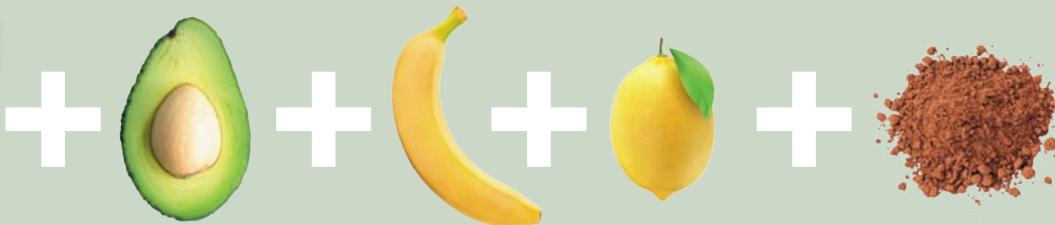
[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)



# CRAQUANT



CRÉATEUR DE VOS  
PETITS-DÉJEUNERS BIO !



## TARTINES DE SARRASIN ET RIZ À LA CRÈME CACAO-AVOCAT-BANANE

Préparation : 5 min.

POUR 2 PERSONNES :

Tartines Ki'kroc sarrasin et riz Grillon d'Or \*

1 avocat bien mûr

1 banane mûre

1 filet de jus de citron bio

4 c. à soupe de cacao cru en poudre

1 filet de sirop d'érable

■ Coupez l'avocat en deux, ôtez le noyau et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère. Coupez la banane en rondelles.

■ Dans un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant, mixez tous les ingrédients.

■ Déposez la crème obtenue dans un pot et tartinez à votre convenance sur les tartines de sarrasin et riz.

*Cette préparation fruitée est à consommer juste après sa préparation, au petit déjeuner ou en en-cas.*

Bon à savoir \*

Engagé dans une démarche bio de qualité, Grillon d'Or se donne pour objectif une parfaite maîtrise de la filière d'approvisionnement et de l'ensemble du processus de fabrication dans un respect de l'environnement.

Les tartines Ki'kroc sarrasin et riz Grillon d'Or sont sans gluten, légères, croustillantes et faciles à digérer. Elles remplacent parfaitement le pain et se consomment aussi bien avec une touche salée que sucrée.



# HEALTHY



CRÉATEUR DE VOS  
PETITS-DÉJEUNERS BIO !



## PORRIDGE À L'AVOINE SANS GLUTEN, GRAINES DE CHIA, FRAISES ET DATTES

Préparation : 5 min.  
Cuisson : 4-5 min.

POUR 2 PERSONNES :

6 c. à soupe de flocons d'avoine sans gluten Grillon d'Or \*  
2 c. à soupe de graines de chia  
40 cl de boisson au riz  
6 fraises  
3-4 dattes  
1/2 c. à café de gingembre frais pelé et râpé  
2 branches de thym frais

- Dans une casserole, versez la boisson au riz, les flocons d'avoine sans gluten et les graines de chia. Ajoutez le gingembre râpé. Faites chauffer à feu moyen pendant quelques minutes.
- Quand le mélange est onctueux, versez dans deux bols ou coupelles, répartissez dessus les fraises et dattes coupées en morceaux ainsi que le thym effeuillé.
- Dégustez sans attendre.

Bon à savoir \*

L'avoine contient une protéine de gluten appelée « avénine », bien mieux tolérée que la gliadine (et autres protéines de gluten) que l'on trouve dans le blé, le seigle, l'orge, etc. L'avoine est garantie sans gluten dans certains des produits Grillon d'Or, car elle subit des contrôles stricts. De sa récolte à sa consommation, en passant par son stockage, son transport, son utilisation, jusqu'à sa mise en sachet, nous veillons à ce qu'elle ne soit pas mise en contact avec d'autres céréales (blé, seigle, etc.).



### Place à la couleur

Craquez pour les jolis fruits et légumes printaniers !

Dressez vos assiettes comme des tableaux impressionnistes : une déclinaison de verts, quelques touches de rose et une pointe de pourpre... Il ne vous reste plus qu'à profiter pleinement de leur fraîcheur et de leurs saveurs.

# VÉGÉ

Pour profiter de nos délicieuses recettes colorées et faire des heureux autour de la table, ne lésinez pas sur la qualité des produits. Privilégiez les circuits courts et les produits bio, plus savoureux et respectueux de l'environnement. L'avantage avec les légumes bio, justement, c'est qu'ils nous font gagner du temps car il est inutile de les éplucher. Passez-les simplement sous l'eau pour bénéficier des nutriments contenus dans la peau. Enfin, n'oubliez pas de les consommer dans les 3 jours qui suivent la récolte : leur goût et leurs qualités nutritionnelles seront intacts.

Et maintenant ? À nos recettes !

- 
- P. 30 La métamorphose des plats traditionnels. P. 36 Recettes végétariennes.  
P. 46 Toutes les nuances de vert se déclinent dans nos assiettes. P. 50 Des flocons sur tous les tons. P. 54 La rencontre de deux experts culinaires avec une maraîchère bio fait éclore un joli livre de recettes. P. 60 Zoom sur le cuiseur vapeur.

# LA TRADITION EN MODE VÉGÉ

La farine de pois chiches dame le pion au poulet, la viande hachée tire sa révérence devant les lentilles et le soja, les haricots de Paimpol jouent les transformistes... Culotté, mais si bon !

Recettes et stylisme **Vincent Amiel**, assisté de **Maëlle Goby**. Photos **Claire Payen**.



LASAGNES  
BOLOGNAISE À LA  
PROTÉINE DE SOJA  
ET BURRATA  
Recette ci-contre

# COURGETTES FARCISSÉES LENTILLES-ROQUEFORT

Préparation: 20min. Cuisson: 45 min.

POUR 4 PERSONNES:

**200 g de lentilles vertes, 4 petites courgettes, 400 g de champignons de Paris, 1 oignon, 4 gousses d'ail, 150 g de roquefort, 1 brin de thym, 2 feuilles de laurier, 2 brins de romarin, huile d'olive, sel, poivre**

- Plongez les lentilles dans une casserole d'eau froide non salée avec 3 gousses d'ail pelées, le thym et le laurier. Faites cuire 25 min à partir de l'ébullition, puis égouttez et réservez.
- Préchauffez le four à 200 °C. Éliminez la partie terreuse des champignons, lavez-les et taillez-les en tout petits morceaux. Rincez les courgettes, fendez-les en deux dans la longueur. Évidez-les à l'aide d'une petite cuillère sans percer la peau. Hachez la chair récupérée.
- Épluchez et hachez l'oignon et la dernière gousse d'ail. Faites-les revenir 3 min avec un filet d'huile d'olive à feu vif. Ajoutez les champignons et la courgette hachés et laissez cuire 7 min.
- Prélevez les aiguilles du romarin et ciselez-les. Mélangez les lentilles dans un saladier avec les champignons, la chair de courgette, le roquefort préalablement taillé en petits morceaux et le romarin haché. Salez et poivrez cette farce.
- Assaisonnez également les demi-courgettes et garnissez-les avec la préparation au roquefort. Versez un peu d'huile et enfournez pour 20 min.



## LASAGNES BOLOGNAISE À LA PROTÉINE DE SOJA ET BURRATA

Préparation: 25 min.  
Cuisson: 1 h.

POUR 4 PERSONNES:

**200 g de protéines de soja, 800 g de tomates pelées et concassées en boîte, 200 g de feuilles de lasagnes, 250 g de burrata, 1 oignon jaune, 3 gousses d'ail, 2 c. à soupe d'origan séché, 1 botte de basilic, 6 cl de vin blanc, sucre, huile d'olive, sel, poivre**

- Épluchez, émincez et faites revenir l'oignon et l'ail dégermé à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les tomates, le vin blanc et 1 c. à café de sucre. Salez, poivrez et laissez mijoter 30 min sur feu doux.
- Pendant ce temps, faites bouillir 20 cl d'eau. Versez-la sur les protéines de soja placées dans un grand bol et laissez gonfler 5 min. Transvasez les protéines dans la sauce tomate, assaisonnez d'origan et de la moitié du basilic préalablement lavé, effeuillé et ciselé. Laissez mijoter 10 min supplémentaires.
- Faites cuire les feuilles de lasagnes dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet.
- Répartissez le tiers des pâtes dans un plat à gratin et recouvrez du tiers de la sauce bolognaise. Réitérez l'opération deux fois, en terminant par la sauce. Arrosez d'un bon filet d'huile d'olive et enfournez pour 20 min.
- Détaillez la burrata en lamelles et répartissez-les sur les lasagnes 2 min avant la fin de la cuisson. Parsemez du reste de basilic ciselé et poivrez avant de servir.



**Spécialité nomade**

Originaire de Gênes, la panisse a migré en Provence et s'insère ici dans une généreuse recette espagnole.

## PAELLA DE PANISSE ÉPICÉE, ALGUES WAKAMÉ ET PETITS LÉGUMES

Préparation : 25 min. Repos : 2 h.

Cuisson : 30 min.

POUR 6 PERSONNES :

300 g de farine de pois chiches, 300 g de riz bomba (riz à grains courts, spécial paella), 200 g de fèves fraîches, 200 g de petits pois non écossés, 150 g de pois gourmands, 40 g d'algues wakamé fraîches, 1 litre de bouillon de légumes, 1 oignon, 4 gousses d'ail, 20 cl d'huile d'olive, 2 c. à soupe de graines de fenouil, 1/2 c. à café de piment d'Espelette, 1 c. à café de paprika, 1 capsule de safran, sel

- Dans une casserole, portez à ébullition 1 litre d'eau salée avec 1 gousse d'ail épluchée et râpée, 2 c. à soupe d'huile d'olive, les graines de fenouil, le piment d'Espelette et le paprika.
- Tamisez la farine de pois chiches dans un saladier. Versez l'eau aromatisée petit à petit sur la farine, en mélangeant au fur et à mesure avec un fouet. Transvasez dans un plat à gratin et, une fois refroidi, réservez 2 h au frais.
- Détaillez les pois gourmands en tronçons. Écossez les petits pois et les fèves. Épluchez et émincez l'oignon et les gousses d'ail restantes.
- Faites revenir l'oignon et l'ail dans une grande poêle avec un bon filet d'huile d'olive. Versez le riz en pluie et mélangez. Lorsque le riz est translucide, mouillez-le avec le bouillon de légumes. Ajoutez le safran, un peu de sel et laissez cuire sur feu moyen sans remuer durant 20 min.
- Ajoutez les algues, les petits pois, les pois gourmands et les fèves par-dessus. Prolongez la cuisson pendant 5 min.
- Pendant ce temps, taillez la préparation aux pois chiches en petits cubes et faites-les colorer à la poêle dans un fond d'huile pendant 5 min.
- Servez la paella avec les panisses dorées. Parsemez d'un peu de paprika.

## CASSOULET AUX HARICOTS DE PAIMPOL ET SAUCISSES AU FROMAGE DE BREBIS

Préparation: 30 min.

Repos: 12 h.

Cuisson: 3 h 45.

POUR 4 PERSONNES:

**500 g de haricots de Paimpol secs, 400 g de tomates pelées concassées, 1 oignon jaune, 2 gousses d'ail, 140 g de tomme de brebis affinée, 2 œufs, 1 c. à soupe de bicarbonate de soude (facultatif), 5 feuilles de sauge, 1/3 de botte de persil, huile d'olive, sel, poivre**

Ustensile: 1 poche à douille

- Laissez tremper les haricots secs dans un grand volume d'eau pendant 12 h.
- Égouttez-les et plongez-les dans une grande casserole d'eau froide. Faites-les cuire pendant 30 min, puis prélevez-en les trois quarts à l'écumoire. Réservez.
- Prolongez la cuisson des haricots restants 30 min, en ajoutant éventuellement 1 c. à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau. Égouttez et laissez-les refroidir. Mixez-les ensuite avec les œufs et 120 g de fromage de brebis préalablement haché. Salez et poivrez. Placez cette préparation au frais.
- Épluchez, émincez et faites revenir l'oignon et l'ail à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les tomates concassées avec leur jus, la sauge et les haricots mis de côté. Laissez mijoter à feu très doux pendant 2 h 30. Salez et poivrez.
- Préchauffez le four à 180 °C. Sur une plaque de four huilée ou recouverte de papier cuisson, formez des saucisses avec la préparation au fromage à l'aide d'une poche à douille. Enfournez et laissez cuire 15 min.
- Répartissez les haricots et les saucisses dans 4 assiettes. Râpez le reste de fromage sur le cassoulet et parsemez de persil ciselé.





## NAVARIN DE FALAFELS AUX PETITS LÉGUMES

Préparation: 30 min.  
Repos: 13 h. Cuisson: 40 min.

POUR 6 PERSONNES:

1 botte d'oignons nouveaux, 1 botte de carottes primeur, 1 botte de jeunes navets, 300 g de pommes de terre grenaille, 200 g de pois chiches secs, 70 g de farine, 75 cl de bouillon de légumes, 1 c. à soupe de concentré de tomates, 1 bouquet garni, 30 g de beurre, 50 cl d'huile de pépins de raisin, 1 c. à soupe de graines de fenouil, 1 c. à soupe de graines de cumin, 2 c. à soupe de paprika, 1/2 botte de persil, 1 c. à soupe d'origan séché, 1 c. à café de sauce Worcestershire, sel, poivre

- Laissez gonfler les pois chiches dans un grand volume d'eau pendant 12 h.
- Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante non salée pendant 30 min.
- Égouttez-les et mixez-les avec les graines de fenouil et de cumin, le paprika, l'origan, la sauce Worcestershire, la partie verte de 2 oignons nouveaux et le persil (réservez-en quelques brins pour la déco). Laissez reposer au frais 1 h.
- Épluchez les carottes. Nettoyez les navets et les pommes de terre, ôtez la partie verte des oignons. Faites-les revenir ensemble dans le beurre. Lorsque les légumes commencent à colorer, ajoutez 20 g de farine. Mélangez, faites cuire 3 min, puis mouillez avec le bouillon de légumes. Ajoutez le bouquet garni et le concentré de tomates. Laissez mijoter 30 min. Salez et poivrez.
- Faites chauffer l'huile de pépins de raisin à 180 °C dans une casserole.
- Formez des boulettes entre vos mains avec la préparation aux pois chiches. Roulez-les dans le reste de farine placé dans une assiette creuse de manière à bien les enrober, puis faites-les frire dans l'huile quatre par quatre pendant 2 à 3 min. Déposez-les sur du papier absorbant pour les égoutter.
- Servez le navarin de légumes avec les falafels parsemés de persil cisellé.

## CROQUE-MONSIEUR AU TOFU FUMÉ

Préparation : 15 min.

Cuisson : 10 min.

POUR 4 CROQUES :

**8 tranches de pain de mie,**  
**200 g de tofu fumé, 250 g de**  
**lait demi-écrémé, 1 c. à**  
**soupe de farine, 2 c. à soupe**  
**d'huile d'olive, 120 g**  
**de comté râpé, 1/2 botte de**  
**basilic, mélange 5 baies,**  
**sel, poivre**

- Réalisez un roux. Chauffez l'huile d'olive dans une petite casserole, ajoutez la farine et faites cuire en remuant jusqu'à ce que le roux colore légèrement. Versez le lait petit à petit tout en mélangeant.
- Laissez cuire la béchamel sur feu doux en remuant pendant 5 min. Ajoutez 60 g de comté râpé et fouettez de manière à obtenir une consistance homogène. Salez, poivrez et réservez au chaud.
- Taillez le tofu en tranches fines dans l'épaisseur. Faites dorner les tranches de pain de mie au grille-pain ou à la poêle.
- Grillez légèrement les tranches de tofu sur les deux faces à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Ciselez le basilic.
- Badigeonnez chaque toast de béchamel, puis parsemez-les du reste de comté râpé, de basilic ciselé et de mélange 5 baies moulu. Répartissez le tofu sur 4 toasts, disposez les autres toasts par-dessus et servez aussitôt.

### CROQUEZ SAIN

En remplaçant le jambon par du tofu et le beurre par de l'huile d'olive, on se régale tout autant avec moins de graisses saturées et plus de graisses insaturées.

Cela favorise la baisse du mauvais cholestérol et, si on aime, on peut encore optimiser cette croustillante recette en optant pour un bon pain de campagne au levain.



**Dessine-moi une assiette !**

On ne dira jamais assez que le raffinement passe d'abord par la présentation : vous succomberez au mélange de saveurs après.



## POLENTA ET ASPERGES BLANCHES GRILLÉES SUR LIT DE MÂCHE AUX FRAISES

Préparation : 45 min.  
Cuisson : 25 min.

POUR 4 PERSONNES :

**1 kg d'asperges blanches  
250 g de fraises  
250 g de mozzarella  
150 g de polenta \* précuite  
100 g de mâche  
80 g de pecorino  
50 g de pignons de pin  
1 oignon  
3 brins de persil plat  
30 cl de lait  
30 cl de bouillon de légumes  
10 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de vinaigre balsamique  
1 c. à café de moutarde  
1 c. à café de sucre  
Quelques herbes fraîches pour le décor (pimprenelle, thym citron...)  
Sel, poivre**

SANS  
GLUTEN

■ Épluchez l'oignon et hachez-le finement. Râpez le pecorino. Lavez, effeuillez et ciselez finement le persil.

■ Chauffez 2 c. à soupe d'huile dans une casserole et faites-y revenir l'oignon 2 à 3 min sur feu vif. Ajoutez le lait et le bouillon, portez à ébullition, puis versez la polenta en pluie tout en remuant. Portez de nouveau à ébullition et laissez cuire 2 à 3 min en remuant. Hors du feu, ajoutez le pecorino et le persil. Salez légèrement, poivrez et mélangez bien. Étalez la polenta dans un plat à gratin légèrement huilé et laissez-la refroidir.

■ Fouettez le vinaigre avec la moutarde et le sucre dans un bol. Salez, poivrez et incorporez 5 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez au frais.

■ Torréfiez les pignons de pin à sec dans une poêle. Rincez, équeutez et tranchez les fraises. Égouttez et coupez la mozzarella en morceaux. Lavez la mâche.

■ Épluchez et supprimez la base terreuse des asperges. Plongez-les 2 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez, badigeonnez-les d'huile et dorez-les 5 à 6 min sur un gril en les retournant régulièrement.

■ Démoulez le rectangle de polenta et détaillez-le en disques ou en carrés. Badigeonnez-les du reste d'huile, faites-les dorer 5 à 6 min de chaque côté sur le gril.

■ Répartissez les asperges et la polenta grillées dans 4 assiettes, puis ajoutez la mozzarella, la mâche, les fraises et les pignons. Nappez de vinaigrette et décorez de quelques herbes fraîches.

### Le saviez-vous ? \*

Fine semoule de maïs, la polenta est le plus souvent proposée précuite, ce qui permet de réduire sensiblement son temps de préparation. À défaut, elle nécessite un passage d'au moins 1 h dans une casserole d'eau bouillante, en remuant sans cesse. C'est d'ailleurs toujours ainsi qu'elle est traditionnellement cuisinée en Italie, son pays d'origine. Si elle se décline la plupart du temps en version salée, la version sucrée n'est pas en reste : on peut, par exemple, la préparer à la manière d'un riz au lait.

## HUEVOS RANCHEROS

Préparation : 40 min.

Cuisson : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

**265 g de haricots rouges cuits**

**4 tortillas**

**4 œufs**

**2 tomates**

**1 avocat bien mûr**

**2 échalotes**

**1 petit piment vert**

**10 c. à soupe d'huile d'olive**

**4 c. à soupe de jus de citron vert**

**1/2 c. à café de cumin moulu**

**1 pincée de paprika**

**1 pincée de noix de muscade moulue \***

**Quelques gouttes de Tabasco**

**1/2 bouquet de coriandre**

**Sel, poivre**

SANS  
LACTOSE

- Lavez les tomates, épépinez-les et taillez-les en petits dés. Dénoyautez l'avocat, récupérez sa chair puis taillez-la aussi en dés. Fendez le piment sur toute sa longueur, éliminez les graines et émincez-le très finement. Rincez et effeuillez la coriandre fraîche.
- Mélangez tous ces ingrédients dans un saladier avec 4 c. à soupe d'huile et 2 c. à soupe de jus de citron vert. Salez, poivrez.
- Pelez les échalotes et hachez-les finement. Chauffez 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-les revenir 5 min environ. Ajoutez le paprika, le cumin, la noix de muscade et enfin les haricots rouges. Mélangez bien puis retirez du feu.
- Fouettez le reste du jus de citron avec 2 c. à soupe d'huile et quelques gouttes de Tabasco. Salez, poivrez, puis versez dans la sauteuse. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement.
- Chauffez le reste de l'huile dans une grande poêle pour cuire les œufs au plat. Salez, poivrez.
- Faites tiédir les tortillas, puis répartissez-y la préparation aux haricots rouges. Déposez un œuf au plat sur chacune, puis répartissez la salade tomate-avocat. Selon vos goûts, arrosez de quelques gouttes de citron et de Tabasco.

## Le saviez-vous ? \*

**C**ontrairement à ce que son nom pourrait laisser croire, la noix de muscade est en réalité le noyau d'un fruit, la muscade. Originaire d'Indonésie, cette épice relève à merveille les plats de pommes de terre ou de chou, les veloutés de légumes et, bien sûr, notre fameuse sauce Béchamel. Ses parfums sont puissants, mais volatils : il vaut mieux privilégier la noix de muscade entière et la râper ensuite au fur et à mesure de vos besoins. À l'abri de l'humidité, elle pourra se conserver jusqu'à un an.



### Arriba, la galette mexicaine !

Rouge, vert et blanc, ce sont aussi les couleurs du drapeau de la patrie de Zapata et de Pancho Villa. Une vraie révolution dans l'assiette.

**LE CHOU ROMANESCO**

Cette variété italienne se reconnaît à ses fleurettes en pointe et sa saison s'étale de mai à octobre. Vérifiez à l'achat qu'il a conservé son beau vert clair uniforme, sans taches, et des feuilles bien fermes. S'il se cuit et s'agrémente de la même façon que le chou-fleur, ses saveurs sont plus douces. Les plus jeunes légumes pourront même être savourés crus, simplement émincés dans une salade composée.

SANS  
GLUTEN**SALADE DE LÉGUMES VERTS AL DENTE  
EN VINAIGRETTE D'ESTRAGON**

Préparation: 40 min.

Cuisson: 10 min.

POUR 4 PERSONNES:

**500 g de petits pois frais non écossés, 400 g de haricots verts, 300 g de fleurettes de chou romanesco, 150 g de yaourt au lait de brebis, 4 œufs, 1 échalote, 1/2 botte d'estragon, 2 brins de thym, 20 cl de jus de betterave, 5 c. à soupe de vinaigre de cidre, 6 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de moutarde, 1 c. à café de sucre, sel, poivre**

- Mélangez le jus de betterave dans un grand bol avec 3 c. à soupe de vinaigre.
- Faites cuire les œufs pendant 6 min dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, puis faites-les rouler entre vos paumes pour briser la coquille sur toute sa surface (sans la retirer). Plongez-les dans le jus de betterave vinaigré et réservez.
- Écossez les petits pois. Coupez les fleurettes de chou en deux dans le sens de la hauteur, puis faites-les cuire 4 à 5 min avec les haricots verts et les petits pois dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Plongez-les ensuite dans un saladier d'eau glacée, puis égouttez-les.
- Eeffeuillez l'estragon. Épluchez l'échalote et hachez-la très finement. Mélangez le yaourt dans un saladier avec le reste du vinaigre, la moutarde et le sucre. Salez, poivrez, puis incorporez l'huile en fouettant. Ajoutez l'estragon et l'échalote, mélangez bien. Ajoutez les haricots, le chou et les petits pois. Remuez bien pour les enrober et répartissez-les dans 4 assiettes.
- Égouttez les œufs, puis écalez-les. Coupez-les en deux et disposez-les sur les légumes, puis parsemez de quelques feuilles de thym.

### LA HARISSA

Cette pâte rouge et très parfumée est originaire du Maghreb, où elle est traditionnellement utilisée pour épicer le couscous et les soupes. Elle se compose essentiellement de piments, auxquels s'ajoute un mélange d'épices. Incorporez-la dans vos sauces chaudes ou froides, vos dips, vos marinades pour des légumes ou du tofu... Mais ayez la main légère, car son piquant peut rapidement surprendre.



## PITAS AUX LÉGUMES ET À LA CRÈME D'AVOCAT ÉPICÉE

Préparation : 45 min. Cuisson : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

**200 g de tomates, 150 g de carottes, 150 g de yaourt grec, 80 g de radis roses, 40 g de pistaches mondées, 4 pains pita, 1 oignon nouveau, 1 avocat, 1/2 citron vert, 1/2 concombre, 1/2 bouquet de coriandre, 1/4 de bouquet de persil plat, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à café d'huile de noisette, 2 c. à café de graines de nigelle (ou de graines de cumin), 1 c. à café de graines de coriandre, 1 c. à café de harissa, 1 c. à café de sucre, sel, poivre**

■ Épluchez les carottes et râpez-les. Lavez les radis et le concombre. Tranchez les radis en fines rondelles. Coupez le concombre et l'oignon nouveau en tronçons de 5 cm environ, puis taillez-les en fine julienne. Détaillez les tomates en fines tranches. Rincez et effeuillez la coriandre et le persil. Pressez le demi-citron.

■ Torréfiez les graines de nigelle et de coriandre à sec dans une poêle pour que leurs arômes se développent. Réservez-les dans un saladier.

■ Concassez et torréfiez les pistaches à sec dans la poêle. Mettez-les dans le saladier avec les herbes, l'huile d'olive, le jus du citron, le sucre, du sel et du poivre. Mélangez, ajoutez les légumes et remuez encore.

■ Dénoyautez l'avocat, prélevez sa chair, puis mixez-la dans le bol d'un robot avec le yaourt, la harissa et l'huile de noisette. Salez.

■ Faites dorer les pains pita 2 min sur un gril. Garnissez-les de crème d'avocat, puis répartissez les légumes et nappez-les de leur sauce.



## TARTE SOCCA À LA COURGETTE

Préparation : 20 min.

Cuisson : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

**60 g de farine de pois chiches**

**1 courgette jaune**

**2 courgettes vertes**

**200 g de ricotta**

**50 g d'amandes effilées**

**2 citrons bio**

**Huile d'olive**

**Fleur de sel, poivre**

■ Réalisez la socca. Placez la farine de pois chiches dans un saladier. Versez petit à petit 10 cl d'eau et 2 c. à soupe d'huile d'olive en mélangeant soigneusement pour ne pas faire de grumeaux. Salez et poivrez.

■ Préchauffez le four à 200 °C. Versez cette pâte dans un plat rond antiadhésif huilé, puis enfournez pour 5 min. Passez en mode gril et laissez dorer la socca quelques minutes en surveillant.

■ Zestez finement 1 citron à l'aide d'une râpe, puis pressez-le. Mélangez le zeste et le jus avec la ricotta et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et étalez cette préparation sur la socca démoulée.

■ Détaillez les courgettes en fins rubans à l'aide d'une mandoline. Pressez le citron restant. Arrosez les rubans de courgette d'huile et de jus de citron. Salez, poivrez et roulez-les sur eux-mêmes. Répartissez-les harmonieusement sur la tarte.

■ Faites griller à sec les amandes dans une poêle et parsemez-en la tarte. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile avant de servir.

SANS  
GLUTEN

# LUMINFUX

## ASPERGES VERTES GRILLÉES, HARICOTS BLANCS ET DIP DE ROQUEFORT

Préparation : 40 min.

Repos : 24 h.

Cuisson : 1 h 10.

POUR 4 PERSONNES :

**1 kg d'asperges vertes**  
**250 g de haricots blancs écossetés**  
**300 g de tomates concassées**  
**100 g de tofu fumé**  
**150 g de roquefort \***  
**50 g de cassonade**  
**2 oignons**  
**1/2 botte de ciboulette**  
**30 cl de bouillon de légumes**  
**10 cl de crème fraîche**  
**4 c. à soupe d'huile d'olive**  
**2 c. à soupe de vinaigre**  
**1/2 c. à soupe de moutarde de Dijon**  
**1/2 c. à café de piment de Cayenne moulu**  
**Quelques gouttes de Tabasco**  
**Quelques jeunes feuilles de pimprenelle (facultatif)**  
**Sel, poivre**

SANS  
GLUTEN

- Faites tremper les haricots blancs pendant 24 h dans un saladier d'eau froide. Rincez-les ensuite sous l'eau froide, puis égouttez-les.
- Rincez et ciselez la ciboulette, écrasez grossièrement le roquefort et mélangez-les dans un bol avec la crème. Rectifiez l'assaisonnement, couvrez et réservez au frais.
- Coupez le tofu fumé en petits dés. Pelez les oignons et hachez-les finement.
- Chauffez 2 c. à soupe d'huile dans une casserole et faites-y revenir les oignons 4 à 5 min sur feu moyen. Ajoutez les tomates concassées, le vinaigre, la cassonade, la moutarde et le piment. Salez, poivrez et mélangez bien. Ajoutez les haricots et le bouillon, portez à ébullition, puis laissez mijoter 30 min à couvert. Ajoutez ensuite les dés de tofu et faites cuire 30 min supplémentaires à découvert.
- Pendant ce temps, épandez le tiers inférieur des asperges vertes et coupez la base terreuse.
- Lorsque les haricots sont cuits et que la sauce a suffisamment réduit, ajoutez quelques gouttes de Tabasco. Rectifiez l'assaisonnement.
- Dans un saladier, mélangez les asperges avec le reste de l'huile, une pincée de sel et de poivre. Faites-les dorer 4 à 5 min environ sur un gril, en les retournant régulièrement. Servez-les sans tarder avec les haricots en sauce barbecue et le dip de roquefort. Décorez éventuellement de quelques feuilles de pimprenelle.

### Le saviez-vous ? \*

Fromage à pâte persillée, au goût à la fois délicat et puissant, le roquefort se déguste idéalement à température ambiante : sortez-le 30 minutes avant de le servir, c'est ainsi qu'il laissera s'exprimer tous ses parfums. Délicieux seul sur une tranche de pain grillé, il aime aussi la compagnie des fruits secs et frais, comme la figue et la poire. Et n'oubliez pas que plus il passe de temps au réfrigérateur, plus il devient fort ! Sachez enfin que le roquefort, comme la plupart des vieux fromages, n'est pas contre-indiqué en cas d'intolérance au lactose. Ce sucre présent dans le lait est en effet « grignoté » petit à petit par les champignons au cours de la longue maturation.



# LE PRINTEMPS DANS L'ASSIETTE

Petits pois, courgettes, asperges, haricots verts... les légumes verts reviennent égayer les étals de nos marchés. Vite, on en profite !

Recettes et stylisme Beatriz de Marcos. Photos Anna Garcia Frigola.



## CRÈME D'ASPERGES ET DE PETITS POIS

Préparation : 25 min. Cuisson : 30 min.

POUR 4 PERSONNES :

400 g de petits pois frais écossés, 100 g de pousses d'épinard, 300 g d'asperges vertes, 1 poireau, 20 g de truffe fraîche (ou en conserve), 7 c. à soupe d'huile d'olive, sel, quelques fleurs comestibles pour la déco

- Brossez la truffe sous un filet d'eau froide et séchez-la. Taillez-en 10 g en copeaux à la mandoline, hachez le reste. Faites tiédir 2 c. à soupe d'huile dans une casserole. Ôtez du feu et faites-y infuser la truffe hachée. Une fois refroidi, ajoutez 3 c. à soupe d'huile.
- Nettoyez tous les légumes. Retirez la partie dure des asperges et coupez-les en tronçons. Supprimez la partie verte du poireau et émincez-le finement. Faites-le revenir 5 min à feu doux dans une cocotte avec 2 c. à soupe d'huile. Ajoutez les petits pois et les asperges. Couvrez d'eau, salez, poivrez, portez à ébullition et laissez cuire 15 min. Ajoutez les épinards, faites cuire encore 2 min.
- Réservez quelques petits pois, puis mixez. Rectifiez l'assaisonnement et servez ce velouté arrosé d'huile de truffe. Décorez-le de petits pois, de fleurs et de copeaux de truffe.

### Késaco ?

Le riz vert tient sa couleur de l'extrait de bambou dans lequel il est infusé, qui lui donne aussi un goût végétal.

SANS  
GLUTEN

## BOULETTES DE RIZ AUX GRAINES

Préparation : 40 min.

Repos : 2 h. Cuisson : 30 min.

POUR 4 À 6 PERSONNES :

**185 g de riz long, 1 petite betterave crue (environ 80 g),**

**1/2 courgette, 1 carotte,**

**1 oignon, 50 g de câpres,**

**quelques feuilles de basilic,**

**1 c. à soupe de graines de chia**

**moulues, 20 g de levure maltée,**

**50 g de graines de chanvre**

**décortiquées, 100 g de riz vert,**

**50 g de farine de pois chiches,**

**1 œuf, 20 cl d'huile d'olive, sel**

■ Pelez et coupez la betterave en quatre. Faites-la cuire 15 min à l'eau bouillante salée avec le riz long. Sortez la betterave, détaillez-la en brunoise une fois tiède. Égouttez le riz et mélangez-le avec les graines de chia.

■ Lavez la courgette, épluchez la carotte et l'oignon, puis émincez-les séparément. Chauffez 3 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir les carottes et l'oignon 5 min sur feu doux. Ajoutez la courgette et poursuivez la cuisson 2 min. Versez dans un saladier et laissez refroidir.

■ Ajoutez dans le saladier le riz cuit, la betterave, les câpres égouttées, le basilic ciselé et une pincée de sel. Mélangez et laissez reposer 2 h au frais.

■ Mélangez le riz vert, la levure et les graines de chanvre dans une assiette.

■ Formez des boulettes avec la préparation au riz et à la betterave. Roulez-les dans la farine, trempez-les dans l'œuf battu, puis dans le mélange au riz vert.

■ Faites-les frire dans le reste d'huile d'olive pour les doré légèrement.

Déposez-les sur du papier absorbant, puis servez sans attendre.

RECETTE  
VÉGANESANS  
GLUTEN

## LÉGUMES CROQUANTS EN VINAIGRETTE DE FRAISE

Préparation : 30 min. Cuisson : 15 min.

POUR 4 PERSONNES :

**100 g de pois gourmands, 100 g de petits pois écossés, 100 g de haricots verts, 1 carotte, 1 petite courgette, 50 g de fraises des bois, 50 g de pissenlit, 100 g de cresson, 1 c. à soupe de gingembre moulu, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, 6 c. à soupe d'huile d'olive, sel**

- Faites blanchir séparément les pois gourmands et les haricots verts dans de l'eau bouillante salée durant 2 min. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson, puis réservez.
- Épluchez la carotte et tranchez-la finement à la mandoline. Enroulez chaque tranche sur elle-même. Répétez l'opération avec la courgette non pelée.
- Faites cuire les petits pois 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.
- Coupez les fraises en deux, placez-les dans un récipient hermétique avec le vinaigre, le gingembre, une pincée de sel et l'huile d'olive. Fermez le récipient et secouez vigoureusement.
- Répartissez les feuilles de cresson et de pissenlit lavées et essorées dans 4 assiettes, puis disposez tous les légumes. Assaisonnez de vinaigrette juste avant de servir et décorez éventuellement de fraises.



## PETITES MOUSSES D'AVOCATS AU CITRON VERT

Préparation : 30 min. Repos 4 h.

POUR 4 PERSONNES :

**2 avocats mûrs à point, 4 citrons verts bio, quelques feuilles de menthe, 4 c. à soupe de sirop d'agave, 30 cl de lait de coco**

- Versez le lait de coco dans un grand bol et laissez-le reposer au réfrigérateur pendant au moins 4 h.
- Lavez les 4 citrons verts et râpez leur zeste. Pressez-en deux et réservez leur jus.
- Fendez les avocats en deux, récupérez la chair et coupez-la en petits morceaux. Placez-les dans un récipient haut avec le jus de citron, les zestes, le sirop d'agave, quelques feuilles de menthe et le lait de coco. Mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse et légère.
- Servez dans des verrines et décorez de feuilles de menthe.

RECETTE  
VÉGANESANS  
GLUTEN

## Super-aliment super-gourmand

Le thé matcha est riche en catéchine, un antioxydant puissant, idéal pour renforcer le système immunitaire.



## GÂTEAU AU THÉ MATCHA ET SORBET À LA FRAISE

SANS GLUTEN

Préparation : 40 min. Cuisson : 25 min. Repos : 7 h.

POUR 6 À 8 PERSONNES :

**250 g de farine d'amandes, 150 g de sucre de canne, le zeste de 1 citron bio, 4 c. à soupe de thé matcha, 4 œufs, 200 g de fraises, 30 cl de lait de coco**

- Versez le lait de coco dans un grand bol et réservez-le au frais pendant 4 h.
- Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans un saladier avec la partie solide du lait de coco. Mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Placez au congélateur pendant au moins 3 h. Pensez à travailler votre sorbet toutes les 30 min avec une fourchette pour briser les cristaux de glace. Entreposez-le au réfrigérateur 30 min avant de servir.
- Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige. Mélangez les jaunes avec le sucre et battez jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez 2 c. à soupe de thé matcha et le zeste, mélangez. Versez la farine petit à petit en remuant. Incorporez délicatement les blancs en neige dans la pâte.
- Tapissez un moule à manqué de papier cuisson et versez la pâte dessus. Faites cuire le gâteau dans le four préchauffé à 180°C environ 25 min. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler. Saupoudrez-le du reste de thé, décorez éventuellement de fleurs comestibles et servez avec le sorbet à la fraise.





#### Passage à la floconneuse

Cuits à la vapeur, les grains de céréales  
ont été écrasés entre deux cylindres  
avant de finir leur voyage dans nos bocaux.

# LES FLOCONS FONT LEUR RÉVOLUTION

Qu'ils soient de céréales ou de légumineuses, les flocons ont le vent en poupe. Il faut dire qu'ils regorgent de bienfaits pour la santé et permettent de multiplier les recettes gourmandes et créatives. Texte **Claire Baudiffier**.



**S**oyons honnêtes, ils n'ont pas toujours fait envie, les flocons d'avoine. Le matin, entre la classique tartine beurre-confiture et le très anglo-saxon porridge, le choix était rapide. D'autant qu'ils ont longtemps pâti d'une image peu reluisante. « C'est pour les chevaux ton truc, là ! Ça ressemble à de la bouillie, non merci », vous ont rétorqué certains proches, très réticents. Ce n'est d'ailleurs pas totalement faux puisque l'avoine, originaire d'Asie, a longtemps été utilisée pour l'alimentation animale. Puis, on a peu à peu reconnu ses propriétés médicinales et ses vertus nutritionnelles à travers son utilisation en cuisine. D'ailleurs, depuis quelques années, ces flocons se font une jolie place dans des recettes sucrées ou salées. La famille s'est agrandie et, dans les rayons, on peut désormais trouver des flocons de céréales ou de légumineuses (riz, haricots azuki, pois chiches, pois cassés...).

Mais au fait, un flocon, c'est quoi ? Celnat, fabricant biologique, mentionne sur son site Internet : « Nos flocons sont constitués de grains de céréales entiers nettoyés et décortiqués, puis cuits à la vapeur. » Laurence Bertrand, blogueuse et auteur de *Flocons d'avoine et d'ailleurs* (Éd. La Plage, 2014), va plus loin : « On peut aussi trouver des céréales extrudées, confectionnées à base de farine (et non de

grains entiers) et d'eau, dont la structure alvéolée offre une texture très croustillante. » Il est toutefois préférable de s'en passer car elles sont bourrées de sucres rapides, et donc « peu intéressantes pour la santé ». La règle est souvent la même : moins la céréale est transformée, meilleure elle est.

## UN EFFET RASSASIANT

Côté nutrition, justement, les flocons d'avoine ont de la ressource. Ils sont riches en fibres solubles – les bêta-glucanes – qui, une fois dans l'organisme, gonflent rapidement et rassasient. Ces fibres ont aussi un effet sur la diminution du ...

## LE SON D'AVOINE AUSSI SE FAIT ENTENDRE

Le son d'avoine est l'enveloppe qui entoure le grain de cette céréale. Il possède les mêmes propriétés que son cousin le flocon (baisse du taux de cholestérol et effet rassasiant), mais peut se prévaloir d'être moins calorique, car il est moins pourvu en glucides. Il contient aussi davantage de fibres, bénéfiques pour le transit. Parsemez-en vos soupes et salades composées !

TOËE RECETTE



## GALETTES DE FÈVES AU CHEDDAR ET FLOCONS DE RIZ

Préparation: 15 min.

Cuisson: 20 min.

POUR 10 GALETTES:

**120 g de fèves écossées, 80 g de cheddar râpé, 100 g de flocons de riz, 2 œufs, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 5 brins de thym frais, 1 oignon, 2 pincées de cumin en poudre, sel, poivre**

■ Faites cuire les fèves 10 min à l'eau bouillante. Égouttez et mixez-les avec l'oignon pelé et coupé en morceaux. Ajoutez les œufs, le cheddar, les flocons de riz et le thym effeuillé. Assaisonnez de sel, de poivre et de cumin.

■ Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Déposez-y des cuillerées de pâte assez espacées et aplatissez-les avec le dos d'une cuillère. Faites-les dorer 3 à 4 min de chaque côté, puis recommencez jusqu'à épuisement de la pâte. Salez et poivrez si nécessaire, et servez chaud.

# *Dans nos tartes, nos soupes ou nos boissons, ces frêles pétales déplient tous leurs talents.*

••• taux de cholestérol dans le sang. Par ailleurs, l'index glycémique (la propriété qu'a un sucre de faire augmenter le taux de glucose dans le sang) des flocons d'avoine est plutôt bas, autour de 50. En consommant, on évite ainsi l'hypoglycémie et les coups de fatigue.

Cependant, le grand avantage des flocons en général, quels qu'ils soient, c'est de nous permettre de consommer un éventail de céréales et de légumineuses (avec ou sans gluten). L'idéal pour varier son alimentation sans trop se prendre la tête en cuisine. Pour les flocons de légumineuses – riches en protéines – notamment, cela induit un gain de temps non négligeable puisque vous n'aurez pas besoin de faire tremper vos pois chiches ou vos pois cassés à l'avance. Vous pourrez donc prévoir un repas équilibré au dernier moment! Petit bémol, le prix: si l'on trouve en général des flocons d'avoine (bio) pour moins de 3 € le kilo, il faut compter de 8 à 9 € le kilo pour des flocons de pois chiches, de pois cassés ou de lentilles, plus rares dans les rayons.

## **LAISSEZ PLACE À L'INVENTIVITÉ!**

Mais alors, ces flocons, qu'est-ce qu'on en fait? La première chose à garder en tête, c'est que pour les digérer facilement, il faut les réhydrater ou bien les cuire, et donc ne pas les consommer tels quels. Dans son ouvrage, Laurence Bertrand précise que les flocons ont de nombreuses cordes à leur arc :

« Faire croustiller, conférer fondant et moelleux, apporter onctuosité et crémeux aux boissons chaudes, donner du relief et de la densité aux soupes, rendre plus légères des recettes traditionnellement grasses, parfumer, produire des farines. » Fonds de tartes, boules vitaminées, pseudo-beurre de betteraves rôties aux flocons de haricots azuki, pseudo-fromage aux flocons de pois chiches, dessert au café et flocons de châtaignes... les possibilités sont multiples et très créatives. Pour les inconditionnels du traditionnel porridge, on vous recommande le très complet *Bar à porridge*, de Clémence Catz (Éd. La Plage, 2016), qui fait la part belle aux flocons de riz et aux boissons végétales. Enfin, des flocons associés à des légumes râpés, à quelques herbes aromatiques, à un œuf (ou des graines de lin moulues pour une version végane) et à des épices, vous permettront de réaliser des galettes à cuire à la poêle en deux temps trois mouvements.

Retrouvez la recette de ce granola aux fruits secs sur [slowlyveggie.fr](http://slowlyveggie.fr)



## **GRANOLA, MÜESLI OU PORRIDGE ?**

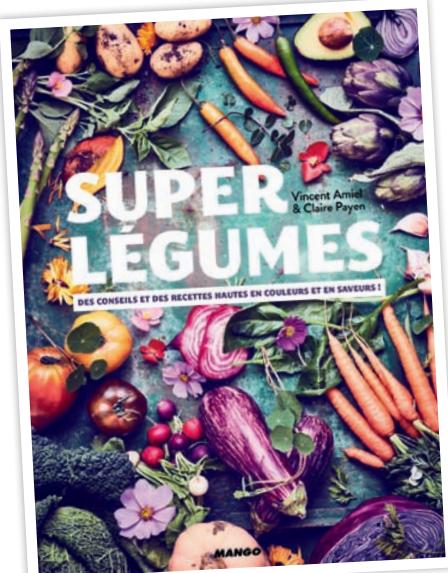
Le müesli est le plus rapide à obtenir: c'est un mélange de flocons, de fruits secs et de graines. Le granola, quant à lui, est plus sucré et subit une cuisson. Préparez-le en mélangeant des flocons, un corps gras (type huile de coco), du sucre (plutôt liquide, comme le miel), des épices, des fruits secs et des oléagineux (noisettes ou noix). Passez-le 30 min au four, à 180 °C, en remuant souvent. Et une fois refroidi, n'oubliez

pas les pépites de chocolat! Dans le porridge version classique, les flocons cuisent dans du lait, du sucre et des épices. Mais la tendance consiste désormais à les laisser tremper toute la nuit, sans les cuire le lendemain. Dans les deux cas, on y ajoute des fruits et de la purée d'oléagineux.



#### Un duo bien rodé

Lui est styliste et auteur culinaire,  
elle est photographe, et ils signent  
régulièrement dans *Slowly Veggie*.



#### Retour de marché

50 recettes et des conseils pour acheter sans se tromper.  
*Super légumes*,  
Vincent Amiel et Claire Payen,  
Mango, 192 p.,  
17,50 €.

# LE RETOUR À LA TERRE

Pour rédiger leur ouvrage, **Vincent Amiel** et **Claire Payen** ont trouvé l'inspiration dans le Calvados, auprès de Myriam Ramiharivola, une maraîchère bio atypique.

Texte Théo Torrecillas.

#### Comment est né le projet de ce livre ?

**Vincent Amiel.** J'ai de la famille en Normandie et je vais souvent à Trouville, où j'aime manger dans les restaurants des Cures Marines, tenus par Johan Thyriot. Ce chef met toujours ses producteurs en avant, et c'est là que j'ai découvert les légumes de Myriam Ramiharivola. Claire et moi avions alors en projet un ouvrage de recettes végétales. Et c'est tout naturellement que nous avons eu envie de proposer à Myriam de se lancer dans l'aventure avec nous.

**Claire Payen.** Habituellement, nous répondons à des commandes des éditeurs. Avec ce projet, nous avions envie d'être libres de créer, de cuisiner et de tester. C'était aussi l'occasion de travailler avec des produits vraiment de saison et locaux.

#### Pourquoi avoir choisi Myriam ?

**V.A.** Cette femme a eu un parcours incroyable. Elle travaillait auparavant pour une agence de voyages, et elle a fait plusieurs fois le tour du monde. Elle aurait pu rester à Bali... mais elle a choisi la Normandie. Elle travaille la terre, désormais, et aime se diversifier. Elle cultive même des produits atypiques dans la région, comme les patates douces.

**C.P.** Myriam a une toute petite exploitation bio, elle s'intéresse à la permaculture, elle pratique le paillage des sols et utilise un outil ancien et écologique pour retourner la terre: la grélinette. C'est vraiment quelqu'un d'authentique !

#### Quelle est la particularité de vos recettes ?

**C.P.** Nous avions envie de faire des recettes végétariennes en utilisant l'intégralité des légumes, même les épluchures.

**V.A.** Nous aimons préparer des plats familiaux et gourmands, accessibles et faciles à réaliser. Ce sont aussi des recettes inspirées du monde entier, à l'image du travail de Myriam.

## POIVRONS FARCIS

Préparation : 15 min.

Cuisson : 50 min.

POUR 4 PERSONNES :

**4 poivrons**

**1 tomate**

**10 olives dénoyautées**

**2 œufs**

**80 g de riz**

**1 gousse d'ail**

**2 branches de thym citron**

**1 piment jalapeño mariné**

**5 c. à soupe d'huile d'olive**

**Sel, poivre**

■ Préchauffez le four à 180 °C. Rincez le riz et faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez et réservez dans un saladier.

■ Coupez les poivrons aux deux tiers de leur hauteur et videz-les. Déposez-les sur une plaque de four tapissée de papier cuisson.

■ Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans une poêle, faites-y cuire les œufs en omelette bien cuite. Lavez et coupez la tomate en dés. Pelez l'ail et effeuillez le thym. Hachez l'ail, les olives et le piment. Mélangez le riz avec la tomate, l'ail, le thym, les olives, le piment et l'omelette en petits morceaux. Salez et poivrez.

■ Garnissez les poivrons de cette préparation. Posez les chapeaux par-dessus en les décalant pour ne les couvrir qu'à moitié. Arrosez d'huile, salez, poivrez et enfournez pour 35 min. Servez aussitôt.



### Astuce

À défaut de thym citron,  
utilisez du thym classique et  
intégrez un peu de zeste  
de citron râpé dans la farce.



**Conseil**

Épluchez le céleri s'il n'est pas bio.

Utilisez les tomates de votre choix, mais il faut qu'elles soient bien mûres.

## SOUPE DE TOMATES À LA FETA

Préparation: 20 min.

Cuisson: 1 h.

POUR 6 PERSONNES:

**1,5 kg de tomates bien mûres**

**10 olives dénoyautées**

**100 g de feta**

**2 oignons nouveaux**

**3 gousses d'ail**

**2 branches de céleri**

**1/3 de botte de persil**

**1 c. à soupe d'origan**

**1 c. à soupe de concentré de tomates**

**1 c. à café rase de sucre en poudre**

**Huile d'olive**

**Sel, poivre**

- Rincez les tomates, supprimez le pédoncule et coupez-les en morceaux.
- Pelez l'ail. Épluchez et hachez le bulbe des oignons (réservez les tiges vertes pour la suite). Émincez le céleri.
- Faites revenir les oignons et l'ail hachés dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez le céleri, les tomates, le concentré de tomates et l'origan. Mouillez avec 1 litre d'eau, salez, poivrez et ajoutez le sucre. Laissez mijoter sur feu doux pendant 1 h.
- Émincez le vert des oignons, les olives dénoyautées et le persil effeuillé. Émiettez la feta.
- Mixez la soupe, ajustez la quantité d'eau, de sel et de poivre selon l'onctuosité et l'assaisonnement souhaités.
- Versez la soupe dans des bols, puis garnissez-la avec les tiges d'oignon, les olives, le persil et la feta.
- Servez sans attendre.

## BURGERS VÉGÉTARIENS

Préparation: 15 min. Cuisson: 15 min.

POUR 4 PERSONNES:

**1 aubergine, 4 buns, 4 pavés de tofu frits, 1 grosse poignée de graines germées de votre choix, 1 gousse d'ail, 1 c. à soupe d'origan, 1/3 de botte de basilic, 100 g de piquillos marinés, 3 c. à soupe de sauce soja, huile d'olive, sel, poivre**

■ Pelez et hachez l'ail. Taillez l'aubergine en 8 tranches épaisses. Faites-les dorer de part et d'autre à la poêle pendant 7 min sur feu moyen, avec un bon filet d'huile, du sel et du poivre. Ajoutez l'ail et l'origan durant la dernière minute de cuisson.

■ Fendez les pavés de tofu en deux, dorez-les quelques minutes à la poêle avec un filet d'huile d'olive, sur feu moyen. Arrosez de sauce soja.

■ Mixez les piquillos avec 2 c. à soupe d'huile. Salez et poivrez légèrement.

■ Coupez les buns en deux, à l'horizontale. Badigeonnez la base de sauce aux piquillos. Garnissez avec les morceaux de tofu et les tranches d'aubergine grillées. Répartissez les graines germées et quelques feuilles de basilic.

■ Refermez les buns et servez aussitôt.

### Variation

Vous pouvez remplacer les graines germées par une salade forte en goût.

## CHIPS DE COURGETTES PANÉES AU PARMESAN

Préparation : 10 min.

Cuisson : 25 min.

POUR 4 PERSONNES :

**1 courgette bio**

**1 œuf**

**100 g de parmesan râpé**

**100 g de chapelure**

**30 g de farine**

**Huile d'olive**

**Sel, poivre**

■ Préchauffez le four à 200 °C. Détaillez la courgette en bâtonnets, sans conserver le cœur. Salez et poivrez.

■ Cassez et fouettez l'œuf dans un bol. Mélangez la chapelure et le parmesan dans un autre bol.

■ Plongez les bâtonnets dans la farine, retirez l'excédent. Trempez-les ensuite dans l'œuf, puis dans le mélange au parmesan et à la chapelure.

■ Disposez les bâtonnets sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, enfournez et faites cuire pendant 20 à 25 min.

■ Servez éventuellement avec une sauce à l'ail frais.



### 5 LÉGUMES DE SAISON À REVISITER

- La courgette : en chips au parmesan.
- Les asperges : grillées, avec piment grec et citronnelle.
- Les blettes : en tourte sucrée.
  - L'ail des ours : en pesto pour agrémenter les spaghetti de courgette.
- La carotte : en tarte sucrée aux fruits de la passion.



## PRIX "NUTRIDOR" 2016

UNE RECONNAISSANCE  
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

# L'OMNICUISEUR® Vitalité®

**L'excellence nutritionnelle et  
gastronomique au quotidien !**

**Sa cuisson basse température,**  
préserve : goût naturel, vitamines et sels minéraux

**Un régal  
au quotidien !**

**Au placard**  
sel, graisses et  
sucres rajoutés !



**Et un seul appareil**  
pour tout cuisiner des entrées aux desserts



[www.omnicuiseur.com](http://www.omnicuiseur.com) - [www.magazine-omnicuiseur.fr](http://www.magazine-omnicuiseur.fr)

L'OMNICUISEUR Vitalité - 44240 La Chapelle sur Erdre - Tél : 02.51.89.18.40

**Bol de nature**

Quelqu'un pour résister à ces brocolis bien joufflus et encore fermes sous la dent ?

# LE CUISEUR VAPEUR

Pour ne rien perdre des atouts nutritionnels des légumes printaniers, on investit dans un cuiseur vapeur électrique. Pratique pour cuire les aliments, il préserve également leur goût et leur texture. Texte **Jill Cousin**.

**P**etits pois, asperges, fèves... Pour cuire tous ces beaux légumes de printemps dégotés chez votre maraîcher préféré, rien de plus simple que la vapeur. Quelques minutes dans le bac d'un cuiseur vapeur électrique suffisent pour un légume délicatement croquant et plein de saveurs.

**MODE D'EMPLOI** Le cuiseur vapeur se compose d'un socle électrique, d'un réservoir d'eau et de deux ou trois paniers en acier inoxydable ou en plastique (dans ce cas, veillez à ce qu'ils soient exempts de bisphénol A, ou BPA, un composé

interdit dans les contenants en contact avec les aliments depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015) ainsi que d'un couvercle. On verse l'eau dans le réservoir et l'on dispose les ingrédients dans les bols. Lorsque le liquide atteint les 100 °C, il entre en ébullition et produit de la vapeur. Cet environnement chaud et humide se diffuse jusqu'aux aliments grâce aux petits trous dont sont dotés les paniers. Puisque les ingrédients sont enfermés dans le panier, tous leurs arômes sont confinés et ne s'échappent pas. Cette méthode de cuisson douce permet de préserver les goûts et les qualités nutritionnelles des produits. Pour une cuisson optimale, coupez les ingrédients en morceaux de taille égale et disposez ceux qui mettent le plus de temps à cuire dans la partie la plus basse de l'appareil.

**TEMPS DE CUISSON À LA VAPEUR**

- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| • Asperges (pointes): 10 min  | • Haricots verts (400 g): 15 min |
| • Brocolis (400 g): 10 min    | • Riz blanc (400 g): 25 min      |
| • Petits pois (400 g): 20 min | • Œufs durs: 14 min              |

**POUR QUOI FAIRE ?** Pratique pour cuire des légumes, il permet aussi une cuisson parfaite des œufs ou du riz (avec un panier spécifique). Les plus téméraires se lanceront même dans l'éla-

# *Pas de gras, une cuisson tempérée et des aliments préservés*

boration de gâteaux (promis, ça marche !) à la texture ultra-moelleuse et au fondant inimitable. Envie de tester ? Essayez avec des muffins. Répartissez la préparation dans des petits moules en silicium, déposez-les dans le panier de l'appareil, fermez et laissez cuire 15 min environ. Le cuiseur vapeur est également parfait pour réchauffer rapidement du riz, des pâtes ou autres céréales précuites. Ainsi, les aliments ne sèchent pas et conservent tout leur moelleux. À noter que certains appareils disposent même de l'option « Température à 40 °C », pour préparer des yaourts maison.

**MIEUX QU'UN COUSCOUSSIER OU UN PANIER EN BAMBOU ?** C'est surtout une question de gain de temps, car une poignée de secondes suffisent au cuiseur vapeur pour atteindre l'ébullition, contre 2 à 5 min sur les autres appareils.

**CRITÈRES DE CHOIX** On ne va pas vous mentir, cet ustensile prend de la place ! Mais il existe des versions plus compactes, dotées de petits paniers, parfois empilables. Ces modèles sont adaptés aux foyers de 1 à 3 personnes. Si vous préparez des repas pour une grande tribu ou si vous souhaitez cuire de grosses quantités de légumes, préférez un modèle offrant une capacité de 10 litres environ. Vous pouvez aussi opter pour un appareil programmable avec arrêt automatique : idéal pour lancer la cuisson pendant que vous vaquez à vos occupations, l'appareil se chargeant d'attendrir vos petits légumes en toute autonomie. Enfin, pour obtenir une cuisson rapide, achetez un modèle relativement puissant, au minimum 600 watts.

**LES ATOUTS NUTRITIONNELS** La cuisson vapeur est un mode de cuisson particulièrement sain, car il ne nécessite pas l'ajout de matières grasses. Avec l'avènement de la *raw food*, qui proscrit la cuisson à l'eau, au four ou à la poêle et préconise de privilégier les aliments crus ou leur cuisson douce à la vapeur, il a carrément la cote ! Le principe est de garder les aliments « vivants ». Autrement dit, pour bénéficier de tous leurs bienfaits, il est nécessaire de préserver la qualité des vitamines, des oligo-éléments et des sels minéraux qu'ils contiennent, et de les cuire à basse température pour garantir une saveur et une texture agréables.

## QUEL APPAREIL POUR VOTRE BUDGET ?

### Bols Inox

Cuiseur vapeur  
VC145100, 2 bols,  
6 litres, 980 W,  
SEB, 59,90 €.



### Compact

Cuiseur vapeur  
FS5100WH  
Identity Collection,  
2 bols, 3,1 litres,  
850 W, Braun, 69,99 €.



### Professionnel

Cuiseur vapeur  
11582, 2 paniers,  
12,2 litres,  
4 programmes  
de cuisson, 1 900 W,  
Magimix, 249 €.



**CORVÉE DE NETTOYAGE** Soyez tranquille, la plupart des appareils sont équipés de paniers vapeur que vous pourrez glisser au lave-vaisselle ou simplement laver à l'eau. Dans ce cas, veillez à passer un coup d'éponge douce (pas le grattoir !) pour bien nettoyer les parois. Et à vous les petits légumes al dente aux bienfaits illimités !



SANS  
GLUTEN

## HOUMOUS PARFUMÉ À L'OSEILLE

Préparation : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

**265 g de pois chiches cuits (en conserve),  
100 g d'oseille, 4 c. à soupe de purée de sésame  
(tahini), 4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe  
de yaourt nature, 2 c. à soupe de jus de citron,  
1 c. à soupe de graines de sésame, 1 c. à café de  
piment en flocons, sel, poivre**

- Lavez et hachez grossièrement l'oseille.
- Rincez les pois chiches, égouttez-les, puis mixez-les dans le bol d'un robot avec l'oseille, la purée de sésame, le yaourt, le jus de citron, l'huile et 1 ou 2 c. à soupe d'eau selon la consistance souhaitée.
- Dès l'obtention d'une pâte homogène, salez, poivrez et versez le houmous dans un bol de service. Parsemez de sésame et de flocons de piment. Conservez jusqu'à 4 jours au frais.



SANS  
GLUTEN

RECETTE  
VÉGANE

## DIP À LA BETTERAVE ET À L'ORANGE

Préparation : 20 min. Cuisson : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

**400 g de betteraves cuites, 1 oignon rouge, 1 orange bio,  
2 c. à soupe de sirop de riz, 1 c. à soupe de vinaigre de  
framboise, 1 c. à soupe de grains de poivre vert en saumure,  
1 c. à café de sucre, sel, poivre**

- Mélangez le sirop de riz et le sucre dans une petite casserole avec 5 cl d'eau. Portez à ébullition en remuant, puis laissez refroidir.
- Pelez et émincez l'oignon. Coupez les betteraves pelées en cubes. Mixez-les brièvement (pour laisser des morceaux) avec l'oignon et le vinaigre dans le bol d'un robot.
- Râpez le zeste de l'orange. Lorsque le sirop est froid, ajoutez 1 c. à soupe de zeste. Mélangez, puis incorporez ce sirop dans la préparation à la betterave. Salez et poivrez, ajoutez les grains de poivre. Mélangez bien et placez au frais. Vous pouvez conserver ce dip 7 jours si vous le versez dans un bocal fermé hermétiquement et au frais.



SANS  
GLUTEN

## TZATZIKI À L'ENDIVE

Préparation : 15 min.

POUR 4 PERSONNES :

**200 g de yaourt grec, 2 endives,  
1/2 concombre, 1 gousse d'ail, 6 brins  
de menthe, sel, poivre**

- Épluchez la gousse d'ail, dégermez et râpez-la. Lavez et râpez le concombre. Effeuillez 5 brins de menthe, hachez-les finement. Éliminez la base dure des endives, puis coupez-les en quartiers et émincez-les très finement.

- Mélangez le yaourt dans un bol avec l'endive, le concombre, l'ail et la menthe hachée. Salez, poivrez et décorez de feuilles de menthe. Ce tzatziki se conserve jusqu'à une semaine au frais.



SANS  
GLUTEN

## DIP À LA BROUSSE ET AUX PIQUILLOS

Préparation : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

**250 g de brousse, 3 c. à soupe de fromage blanc,  
50 g de piquillos nature, 1 c. à soupe de miel,  
1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre**

- Égouttez les piquillos, puis coupez-les grossièrement. Mettez-les dans le bol d'un robot et mixez-les brièvement pour garder de petits morceaux. Ajoutez-la brousse, le fromage blanc, le miel et mixez de nouveau.

- Mettez la préparation dans un bol, ajoutez l'huile d'olive, du sel, du poivre et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Couvrez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.



### ANTI-FRINGALE

Cette recette comprend tous les nutriments qui permettent d'éviter les coups de pompe ou l'envie de grignoter : les protéines des haricots et du yaourt, les glucides complexes des pommes de terre et des haricots, et les fibres de tous les légumes (17 g, soit plus de la moitié de l'apport journalier conseillé). Et comme il est peu gras (7 g de lipides), il n'apporte que 305 kcal. On en redemande !



## GALETTES DE HARICOTS NOIRS, TRÉVISE À L'ORANGE ET SALADE DE CHOU-RAVE

Préparation : 1 h.

Repos : 30 min.

Cuisson : 25 min.

POUR 4 PERSONNES :

**400 g de chou-rave**  
**265 g de haricots noirs \***  
(cuits, en conserve)  
**200 g de yaourt nature**  
**150 g de pommes de terre**  
**2 oranges à jus**  
**2 oignons nouveaux**  
**2 tranches de pain de mie (sans croûte)**  
**1 chicorée rouge de Trévise**  
**1 gousse d'ail**  
**1 botte de basilic**  
**1/2 citron bio**  
**1/2 botte de coriandre**  
**2 c. à soupe de vinaigre balsamique**  
**2 c. à soupe de sirop d'agave**  
**1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive**  
**1 c. à soupe de concentré de tomates**  
**1 c. à soupe de garam masala**  
**1 c. à café de cumin moulu**  
Sel, poivre

■ Épluchez les pommes de terre, détaillez-les en petits dés. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition. Faites-les cuire 4 à 5 min, puis égouttez-les.

■ Pelez la gousse d'ail, dégermez-la et hachez-la finement. Émincez finement les oignons nouveaux. Râpez le zeste du citron. Eeffeuillez la coriandre et ciselez-la grossièrement. Coupez le pain de mie en dés. Rincez les haricots noirs et égouttez-les. Mélangez tous ces ingrédients dans un saladier.

■ Ajoutez les dés de pomme de terre, le concentré de tomates, le garam masala et le cumin. Remuez bien. Mixez la moitié de la préparation dans le bol d'un robot. Dès l'obtention d'une purée lisse, mélangez-la avec l'autre moitié, salez et poivrez. Remuez encore, puis façonnez 12 galettes avec les mains humidifiées. Posez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson, recouvrez de papier cuisson et réservez au moins 30 min au frais.

■ Épluchez le chou-rave, taillez-le en dés. Eeffeuillez le basilic et réservez quelques feuilles. Hachez grossièrement le reste, puis mixez-le avec le yaourt dans le bol d'un robot. Salez, poivrez et ajoutez le chou-rave. Couvrez et placez au frais.

■ Pressez les oranges et mélangez leur jus dans une petite casserole avec le vinaigre et le sirop d'agave. Portez à ébullition, puis faites réduire jusqu'à l'obtention d'un sirop.

■ Badigeonnez les galettes d'huile d'olive, coupez la chicorée en quatre dans la longueur, puis faites-les dorer sur un gril : comptez 2 à 3 min de chaque côté pour la chicorée, et 3 à 4 min par face pour les galettes. Placez les quartiers de chicorée dans la casserole et enrobez-les du sirop à l'orange.

■ Répartissez les galettes de haricots noirs dans 4 assiettes avec la salade de chou-rave et les quartiers de chicorée à l'orange, puis décorez des feuilles de basilic réservées.

### Le saviez-vous ? \*

L'utilisation de haricots déjà cuits permet de gagner du temps. Mais il est bien sûr possible de réaliser cette recette avec des légumes secs. Pour cela, commencez par les faire tremper 12 h environ dans un saladier d'eau froide. Rincez-les, égouttez-les, puis faites-les cuire 1 h environ dans une casserole d'eau bouillante (départ eau froide) ou un bouillon de légumes.

**Empreinte locale**

Au cœur de ces lasagnes, une farce  
à base de lentilles vertes du Puy.

Retrouvez la recette sur [slowlyveggie.fr](http://slowlyveggie.fr)



# L'ÂME DES POÈTES NOUS INSPIRE

Au Puy-en-Velay, Corinne Moreau a converti son restaurant traditionnel en table végétarienne. Un défi relevé haut la main. Texte Patricia Marini. Photos Louis-Laurent Grandadam.

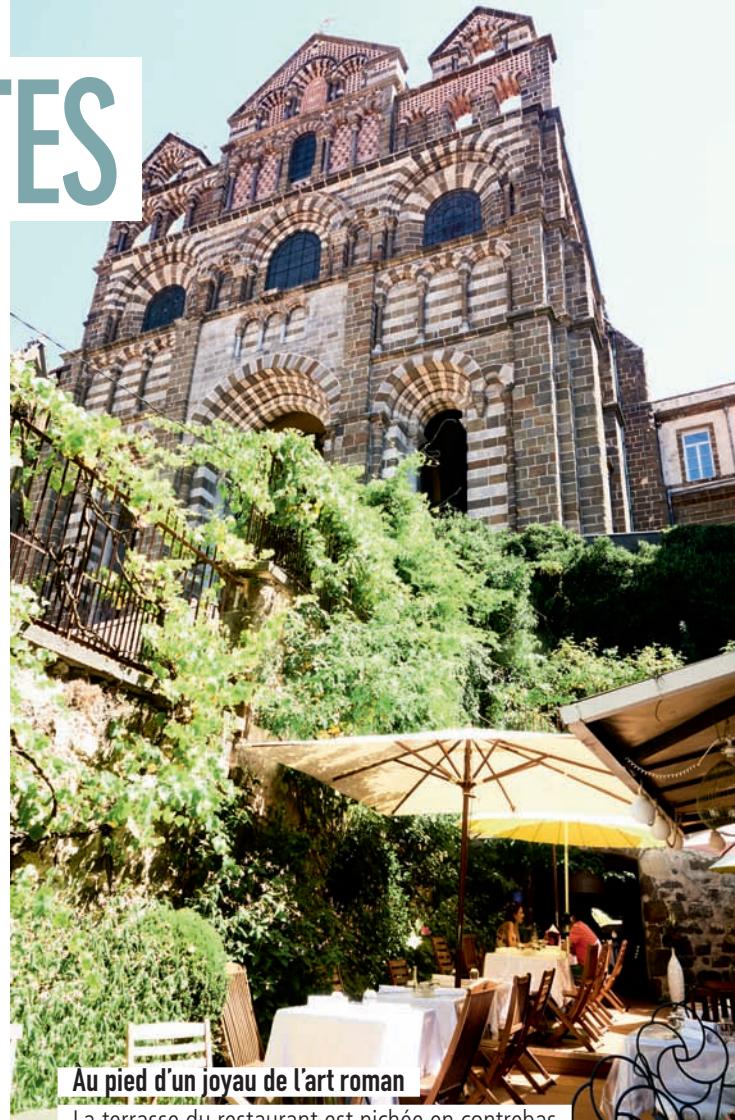
**P**as évident d'imposer une table 100% végétarienne dans une ville aussi touristique... D'autant que son restaurant est situé à deux pas de la cathédrale, qui attire de nombreux estivants. C'est pourtant le choix de Corinne Moreau, installée au Puy-en-Velay. Sa récente conversion (depuis le printemps 2016) est un véritable pari, dans une région où l'élevage est érigé en art de vivre. La cuisinière confie être elle-même fille de paysans. Sauf que, du jour au lendemain, elle a décidé de s'impliquer, à sa façon, contre la maltraitance animale. Elle a ainsi bouleversé sa carte, jusque-là plutôt traditionnelle.

## D'UN SERVICE À L'AUTRE, TOUJOURS AVEC LE SOURIRE

Cette maman de deux grands enfants s'est tournée vers la restauration sur le tard. D'abord aide-soignante à l'hôpital, elle a passé son CAP cuisine en 2006, à 34 ans. Elle se prépare alors à rejoindre son frère aux fourneaux de L'Âme des Poètes, quand celui-ci s'est brutalement éteint. C'est donc seule qu'elle a dû tenir les rênes du restaurant familial traditionnel. Dix ans après ses débuts, elle trouve sa voie et change radicalement la carte: « La cuisine végétarienne est créative à l'infini. On peut tout inventer, à condition de bien équilibrer les arômes, les textures et les sauces. » Elle incorpore des haricots lingots dans un tiramisu, fait mariner du tofu dans du jus de pomme, ajoute de la purée de sésame dans son délicieux moelleux aux châtaignes, une recette de son frère qu'elle a adaptée. Sa cuisine copieuse et généreuse met aussi en avant les produits locaux, à l'instar de la lentille verte du Puy.

## LE RENDEZ-VOUS DES PONOTS

D'abord venus en curieux, les Ponots (les habitants du Puy-en-Velay) sont désormais des clients fidèles, qu'ils soient végé-



**Au pied d'un joyau de l'art roman**

La terrasse du restaurant est nichée en contrebas de la cathédrale Notre-Dame. Mais nul besoin de prier pour s'assurer d'y faire un bon repas !

tariens ou non. Sa plus grande satisfaction? Que les amateurs de viande, après avoir goûté son burger aux haricots rouges, fromage blanc et oignons confits, lui disent: « Je ne pensais pas que c'était ça, la cuisine végétarienne. » Les touristes, eux, sont ravis de cette alternative en plein cœur historique. C'est d'ailleurs la seule adresse végétarienne de la ville, qui bénéficie, de plus, d'une ravissante terrasse ombragée. Et dans ce lieu cher à son cœur, Corinne Moreau met un point d'honneur à donner, chaque jour, du plaisir à ses convives.

## *L'Âme des Poètes*

Suggestion du jour 15 €, menus à partir de 32 €.  
Ouvert 7 jours sur 7 en saison.



**Faites cuire**

les blancs de poireaux  
dans 1 litre de thé noir.



**Poêlez les oignons**

à feu doux avec la sauce soja  
et le sucre pour les confire.



**Mélangez le fromage de chèvre**

dans un saladier avec les oignons,  
le miel et un filet d'huile.



**Étalez délicatement**

la préparation au fromage  
sur les poireaux fumés.



## POIREAUX FUMÉS AU THÉ NOIR, FROMAGE DE CHÈVRE ET OIGNONS CONFITS

Préparation : 35 min. Cuisson : 40 min.

POUR 4 PERSONNES :

**4 poireaux, 3 à 5 sachets de thé noir (type lapsang-souchong), 3 oignons, 5 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe de sucre, 250 g de fromage de chèvre frais bio, 3 c. à soupe de miel, 8 tomates cerise, 8 noisettes, 4 radis, 1 poignée de graines germées, 4 tranches de pain aux céréales, badigeonnées d'huile d'olive et grillées au four, huile d'olive, sel, poivre**

**Pour la vinaigrette :**

**10 ml de bouillon de légumes, 1 c. à café de vinaigre de xérès, 2 c. à soupe d'huile de noix, 1 brin de thym, 2 c. à café de jus de truffes**

■ Portez à frémissement 1 litre d'eau dans une grande casserole. Faites-y infuser les sachets de thé noir pendant 20 min.

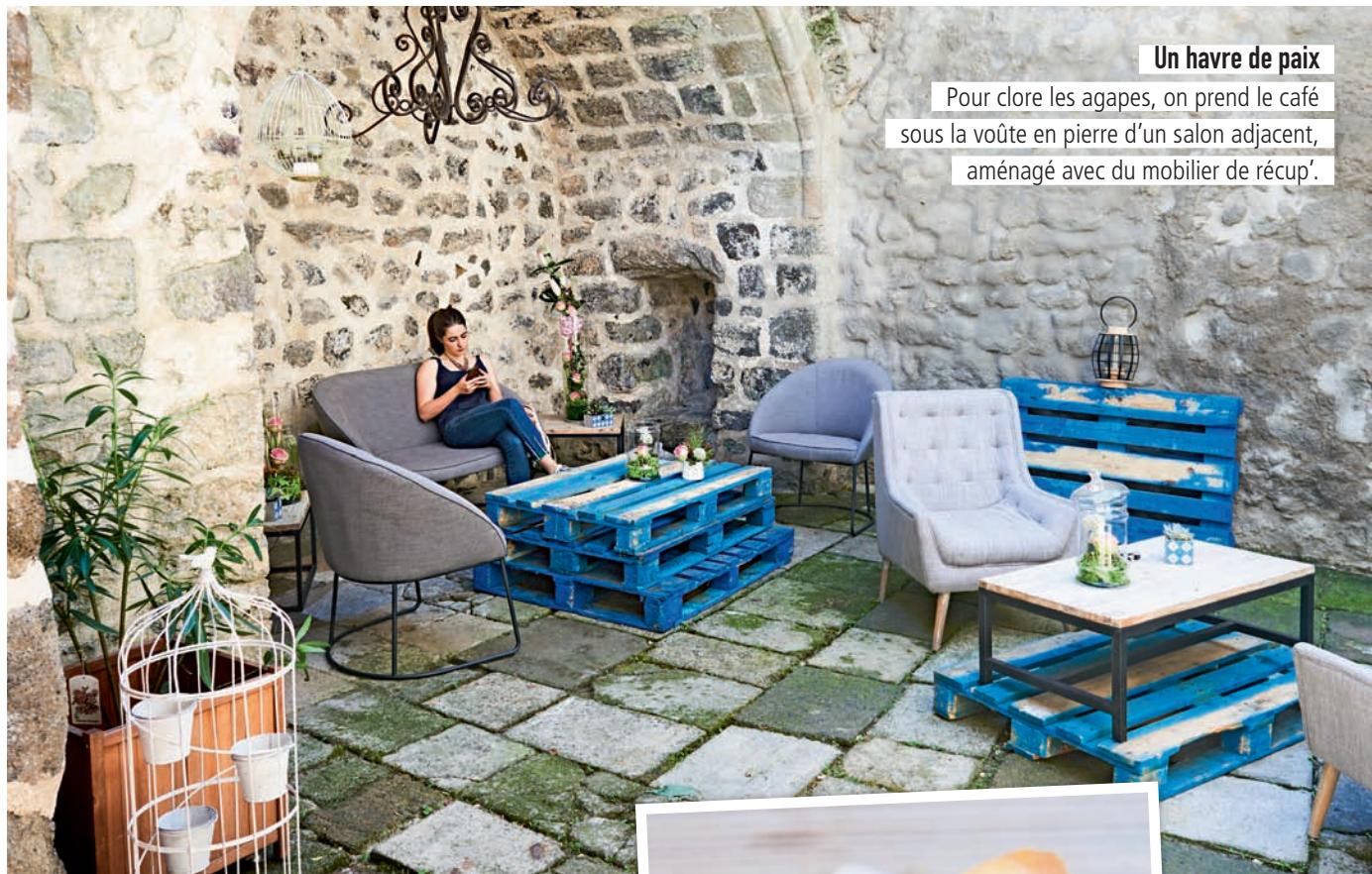
■ Supprimez le vert des poireaux. Nettoyez puis attachez les blancs ensemble pour les solidariser pendant la cuisson. Retirez les sachets de thé de la casserole avant d'y plonger les poireaux ficelés. Laissez-les cuire environ 30 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez, assaisonnez et laissez-les refroidir.

■ Entre-temps, pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez ensuite la sauce soja et le sucre et faites-les confire sur feu doux environ 15 min.

■ Mélangez le fromage de chèvre avec les oignons confits préalablement hachés, le miel, du sel, du poivre et une pointe d'huile d'olive.

■ Réalisez la vinaigrette. Faites bouillir le bouillon de légumes avec le vinaigre, le thym effeuillé et le jus de truffes 5 min. Versez l'huile de noix et laissez reposer.

■ Disposez chaque poireau dans une assiette. Recouvrez-les de fromage de chèvre aux oignons confits et arrosez-les de vinaigrette. Ajoutez des noisettes, des tomates cerise coupées en deux, quelques rondelles de radis, et surmontez de graines germées. Dégustez avec les tranches de pain aux céréales grillées.



### Un havre de paix

Pour clore les agapes, on prend le café sous la voûte en pierre d'un salon adjacent, aménagé avec du mobilier de récup'.



### Desserts light

Tout en équilibre, ces verrines servies bien fraîches ne se refusent pas.



## CRÈMES DE BANANE, GRAINES DE CHIA ET SPIRULINE

Préparation : 10 min. Repos : 4 h. POUR 4 PERSONNES :

**1 banane, 25 cl de boisson au riz, 1 c. à soupe de miel, 1 c. à café de spiruline en poudre, 3 c. à soupe de graines de chia**

- Pelez et coupez la banane en morceaux. Mixez-les avec la boisson au riz, le miel et la spiruline. Ajoutez les graines de chia et mélangez (sans mixer). Répartissez dans 4 verrines.
- Laissez reposer 4 h au frais pour que les graines gonflent. Ajoutez une pincée de spiruline pour décorer et dégustez.

# SALADE DE LENTILLES DU PUY, TOFU MARINÉ ET CURCUMA

Préparation: 30 min.

Cuisson: 25 min.

POUR 4 PERSONNES:

**250 g de lentilles du Puy,  
1 feuille de laurier, 1 oignon  
émincé, 1 carotte, 200 g de  
tofu, 50 cl de jus de pomme,  
1 c. à café de curcuma,  
1 c. à soupe de vinaigre de  
xérès, 2 c. à soupe d'huile  
d'olive, persil, sel, poivre**

- Mettez les lentilles dans une casserole. Ajoutez l'oignon, le laurier, la carotte pelée taillée en rondelles. Couvrez avec deux fois et demie leur volume d'eau non salée. Faites cuire 20 min à partir de l'ébullition pour les garder un peu fermes. Égouttez, rincez sous l'eau froide et réservez.
- Pendant la cuisson des lentilles, coupez le tofu en cubes et laissez-le mariner dans le jus de pomme avec le curcuma.
- Assaisonnez les lentilles avec le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre. Parsemez d'un peu de persil ciselé et mélangez bien.
- Juste avant de servir, poêlez le tofu pour le doré, puis disposez-le sur la salade.

RECETTE  
VÉGANE



**Le tofu prend le soleil**

Un bain de jus de pomme et d'épice

le colore et relève sa saveur.



### La nature à pleines dents

Nos salades printanières seraient bien fades sans le croquant des haricots verts et des petits pois, sans la douceur des asperges vertes et le parfum des oignons nouveaux. Pour relever toutes ces saveurs, jouez avec les piments doux et parsemez sans compter des herbes fraîches finement ciselées.

# VÉGAN

Avec les beaux jours qui arrivent, une envie de fraîcheur et de verdure se fait sentir. Tandis que les légumes grillés côtoient de près les épices, les salades s'enrichissent de petites graines, délicieuses au goût et bénéfiques à notre organisme. Comptez notamment sur les graines de chanvre : ces petites billes renferment de nombreux acides aminés essentiels, des vitamines et des sels minéraux. Vous n'en avez pas sous la main ? Optez pour des graines de sésame. Blanches ou noires, elles croquent sous la dent et parfument nos plats d'un léger goût de noisette.

---

P. 74 Recettes véganes. P. 80 Le vinaigre de cidre, un élixir qui n'excelle pas qu'en cuisine. P. 86 Un bowl rassasiant et digeste. P. 88 Quand c'est cru, ça croque (ou pas), mais c'est toujours flamboyant.

## ARTICHAUTS GRILLÉS,VINAIGRETTE À LA MENTHE ET DIP AU POIVRE VERT

Préparation: 40 min.  
Cuisson: 15 min.

POUR 4 PERSONNES:

**8 artichauts poivrade**

**1/2 concombre**

**2 oignons nouveaux**

**1 poivron vert**

**1 bouquet de menthe**

**2 brins de persil plat**

**2 c. à soupe de vinaigre de cidre**

**8 c. à soupe d'huile d'olive**

**6 c. à soupe d'huile d'arachide**

**3 c. à soupe de grains de poivre vert \***

**en saumure**

**Quelques groseilles et herbes fraîches**

**(basilic, menthe...) pour le service**

**Sel, poivre**

SANS  
GLUTEN

■ Émincez les oignons nouveaux, effeuillez la menthe, puis mixez-les dans le bol d'un robot avec le vinaigre et 1 c. à soupe d'eau. Salez, poivrez et incorporez l'huile d'arachide. Réservez au frais.

■ Coupez le poivron en quatre, éliminez les graines et les membranes blanches et taillez la chair en petits dés. Effeuillez le persil, hachez-le. Lavez et taillez le concombre en petits dés.

■ Mélangez les dés de poivron et de concombre dans un bol avec le persil et les grains de poivre en saumure. Salez, poivrez et incorporez 5 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez et réservez au frais.

■ Cassez la tige des artichauts en conservant 3 cm. Coupez et supprimez le tiers supérieur des feuilles, puis dégrossissez les artichauts: coupez les feuilles tout autour de la base en tournant, jusqu'à ce que le cœur apparaisse.

■ Fendez les coeurs d'artichauts en deux, mélangez-les dans un saladier avec le reste de l'huile d'olive. Salez, poivrez et dorez-les 10 à 15 min sur le gril en les retournant régulièrement.

■ Décorez-les de groseilles et d'herbes fraîches, puis servez-les avec la vinaigrette à la menthe et le dip au poivre vert.

Le saviez-vous? \*

**N**otre engouement pour les notes fraîches et herbacées du poivre vert est très récent. Il remonte seulement au XX<sup>e</sup> siècle. Il s'agit en réalité de la même plante et de la même variété que le poivre noir, à la seule différence que le fruit est cueilli avant maturité. Conservé ensuite dans une saumure, il donne du peps aux salades, aux sauces et autres dips.



### SPÉCIAL DÉTOX

Traquer les toxines pour retrouver la pêche, c'est le pouvoir magique de l'artichaut: il renferme un polyphénol, qui aide le foie à neutraliser les toxiques, et une fibre qui active le transit en douceur. Le poivron, le concombre, les oignons mêlés aux herbes et à l'huile d'olive apportent des polyphénols synergiques, aux vertus antioxydantes. Le tout est riche en potassium et en eau, parfait pour stimuler les reins.



## CHOU-FLEUR GRILLÉ, GRAINES DE COUSCOUS ET PESTO DE NOISETTES

Préparation: 45 min.

Repos: 10 min.

Cuisson: 25 min.

POUR 4 PERSONNES :

**500 g de chou-fleur**

**250 g de tomates**

**250 g de graines de couscous**

**60 g de grana padano**

**50 g de noisettes**

**3 oignons**

**2 gousses d'ail**

**1/2 botte de coriandre**

**4 brins de menthe**

**25 cl d'huile d'olive**

**10 cl de bouillon de légumes**

**1 c. à café de flocons de piment**

**Sel, poivre**

■ Placez le couscous dans un saladier, versez de l'eau bouillante dessus de façon à l'immerger entièrement. Couvrez et réservez 10 min.

■ Pendant ce temps, taillez les tomates en petits dés. Épluchez les oignons et 1 gousse d'ail, dégermez l'ail puis hachez-les finement.

■ Séparez les graines de couscous avec une fourchette lorsqu'elles ont absorbé toute l'eau. Chauffez 10 cl d'huile dans une sauteuse, faites-y revenir les oignons et l'ail hachés sur feu vif jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les tomates et le bouillon, puis portez 1 min à ébullition en remuant. Versez alors sur le couscous, salez, poivrez et mélangez.

■ Concassez et torréfiez les noisettes à sec dans une poêle. Réservez.

■ Détachez les fleurettes de chou-fleur et taillez-les en tranches épaisses. Faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide. Égouttez-les.

■ Épluchez la gousse d'ail restante, dégermez et hachez-la. Réservez 4 brins de coriandre pour le service et hachez grossièrement le reste. Râpez le grana padano et mixez-le dans le bol d'un robot avec les noisettes grillées, l'ail et la coriandre hachés. Incorporez le reste d'huile, mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement.

■ Faites dorer les tranches de chou-fleur 2 à 3 min de chaque côté sur le gril. Répartissez le couscous dans 4 assiettes avec les tranches de chou-fleur grillées. Nappez de pesto de noisettes, parsemez de flocons de piment, et décorez de feuilles de menthe et de coriandre.

# SOUPE DE PETITS POIS À LA MENTHE ET AU TOFU FUMÉ

Préparation : 15 min.

Cuisson : 15 min.

POUR 4 PERSONNES :

**300 g de petits pois écossés  
(frais ou surgelés)**

**250 g de tofu fumé**

**2 oignons**

**1 bouquet de menthe**

**60 cl de bouillon de légumes**

**20 cl de soja cuisine**

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**Sel, poivre**

■ Rincez les brins de menthe, séchez et effeuillez-les.

■ Épluchez les oignons et hachez-les finement. Chauffez l'huile dans une grande casserole et faites-les revenir 2 à 3 min sur feu vif. Versez le bouillon de légumes et le soja cuisine, puis portez à ébullition.

■ Ajoutez les petits pois et la moitié de la menthe. Portez de nouveau à ébullition et laissez cuire encore 5 min.

Mixez à l'aide d'un pied plongeant, puis salez et poivrez.

■ Taillez le tofu en petits dés, ajoutez-les dans la soupe bien chaude. Répartissez-la dans 4 assiettes creuses et servez-la parsemée des feuilles de menthe restantes.



## LE TOFU FUMÉ

Il doit son goût puissant à son fumage artisanal au bois de hêtre. Taillé en petits dés, il apporte du caractère et de l'originalité dans un velouté de légumes, une farce ou une quiche végétarienne. En bonus, il n'apporte que de bons nutriments : de super-protéines (comparables à celles de la viande), des oméga-3, du fer et du magnésium.



**Bonne graine !**

Riche en fibres et en minéraux, le sésame donne une touche croquante aux petits légumes.

## FENOUILS GRILLÉS AUX FÈVES EDAMAME, SAUCE PONZU

Préparation : 25 min.

Repos : 25 min.

Cuisson : 20 min.

POUR 4 PERSONNES :

**450 g de fenouils**

**300 g de tomates cerise**

**250 g de fèves edamame \***

non écossées

**200 g de pousses d'épinard**

**2 c. à soupe de graines de sésame**

**6 c. à soupe de sauce soja**

**6 c. à soupe d'arachide**

**2 c. à soupe de jus de citron**

**1 c. à café de vinaigre de riz**

■ Torréfiez les graines de sésame à sec dans une poêle. Réservez.

■ Faites cuire les fèves 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et écossez-les. Fendez les tomates en deux.

■ Coupez les fenouils en fines tranches. Enrobez-les d'huile et faites-les dorer sur le gril : comptez 4 à 5 min de chaque côté.

■ Quand ils ont tiédi, mélangez-les dans un saladier avec le reste de l'huile, le jus de citron, la sauce soja, le vinaigre de riz et le sésame grillé. Laissez mariner 20 min.

■ Ajoutez les fèves, les tomates et les pousses d'épinard dans le saladier. Mélangez bien et laissez mariner 5 min supplémentaires avant de servir.

Le saviez-vous ? \*

**A**u Japon, d'où elles proviennent, ces fèves de soja fraîches sont généralement servies comme en-cas, à l'apéritif, pour accompagner la bière ou le saké. Elles sont traditionnellement cuites dans de l'eau bouillante salée, puis écossez juste au moment de les croquer. Si elles agrémentent les salades, ces légumineuses peuvent également s'insérer dans une soupe de légumes ou être mixées en purée.

# LE VINAIGRE DE CIDRE, UNE BONNE POMME

On ne parle que de lui, et c'est lui rendre justice car ce basique en cuisine a bien des atouts dans son flacon. Texte Émilie Mascia.

**F**ini le citron pressé au réveil! Le nouveau geste à adopter, c'est le vinaigre de cidre allongé d'eau tiède, à avaler à jeun. Sous la douche, on l'utilise pour se rincer les cheveux et leur donner du brillant. Au bureau, on améliore sa salade avec une vinaigrette maison toute douce. Et le soir, on l'utilise pour se nettoyer le visage. Bref, le vinaigre de cidre (ou de pomme, il s'agit de la même chose) a vraiment tout bon.

## UNE RECETTE TRÈS NATURELLE

Sa fabrication traditionnelle et artisanale est très simple. Les pommes transformées en jus vont passer du stade de cidre à celui de vinaigre grâce à un processus de fermentation. Selon cette méthode naturelle, le vinaigre est vieilli en fût de chêne une dizaine de mois avant d'être mis en bouteilles. De cette façon, le liquide conserve toutes les propriétés du fruit. On peut parfois observer un léger trouble et une sorte de membrane gélatineuse, que l'on appelle la « mère » de vinaigre. Pas d'inquiétude, c'est tout à fait normal et même signe de qualité. Pour être certain de choisir un bon vinaigre de cidre, privilégiez-le bio, non pasteurisé et fabriqué de manière artisanale.

## DES VERTUS ÉTONNANTES POUR NOTRE SANTÉ

En plus d'être pratique en cuisine, le vinaigre de cidre soigne aussi notre corps. Très bon anti-bactérien, il permet notamment d'apaiser les troubles digestifs ou de prévenir une mauvaise digestion si on le consomme avant un repas copieux. Utilisé en bains de bouche, il soulage les maux de gorge et évite la mauvaise haleine. L'acide acétique qu'il contient permet également de diminuer le mauvais cholestérol, de réguler l'appétit et de prévenir la rétention d'eau. Enfin, dilué dans de l'eau et appliqué sur la



## FABRICATION MAISON

Sur Internet, de nombreux blogs expliquent comment réaliser son vinaigre de cidre. Le procédé de fermentation est facile à obtenir et demande peu de technicité... juste de la patience ! Ce qui est intéressant pour les adeptes du zéro-déchet, c'est que l'on peut même en préparer avec des épluchures et des trognons de pommes. Et une fois que l'on a obtenu une mère de vinaigre, la recette se parfume à l'infini car il suffit d'en récupérer quelques millilitres pour relancer le processus dans un autre récipient.

### Gonflés à bloc !

Des pancakes végans bien moelleux, on en veut et on en redemande.



Retrouvez cette recette  
sur [slowlyveggie.fr](http://slowlyveggie.fr)

Photos Sauveurs (Eric Fénot / Delphine Brunet)

*Ce liquide ambre doré, à la douce acidité, possède des dons insoupçonnés.*

peau, il en équilibre le pH et serait un remède pour traiter l'acné. Ce « produit miracle » et abordable débarrasse même du hoquet !

### COMMENT LE CONSOMMER ?

Diluez deux cuillerées à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau tiède et consommez-le le matin, avant votre petit déjeuner. Il a du mal à passer si tôt ? Réservez-le pour plus tard : il remplace le vinaigre balsamique dans une vinaigrette maison et agrémentez avec délicatesse toutes les salades. L'autre point fort de cet ingrédient est qu'il peut s'utiliser en pâtisserie. Ajoutez-en une cuillerée à café dans une pâte à tarte maison, pour un résultat croustillant à souhait. Mais ce n'est pas tout : il décuple aussi les effets de la levure chimique. Ajoutez-en donc une cuillerée à café dans votre pâte à pancakes, vous nous en direz des nouvelles !



**Couleur pimpante**

La saveur du piment rouge rappelle celle du paprika, et son éclat pourpre rehausse joliment l'assiette.

**RÉGIME MÉDITERRANÉEN**

Haricots secs, piments doux, pignons de pin, fines herbes, huile d'olive... ce taboulé aux influences méditerranéennes est un vrai cocktail d'antioxydants protecteurs. Il est très bien pourvu en vitamine C, en oméga-3 essentiels et en fibres. On l'apprécie également pour son bon apport énergétique : 510 kcal la portion.

## TABOULÉ DE HARICOTS BLANCS ET PIMENTS DOUX GRILLÉS

Préparation : 25 min.  
Repos : 30 min.  
Cuisson : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

**250 g de haricots blancs en bocal**  
**4 petits piment verts doux**  
*(pimientos de Padrón)*  
**40 g de graines de chanvre \***  
**30 g de pignons de pin**  
**1 bouquet de persil plat**  
**1 bouquet de basilic**  
**4 brins de menthe**  
**3 brins de thym citron**  
**1/2 citron bio**  
**9 c. à soupe d'huile d'olive**  
**1/2 c. à soupe de piment rouge en flocons**  
**Sel, poivre**

SANS  
GLUTEN

- Concassez les graines de chanvre et les pignons de pin, puis torréfiez-les à sec dans une poêle.
- Rincez et égouttez les haricots blancs. Effeuillez le persil, le basilic et la menthe, hachez-les grossièrement. Râpez le zeste du citron, puis pressez-le.
- Mélangez le jus et le zeste du citron dans un saladier avec 6 c. à soupe d'huile et les flocons de piment. Ajoutez les herbes, les haricots blancs, les graines de chanvre et les pignons grillés. Salez, poivrez et mélangez bien. Couvrez et réservez au moins 30 min au frais.
- Mélangez les piments doux dans un saladier avec le thym citron et le reste d'huile. Salez, poivrez et dorez-les 8 min à couvert sur le gril, en les retournant à mi-cuisson. Servez-les sans tarder avec le taboulé de haricots blancs.

### Le saviez-vous ? \*

Leur petite note de fruits secs, légèrement sucrée, parfume le pain comme les yaourts, les müeslis et les salades de crudités. L'huile, issue de la pression des graines, permet par ailleurs d'obtenir de savoureuses vinaigrettes. Et pour confectionner des pâtes à gâteaux originales ou des pains spéciaux, essayez donc de remplacer 10 % de la farine de blé par de la farine de chanvre.

## SALADE DE NASHIS ET BETTERAVES CHIOGGIA AUX HERBES SAUVAGES, CHIPS AU PAPRIKA

Préparation : 45 min.

Repos : 30 min.

Cuisson : 30 min.

POUR 4 PERSONNES:

**Pour les chips :**

**1 baguette bien cuite**

**2 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 c. à café de paprika fumé**

**Pour la salade :**

**700 g de betteraves chioggia**

**400 g de nashis \***

**100 g d'herbes sauvages**

**(pissenlit, oseille, pourpier,**

**achillée, mouron des oiseaux...)**

**80 g de noix de pécan**

**5 c. à soupe d'huile d'olive**

**2 c. à soupe de jus de citron**

**2 c. à soupe de sirop d'érable**

**Sel et fleur de sel**

■ Préparez les chips. Préchauffez le four à 150 °C.

Coupez la baguette en très fines tranches, puis badigeonnez-les d'huile d'olive. Déposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson et enfournez pour 25 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Salez, saupoudrez de paprika fumé et mélangez bien. Réservez.

■ Préparez la salade. Épluchez les betteraves et taillez-les en très fines tranches à l'aide d'une mandoline. Étalez-les sur un plat et poudrez-les de sel. Réservez 15 min, puis séchez-les avec du papier absorbant.

■ Épluchez les nashis, coupez-les en quatre puis épépinez-les. Taillez-les en très fines tranches à l'aide d'une mandoline, puis ajoutez-les dans le plat avec les tranches de betterave. Versez l'huile d'olive, le jus de citron et 1 c. à soupe de sirop d'érable, puis mélangez délicatement pour bien les enrober. Laissez mariner 15 min.

■ Concassez les noix de pécan et torréfiez-les à sec dans une poêle quelques minutes. Ajoutez le reste du sirop d'érable et mélangez.

■ Répartissez les tranches de betterave et de nashi avec leur marinade dans 4 assiettes. Ajoutez les herbes sauvages, les chips au paprika, les noix de pécan caramélisées et une pincée de fleur de sel.

### Le saviez-vous? \*

Originaire d'Extrême-Orient, le nashi est également appelé poire asiatique, et même « pomme-poire ». Il possède en effet la forme arrondie de la première, mais sa saveur est plus proche de la seconde. Croquant et juteux, c'est un fruit que l'on déguste cru ou cuit. Choisissez-le plutôt ferme et n'oubliez pas de l'éplucher, car sa peau sèche et grossière n'est pas agréable en bouche.



# EN ZONE DE CONFORT

Ce bowl aux saveurs asiatiques a le mérite de combiner des ingrédients très digestes. Parfait pour se rassasier et rester au top de sa forme. Recette et stylisme **Sidonie Pain**. Photo **Tiphaine Birotheau**.

## INGRÉDIENT N° 1

### L'asperge verte

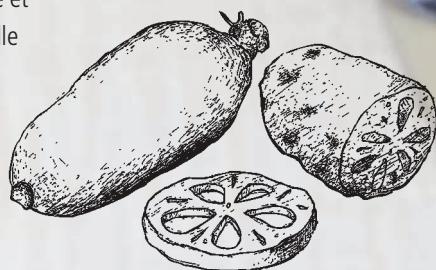
C'est une bonne fée pour notre ventre. Ses fructosanes, des fibres spécifiques (des prébiotiques), favorisent le développement de bactéries protectrices de la muqueuse intestinale dans le côlon. L'asperge booste aussi nos apports en fer, potassium et vitamine B9.



## INGRÉDIENT N° 2

### La racine de lotus

On connaissait la fleur, on découvre la racine, incontournable de la cuisine asiatique et dont la composition est proche de celle de la pomme de terre. En médecine chinoise, elle est recommandée pour ses tanins astringents, qui soulagent les maux de ventre.



### INGRÉDIENT N° 3

#### Le riz sauvage

Il se marie à merveille avec ses deux acolytes pour traquer les ballonnements et nous garantir un ventre plat ! Sans gluten, à base d'amidon très digeste, le riz sauvage est aussi riche en magnésium : un minéral qui rend zen en nous aidant à supporter le stress. Magique !



RECETTE  
VÉGANE

## MÉLI-MÉLO DE RIZ AU LOTUS, ASPERGES VERTES ET PICKLES

Préparation : 40 min. Repos 12 h. Cuisson : 50 min.

POUR 1 BOWL :

**50 g de riz sauvage mélangé, 3 tranches de racine de lotus surgelées (en magasin asiatique), 10 asperges vertes, 2 brins de coriandre, 1 c. à café de graines de sésame, huile d'olive**

**Pour les pickles : 2 carottes, 1 petite courgette, 30 cl de vinaigre de cidre, 2 c. à café de sucre, 1 c. à café de sel, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de graines de moutarde, 1 c. à café de graines de coriandre**

**Pour la sauce vierge : 1 tomate, 1 bouquet de coriandre, 1 cm de racine de gingembre, le jus de 1 citron, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc, sel, poivre**

■ Réalisez les pickles. Versez 60 cl d'eau dans une casserole avec le vinaigre, le sucre, le sel et les épices. Faites mijoter à feu doux jusqu'à dissolution complète du sucre (5 min).

■ Pelez les carottes et la courgette, puis taillez-les en rubans avec un épluche-légumes. Placez-les dans un bocal et versez la marinade dessus. Laissez refroidir et placez 12 h au frais.

■ Rincez le riz et faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée selon les indications du paquet (45 min env.).

■ Pendant ce temps, faites blanchir les asperges et les tranches de lotus 3 min dans une autre casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez.

■ Réalisez la sauce vierge. Ébouillantez 30 secondes la tomate. Passez-la sous l'eau froide, pelez et coupez-la en petits dés. Rincez, effeuillez et ciselez la coriandre. Pelez la racine de gingembre et émincez-la. Mélangez l'huile avec le vinaigre, le jus de citron, du sel et du poivre, puis incorporez la coriandre, la tomate et le gingembre.

■ Torréfiez les graines de sésame à sec dans une poêle.

■ Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites-y dorer 10 min les asperges et les tranches de lotus à feu doux.

■ Égouttez le riz et disposez-le dans votre bowl. Répartissez les légumes poêlés et les pickles. Arrosez de sauce vierge, décorez de sésame grillé et éventuellement de coriandre.



RUBANS DE  
FRAMBOISES AUX  
BAIES ROSES  
Recette ci-contre

# ON CRAQUE TOUS POUR LE CRU

Réduits en purée, marinés ou simplement déshydratés, les fruits et légumes offrent le meilleur d'eux-mêmes : des couleurs éclatantes, des nutriments préservés et des saveurs intactes.

## Petites graines, grands pouvoirs

Riches en fibres, chia et psyllium

vont épaisser la texture de la pulpe.



## PURÉE DE PÊCHES AU BASILIC

Préparation : 20 min.

POUR 2 BOCAUX DE 25 CL :

500 g de pêches jaunes bien mûres,  
5 feuilles de basilic, 1 gousse de vanille,  
4 c. à soupe de sucre de fleur de  
coco, 1 c. à soupe de graines de chia,  
1 c. à café de psyllium en poudre  
(en magasin bio)

■ Incisez la gousse de vanille dans la longueur, grattez-la avec la lame d'un couteau pour prélever les graines.

■ Pelez les pêches, puis coupez la chair en morceaux. Placez-les dans le bol d'un robot avec les graines de vanille, le sucre, les graines de chia et la poudre de psyllium (pour épaisser la préparation). Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ajoutez les feuilles de basilic, puis mixez brièvement pour conserver des fragments de feuilles.

*À savoir:* cette purée se conserve jusqu'à une semaine au frais dans des petits bocaux (ou un grand bocal) hermétiquement fermés. Selon votre marché, vous pouvez remplacer les pêches par des fraises, des framboises...

SANS  
GLUTEN

SANS  
LACTOSE

## RUBANS DE FRAMBOISES AUX BAIES ROSES

SANS  
GLUTEN

SANS  
LACTOSE

Préparation : 25 min.

Repos : 12 h.

POUR 12 ROULEAUX :

500 g de framboises, 1 banane bien mûre, 5 feuilles de menthe, 4 c. à soupe de sucre de fleur de coco, 1 c. à soupe de graines de chia, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de baies roses, 1 c. à café de vanille en poudre, sel

Ustensile : un déshydrateur

■ Épluchez la banane et coupez-la en rondelles. Placez-les dans le bol d'un robot avec tous les autres ingrédients et une pincée de sel. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène. À l'aide d'une spatule, étalez-la sur une feuille Teflex ou sur du papier cuisson de manière à obtenir un rectangle lisse et fin.

■ Faites sécher pendant 12 h dans un déshydrateur à 42 °C\*.

■ Décollez délicatement la préparation aux framboises de la feuille. Détaillez-la en bandes de 1,5 cm de largeur environ avec des ciseaux de cuisine, puis roulez-les sur elles-mêmes. Ces rubans de fruits se conservent jusqu'à 3 mois dans un bocal hermétiquement fermé.

\* À défaut de déshydrateur, enfournez à 50 °C ou en fonction étuve, en plaçant une cuillère en bois pour maintenir la porte du four entrouverte.



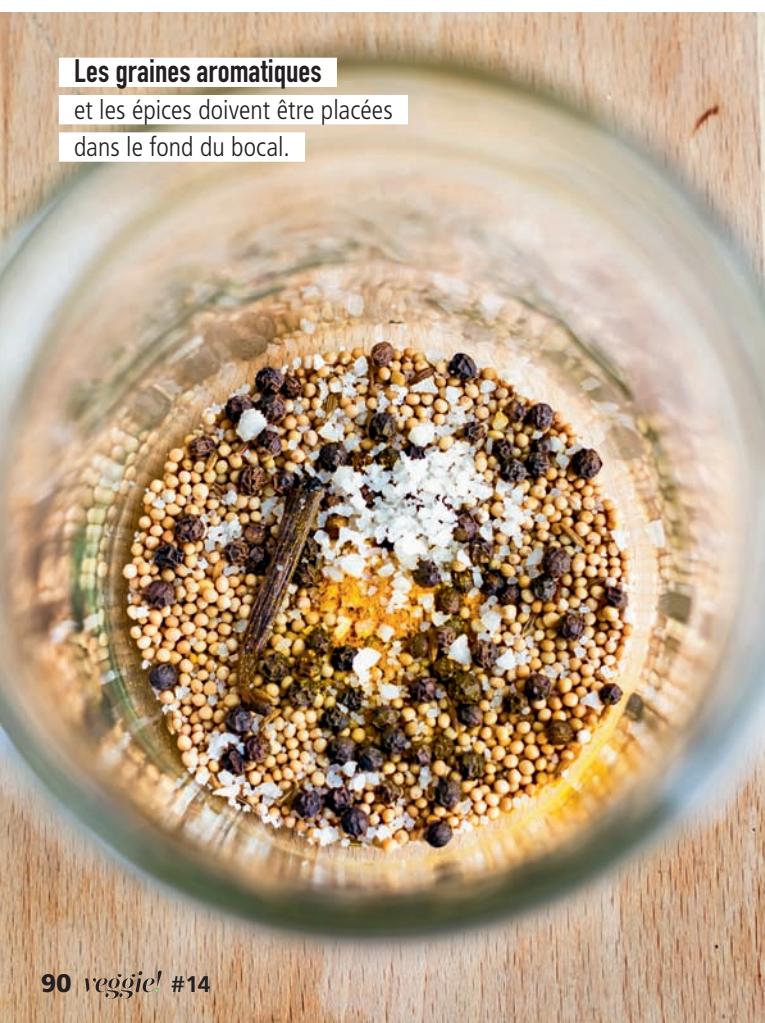
**Profitez des légumes de saison**

toute l'année grâce aux pickles. Utilisez pour cela un bon vinaigre de cidre et n'hésitez pas à varier les aromates.



**Pour adoucir l'acidité des pickles,**

n'oubliez pas d'incorporer un peu de sucre dans la saumure.



**Les graines aromatiques**

et les épices doivent être placées dans le fond du bocal.



**Pour une présentation colorée**

et bien parfumée, alternez les couches de légumes et d'aromates.

# PICKLES DE LÉGUMES AU GINGEMBRE

Préparation : 40 min.

Repos : 3 jours.

POUR 1 GRAND BOCAL  
(OU 2 BOCAUX MOYENS) :

**50 g de sucre complet,**  
**2 courgettes, 1 poivron rouge,**  
**1 poivron jaune, 1 petit**  
**oignon rouge, 3 brins d'aneth,**  
**2 cm de gingembre frais,**  
**1/2 gousse de vanille, 40 cl de**  
**vinaigre de cidre, 2 c. à soupe**  
**de sel, 3 c. à café de graines**  
**de moutarde, 1 c. à café de**  
**grains de poivre noir, 1/2 c. à**  
**café de graines de fenouil,**  
**1/4 de c. à café de curcuma**

■ Versez le vinaigre de cidre et 10 cl d'eau dans un pichet. Ajoutez le sucre et le sel, mélangez jusqu'à ce qu'ils soient totalement dissous.

■ Taillez les courgettes rincées en très fines rondelles à l'aide d'un épluche-légumes ou d'une mandoline. Lavez et coupez le poivron rouge et le poivron jaune en deux, éliminez les graines et les membranes blanches, puis détaillez la chair en julienne. Pelez l'oignon et émincez-le en très fines rondelles. Hachez grossièrement l'aneth. Pelez le gingembre, puis râpez-le.

■ Dans un grand bocal stérilisé, placez les graines de moutarde et de fenouil, le curcuma, le gingembre, la demi-gousse de vanille fendue et grattée et les grains de poivre. Ajoutez tous les légumes, en les alternant. Versez le mélange au vinaigre de cidre pour immerger les ingrédients.

■ Fermez le bocal hermétiquement et réservez-le au moins 3 jours au frais avant de déguster. Une fois le bocal ouvert, conservez-le au frais et consommez ces pickles dans les 2 semaines.

SANS  
GLUTEN

SANS  
LACTOSE



SANS  
GLUTEN

SANS  
LACTOSE

## CONCOMBRES MARINÉS À L'ANETH

Préparation : 35 min.

Repos : 3 jours.

POUR 2 GRANDS BOCAUX :

**4 concombres, 1 petit oignon rouge, 4 brins d'aneth, 3 baies de genièvre, 1 citron bio, 50 cl de vinaigre de cidre, 16 cl de sirop d'agave, 2 c. à soupe de sucre de fleur de coco,**

**2 c. à soupe de graines de moutarde, 1 c. à café de grains de poivre, 1/2 c. à café de sel**

■ Versez le vinaigre dans un saladier ou un pichet avec le sirop d'agave, le sucre et le sel. Remuez bien.

■ Taillez les concombres lavés et l'oignon pelé en très fines rondelles à l'aide d'un épluche-légumes ou d'une mandoline. Hachez grossièrement l'aneth. Prélevez le zeste du citron, puis taillez-le en fine julienne.

■ Placez les graines de moutarde, les grains de poivre et les baies de genièvre dans 2 grands bocaux stérilisés. Ajoutez les rondelles de concombre et d'oignon, l'aneth et le zeste, en les alternant. Versez ensuite le mélange au vinaigre de cidre, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient entièrement immergés. Fermez les bocaux hermétiquement, puis réservez-les au moins 3 jours au frais. Ces concombres marinés se conservent entre 6 mois et 1 an.



@lilie\_cyran



@world.of.nouvia



@blueberrymarie



@thegarden\_of\_delights



@lesjoliesrues



@candice\_lem

Rejoignez-nous !  
[www.slowlyveggie.fr](http://www.slowlyveggie.fr)

*slowly*  
**veggie!**  
FAITES-VOUS PLAISIR !

Faites-vous plaisir,  
soyez veggie !

Taguez-nous dans vos photos  
Instagram @slowlyveggie



@stefhany



@mrsperseus



@juliaagi



[facebook.com/slowlyveggiefr/](https://facebook.com/slowlyveggiefr/)



@slowlyveggie

**Plaisir vitaminé**

Quel régal de croquer dans des fruits gorgés de soleil, parfumés et sucrés. En salade ou en sorbet, twistez-les selon vos envies pour réaliser des desserts tout simples mais délicieux. Si l'acidité de la groseille à maquereau vient réveiller la fraise et la framboise, le mascarpone apporte de la rondeur au melon, tandis que la noix de coco donne un léger croquant à la banane plantain.



# DESSERTS

Voici venu le temps des jolis fruits qui illuminent nos assiettes.

Notre péché mignon ? Les fraises, les groseilles, les myrtilles, les framboises et les mûres, avec lesquelles on concilie gourmandise et bien-être ! Riches en antioxydants, ces petits fruits rouges sont de formidables protecteurs des vaisseaux sanguins. Anti-inflammatoires, ils sont parfaits pour prévenir les courbatures après une bonne séance de sport.

Alors, pas d'excuse, et à vos baskets !



### ANTIOXYDANTS À FOISON

À base de fruits rouges, ce dessert est riche en anthocyanes (pigments rouge foncé). Ces composés sont de formidables antioxydants, utiles pour lutter contre le vieillissement des cellules. En bonus, cette salade booste le transit grâce à sa forte teneur en fibres, et fournit 50 % de l'apport journalier conseillé en vitamine C... à condition de la déguster toute fraîche !

## SALADE DE FRUITS ROUGES AU SIROP DE GINGEMBRE

Préparation : 20 min.

Repos : 1 h.

Cuisson : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

**200 g de fraises**

**200 g de groseilles à maquereau**

**150 g de myrtilles**

**100 g de framboises**

**1 citron vert bio**

**3 cm de gingembre \***

**4 c. à soupe de sucre**

**4 brins de mélisse**

**ou de menthe citronnée**

■ Pelez le gingembre, puis râpez-le en conservant le jus. Taillez le citron en très fines rondelles.

■ Mélangez 20 cl d'eau dans une casserole avec le sucre, le gingembre râpé et son jus, et les rondelles de citron. Portez à ébullition pendant 5 min, puis laissez refroidir.

■ Rincez rapidement les myrtilles, les groseilles à maquereau et les fraises. Essuyez légèrement les framboises.

■ Coupez les fraises en deux, puis disposez tous les fruits dans un saladier. Ajoutez le sirop de gingembre refroidi, mélangez délicatement et réservez au moins 1 h au réfrigérateur.

■ Répartissez tous les fruits avec leur sirop dans 4 bols, et présentez-les décorés d'un brin de mélisse.

SANS  
GLUTEN

RECETTE  
VÉGANE

### Le saviez-vous ? \*

Emblématique des cuisines asiatiques, le gingembre a conquis depuis de nombreuses années déjà notre gastronomie nationale. Et pour cause ! Ce rhizome apporte de la fraîcheur de l'entrée au dessert, aussi bien dans un plat salé que dans un dessert. Il doit son piquant à sa teneur en gingérol, un composé chimique connu pour ses propriétés anti-inflammatoires. Lorsqu'il est séché, le gingembre libère un autre composé de la même famille, le shogaol, qui a pour effet d'accentuer encore sa puissance. La cuisson produit un effet similaire : si vous êtes amateur de piquant, n'hésitez pas à le laisser mijoter le plus longtemps possible dans vos plats !

# ÉCLATANT

## SORBET DE FRAMBOISES AU VIN ROUGE

Préparation : 25 min.  
 Repos : 2 h 15 + 40 min (avec sorbetière)  
 ou 4 h (sans sorbetière).  
 Cuisson : 5 min.

POUR 4 PERSONNES :

**600 g de framboises**  
**100 g de sucre**  
**1/2 bouteille de vin rouge (37,5 cl)**  
**1 gousse de vanille**  
**4 brins de mélisse ou de**  
**menthe citronnée**

SANS  
GLUTEN

SANS  
LACTOSE

■ Incisez la gousse de vanille sur toute sa longueur et prélevez les graines. Placez 400 g de framboises dans un saladier et mixez-les en purée avec un pied plongeant. Filtrez-la dans une passoire fine, puis ajoutez les graines de vanille.

■ Versez le vin rouge dans une casserole avec la purée de framboises, le sucre et 10 cl d'eau. Portez à ébullition 2 min. Laissez refroidir et réservez 2 h au frais.

■ Versez la préparation dans une sorbetière et faites prendre 40 min. À défaut de sorbetière, versez la préparation dans un récipient adapté, puis réservez-la 4 h au congélateur, en la remuant régulièrement.

■ Lorsque le sorbet a pris, dressez des boules dans 4 coupes ou assiettes à dessert. Accompagnez des framboises réservées et décorez d'un brin de mélisse.

## Le saviez-vous ?

**L**a recette de base du sorbet est toute simple : le jus ou la purée d'un fruit, du sucre et de l'eau. Son acidité et sa fraîcheur favorisent la digestion et réveillent l'appétit, c'est pourquoi il est parfois consommé en guise d'entremets, dans sa définition première, c'est-à-dire glissé entre deux plats un peu riches. Des variantes existent, intégrant des épices, des herbes, du vin ou même du champagne. Il est essentiel que le sorbet soit régulièrement mélangé pendant sa prise pour obtenir une texture crémeuse, sans cristaux de glace. Si vous n'utilisez pas de sorbetière, pensez à le remuer toutes les 30 min lors de son passage au congélateur.

### POIDS PLUME

Voici un dessert qui ne pèse pas trop lourd dans la balance, avec un apport de 240 kcal. Normal, il ne contient aucune matière grasse. Il fournit en revanche l'équivalent de 6 morceaux de sucre : en cas de diabète, on ne s'en prive pas mais on le place après un repas riche en légumes. Une portion représente l'équivalent d'un petit verre de vin : du coup, ce sorbet est réservé aux adultes. N'en abusez pas si vous prenez le volant.



# LA RHUBARBE... À PAPA

Avec ses tiges rouges et ses larges feuilles vertes, elle se présente comme une fleur, en bouquet. Mais là n'est pas la seule bizarrerie de cette belle venue du Grand Nord. Texte Dominique Lesbros.

## UN LÉGUME DÉGUISÉ EN FRUIT

Pour les botanistes, la rhubarbe est une cousine de l'oseille et du sarrasin, et appartient donc à la catégorie des légumes. Origininaire de Sibérie et introduite en Europe par Marco Polo, elle fut surnommée « racine barbare » (*Rheum rhabarbarum*), en référence à sa provenance lointaine. La « sauvageonne » fut employée pendant deux siècles comme remède médicinal avant de sauter dans nos chaudrons, à grand renfort de sucre pour combattre son acidité. L'usage populaire en fit donc un fruit.

## D'OÙ VIENT CETTE BRASSÉE ?

Cette plante vivace pousse dans de nombreux jardins. Les Hauts-de-France et le Grand Est sont ses terroirs de prédilection. La rhubarbe que l'on trouve sur les marchés au début du printemps est généralement une variété précoce forcée, cultivée sous châssis. Elle est plus pâle, plus tendre et moins acide que celle de pleine terre. Préférez des tiges fermes, brillantes et croquantes (cassez-en une, le suc doit perler). Cuisinez-la dans les trois jours ou congelez-la, débitée en tronçons.

## QUE GARDER, QUE JETER ?

Les feuilles sont riches en acide oxalique, et donc toxiques. Seules les tiges sont comestibles : si vous avez affaire à une jeune rhubarbe, coupez-la simplement en tronçons. Les pétioles plus matures doivent être pelés, soit à l'épluche-légumes, soit en tirant sur les fibres comme pour les côtes de blettes.



## CRUE TU CROQUES, CUITE TU FONDS

Faites pocher les tronçons sur feu doux dans une casserole avec du sucre et un peu d'eau. Sous l'effet de la chaleur, la rhubarbe se délite et fond tendrement. Utilisez cette compotée acidulée dans une tarte ou un crumble en y ajoutant de la cannelle, de la vanille, du gingembre ou un zeste d'orange. La rhubarbe se marie particulièrement bien avec la banane, la fraise, la pomme et l'abricot.

## DES ASSOCIATIONS QUI DÉCOIFFENT

La blogosphère a depuis longtemps dépassé le stade de la compote de mamie. On prône ainsi le mariage rhubarbe-huile d'olive. Une marinade dans l'huile d'olive, un passage sous le gril et une pluie de sucre nous régalent. Rhubarbe et barbichette : le fromage de chèvre se plaît aussi en sa compagnie. Mais LA révélation de l'année concerne la mayonnaise maison. Une cuillerée à soupe de compote de rhubarbe non sucrée ajoutée aux ingrédients habituels donnera à votre mayo une texture et une acidité renversantes.

## EST-ELLE DIÉTÉTIQUEMENT CORRECTE ?

La tige de la rhubarbe étant gorgée de fibres, vous en verrez vite l'effet sur votre transit. Autre originalité : elle possède une teneur en calcium record dans le monde végétal (86 mg/100 g) pour un taux de calories plancher (10 kcal/100 g). Tout bénéf', à condition de ne pas ajouter trop de sucre.

## RHUBARBE À BOIRE

Laissez-la macérer dans une passoire au-dessus d'un saladier après l'avoir poudrée de sucre. Vous obtiendrez un sirop rose barbe à papa. Allongé d'eau, il forme un bon jus rafraîchissant. La plante se décline aussi en vin moelleux, sec ou pétillant.

## RUSES DE SIOUX

Pour atténuer son acidité, laissez-la dégorger (une heure au minimum, une nuit au maximum) taillée en tronçons dans une passoire, avec 10 % de son poids en sucre. Pour préserver son appétissante teinte rosée, deux solutions : soit l'on opte pour de jeunes tiges que l'on n'épluchera pas ; soit on triche un peu en ajoutant, avant la cuisson, une cuillerée de jus de betterave, du sirop de grenade ou encore quelques feuilles d'hibiscus.



Photo Saveurs (Valéry Guédes / Natacha Arnoult)

## RHUBARBE POCHÉE ET CRÈME VANILLÉE

Préparation : 15 min.

Repos : 1 h.

Cuisson : 15 min.

POUR 4 PERSONNES :

**300 g de rhubarbe**

**90 g de sucre**

**2 gousses de vanille**

**15 cl de crème fraîche épaisse**

**Quelques pistaches non salées (facultatif)**

■ Coupez les tiges de rhubarbe en tronçons. Mettez-les dans des sacs congélation, ajoutez le sucre, 9 cl d'eau et les gousses de vanille fendues en deux et grattées. Plongez les sacs dans un grand saladier d'eau jusqu'à ce que l'eau arrive pratiquement au niveau de l'ouverture. Chassez l'air et fermez les sacs.

■ Portez une casserole d'eau à ébullition, puis coupez le feu et plongez-y les sacs de rhubarbe. Placez un poids (une assiette, par exemple) pour maintenir les sacs sous la surface. Laissez pocher 15 à 20 min. Placez au frais une fois la rhubarbe refroidie.

■ Juste avant de servir, fouettez la crème (ajoutez éventuellement 1 c. à soupe de sucre glace) et servez avec la rhubarbe.

■ Parsemez de quelques pistaches grossièrement concassées, selon vos goûts.



**Piquées au cœur**

Ces rondelles dorées accompagnées  
d'une salade de fruits pimentée  
se picorent comme des friandises.

## BANANES PLANTAINS À LA NOIX DE COCO ET SALADE MANGUE-ORANGE

Préparation : 45 min.

Cuisson : 15 min.

POUR 4 PERSONNES :

**2 mangues bien mûres**

**2 bananes plantains \***

**2 oranges**

**1 petit piment rouge**

**4 brins de menthe**

**125 g de noix de coco râpée**

**2 œufs**

**20 cl d'huile d'arachide**

**6 c. à soupe de sirop**

**de fleur de coco**

**2 c. à soupe de farine**

SANS  
LACTOSE

■ Épluchez les mangues, détaillez leur chair en petits dés. Pelez les oranges à vif, prélevez les suprêmes et coupez-les aussi en petits dés. Effeuillez et hachez finement la menthe.

■ Fendez le piment sur toute sa longueur, éliminez les graines et hachez-le très finement. Mélangez les dés de mangue et d'orange dans un saladier avec le sirop de fleur de coco, la menthe et le piment. Couvrez et placez au frais.

■ Fouettez les œufs dans un bol. Versez la farine dans un deuxième bol et la noix de coco râpée dans un autre. Épluchez les bananes, taillez-les en grosses rondelles. Roulez une tranche dans la farine, éliminez l'excédent, puis plongez-la dans l'œuf battu. Récupérez-la avec une fourchette et roulez-la dans la noix de coco. Renouvez l'opération avec toutes les rondelles de banane, en les réservant sur une feuille de papier cuisson.

■ Tapissez une plaque de papier absorbant. Faites chauffer l'huile dans une petite casserole, puis plongez-y 3 ou 4 rondelles de banane. Dorez-les 2 à 3 min, puis récupérez-les à la fourchette et réservez-les sur la plaque. Faites cuire toutes les rondelles de banane de cette façon, et servez-les sans tarder avec la salade de mangue à l'orange.

### Le saviez-vous ? \*

**C**ontrairement aux autres variétés, les bananes plantains se consomment et se cuisinent lorsque leur peau est noire. Leur degré de maturité se vérifie également par une légère pression : les fruits, qui mesurent entre 30 et 40 cm, doivent être légèrement souples sous le doigt, tout en gardant une certaine fermeté. Ils sont alors prêts à passer à la casserole.

## BILLES DE MELON MARINÉES AU RHUM, CRÈME AU MASCARPONE CITRONNÉE

Préparation: 35 min.

Repos: 1 h.

POUR 4 PERSONNES:

**200 g de mascarpone**

**2 melons**

**2 citrons verts bio**

**1 orange bio**

**10 brins de menthe**

**15 cl de rhum**

**4 c. à soupe de sirop d'agave**

**3 c. à soupe de yaourt grec\***

SANS  
GLUTEN

■ Prélevez le zeste de l'orange et de 1 citron à l'aide d'un épluche-légumes. Effeuillez les brins de menthe.

■ Coupez les melons en deux, éliminez les graines et les filaments. Prélevez la chair en forme de billes à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne, puis mélangez-les dans un saladier avec 3 c. à soupe de sirop d'agave et le rhum. Ajoutez les feuilles de menthe et le zeste des agrumes. Mélangez bien, puis couvrez et réservez au moins 1 h au frais.

■ Râpez le zeste du deuxième citron, puis pressez-le. Fouettez le mascarpone dans un grand bol avec le yaourt et le reste du sirop d'agave. Incorporez 1 c. à soupe de jus de citron et 1 c. à soupe de zeste.

■ Répartissez les billes de melon avec leur marinade dans 4 bols, servez-les avec la crème au mascarpone citronnée.

### Le saviez-vous? \*

**L**e yaourt grec se reconnaît à sa consistance épaisse et crémeuse, comme à son goût particulièrement doux. Cela s'explique par sa recette et son procédé de fabrication, qui nécessitent plus de lait que pour un yaourt classique. Il renferme donc moins de glucides, mais plus de protéines. Et surtout davantage de matières grasses: presque 10% de son poids total. Vérifiez toujours sur l'emballage qu'il s'agit bien du vrai yaourt grec. D'autres appellations comme « yaourt à la grecque » n'offriront pas nécessairement les mêmes qualités nutritionnelles ou gustatives.

### Partie de billes

Ce dessert coloré distille de la gourmandise bouchée après bouchée : l'approche est divertissante et un brin régressive.



# SUIVEZ LE GUIDE

Tout en fraîcheur, ce dessert marie amande et soja pour offrir une texture crémeuse, rehaussée par l'acidulé des petits fruits.

Recette, stylisme et photos Clémence Catz.

**CLÉMENCE CATZ**

Auteur de nombreux livres de recettes, Clémence les partage désormais avec vous dans les pages de *Slowly Veggie*. Suivez-la aussi sur:

💻 Chez Clem  
✉ @clemencematz

En bonus, une recette exclusive sur [slowlyveggie.fr](http://slowlyveggie.fr)



## UNE AIDE CULINAIRE PRÉCIEUSE

La purée d'amandes blanche a le pouvoir de remplacer la crème, le beurre et/ou les œufs dans de nombreuses recettes ultra-gourmandes, des cookies au tiramisu en passant par la brioche ou la pâte à tarte. Constituée à 100 % d'amandes mondées et broyées, cette crème onctueuse peut aussi se déguster sur des tartines ou dans des recettes salées (véganaise, béchamel végétale, clafoutis de légumes...). Riche en vitamines, minéraux et bons acides gras, excellente pour le cœur, anti-oxydante et de faible index glycémique, l'amande est une remarquable alliée santé et beauté et mérite d'être mise au menu chaque jour: une excellente excuse pour se faire plaisir avec bonne conscience !

## CRÈME D'AMANDE GOURMANDE AUX FRUITS ROUGES

Préparation : 10 min. Repos : 10 h.  
Cuisson : 5 min.

POUR 2 PERSONNES :

**150 g de tofu soyeux**  
**60 g de purée d'amandes blanche**  
**30 g de sucre blond**  
**1 pincée de vanille en poudre**  
**30 g d'huile de coco**  
**1 c. à soupe de pistaches non salées sans leurs coques**  
**200 g de fruits rouges (framboises, myrtilles, mûres, groseilles...) surgelés éventuellement**

- Mixez longuement le tofu soyeux à l'aide d'un pied plongeant afin d'obtenir une crème aérienne (photo 1).
- Versez-le dans un bol et mélangez-le avec la purée d'amandes, le sucre et la vanille en poudre (photo 2).
- Faites fondre l'huile de coco sur feu très doux, versez sur le mélange précédent et remuez vivement jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- Répartissez la préparation dans deux verrines, garnissez de fruits rouges et placez au réfrigérateur pour une dizaine d'heures (photo 3).
- Au moment de servir, torréfiez les pistaches 2 à 3 min dans une poêle sans matière grasse pour qu'elles développent leurs arômes. Une fois qu'elles sont très légèrement dorées, laissez-les tiédir et hachez-les grossièrement, puis parsemez-en les fruits rouges (photo 4).

1



2



3



4





# À CHACUN SON SHAKER

À l'initiative d'un blog sur les spiritueux, **Mickaël Guidot** est aussi l'auteur d'un guide sur la mixologie, cette « science » des cocktails. Son éclairage. Texte Théo Torrecillas.

## D'où provient cet intérêt pour la mixologie ?

J'ai commencé à m'intéresser aux spiritueux quand je travaillais dans la communication. J'ai réalisé qu'il manquait un outil de veille dans l'univers de ces boissons. Du coup, j'ai créé mon blog pour traiter de l'actualité des alcools. J'ai rapidement eu des lecteurs réguliers, puis j'ai été contacté pour faire partie du jury de concours de bartenders (autrement dit, de barmans). Et j'ai vite compris que les cocktails étaient une excellente façon de faire découvrir les spiritueux aux personnes peu expérimentées.

## Les cocktails ont-ils de plus en plus la cote ?

C'est un secteur qui se porte très bien ! L'engouement pour le Mojito et le Spritz, ces derniers temps, a d'ailleurs incité de plus en plus de consommateurs à troquer le vin ou la bière pour un cocktail à l'apéritif. De nombreux bars spécialisés s'installent un peu partout en France, et Paris s'im-

**Un art à portée de main**  
*Les cocktails c'est pas sorcier*, Mickaël Guidot, Éd. Marabout, 216 p., 19,90 €.



pose peu à peu comme une place forte du cocktail dans le monde. Cette boisson évolue, devient de plus en plus inventive et répond aux aspirations d'un public soucieux de la qualité de ce qu'il consomme. Certains bars proposent d'ailleurs des cartes avec des recettes de saison, travaillent avec des alcools locaux, produits dans le respect de l'environnement. Autre tendance, les « mocktails » sont préparés sans alcool, et leur composition est de plus en plus élaborée.

## Comment se familiariser avec les cocktails ?

En allant dans les bars spécialisés : il suffit de s'installer au comptoir et d'échanger avec les barmans, ils sont souvent passionnés et toujours ravis de répondre aux questions. Et bien sûr, il y a des ouvrages pour vous guider. Pour ma part, j'ai voulu démocratiser ces boissons, donner de vrais conseils de préparation et proposer des idées de recettes.

## LES PRINCIPES DE LA MIXOLOGIE

- Un cocktail digne de ce nom doit contenir :
- une base, qui donne son orientation principale à la boisson. Généralement, c'est le spiritueux qui remplit cette fonction ;
  - un agent modificateur, qui transforme la texture et complète les arômes. Il peut s'agir d'un soda, d'un jus, d'eau gazeuse mais aussi de vin ou de champagne ;
  - des additifs, enfin, tels que les sirops, les bitters ou les liqueurs : ils modifient parfois la couleur et apportent, bien sûr, des arômes supplémentaires.

# UN COCKTAIL UNE RECETTE



## GIN-GIN MULE

### Le choix du pro

Pitas aux légumes et à la crème d'avocat épicée (p. 41).

**Avec sa pointe d'acidité, voilà un cocktail qui équilibre cette recette épicee et donne du peps au crémeux de l'avocat.**

Disposez 6 feuilles de menthe au fond d'un shaker et écrasez-les à l'aide d'un pilon. Dans le shaker rempli de glace, versez 1,5 cl de jus de citron vert, 1,5 cl de sirop de sucre, 5 cl de gin et 6 brins de menthe. Secouez le shaker jusqu'à l'apparition de givre sur les parois extérieures. Filtrez en versant dans un verre à cocktail highball rempli de glaçons, puis complétez avec 6 cl de ginger beer.

3

## BLOODY MARY

### Le choix du pro

Soupe de petits pois à la menthe et au tofu fumé (p. 77).

**Cette boisson créera un beau contraste de couleurs tout en faisant ressortir le goût de petit pois.**

Remplissez un verre highball de glaçons. Versez 5 cl de vodka, 10 cl de jus de tomate et 1 cl de jus de citron, puis ajoutez 2 traits de Tabasco, 2 traits de sauce Worcestershire, 3 pincées de sel de céleri et 1 pincée de poivre. Remuez le tout à l'aide d'une cuillère de bar et décorez avec une fine tige de céleri.



## TOM COLLINS

### Le choix du pro

Asperges vertes grillées, haricots blancs et dip de roquefort (p. 44).

**Ce cocktail frais et léger est idéal face aux saveurs prononcées du roquefort et de la sauce barbecue.**

Remplissez un verre highball de glaçons. Versez 5 cl de gin, 2,5 cl de jus de citron et 2,5 cl de sirop de sucre. Remuez avec une cuillère de bar et complétez le verre avec 10 cl d'eau gazeuse. Remuez de nouveau, puis ajoutez une demi-rondelle de citron et une cerise confite, en décoration.



## MARGARITA

1

### Le choix du pro

Salade de nashis et betteraves chioggia aux herbes sauvages, chips au paprika (p. 84).

**L'huile d'olive de ce plat s'accordera bien avec un cocktail au citron. Et la fleur de sel sur le contour du verre fera écho au paprika des chips.**

Givrez un verre à Margarita sur une moitié avec de la fleur de sel, puis ajoutez des glaçons dans le verre pour le rafraîchir. Versez 4 cl de tequila, 2 cl de triple sec et 2 cl de jus de citron dans un shaker. Ajoutez des glaçons, puis agitez jusqu'à l'apparition de givre sur les parois extérieures. Videz le verre à cocktail de ses glaçons, puis filtrez la préparation en la versant dans le verre. Ajoutez au final une rondelle ou un quartier de citron vert.

## MANGO COLADA

### Le choix du pro

Bananes plantains à la noix de coco et salade mangue-orange (p. 102).

**Laissez-vous tenter par cette boisson sans alcool pour clore le repas : la mangue fera le lien entre l'assiette et le verre.**

Versez 200 g de mangue congelée, 1 cl de jus de citron vert, 8 cl de lait de coco et 10 cl d'eau gazeuse dans un blender. Mixez pendant 25 secondes, puis versez dans une tasse en cuivre. Ajoutez un petit brin de menthe pour la décoration.

5





### Premier service

Suspension en métal, Flowerpot, design Verner Panton, année de création 1968, diam. 23 cm, existe en plusieurs coloris, Fleux', 215 €. Bol à oreilles en grès émaillé, diam. 14 cm, The Conran Shop, 23 €.

Cuillères en métal patiné, au Printemps Paris, petit modèle 5,90 €, grand modèle, 9,90 €.

Tasses à thé en porcelaine, H 8 cm, et théière en porcelaine, 1 litre, au BHV Marais, 13,90 € et 41,90 €. Gobelets empilables en verre, 32 cl, Luminarc, 3,20 € les 3 pièces.

Presse-agrumes en plastique, Habitat, 29 €.

Mug en céramique, H 9 cm, existe en bleu, au Printemps Paris, 10 €. Serviette en lin délavé, 45 x 45 cm, existe en plusieurs coloris, Zara Home, 22,99 € les 4 pièces.

# INSPIRATION

Rien de tel qu'une jolie **vaisselle colorée** et rétro pour égayer la table du petit déjeuner... et donner envie de **se lever du bon pied.** Bonne journée !

Stylisme **Noémie Barré**. Photos d'ambiance **Valérie Lhomme**.

---

P. 110 Style vintage au saut du lit. P. 115 Artichaut et Cerise noire, un blog aux accents du terroir. P. 116 Savoir marier vitamines et minéraux, c'est essentiel pour l'équilibre nutritionnel. P. 121 Focus sur l'huile de coco. P. 123 Feel good, la beauté en spray. P. 124 Un week-end green à Athènes. P. 128 Smoothie bonne mine.



#### À la bonne heure

Horloge murale en acier, diam. 31 cm, Habitat, 45 €.

#### Protéiné

Coquetier et assiette en porcelaine, Monoprix, 9,99 €.



# ESPRIT VINTAGE AU PETIT DÉJ'

L'ambiance cantine des seventies n'a jamais été aussi tendance ! De quoi faire entrer le soleil en cuisine et sur nos tables du petit matin.



#### Fruitées

Serviettes en papier, 33 x 33 cm, Maisons du Monde, 2,99 € le lot de 20.



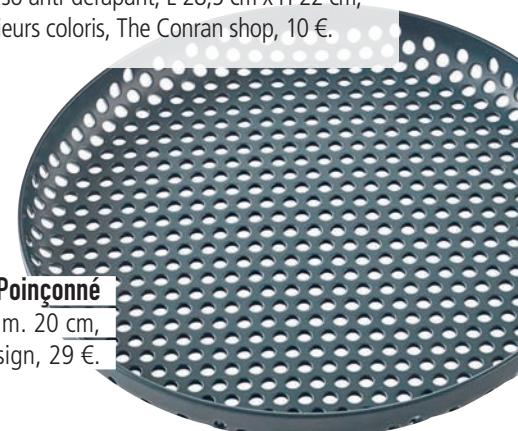
#### Collégial

Gobelet en bambou, 25 cl, existe en bleu, Hema, 1,50 €.



#### Comme à la cafétéria

Assiettes à dessert et à mignardises en faïence, diam. 23 cm et 12,8 cm, Gien, 17 € et 12 €. Tasses à café avec couvercles en métal émaillé, design Stefania Di Petrillo, diam. 6 cm, San Marco, 46 € la paire. Petite cuillère, fourchette de table et tartinez en acier et acrylique, The Conran Shop, 11 €, 13,50 € et 12,50 €. Plateau rond en bouleau plaqué, diam. 38 cm, existe en rouge et de forme rectangulaire, Pappelina, 40 €. Assiette creuse en faïence, diam. 23 cm, Zara Home, 6,99 €. Set de table en mélamine, verso anti-dérapant, L 28,5 cm x H 22 cm, existe en plusieurs coloris, The Conran shop, 10 €.



#### Poinçonné

Plateau en métal, diam. 20 cm, Hay sur Made In Design, 29 €.



#### Au rayon crèmeerie

Pot à lait en acier émaillé, 1 litre, E.Leclerc Maison, 5,50 €.

#### Énergique

Robot multifonction compact, cuve 50 cl, puissance 400 W, existe en plusieurs coloris, Mini Plus, Magimix, 200 €.



#### Tri sélectif

Poubelle pour les déchets compostables, Sort & Go, 6 litres, H 18 cm, existe en plusieurs coloris, Brabantia, 19,95 €.



#### Nuancier

Bols plats en mélamine, diam. 9 cm, Rice sur Smallable, 15 € les 6.

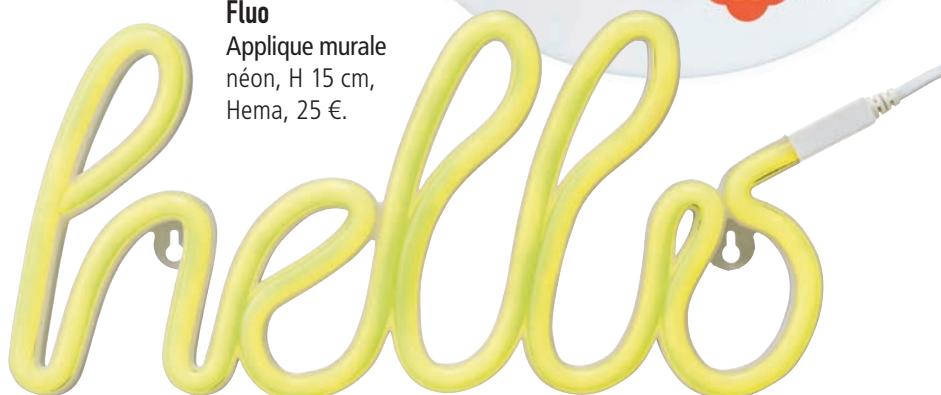
#### Icone hippie

Assiette en opale, Lotus, diam. 25 cm, Arcopal, 31,90 €  
le service de vaisselle 18 pièces.



#### Fluo

Applique murale néon, H 15 cm, Hema, 25 €.



# slowly veggie!

FAITES-VOUS PLAISIR!



## L'application des veggies connectés !

**TÉLÉCHARGEZ-LA ET RETROUVEZ :**  
MAGAZINES, ACTUALITÉS, INSPIRATIONS ET VIDÉOS.



# SLOW FOOD AU QUOTIDIEN

Céline, d' Artichaut et Cerise noire, propose une cuisine simple, astucieuse et ancrée dans le terroir. Texte Claire Baudifffier.

L'histoire commence en 2011. Céline Mennetrier décide de créer son blog pour archiver ses recettes et les partager avec ses amis. « À ce moment-là, il y avait peu de blogs présentant des recettes végétariennes, et j'ai rapidement eu beaucoup de visiteurs », se souvient cette Grenobloise d'adoption. Pour le nom de son blog, la jeune femme a trouvé l'inspiration parmi les produits de sa région d'origine, l'actuelle Occitanie : « L'or du Roussillon, c'est l'artichaut, et la cerise noire rappelle le goût du vin doux naturel de Maury. »

## DES PARTITIONS COMPOSÉES AVEC BRIO

Très ancrée dans la mouvance du slow food, elle publie des recettes qui mettent en valeur des produits du terroir comme ce gratin de crozets (les petites pâtes savoyardes) aux poireaux et au céleri branche, ou ces frites de polenta parfumées à l'ail, que l'on accompagne d'une poêlée de champignons. « Je n'utilise jamais d'ingrédients compliqués, toujours des produits bruts et locaux, afin de concocter une cuisine familiale savoureuse au quotidien. » Mais sa préparation favorite, celle dont elle ne se lasse jamais, c'est la salade composée, tout simplement. « On devrait appeler ça un veggie bowl, maintenant », sourit-elle. Elle aime y marier les couleurs et les textures, les graines, les céréales et les légumineuses, les légumes crus et cuits de saison, et les fines herbes. Le tout bio et parfaitement bien associé, bien sûr !

## SON IDÉE ANTI-GASPI

Pour ne pas jeter votre pain sec à la poubelle, mixez-le (environ 200 g) en chapelure, ajoutez 3 œufs battus en omelette, 20 cl de lait, des herbes aromatiques fraîches, du sel et du poivre. Faites cuire le tout dans une poêle (avec un cercle) 3 min de chaque côté, et dégustez avec une salade verte. Simple mais efficace !



**Un credo « métaphysique »**  
Elle se définit flexitarienne, tendance écogastronomie.

Aurélie Jeannette



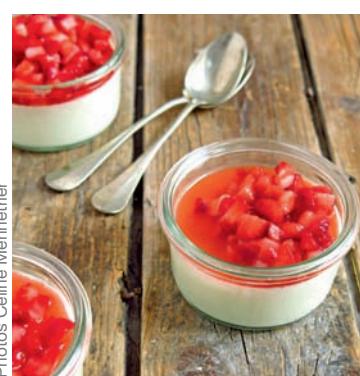
## Sandwichs vitaminés

Exit le poulet ! Cette version végé des wraps est un vrai régal pour qui aime le sucré-salé.



## Chaud ou froid

Le millet, c'est la bonne idée pour twister des légumes grillés comme la courgette ou le céleri.



Photos Céline Mennetrier

## Mélange des genres

La noix de coco a laissé tomber les fruits exotiques pour la fraise : malin et très gourmand.



# VITAMINES ET MINÉRAUX LES ALLIANCES GAGNANTES

On entend bien souvent dire que les régimes végétariens provoquent des carences, alors qu'il suffit de varier au maximum les aliments riches en nutriments et d'opter pour les bonnes associations pour couvrir l'essentiel de ses besoins. Texte Nadège Cartier.

**M**oins d'obésité, moins de problèmes cardio-vasculaires, moins d'hypertension artérielle ou de diabète de type 2, moins de cancers, moins de troubles intellectuels chez les seniors... Les études attestant des bienfaits de l'alimentation végétarienne sur la santé sont nombreuses. Comme celle de chercheurs canadiens basés à Toronto\*, qui montre que le régime végétarien permettrait de réduire de 29% le taux de « mauvais » cholestérol, contre 30,9% pour les médicaments: une sérieuse incitation à passer au vert, plutôt que de pousser la porte de la pharmacie! L'université d'Oxford\*\*, pour sa part, a mis en évidence que les végétariens avaient 15% de risques en moins que les omnivores de développer un cancer du côlon – ce taux frisant même les -40% pour les végétariens qui consomment le plus de fruits.

Leur secret? Des menus sains, pauvres en protéines, en cholestérol, en sel et acides gras saturés, loin de la malbouffe qui règne encore en maître dans bon nombre d'assiettes. Avec, surtout, le souci permanent de bien varier ses apports pour « nourrir » l'organisme. Car il ne suffit pas de manger des fruits et des légumes avec un œuf et un morceau de fromage pour éviter les ...

## L'indispensable vitamine B12

Elle participe à l'assimilation du fer dans l'organisme, tout en étant indispensable au bon fonctionnement de nos cellules et à l'équilibre du système nerveux. Cette vitamine anti-anémique est donc très précieuse. Comme on la trouve principalement dans les produits d'origine animale (viande, poisson, crustacés...), elle est souvent en déficit chez les végétariens. Seule vitamine absente du monde végétal, on peut toutefois la trouver dans les aliments fermentés (la choucroute, le tamari ou le levain) ou dans les algues (telle l'algue nori), mais en quantité insuffisante pour satisfaire nos besoins. Il est donc souvent utile de prendre un complément alimentaire (type D.Plantes, Solgar, Fleurance Nature).

\*David Jenkins, Department of Nutritional Sciences, 2003.

\*\*British Journal of Cancer, 2004.



## Utiles ou futiles, les complexes vitaminés ?

Ces complexes contiennent de nombreuses vitamines, des minéraux et des oligo-éléments déjà présents naturellement, et en quantité suffisante, dans l'alimentation des végétariens. C'est le cas, par exemple, de la vitamine C : chaque comprimé contient la dose journalière recommandée, alors que la grande majorité des végétariens consomme cette dose en absorbant quotidiennement des fruits et légumes crus. Sachant que le surplus de vitamine C est éliminé dans les urines, car celle-ci ne peut pas être stockée par l'organisme. Si vous pensez ne pas consommer suffisamment de vitamine C, mieux vaut donc consulter un nutritionniste pour faire le point et trouver une éventuelle supplémentation sur mesure.

## *Faire l'impasse sur l'équilibre nutritionnel s'avère préjudiciable.*

••• carences, il faut être capable de choisir les bons aliments et de savoir les associer entre eux. Véronique Liégeois, diététicienne nutritionniste nous aide à y voir plus clair.

### PAS DE FER SANS VITAMINE C

Présent en grande quantité dans les abats et la viande rouge, exclus bien sûr des régimes végétariens, le fer est indispensable car c'est le principal constituant de l'hémoglobine : elle permet de transport de l'oxygène dans le sang, ainsi que de la myoglobine, nécessaire au fonctionnement des muscles. Sans apports suffisants, c'est la fatigue générale assurée, qui se traduit par une faiblesse musculaire, une baisse des capacités intellectuelles, des maux de tête, des vertiges, et surtout une sensibilité accrue aux maladies infectieuses !

On trouve heureusement du fer dans les lentilles, les haricots secs, les pois chiches, le tofu, le quinoa, les amandes, le chocolat noir, les flocons d'avoine, les abricots secs... Ce fer, dit « non héminal » (car issu des végétaux), est toutefois moins bien absorbé par l'organisme que le fer héminal contenu dans la viande. « Pensez donc à consommer suffisamment de vitamine C, présente dans les légumes et les fruits crus, car elle renforce l'assimilation du fer », conseille la spécialiste. Un jus de citron ou d'orange pour assaisonner un plat au tofu ; des algues (poudre de spiruline, chlorelle) dans un jus de légumes ; des petits dés de poivrons rouges ou verts ou du persil haché dans vos salades de légumineuses ; un kiwi au goûter avec une poignée d'amandes... vous aideront à afficher une forme et des biscotos dignes de Popeye !

**À savoir** Il est fortement conseillé de ne jamais boire de café ni de thé, même vert, pendant le repas. Leurs polyphénols (des antioxydants) freinent l'absorption du fer.

### PAS DE CALCIUM SANS VITAMINE D

De nombreux végétariens se régale avec les produits laitiers en plus des végétaux riches en calcium qu'ils consomment, et ils ne souffrent pas de carences. Mais d'autres choisissent d'en manger peu (voire d'y renoncer) car ils contiennent

## JE COMBLE MES BESOINS

### Fer (2 mg/jour) & vitamine C (110 mg/jour) :

100 g de lentilles al dente + 1 œuf + 1 demi-poivron cru en dés + le jus de 1 citron

### Calcium (900 mg/jour) & vitamine D (5 µg/jour) :

100 g de tofu + 200 g de chou kale + 2 œufs + 25 cl de boisson végétale enrichie en vitamine D

### Oméga-3 (1 à 2 g/jour) :

2 c. à soupe d'huile de colza + 1 poignée de noix

des graisses saturées, du cholestérol ou encore du lactose qui génère parfois des ballonnements. Le risque de carence est accru, alors que le calcium constitue 98% de notre squelette, le reste se trouvant dans les dents, le sang, les muscles et les membranes cellulaires.

À défaut de saupoudrer ses plats de parmesan, d'emmental ou de gruyère (les trois fromages les plus riches en calcium), il est donc essentiel d'aller chercher le calcium dans les aliments qui en sont bien pourvus : légumes (chou frisé, courge butternut, patate douce, brocoli, chou de Bruxelles), légumineuses (tofu, haricots noirs, haricots blancs, pois chiches), fruits (figue sèche, orange, raisins secs, amandes) ainsi que dans les boissons au soja et au riz. « Si elles sont naturellement pauvres en calcium, la plupart des boissons végétales en sont désormais enrichies dans les mêmes proportions que le lait de vache. Vérifiez-le systématiquement en lisant les étiquettes, recommande la nutritionniste. Et pensez à compléter vos apports par de la vitamine D, qui joue un rôle majeur dans l'absorption digestive et la fixation du calcium sur les os. » Le corps en fabrique naturellement lorsqu'on s'expose au soleil au moins 10 à 20 minutes par jour, au printemps et en été. En hiver, il faudrait y rester 2 heures, mieux vaut alors se supplémenter (compléments alimentaires en pharmacie ou magasin bio). À noter qu'elle est aussi présente dans certains aliments tels le jaune d'œuf, le beurre cru ou l'emmental.

**À savoir** Nous perdons constamment du calcium sanguin par l'urine, la transpiration, les selles. Sans compter que la caféine, l'excès de sel ou de tabac augmentent l'élimination du calcium. Limitez-vous donc à deux cafés par jour, écrasez le plus possible vos cigarettes et remplacez le sel par des



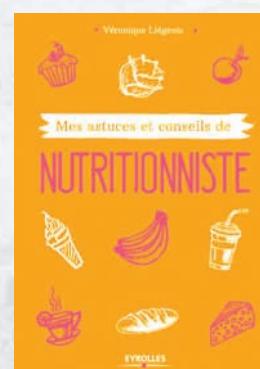
épices. Abusez aussi des herbes fraîches, qui sont des mines de calcium. Le cerfeuil, le basilic, la menthe et surtout le thym (1260 mg/100 g) en renferment des quantités importantes.

### PLUS D'OMÉGA-3 QUE D'OMÉGA-6

Partagée par les omnivores et les végétariens, la carence en oméga-3 est fréquente en France, tandis que la consommation d'oméga-6 – présents dans les plats industriels, riches en huiles de tournesol, de pépins de raisin, de palme... – est trop importante. Or, les conséquences sur la santé d'un manque d'oméga-3 sont ennuyeuses : moindre protection contre les maladies cardiovasculaires, prise de poids, tendance à la déprime, fragilité oculaire. Les bons réflexes consistent donc à varier les huiles qui en contiennent (colza, noix, soja...), à saupoudrer ses salades de graines de lin, à enrichir ses potages de germe de blé, à grignoter des noix et à miser sur de grosses portions de mâche, d'épinards, de cresson, de laitue...

**À savoir** Oméga-3 et oméga-6 sont en perpétuelle compétition dans le contrôle de notre biologie. Si vous augmentez l'apport en oméga-3 sans réduire celui en oméga-6, sachez que ce seront toujours ces derniers qui l'emporteront.

## À LIRE...



### Pour en savoir plus

*Mes astuces et conseils de nutritionniste,*  
Véronique Liégeois,  
9,90 €, Éditions Eyrolles.  
Un mini-guide ultra-pratique  
pour manger sain, équilibré  
et garder la forme.

# L'offre sans engagement

## ABONNEMENT UN AN 6 NUMÉROS + VOTRE 1<sup>er</sup> NUMÉRO OFFERT

### VOS AVANTAGES...

#### • Un paiement en douceur

Votre règlement est échelonné à chaque parution, sans frais supplémentaires.

#### • Un règlement sécurisé

Remplissez le mandat de prélèvement SEPA et nous nous occupons de tout. Vous ne manquerez aucun numéro et éviterez toutes formalités de renouvellement d'abonnement.

#### • Une liberté totale !

Vous pouvez suspendre ou interrompre votre abonnement à tout moment. Il vous suffit de nous en avertir par courrier ou par mail.



**4,30 € PAR NUMÉRO**  
au lieu de ~~4,95 €~~  
prix kiosque

**Soit plus de 13%\*  
d'économie**

Offre valable jusqu'au 30/06/2018

Recevez votre magazine **Slowly Veggie!**  
directement chez vous, en toute tranquillité !

FAITES-VOUS PLAISIR !

Toutes nos offres sur [www.abo-online.fr](http://www.abo-online.fr)

### BULLETIN D'ABONNEMENT SANS ENGAGEMENT À

À renvoyer, accompagné d'un RIB sous enveloppe affranchie à :

**ABO PRESS EHB - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 Illkirch Cedex. Nous ne pouvons enregistrer votre commande sans règlement.**

Prix de vente : 4,95 €  
\* Avec cadeau inclus. Visuels non contractuels

#### ► J'indique mes coordonnées

Mlle  Mme  M.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

E-mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

**OUI**, je souhaite profiter de votre offre d'abonnement **SANS ENGAGEMENT** à **SLOWLY VEGGIE** au prix réduit de **4,30 €** par numéro.

#### Mandat de prélèvement SEPA

En signant ce formulaire vous autorisez les Éditions EHB à envoyer des instructions pour débiter votre compte, conformément aux instructions de SLOWLY VEGGIE/EHB. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque suivant les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Une demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé. Votre référence unique de mandat vous sera communiquée 15 jours avant la mise en place de votre paiement récurrent. Vous pourrez en faire suspendre l'exécution par simple lettre adressée à **SLOWLY VEGGIE**.

**Créancier : Éditions Hubert Burda Media - 67, rue de Dunkerque - 75009 Paris - France**

Identifiant du créancier : **FR 29ZZZ509223**

**Mes coordonnées bancaires**

**IBAN** |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

**BIC** |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

Paiement :  Récurrent/Répétitif

#### ▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Nota : Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.  
Veuillez compléter tous les champs du mandat.

J'accepte de recevoir des offres de l'éditeur de **Slowly Veggie!**  J'accepte de recevoir des offres de la part des partenaires de **Slowly Veggie!**

Offre valable jusqu'au 30/06/2018, réservée à la France métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent.

# METS DE L'HUILE... DE COCO !

Cette huile végétale naturelle est bourrée de qualités. Choisissez-la non raffinée, extraite à froid et bio. Appréciable en cuisine, elle booste nos défenses immunitaires, mais elle sait aussi réparer la peau et gainer les cheveux. Texte Auréline Rupert. Illustration Vania Nikolic.

## CUISINE

### Une touche exotique

En dessous de 25 °C, l'huile de coco se fige. Avant de l'utiliser, il faut donc la faire fondre au bain-marie. En vinaigrette, elle remplace l'huile d'olive : mélangez-en 3 cuillerées à soupe avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron pour donner une petite note sucrée à vos salades. À la poêle ou au wok, utilisez-la pour faire revenir des pâtes, des légumes, ou même frire des aliments, car elle ne produit pas de composés toxiques lorsqu'elle est chauffée à haute température.



## SANTÉ

### Une alliée du système immunitaire

Riche en acide laurique, l'huile de coco possède des propriétés antibactériennes et anti-infectieuses, et sa teneur en vitamine E lui confère des vertus antioxydantes. Elle aurait aussi des effets protecteurs sur le cœur et les artères. Mais comme tous les acides gras saturés, il ne faut pas en abuser !

## BEAUTÉ

### Un soin pour les cheveux

Vous avez les cheveux secs ou abîmés ? Cette huile permet de les nourrir et de leur redonner de la brillance. Sa teneur en vitamine E et en provitamine A aide à restructurer la fibre capillaire. Pour profiter au maximum de ses bienfaits, appliquez-la en masque sur toute la chevelure (sauf sur les racines, afin d'éviter une surproduction de sébum). Laissez poser une nuit entière avant de faire un shampoing. Lorsque seule la pointe de vos cheveux est fragilisée, appliquez une noisette d'huile de coco au moment du coiffage.



## BIEN-ÊTRE

### Un baume apaisant pour la peau

L'huile de coco soulage les irritations de la peau, les coups de soleil, les brûlures superficielles et les piqûres d'insectes, en aidant à la cicatrisation. Grâce à ses propriétés hydratantes, elle nourrit intensément les peaux sèches. Évitez-la toutefois sur le visage : elle peut être à l'origine de comédons (imperfections).

## NOTRE SÉLECTION

**La Tourangelle** propose une huile de coco bio, vierge, de première pression à froid et non raffinée. Économique, elle est disponible en bocal de 314 ml. 6,50 €.



Coup de cœur pour le format original de l'huile de coco bio extra-vierge **Vita Coco**. Une gourde de 200 ml pratique à transporter et à utiliser ! 4,99 €.



Formulée pour la peau et les cheveux, l'huile de coco bio de **Natessance** se glisse facilement dans la valise avec son format de 100 ml. 7,50 €.





# SAVEURS



## Adoptez la green attitude !

**PLUS DE 700 RECETTES VÉGÉTARIENNES ET GOURMANDES  
EXCLUSIVEMENT CRÉÉES PAR SAVEURS.**



# D'UN COUP DE PSCHITT !

Besoin d'une retouche beauté ? Déodorant, soin des cheveux ou de la peau... adoptez-les au format spray, vous ne pourrez bientôt plus vous en passer. Texte Laurie Fourcade.



## PROTÉGER JOLIE MÈCHE

Vos cheveux sont secs et difficiles à coiffer ? Vaporisez cette brume bio sur les longueurs : ils retrouvent illico souplesse et brillance. En prime, ils sont protégés des rayons du soleil grâce à des actifs végétaux antioxydants. *Brume pour cheveux, 17 €/100 ml, Acorelle.*



## ILLUMINER COUP D'ÉCLAT

Non, l'huile ne laisse pas toujours la peau grasse. Avec ce duo huile de lys blanc et eau, votre peau est exfoliée, hydratée et ultra-douce. À vous le teint lumineux (et la mine réjouie). *Nectar blanc, bio, 24 € les 50 ml, Melvita.*



## PARFUMER SENTEUR NATURELLE

Ses notes d'agrumes et d'herbes fraîches rendent complètement *addict*. Coup de cœur à la rédaction pour cette eau de cologne mixte qui contient 98,9% d'ingrédients naturels et 80,9% d'ingrédients certifiés bio. Planquez-la vite, votre moitié(e) risquerait de vous la piquer ! *Cologne intense, 98 € les 100 ml, Parfums Huygens.*

## NETTOYER TOUCHE-À-TOUT

Enfin, un nettoyant pour les mains 100% green. Il désinfecte sans coller et n'assèche pas les peaux sensibles. Et pour cause, il est garanti sans alcool et ne contient que des ingrédients d'origine végétale. Résultat, il ne quitte plus notre sac à main !

*Mousse mains, bactidose green, 3,50 € les 50 ml, Lab. Gilbert.*





Dans l'air du temps

Jeune et décontractée, Athènes  
s'anime dans l'après-midi  
et veille jusqu'au petit matin !

# ATHÈNES, LA PIONNIÈRE

Calme et paisible le jour, bouillonnante la nuit, la cité grecque a hérité du bon sens de ses ainés. Texte Maëva Terroy. Photos Tiphaine Birotheau.

**L**es gambettes à l'air, nos plus belles spartiates aux pieds, nous arrivons à Athènes sous un ciel bleu azur. Sans perdre une minute, nous partons profiter du soleil (Athènes compte en moyenne 277 jours d'ensoleillement par an !) et nous perdre dans les ruelles pavées et escarpées, bordées d'oliviers, du cœur de cette capitale à taille humaine. Véritable musée à ciel ouvert, Athènes dévoile son héritage antique incroyable avec, en point d'orgue, la fameuse Acropole. Dédié à la déesse Athéna et à d'autres dieux grecs, ce sanctuaire édifié sur un plateau rocheux rassemble temples, théâtres et moult vestiges d'un passé glorieux. La visite est incontournable... avant de redescendre vers la ville basse.

## LA CONVIVIALITÉ FAIT PARTIE DU RITUEL DES REPAS

Au hasard de notre périple, nous sommes frappés par le nombre de tavernes agitées jusque tard le soir. Les Grecs voient un véritable culte au repas – autant, si ce n'est plus, que nous autres Frenchies – et passent des heures à table ! Ce peuple, partageant avec d'autres des pratiques culinaires nommées « diète méditerranéenne »\*, est adepte d'une nourriture à base de fruits et légumes, de légumineuses, de céréales, d'herbes aromatiques et d'huile d'olive, tout en laissant de côté les œufs et la chair animale. Précurseurs du véganisme, les Grecs ? Peut-être pas, mais du végétarisme, très certainement ! Car d'aussi loin que les chercheurs aient pu remonter, le régime végétarien aurait été le modèle alimentaire phare de la communauté pythagoricienne, une fraternité philosophique, religieuse et scientifique fondée par Pythagore himself ! Autant dire que la *veggie life*, ici, n'a rien d'une prise de conscience contemporaine... Le végétal fait naturellement partie du patrimoine culinaire grec et ce, depuis l'Antiquité.

\*La diète méditerranéenne, qui inclut savoir-faire, traditions et convivialité, est inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO.

## Vite, un jus !

S'hydrater et faire le plein de vitamines : la clé d'une balade sereine sous le soleil hellénique.



### Xυμοποιείο

Dans ce bar à jus (textuellement) du centre historique, vous composez vous-même votre jus avec 2, 3, 4 et même 5 ingrédients.

## 1 APIVITA

Basé sur une approche holistique de la beauté, ce concept store regroupe tous les domaines essentiels au bien-être. On y trouve, répartis sur quatre niveaux : de nombreuses références en cosmétique naturelle, un bar à jus et thés, un salon de coiffure réputé pour ses colorations végétales, un espace consacré à l'aromathérapie et un espace détente dont les soins, à base de miel, sont réalisés à partir des ruches des propriétaires... Une visite qui peut durer des heures !

## 2 NEW HOTEL

Avant de quitter cet hôtel à la déco originale situé en plein cœur d'Athènes, passez par la case petit déjeuner ! Généreux et frais, il multiplie les bons points : baklava, brioche fraîche au mastic (une spécialité locale à tester absolument), feuilleté épinards-feta, fruits et jus frais, yaourt grec, granola... Le carburant parfait avant une journée de visite des quartiers de Pláka à Psyrí, en passant par Exárcheia.

## 3 COULEUR LOCALE

Ne connaît pas vraiment Athènes celui qui n'a pas eu l'occasion d'admirer l'Acropole, le soir, depuis une terrasse haut perché, un verre

### INFOS PRATIQUES

**Y aller** Vols directs à partir de 9 villes françaises (Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Nice, Paris, Toulouse et Strasbourg) via Aegean Airlines. Comptez en moyenne 220 € l'aller-retour.

**Utile** Pour plus d'infos, rendez-vous sur le site Discover Greece.

**A prévoir** Des lunettes de soleil, de la crème solaire et un appareil photo pour mitrailler tous les monuments historiques.

**A rapporter en France** Des olives et de l'huile, du ouzo (apéritif anisé local) et du halva, sorte de nougat à base de tahini et d'amandes ou de pistaches.

de retsina à portée de main. Si les rooftops abondent dans la ville, ce spot réunit la jeunesse grecque dans une ambiance romantico-branchee, sur fond d'électro cadencée.

## 4 SIX D.O.G.S

Dans une petite ruelle du quartier animé de Monastiráki, la façade sombre de ce bâtiment culturel laisse apparaître un escalier lumineux. Empruntez-le, la surprise se situe en bas des marches... Apparaît alors un immense bar à cocktails ouvert sur l'extérieur, dans une ambiance digne d'une jungle tropicale. Un lieu où l'on sirote des cocktails sur des chaises suspendues aux arbres.

## 5 NICE N EASY

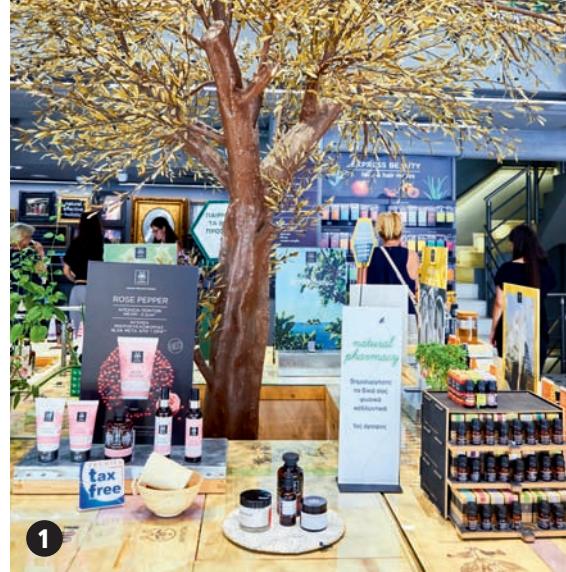
Ambiance romantique et cuisine bio garantie pour ce restaurant *veggie friendly* situé sur une petite place abritée par des oliviers florissants, sur les hauteurs de Kolonáki. À la carte, des pâtes fraîches maison avec option sans gluten, des bowls généreux garnis de super-aliments et, surtout, un avocat grillé au goût fumé, servi avec un fromage de chèvre fabriqué à Mykonos... Une tuerie !

## 6 MAMA TIERRA

Ce restaurant végétarien, avec option végane et sans gluten, propose sans doute l'un des meilleurs burgers végétaux. Le chef prépare lui-même le simili-carné en mélangeant différents champignons avec de l'avoine, des épices et de la moutarde. Un délice, à accompagner d'un verre de kombucha maison au gingembre et à l'hibiscus.

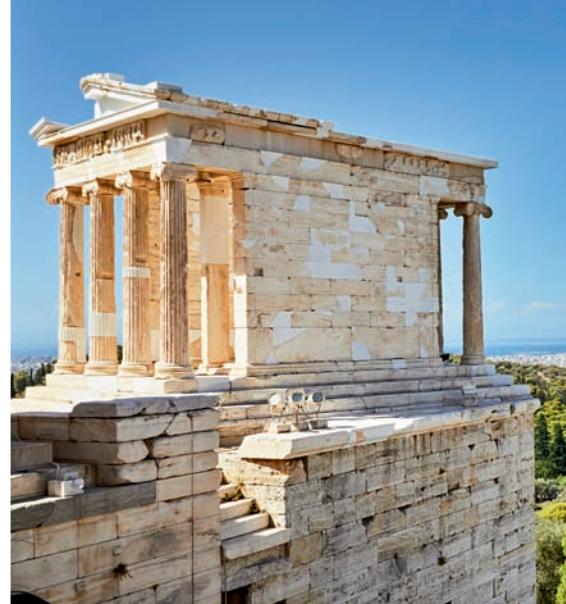
## 7 BAMBOO VEGAN

Situé dans Exárcheia, un quartier jeune, underground et contestataire – autrefois qualifié d'anarchiste suite à des révoltes politiques –, cette boutique de poche regroupe l'essentiel de l'alimentation végane. On y trouve des produits frais, de l'épicerie et même des sandwichs à la grecque garnis de houmous, d'huile d'olive et de fromage végétal.



1

**Le Parthénon**, construit plus de 400 ans avant J.-C., une merveille architecturale.



5



2



3



4



**La tradition grecque** veut que les tables soient garnies d'une foule de mezzés, dans lesquels chacun pioche à sa guise !



6



7

# PLEIN SOLEIL

Ce jus onctueux, subtilement parfumé et aux séduisants reflets rose orangé, nous promet un teint rayonnant.

Recette et stylisme **Bérengère Abraham**. Photo **Marie-José Jarry**.

Préparation : 10 min.

POUR 2 VERRES :

**3 cm de racine de curcuma, 4 carottes, 250 g de fraises, 150 g de graines de grenade**

■ Épluchez le curcuma et coupez-le en trois. Pelez les carottes et coupez-les en gros morceaux. Lavez, séchez et épongez les fraises, puis équeutez-les.

■ Mélangez dans un bol les carottes, le curcuma, les fraises et les graines de grenade. Versez le tout petit à petit dans une centrifugeuse ou un extracteur de jus afin d'obtenir un beau jus orangé.

■ Servez sans attendre.



## SPÉCIAL BONNE MINE

Envie d'une peau hâlée pour l'arrivée des beaux jours ? On s'offre une cure bonne mine avec ce cocktail concentré en bêta-carotène (300% de l'apport journalier conseillé dans un verre), un pigment orangé naturel dont regorge la carotte. Par la même occasion, on protège sa peau des ultraviolets du soleil, grâce à de multiples antioxydants : vitamine C de la fraise (90% de l'apport journalier conseillé), polyphénols du curcuma et de la grenade, vitamine E de la carotte.

## LES RECETTES DE A À Z

Artichauts grillés, vinaigrette à la menthe et dip au poivre vert V .....	74
Asperges vertes grillées, haricots blancs et dip de roquefort .....	44
Bananes plantains à la noix de coco et salade mangue-orange .....	102
Barres cacaotées aux amandes et aux dattes V .....	18
Barres de flocons d'avoine aux fraises .....	18
Barres de quinoa et d'avoine aux noix V .....	18
Billes de melon marinées au rhum, crème au mascarpone citronnée .....	104
Bloody Mary .....	109
Boulettes de riz aux graines .....	47
Burgers végétariens .....	57
Cassoulet aux haricots de Paimpol et saucisses au fromage de brebis .....	33
Chips de courgettes panées au parmesan .....	58
Chou-fleur grillé, graines de couscous et pesto de noisettes V .....	76
Concombres marinés à l'aneth V .....	92
Courgettes farcies lentilles-roquefort .....	31
Crème d'amande gourmande aux fruits rouges V .....	106
Crème d'asperges et de petits pois V .....	46
Crèmes de banane, graines de chia et spiruline .....	70
Croque-monsieur au tofu fumé .....	35
Dip à la betterave et à l'orange V .....	62
Dip à la brousse et aux piquillos .....	63
Fenouils grillés aux fèves edamame, sauce ponzu V .....	78
Galettes de haricots noirs, trévise à l'orange et salade de chou-rave .....	64
Galettes de fèves au cheddar et flocons de riz .....	52
Gâteau au thé matcha et sorbet à la fraise .....	49
Gin-gin mule .....	109
Houmous parfumé à l'oseille .....	62
Huevos rancheros .....	38
Jus bonne mine V .....	128
Lasagnes bolognaise à la protéine de soja et burrata .....	30
Légumes croquants en vinaigrette de fraise V .....	48
Mango colada V .....	109
Margarita .....	109
Méli-mélo de riz au lotus, asperges vertes et pickles V .....	87
Navarin de falafels aux petits légumes .....	34
Paella de panisse épiceée, algues wakamé et petits légumes .....	32
Petites mousses d'avocat au citron vert V .....	48
Pickles de légumes au gingembre V .....	91
Pitas aux légumes et à la crème d'avocat épiceée .....	41
Poireaux fumés au thé noir, fromage de chèvre et oignons confits .....	69
Poivrons farcis .....	55
Polenta et asperges blanches grillées sur lit de mâche aux fraises .....	36
Purée de pêches au basilic V .....	89
Rhubarbe pochée et crème vanillée .....	101
Rubans de framboises aux baies roses V .....	88
Salade de fruits rouges au sirop de gingembre V .....	96
Salade de légumes verts al dente en vinaigrette d'estragon .....	40
Salade de lentilles du Puy, tofu mariné et curcuma V .....	71
Salade de nashis et betteraves chioggia aux herbes sauvages, chips au paprika V .....	84
Sorbet de framboises au vin rouge .....	98
Soupe de petits pois à la menthe et au tofu fumé V .....	77
Soupe de tomates à la feta .....	56
Sushi cake à la crème de tofu .....	13
Taboulé de haricots blancs et piments doux grillés V .....	82
Tarte socca à la courgette .....	42
Tom Collins .....	109
Tzatziki à l'endive .....	63

V : VÉGANE



Navarin de falafels aux petits légumes



Galettes de fèves au cheddar et flocons de riz



Barres de flocons d'avoine aux fraises



Chips de courgettes panées au parmesan



Légumes croquants en vinaigrette de fraise

**PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:** Mark Fisher

#### SERVICE ABONNEMENTS

Pour toute question concernant votre abonnement, pour vous abonner ou commander d'anciens numéros :  
 Tél. : 03 88 66 86 11. Fax : 03 88 66 86 42.  
 Mail : abos.burda@abopress.fr  
 Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie,  
 67402 Illkirch cedex

#### POUR COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS ET S'ABONNER EN LIGNE

Site : [www.slowlyveggie.fr](http://www.slowlyveggie.fr)

#### RÉDACTION

67, rue de Dunkerque, 75009 Paris  
 Mail de la rédaction : [slowlyveggie@editions-burda.fr](mailto:slowlyveggie@editions-burda.fr)  
 Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr  
 Pour joindre votre correspondant, composez le **01 53 63 10** suivi des 2 derniers chiffres.  
 DIRECTRICE DE LA RÉDACTION : **Sylvie Gendron (28)**  
 RÉDACTRICE EN CHEF : **Laurie Fourcade (57)**  
 DIRECTEUR ARTISTIQUE : **Vincent Meyrier (19)**  
 SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION : **Sophie Loubeire (42)**  
 RÉDACTRICE GRAPHISTE : **Julie Rassat (27)**  
 RÉDACTION : **Auréline Rupert (16), Maëva Terroy (26), Théo Torrecillas (43)**  
 TRADUCTION : **Audrey Doret**  
 ENCADRÉS NUTRITION : **Florence Daine**  
 ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : **Myriam Burtez (53)**

#### PÔLE DIGITAL

RESPONSABLE DIGITAL ET PARTENARIATS : **Romain Marcat.**  
 Tél. 01 53 63 11 94. [rmarcat@editions-burda.fr](mailto:rmarcat@editions-burda.fr)  
 COMMUNITY MANAGERS : **Ombeline Giraud. [ogiraud@editions-burda.fr](mailto:ogiraud@editions-burda.fr)**, Jérémie Ngo. [jngo@editions-burda.fr](mailto:jngo@editions-burda.fr)

#### RÉGIE PUBLICITAIRE

##### MEDIAOBS

44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris  
 Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.  
[www.mediaobs.com](http://www.mediaobs.com)  
 Pour joindre votre correspondant, composez le **01 44 88** suivi des 4 derniers chiffres.  
 Pour envoyer un mail, tapez [pnrom@mediaobs.com](mailto:pnrom@mediaobs.com)  
 DIRECTRICE GÉNÉRALE : **Corinne Rougé (93.70)**  
 DIRECTRICE COMMERCIALE : **Armelle Luton (97.78)**  
 DIRECTRICE DE MARCHÉ : **Alexandra Horsin (89.12)**  
 CHEF DE PROJET : **Thibault Carbonnel (89.25)**  
 DIRECTEUR DE STUDIO : **Cédric Aubry (89.05)**  
 STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : **Brune Provost (89.13)**  
 COMPTABILITÉ/GESTION : **Catherine Fernandes (89.20)**

#### ADMINISTRATION

DIRECTRICE DE LA DIFFUSION : **Élisabeth Anger-Moulard**  
 DIRECTRICE DES VENTES : **Patricia Pugliano**  
 Tél. : **03.88.19.25.26.**  
 GRAVURE : **RVB Photogravure,**  
 5, rue Descartes, 92120 Montrouge.  
 IMPRESSION : **LSC Communications Europe, Pologne.**  
[info.europe@lsccommunications.com](mailto:info.europe@lsccommunications.com) Tél. : (+48) 12 888 7100.  
 VENTE AU NUMÉRO : **Presstalis**

PROVENANCE DU PAPIER : **Alllemagne, Autriche**  
 TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : **0%**  
 EUTROPHISATION : **Ptot 0,031 kg/tonne**



# CARNET D'ADRESSES

## VEGGIESPHÈRE pages 6 à 10

- **Brasserie 2<sup>e</sup> Art.** 49, rue Montmartre, 75002 Paris. Ouvert tous les jours. Tél. : 01 40 26 56 80.
- **Dozo.** Disponible dans les cantines-supermarchés Monoprix des aéroports et des gares.
- **J'aime tes bocaux.** Facebook: J'aime tes bocaux.
- **La Cantine des Mama's.** 88, rue d'Aboukir, 75002 Paris. Fermé le dimanche. Tél. : 01 71 75 66 63. [www.lacantinedesmamas.com](http://www.lacantinedesmamas.com)
- **La Maison du Chocolat.** Tél. : 01 55 51 83 18. [www.lamaisonduchocolat.fr](http://www.lamaisonduchocolat.fr)
- **La Révolution Textile.** [www.larevolutiontextile.com](http://www.larevolutiontextile.com)
- **Les Frigos solidaires.** [www.identites-mutuelle.com/lesfrigossolidaires](http://www.identites-mutuelle.com/lesfrigossolidaires)
- **Love me cru.** 44, rue de Tourtille, 75020 Paris. Fermé le soir et le dimanche. Tél. : 01 71 93 08 26.
- **Ona.** 3 bis, rue Paul-Wallerstein, 33740 Arès. Fermé les dimanches soir, lundis et mardis. Tél. : 05 56 82 04 06.
- **Slow & Green Cantine.** 33, rue Colbert, 59800 Lille. Ouvert de 12 h à 17 h, fermé le lundi et le mardi. Réservation par mail : [miamohmiam@gmail.com](mailto:miamohmiam@gmail.com)
- **Ty Veg.** 48, rue du Sergent-l'Hévéder, 22700 Perros-Guirec. Fermé le dimanche. Tél. : 02 90 27 06 29. [Tyveg.bzh](http://Tyveg.bzh).
- **Veggie Hotels.** [www.veggie-hotels.com](http://www.veggie-hotels.com)
- **Wabi-Sabi.** Tél. 06 70 78 39 01. [www.bougiewabisabi.fr](http://www.bougiewabisabi.fr)

## EAT LIST pages 12 et 22

- **Amorino.** Disponible dans les boutiques Amorino. [www.amorino.com](http://www.amorino.com)
- **Andros.** Disponible en GMS. [www.androsvegetal.fr](http://www.androsvegetal.fr)
- **Authentic.** Disponible en GMS.
- **Clipper.** Disponible en GMS. [www.clipper-teas.fr](http://www.clipper-teas.fr)
- **Grillon d'Or.** Disponible en magasin bio. [www.grillondor.bio](http://www.grillondor.bio)
- **HeyDay.** Disponible dans les magasins Naturalia. <http://www.heiday.eu/fr>
- **Il était un fruit.** Disponible en GMS, dans les magasins Gamm Vert ou sur [www.natama.eu/fr](http://www.natama.eu/fr)  
 Points de vente sur [www.illetaitunfruit.fr](http://www.illetaitunfruit.fr)
- **La Cuisine d'Autrefois.** Disponible en magasin bio.
- **Lutti.** Disponible en GMS. [www.lutti.fr](http://www.lutti.fr)
- **Natural Mojo.** Disponible sur [www.naturalmojo.fr](http://www.naturalmojo.fr)

## RENCONTRE page 20

- **Beendhi.** Disponible en magasin bio et sur <https://shop.beendhi.com>

## ZOOM USTENSILE (CUISEUR VAPEUR) pages 60 et 61

- **Braun.** <https://fr.braun.com/fr-fr>
- **Magimix.** [www.magimix.fr](http://www.magimix.fr)
- **SEB.** [www.seb.fr](http://www.seb.fr)

## ON RÉSERVE ! pages 66 à 71

- **L'Âme des Poètes.** 16, rue Séguret, 43000 Le Puy-en-Velay. Tél. : 04 71 05 66 57.

## INSPIRATION pages 110 à 113

- **Arcopal.** [www.latabledarc.com](http://www.latabledarc.com)
- **BHV Marais.** 52, rue de Rivoli, 75004 Paris. Tél. : 09 77 40 14 00 et [www.bhv.fr/magasins/bhv-paris](http://www.bhv.fr/magasins/bhv-paris)
- **Brabantia.** [www.brabantia.com/fr](http://www.brabantia.com/fr)
- **E.Leclerc Maison.** [www.e-leclerc.com/catalogue/rayons/maison](http://www.e-leclerc.com/catalogue/rayons/maison)
- **Fleux'.** 39 bis, rue Sainte-Croix-de-la-Brettonnerie, 75004 Paris. Tél. : 01 42 74 51 82 et [www.fleux.com](http://www.fleux.com)
- **Gien.** [www.gien.com](http://www.gien.com)
- **Habitat.** [www.habitat.fr](http://www.habitat.fr)
- **Hema.** [www.hema.fr](http://www.hema.fr)
- **Luminarc.** [www.latabledarc.com](http://www.latabledarc.com)
- **Made in Design.** [www.madeindesign.com](http://www.madeindesign.com)
- **Magimix.** [www.magimix.fr](http://www.magimix.fr)
- **Maisons du Monde.** [www.maisonsdumonde.com](http://www.maisonsdumonde.com)

## • Monoprix.

[www.monoprix.fr](http://www.monoprix.fr)

## • Pappelina.

[www.pappelina.com/fr](http://www.pappelina.com/fr) et [www.goodobject.me](http://www.goodobject.me)

## • Printemps Paris.

64, bd Haussmann, 75009 Paris. Tél. : 01 42 82 50 00 et [www.printemps.com/paris-haussmann](http://www.printemps.com/paris-haussmann)

## • San Marco.

<https://sanmarco.fr/galerie-san-marco/linea-caffa>

## • Smallable.

<https://fr.smallable.com>

## • The Conran Shop.

117, rue du Bac, 75007 Paris. Tél. : 01 42 84 10 01 et [www.conranshop.fr](http://www.conranshop.fr)

## • Zara Home.

[www.zara.com/fr](http://www.zara.com/fr)

## BLOGUEUSE page 115

## • Artichaut et Cerise noire.

[www.artichautetcerisenoire.fr](http://www.artichautetcerisenoire.fr)

## FOCUS (HUILE DE COCO) page 121

## • La Tourangelle.

[www.latourangelle.fr](http://www.latourangelle.fr)

## • Natessance.

<http://natessance.com>

## • Vita Coco.

[www.vitacoco.com/fr](http://www.vitacoco.com/fr)

## FEEL GOOD page 123

## • Acorelle.

Disponible en magasin bio et sur [www.acorelle.fr](http://www.acorelle.fr)

## • Laboratoires Gilbert.

Disponible dans les pharmacies et parapharmacies. [www.labogilbert.fr](http://www.labogilbert.fr)

## • Lavera.

Disponible en magasin bio et sur [www.lavera.de/fr](http://www.lavera.de/fr)

## • Melvita.

Disponible dans les magasins Melvita et sur [www.melvita.fr](http://www.melvita.fr)

## • Parfums Huygens.

Disponible dans les boutiques Huygens (24, rue du Temple, 75004 Paris ou 51, rue Charlot, 75003 Paris) et sur [www.huygens.fr](http://www.huygens.fr)

## WEEK-END GREEN (ATHÈNES) pages 124 à 127

## • Aegean Airlines.

<https://en.aegeanair.com>

## • Apivita.

6, rue Solonos, Athènes 106 73. Fermé le dimanche. Tél. : +30 21 0364 0560. [www.apivita.com](http://www.apivita.com)

## • Bamboo Vegan.

102, rue Solonos, Athènes 106 80. Fermé le dimanche. Tél. : +30 21 0330 00 18. [www.bamboovegan.com](http://www.bamboovegan.com)

## • Couleur locale.

3, rue Normanou, Athènes 105 55. Tél. : +30 21 6700 4917. [www.couleurlocaleathens.com](http://couleurlocaleathens.com)

## • Discover Greece.

[www.discovergreece.com](http://discovergreece.com)

## • Mama Tierra.

84, rue Akadimias, Athènes 106 78. Fermé le dimanche. Tél. : +30 21 1411 4420. [www.mamaterra.gr](http://www.mamaterra.gr)

## • New Hotel.

16, rue Filhellon, Athènes 105 57. Tél. : +30 21 0327 3000. [www.yeshotels.gr/fr/hotel/new-hotel](http://www.yeshotels.gr/fr/hotel/new-hotel)

Environ 150 € la nuit, petit déjeuner inclus.

## • Nice and Easy.

60, rue Omirou & Skoufa, Athènes 106 72. Tél. : +30 21 0361 7201. [http://niceneeasy.gr](http://niceneasy.gr)

## • Six D.O.G.S.

6-8, rue Avramiotou, Athènes 105 51. Tél. : +30 21 0321 0510. [www.sixdogs.gr](http://www.sixdogs.gr)

## • Xυμποτσίο.

64, rue Pandrossou, Athènes 105 55. Tél. : +30 21 0325 4186.

## PHOTOS ET ILLUSTRATIONS

## • P. 6 à 10, 12, 14, 22, 25, 27, 61, 108, 109, 112, 113, 119, 121, 123.

D.R.

## • P. 8.

Laptop by mikicon from the Noun Project.

## • P. 21, 50, 60, 86, 87, 100, 101, 116 à 119.

Fotolia.

## • P. 24 et 26.

Photos Thomas Dhellemmes. Styliste Garlone Bardel. Studio Atelier Mai 98.

## • P. 25 et 27.

Shutterstock.

## • P. 42.

Photo Valéry Guedes. Styliste Bérengère Abraham.

## • P. 52.

Photo Éric Fénot. Styliste Delphine Brunet.

## • P. 53.

Photo Valéry Guedes. Styliste Natacha Arnoult.

## • P. 63.

Photo Jean-François Mallet. Styliste Corinne Bonnet-Morin.

LE PLUS GOURMAND  
DES HORS-SÉRIE!

SAVEURS

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • HORS-SÉRIE N° 32 • 2018 • 6,90 €

HORS-SÉRIE  
DESSERTS



200 IDÉES POUR  
toutes les occasions

CLAFOUTIS, DOUCEURS AUX FRUITS, MIGNARDISES, SABLÉS,  
QUATRE-QUARTS, BISCUITS, TARTES, MOUSSES, CHARLOTTES,  
PANNACOTTA, CRUMBLES, GROS GÂTEAUX, CAKES, CRÈMES...



Chez votre marchand de journaux et sur [www.saveurs-magazine.fr](http://www.saveurs-magazine.fr)



Nutrition & Nature 323753 558 RUS Tournis - Crédit photo: H. Bouroullec - Suggestion de présentation, changee



RICHES EN PROTÉINES  
PAUVRES EN ACIDES GRAS SATURÉS  
SANS HUILE DE PALME



FABRIQUÉ EN FRANCE  
SOJA FRANÇAIS

