

Vitalfood

Vitalfood

"THE" MAGAZINE
AUQUEL ON
NE RÉSISTE PAS!

ÉTÉ
JUIN/JUILLET/AOÛT 2018
N°15

3,95 €
PRIX D'ÉTÉ
4,50 €

+ de
120
RECETTES

Le régime pour
choisir le sexe de BB,
ça marche ?

Je me mets
à la Yogi food

SALADES HOUMOTS BBQ (BARBECUE) SOUPES FROIDES CONFITURES

Les beurres
végétaux en
cuisine

yeah!
c'est l'été et on a
la peche!

MONDADORI FRANCE

ESP: 4,30€ - GR: 4,30€ - DONS: 4,30€ - ITA: 4,30€
PORT/CONT: 4,30€ - CAN: 6,50€ - MAR: 5,00€
LUX: 4,30€ - CH: 6,50€ - TUN: 9,00€

TOM S: 600 CCP -

L 17719-15 - F: 3,95 € - RD



NOUVEAU

D'ICI 2020
LES INGREDIENTS
DES RECOLTES BIO
DE **blédina** SERONT
À 80% D'ORIGINE **FRANCE***

Et pour relever ce défi, nous nous mobilisons
pour accompagner les agriculteurs français
dans leur conversion au bio.



* % calculé sur le volume total des ingrédients agricoles

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr



ILS VOUS MANQUENT ?
VOUS POUVEZ LES COMMANDER SUR
[WWW.KIOSQUEMAG.COM/
MAGAZINE-EN-LIGNE-VITAL-FOOD](http://WWW.KIOSQUEMAG.COM/MAGAZINE-EN-LIGNE-VITAL-FOOD)

l édito

Dites-le avec des fleurs...



Ou plutôt, mangez-les ! Whole Foods, le géant américain du bio, avait annoncé que les fleurs seraient une tendance culinaire de 2018, et en effet, *fleurs de pensée sauvage, de sureau et de capucine envahissent nos assiettes, avocado toats, confitures et boissons*. (Mais attention, nous n'avons pas dit d'aller piller le square le plus proche de chez vous, paire de ciseaux à la main, pour préparer vos prochaines salades !) D'ailleurs, on vous explique exactement quelles fleurs choisir et lesquelles éviter p. 94. Pour cet été, nous vous avons également préparé des grillades gourmandes, des salades toutes fraîches pour aller avec, des houmous dans la plus pure tradition **Vitalfood**, c'est-à-dire **pleins de couleurs et de saveurs**, et quelques surprises qu'on vous laisse découvrir... Très bel été à toutes et à tous, et bonne lecture !

CAROLE GARNIER
RÉDAC' CHEF

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux



Écrivez-nous : vitalfood.mag@mondadori.fr

sommaire



122



94



ÉTÉ 2018

FOOD NEWS

- 6** Les actus de saison
- 14** Je me mets à la Yogi food
- 18** Le régime pour choisir le sexe de BB, ça marche ?
- 20** À l'épicerie bio : la levure de bière
- 22** Les recettes qui font le buzz
- 24** Merci pour vos posts
- 26** Le défi du mois
- 28** Les bonnes adresses
- 30** News tendances design
- 32** La cuisine israélienne souffle le show !

C'EST LA SAISON

- 36** Sur le gril, 11 recettes de barbecue insolites
- 46** Opération camouflage Je planque le fenouil
- 48** Yeah, c'est l'été et on a la pêche !
- 58** Festival de salades au jardin

HEALTHY LIVING

- 72** Mon petit guide anticarie
- 76** Mon menu à - de 600 calories
- 78** Le persil, la super-herbe aromatique
- 82** Enfants : « Je l'ai vu à la télé, j'en veux ! »
- 84** Les beurres végétaux en cuisine
- 90** Horaires décalés : help, je grossis !



36



JOUR DE FÊTE

94 Dites-le avec des fleurs

LE B. A. BA

100 Incollable sur la confiture

102 Opération antigaspi

108 Ce reste de tapenade, j'en fais quoi ?

109 Le biscuit roulé
de quand j'étais petite

110 10 idées pour un filet de rouget

CONSO

112 Je cuisine les sardines Connétable

116 Corse : des vins de toute beauté

118 Banc d'essai : pâtes brisées,
on roule pour le bio ?

120 Savez-vous jouer de la mandoline ?

EASY FOOD

122 Chiche, on fait un houmous !

132 Soupes froides :
un été 100 % fraîcheur

140 Avec du jambon cru, je prépare...

142 À table avec Pierre Augé

144 Carnet d'adresses

146 Index des recettes



48



132



58



TENDANCE LA NOUVELLE BOISSON FERMENTÉE

On connaît le kéfir et le kombucha, voici le jun ! À la différence du kombucha, préparé à base de thé noir et de sucre, le jun est réalisé avec du thé vert et du miel. Probablement originaire du Tibet, il nécessite, comme pour le kéfir, une souche ou mère, qui ne s'achète pas mais se transmet entre amis, voisins ou connaissances. Le point fort des boissons fermentées : la présence de bactéries bénéfiques pour l'organisme, issues de la fermentation de champignons ou de levures dans un milieu légèrement sucré. De fines bulles de CO₂ sont ainsi naturellement présentes...



Des pâtes, des pâtes... oui, mais aux algues !

À base de blé dur semi-complet et enrichies d'une touche de spiruline et/ou de dulse, ces pâtes pas comme les autres relookent nos salades d'été (avec crème de soja, jus de citron, aneth et dés de citron confit) ou nos accompagnements (avec un trait d'huile de noix).

Farfalle aux algues et duo de dentelles aux algues, Bjorg, 2,70 € le paquet de 400 g. Rayon diététique des grandes surfaces.

ON AIME LA FABRIQUE DE CHOCOLAT CRU RRRRAW



Il y avait Charlie et la chocolaterie, voici Frédéric Marr et la chocolaterie crue. Ce passionné (passionnant !) a ouvert un atelier-boutique où se côtoient tablettes, truffes et autres produits cacaotés crus (aussi végans, bio et sans gluten). Sans torréfaction ni conchage, ses créations bénéficient d'un broyage à froid et révèlent toute la puissance des fèves de cacao.

*Rrraw cacao factory,
8 rue de Mulhouse, 75002 Paris.*

QUI
SUIS-JE ?

- Un totem pour conjurer les mauvaises cuissons
- Un pilon
- Un presse-citron

RETROUVEZ
LA RÉPONSE PAGE
SUIVANTE.



Voir notre carnet d'adresses en page 144.

ANDROS

100% Végétal
Irrésistible
Comme Une Envie
de Fraise



change_



LE VÉGÉTAL DEVIENT GOURMAND !

SON SECRET ? UNE INCROYABLE TEXTURE BRASSÉE
À BASE DE BON



DÉCOUVREZ TOUTES NOS SAVEURS SUR ANDROSVEGETAL.FR

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

QUI
SUIS-JE?



... Un presse- citron!

Voici Juice Bruce, le presse-agrumes en bois qui amène son zeste d'exotisme en cuisine! Nul besoin de se prosterner devant lui : il suffit de plonger sa tête dans une orange, un pamplemousse ou un citron, puis de la faire tourner pour en obtenir le jus.

17,50 €, éditeur
Monkey Business.



Un barbecue HEALTHY

Légumes, poissons et viandes n'ont qu'à bien se tenir... debout! Ce concept de barbecue au charbon de bois à cuisson verticale **évite la combustion des graisses et la production de gaz présumés cancérogènes**. On l'allume 10 minutes à l'avance et hop! On n'a plus qu'à suspendre ses brochettes sur des tiges ajustables. Tout autour, quatre foyers radiants envoient la chaleur de façon homogène.

HELP!
LA QUESTION
DE SAISON

C'EST QUOI CES PAINS ITALIENS? Et lequel je sers avec mes antipasti?



LA FOCCACCIA

Elle est préparée avec une pâte proche de celle de la pizza, à base de farine, huile d'olive, levure et eau. Elle est étalée en une couche épaisse, souvent piquée à la surface d'une multitude de petits trous pour l'empêcher de trop lever, arrosée d'huile d'olive, de romarin et de cristaux de sel.

Je sers avec : une ratatouille, des salades de tomates, dont elle absorbe le jus, une omelette...



LA PIADINA

Spécialité de Romagne, elle est traditionnellement faite de farine, de saindoux ou d'huile d'olive, et d'eau, et cuite dans un plat en terre cuite ou sur une plaque. Puis elle est pliée et garnie :

Je garnis avec : du jambon, charcuterie, fromage (comme le squacquerone, à pâte blanche et molle...).

Je garnis avec : des tranches de tomate, de la roquette et de la mozzarella, ou de la bresaola, de la ricotta et quelques feuilles de basilic...



LA CIABATTA

Il s'agit d'un pain blanc à pâte levée, avec une croûte croustillante et une mie alvéolée, que l'on utilise surtout pour confectionner des sandwichs.

Je garnis avec : du jambon, du fromage à pâte dure et une lichette de pesto, ou bien des miettes de thon à l'huile bien égouttées avec des tranches de tomate, ou encore de légumes grillés et de mozzarella.





Des infusions SO SWEET*

Avec leur bon goût caramélisé, ces infusions se sirotent sans aucun besoin de leur ajouter du sucre. Elles renferment moins de 5 % d'arômes (naturels), conformément à la réglementation bio. Menthe poivrée, réglisse et rooibos pour l'une; hibiscus, cynorrhodon, rooibos et réglisse pour l'autre : on les adopte du soir au matin !

Sweet mintie et Sweet vanilli, Clipper, 2,80 € la boîte de 20 sachets.
Rayon bio des grandes surfaces.



Une purée de fruits secs qui en jette

Ce mélange de noisettes, de noix de cajou et d'arachides toastées dope n'importe quelle recette un peu fade : légumes vapeur, salade de crudités, riz... Elle est aussi top avec un poulet mijoté ou, bien sûr, avec une touche de miel, sur des tartines du petit déjeuner. Bonus : sa richesse en vitamine E, phosphore et magnésium.

Purée de noisettes, cajou et cacahuètes, La Vie Claire, 8,35 € le pot de 300 g.
Magasins La Vie Claire.

VU AILLEURS



UN SUPERMARCHÉ SANS PLASTIQUE À AMSTERDAM

C'est le premier du genre et il a ouvert le 28 février !

Signe particulier : les emballages des 700 produits qui y sont proposés ne sont pas en plastique, mais dans un biofilm issu de végétaux. À l'œil, on ne voit pas de différence, mais il ne faut pas plus de 12 semaines à ce matériau pour se dégrader dans un composteur. La chaîne de magasins Ekoplaza compte poursuivre sa démarche et éliminer tous les emballages plastiques de ses boutiques d'ici la fin de l'année.

EKOPLAZA



ON APPLAUDIT
ET ON ESPÈRE QUE
D'AUTRES VONT
FAIRE DE MÊME.

Complètement MARBRÉS

On se laisse hypnotiser par cette collection Marble, imaginée par le studio Bornn, chez Fleux. Au cœur du projet : une jolie déclinaison de plats en émail fabriqués à la main, en hommage à la technique ancestrale du « marbling », développée au XV^e siècle en Asie mineure. Idéale pour donner une touche arty à nos tables d'été.



Mug et bols, à partir de 12,90 €, assiettes, à partir de 16,90 €, Fleux.



MINI sorbetière

Cette sorbetière à accumulateur de froid prépare 1 litre de sorbet en 15 à 25 minutes selon la texture désirée. On aime sa couleur punchy, sa simplicité d'utilisation et son prix super-mini !

Sorbetière Brandt, référence SOR10P, 30 €.



Des glaces pas vaches

Et même pas vaches du tout, puisqu'il s'agit de glaces véganes. Toujours aussi gourmandes, avec leurs énormes morceaux de biscuits ou de chocolat et leurs tourbillons de sauces, elles sont simplement réalisées à base d'amande. Elles sont garanties par le V-label (convient aux végétaliens) et par le label Fair-trade (commerce équitable). Trois saveurs mythiques sont ainsi relookées : Peanut butter and cookies, Chunky Monkey et Chocolate fudge brownies.

Glaces Non-Dairy, Ben & Jerry's, entre 6,29 et 6,39 € le pot de 500 ml. Grandes surfaces.

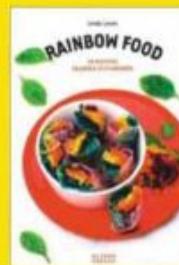
À lire



* PAIN ZÉRO DÉCHET

Soupes, salades, boulettes, sauces, cakes salés, puddings, biscuits maison... En tout, ces 50 recettes futées et gourmandes nous évitent de jeter nos baguettes ou pains en tranches un peu fatigués ou rassis. Génial pour éviter le gaspillage !

Delphine Pocard, éditions Rue de l'échiquier, 13,90 €.



* RAINBOW FOOD

Rouleaux de printemps, gaufres salées, pickles, œufs marbrés ou encore brochettes de légumes et makis, toutes ces recettes s'affichent dans les couleurs de l'arc-en-ciel. Et c'est bon pour la santé puisque ces dernières traduisent la présence d'antioxydants variés. On aime !

Linda Louis, éditions Alternatives, 14,90 €.



J'EMMÈT à la mini-ruche

Les « ruches », ces structures qui permettent les achats en direct aux producteurs locaux, on adore sur le principe. Mais en pratique, on a souvent du mal à s'organiser autour des horaires de distribution. Connectées à l'une des 850 ruches existantes, ces « mini-ruches » permettent de s'organiser entre voisins, commerçants ou associations, pour récupérer plus facilement les produits commandés. Plus d'infos sur le site de Mini-Ruche.

DES LÉGUMES CROU-STiiii-LLANTS



Il était un légume, 1,40 € le sachet de 30 g. Grandes surfaces.



Pour changer des chips à l'apéro, cap sur ces lamelles de légumes ni frites ni salées mais simplement déshydratées. À tremper dans un tzatziki ou un caviar d'aubergine, mais aussi à glisser dans des salades ou sur des soupes froides, elles sont riches en fibres et super-healthy. 3 variétés : carottes et carottes jaunes, carottes et betteraves ou carottes et poireaux.

5 THÉIÈRES EN VERRE TROP BELLES

Leur transparence dévoile les feuilles de thé qui se déploient et infusent. Un objet top pour les amateurs.

TOMEI

Une jolie forme haute et rectangulaire pour cette théière de 75 cl de capacité, avec filtre intégré.

Nature & Découvertes, 19,95 €.



Des saladiers qui ont du bol !

Avec leur forme de bol, ces saladiers se déclinent en plusieurs formats, de 18 à 30 cm de diamètre. Blancs et élégants, en verre opale trempé, ils sont légers et supportent le passage au four (250 °C). On aime aussi leur prix mini et leur facilité de rangement puisqu'ils s'empilent parfaitement...

Plats à servir Diwali, Luminarc, entre 6,20 et 10 €. Grandes surfaces.



Voir notre carnet d'adresses en page 144.

NILGIRI

Avec sa capacité de 1,4 l, cette théière nous séduit par sa forme rétro et son filtre intégré.

Dammann, 52 €.

ASIAN

Mini-format (18 cl) pour cette théière dont l'originalité réside dans son filtre en spirale, placé dans le bec...

Lupicia, 24 €.

INFUSION

Inspirée de la tendance du design scandinave, cette théière se distingue par son filtre en acier inoxydable et son couvercle de couleur pour une touche vive.

Kusmi, 33 €.

ORIENT

Un faux air de plat à tajine pour cette théière d'une contenance de 90 cl avec filtre intégré.

Palais des thés, 35 €.

FUTÉE MA GLACIÈRE !

Fini la honte de trimballer sa glacière ! Avec son décor liberty, ce sac isotherme s'affiche sans complexe. La bonne idée : deux poches de gel se rangent au congélateur et se glissent dans les poches zippées à l'extérieur du sac au tout dernier moment. Et ce sont 10 heures de fraîcheur au rendez-vous ! Dimensions : 31 x 29 x 14 cm.

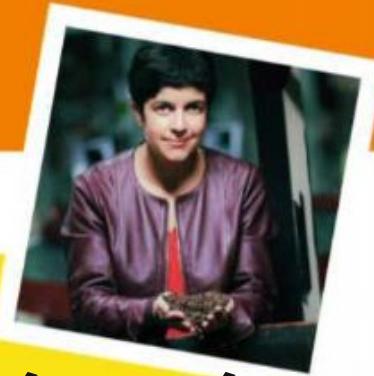
Sac isotherme liberty, 19,95 €. Magasins Nature & Découvertes.



TU LE SAVAIS?

C'EST QUOI UN CAFÉ DE SPÉCIALITÉ?

3 questions à Anne Caron,
dirigeante de Café Caron et élue meilleure torréfactrice de France 2017



Le terme « café de spécialité » revient très souvent chez les torréfacteurs. De quoi parle-t-on exactement ?

Ce terme désigne un café de qualité supérieure, dont la traçabilité peut être établie, qui a été torréfié de façon traditionnelle, préparé dans les règles de l'art, et dont la culture permet de faire vivre le producteur. Car il s'agit également de promouvoir un café de qualité, permettant aux pays producteurs de s'affranchir du café de masse, et donc des cours du marché, pour mieux rémunérer leurs producteurs. Pour être ainsi nommé, un café doit recevoir une note supérieure à 80 (sur un barème allant jusqu'à 100) de la part des juges de la SCAA (Specialty Coffee Association of America). En France, le

terme est apparu pour la première fois en 1978, mais il a fallu attendre jusqu'aux années 2000 pour que les cafés de spécialité se démocratisent.

À quoi correspond exactement cette note ?

Les cafés sont dégustés par un panel de dégustateurs de la SCAA et évalués selon différents critères : arômes, douceur, acidité, corps, arrière-goût, équilibre, saveur, et l'absence de défauts.

Un café de spécialité désigne forcément un café « de terroir » ?

Pas forcément : il peut y avoir des cafés de spécialités d'une origine unique, mais également des mélanges de cafés de spécialité, entre eux. Notre mélange Café Caron, par exemple, est un assemblage de quatre cafés de spécialité, tous notés entre 82 et 92.

Voir notre carnet d'adresses en page 144.

Ma tisane de l'été

Avec ses notes de gingembre et de camomille, cette infusion associe également les vertus de la vigne rouge anti-oedématueuse, du frêne drainant et antitoxines, de la bergamote et du tilleul apaisants. À siroter chaud ou tout frais.



**L'Elancée,
Chic des plantes!,
12 sachets, 11,50 €.**

De 3 à 21 € la cuillère sur le site de Love Creative People.



Authenticité SCANDINAVE

On succombe au charme de cette gamme d'ustensiles en teck recyclé façonnés à la main, pour accompagner nos gestes en cuisine et mettre en scène nos plats. Un esprit nature, moderne et élégant qui, par ses lignes tantôt rustiques, tantôt design, souffle en cuisine un vent de douceur d'inspiration nordique.



C'est le pain qui manque le plus aux intolérants au gluten. Facile à avoir en permanence sous la main, puisque surgelée, cette demi-baguette à base de féculles et riche en fibres (10 g/100 g) se glisse au four, directement dans son sachet 100 % naturel. Et en 10 minutes, on a une baguette toute chaude.

Demi-baguette, Genius, 2,45 € les 125 g.
Magasins Picard.



DITES-LE AVEC DES CALISSONS

À la place (ou en plus) du bouquet de fleurs, pourquoi ne pas offrir des calissons trendy ? Avec leurs bannières « love » ou « happy birthday », on les aime pour la fête des mères, un anniversaire...

À partir de 0,90 € le calisson ; 9 calissons « maman », 9,90 € ; de 5,50 à 6,70 € la boîte de 4 à 8 calissons. Boutiques Le Roy René.





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^[1]. 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



vichy-celestins.com



« Manger yogi », c'est la nouvelle tendance qui anime les rayons des librairies et internet. Mais cela consiste en quoi exactement ? Zoom sur cette philosophie qui dépasse le culinaire.

Christelle Vogel

Depuis quelque temps, le yoga fait une percée remarquée dans nos routines fitness. Et puisqu'il s'agit avant tout d'une philosophie de vie, il semblait logique aux yogis d'adapter le contenu de leurs assiettes. Principalement végétale, souvent influencée par les principes ayurvédiques ou macrobiotiques, l'alimentation « yogi » vise à ce qu'on se sente aussi bien qu'après une séance de pratique, serein et plein d'énergie. *



NOTRE EXPERT
• Clémentine Erpicum,
yogini, auteure de « Yogi
food », éd. La Plage.



LA YOGI FOOD

NOURRIR LE CORPS... ET L'ESPRIT!

C'EST QUOI, CETTE TENDANCE « YOGI FOOD »?

« Manger « yogi », c'est simplifier son alimentation, explique Clémentine Erpicum. Pas besoin de théories compliquées : il s'agit de revenir à l'essentiel, avec bon sens et enthousiasme. Plutôt que de scruter la teneur en protéines ou en vitamines de tel ou tel superaliment, le yogi observe ce qu'offre la nature environnante et reste à l'écoute de son corps ». **Il préfère consommer des aliments complets, locaux et de saison, des fruits et légumes frais.** Ces aliments énergisants, dits « sattviques » (voir encadré page suivante) se digèrent facilement, ils aident à maintenir le corps en bonne santé tout en apportant clarté et lucidité au mental.



L'ALIMENTATION DU YOGI EST-ELLE FORCÉMENT VÉGÉTARIENNE?

« Manger yogi », c'est aussi se nourrir dans une logique de non-violence, en privilégiant une alimentation ayant le moins d'effets négatifs possible sur l'environnement et les autres êtres vivants. C'est le principe de Ahimsa, un terme sanskrit que l'on peut traduire par « **non-violence** » ou « **respect de la vie** ». Ce concept est inscrit en tête du code éthique dans la philosophie du yoga. C'est pourquoi de nombreux yogis font le choix du végétalisme.

QUEL EST LE PREMIER PAS VERS LA YOGI FOOD ?

Prendre son repas en conscience. Essayer d'être présent à chaque étape du repas, de sa préparation à sa digestion : **profiter de chaque bouchée, reconnaître la sensation de satiété** lorsqu'elle apparaît. Cette présence s'étend à « l'après-repas », pour identifier les aliments qui nous font du bien, ceux qui procurent enthousiasme et légèreté, mais aussi ceux qui provoquent une sensation de lourdeur ou causent des problèmes digestifs. Au final, on mange plus lentement, on digère mieux et on profite plus du plaisir de se nourrir. C'est aussi cela, le « manger yogi ».

COMMENT « MANGER YOGI » AU QUOTIDIEN ?

Certaines habitudes sont faciles à mettre en place. D'autres, peut-être moins évidentes à appliquer au bureau, à l'heure du déjeuner, comme prendre la posture du diamant ou manger avec la main devant les collègues, par exemple. Mais puisque **tout est question de bon sens**, on peut adopter certains réflexes (éviter les plats industriels réchauffés au micro-ondes) mais ne pas jeter pour autant les restes du repas de la veille cuisiné avec amour sous prétexte qu'ils vont avoir perdu leur énergie vitale (prana) !

IL Y A QUOI, DANS L'ASSIETTE DU YOGI ?

Le yogi priviliege les ingrédients sattviques, qui lui apportent santé, énergie et lucidité. **Le matin**, il se prépare, par exemple, un porridge au lait d'avoine, cannelle et fruits (fraise, banane, myrtille, melon, pomme, raisin...), un granola aux graines de lin et tournesol (sucré à la purée de fruits) ou une poêlée de tofu au curcuma.

Dans la journée, il sirote du thé vert, du thé noir épice ou un Golden latte (lait de coco au curcuma). **Au déjeuner**, il remplit son bol de légumes crus, cuits vapeur ou poêlés (asperge, carotte, betterave, céleri, courgette), de céréale (millet, riz basmati ou sauvage) qu'il associe à une légumineuse (lentilles, pois chiches, haricots azuki/blanc). Il cuisine à l'huile de coco et ne lésine pas sur les épices (cannelle, cumin, vanille) qui stimulent « agni », le feu digestif. Il évite de consommer trop d'aliments « tamastiques », qui invitent à la paresse (champignon, cacaouète, avocat) ou « rajastiques », qui au contraire favorisent l'agitation (sauce soja, piment, cacao, sucre). **Entre deux séances de yoga**, il savoure des smoothies de fruits frais (bio et de saison) ou croque des biscuits maison, sucrés aux édulcorants naturels (sirop d'agave, datte). Et surtout, il reste à l'écoute de son corps pour savoir quels aliments lui conviennent, ou non !

>>>

NEWS TENDANCES | ça m'intrigue

LES « DO » ET « DON'T » DE LA YOGI FOOD

QUI

- Manger local et de saison.
- Cuisiner avec un bon état d'esprit.
- Manger en pleine conscience.
- Utiliser sa main droite, siège d'un important canal énergétique, pour s'alimenter.
- Manger lentement, en mastiquant bien.
- Privilégier l'alimentation végétale.
- Adopter des postures et une respiration qui favorisent la digestion.
- Adapter son menu à son dosha, ou « humeur biologique », (pita, vatta ou kapha).

NON

- Manger debout ou, pire, en marchant.
- Manger sans faim.
- Manger en excès.
- Consommer des aliments trop « yin » (sucré, fruits tropicaux, pomme de terre, alcool...) ou trop « yang » (viande, sel raffiné, café, fromage, cacao...).
- Consommer des plats industriels.
- Dîner tard.
- Se coucher juste après avoir mangé.
- Réchauffer ou congeler ses repas.

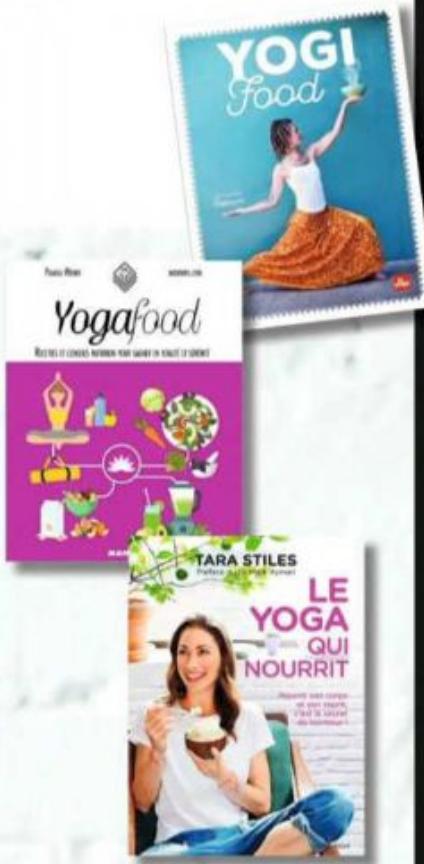
LES ALIMENTS SATTVIQUES (ÉNERGISANTS) À PRIVILÉGIER

Abricot, amande, avoine, banane, betterave, cannelle, carotte, courgette, fraise, huile de coco, lentilles, melon, millet, myrtille, patate douce, pois chiche, pomme, raisin, tofu...



BOL DU BOUDDHA

LES « BOUDDHA BOWLS », QUE L'ON
EMPORTÉ AU BUREAU POUR UN DEJ
ÉQUILIBRÉ, SE PRÉTENT PARFAITEMENT
AUX REPAS YOGIS. ON ASSOCIE PATATE
DOUCE CUITE VAPEUR, CRUDITÉS, FEUILLES
DE SALADE, SAUCES RÉALISÉES AVEC DE
BONNES HUILES, GRAINES OU OLEAGINEUX
ET PROTÉINÉES VEGGIES (TEMPEH, TOFU...).



POUR ALLER PLUS LOIN

« *Yogi Food* »

Clémentine Erpicum, éditions *La Plage*. On y apprend les bases de l'ayurvédâ, de la macrobiotique, puis on se lance avec 30 recettes végétaliennes, des exercices de respiration et postures à adopter pour bien digérer grâce au yoga.

« *Yogafood* »

Pamela Weber, éditions *Mango*. Des conseils pour faire le tri dans ses placards et se constituer une épicerie « yogi », suivis d'un programme « vitalité » autour d'une trentaine de recettes veggie.

« *Le yoga qui nourrit* »

Tara Stiles, éditions *Marabout*. Des séances de yoga complètes avec exercices de méditation et recettes veggie associées, pour rayonner en 7 jours, ou changer en 30 jours.

LA POSTURE DU DIAMANT

Appelée Vajrasana, cette posture à adopter lors de la prise du repas yogi consiste à s'asseoir le plus confortablement possible sur ses talons. La circulation sanguine se trouve alors réduite dans les jambes et s'active au niveau du ventre et de la poitrine, favorisant le passage d'une énergie « sattvique ».



Avoir un bébé, on y pense. Et même, on aimerait bien une petite fille à qui faire de jolies couettes. Mais peut-on vraiment influencer la grande loterie de la nature avec un régime alimentaire spécifique ? L'avis de nos deux experts sur les régimes fille ou garçon.

Julie Martory

POUR ou CONTRE

LE RÉGIME

FILLE ou GARÇON



Born to be a unicorn



POUR

RAPHAËL GRUMAN

diététicien-nutritionniste, a élaboré le programme nutritionnel de MyBuBelly, méthode permettant de choisir naturellement le sexe de son bébé

Sur quelles réalités physiologiques sont basés les régimes fille et garçon ?

Ils reposent sur ce fait prouvé scientifiquement : le spermatozoïde mâle, c'est-à-dire porteur d'un chromosome sexuel Y, est plus fragile que le spermatozoïde femelle porteur d'un X. Un milieu vaginal acide, plus hostile, va donc favoriser les spermatozoïdes filles et ainsi augmenter les chances d'avoir une fille.

En pratique, que doit-on manger pour avoir une fille ? Et un garçon ?

Le principe est d'avoir une alimentation qui induise un pH vaginal acide si l'on veut une fille, alcalinisant si l'on veut un garçon. Schématiquement, le régime fille privilégie les aliments acidifiants (lait, eaux minérales calciques, tous les produits laitiers sauf les fromages fermentés) et proscrits les éléments alcalinisants (légumes secs, par exemple) et le sel. À l'inverse, le régime garçon est alcalinisant : pas de produits laitiers, etc. Dans le détail, la liste est très stricte. À ce régime s'ajoutent, en première phase, des compléments alimentaires, afin de modifier plus rapidement le pH. Pour une fille, ils contiennent du calcium, du magnésium et de la vitamine B6 ;

pour un garçon, du sodium et du potassium. La femme peut vérifier elle-même son pH à l'aide d'une bandelette urinaire.

Est-ce efficace à 100 % ?

Non, la méthode ne marche pas à 100 %. Cela dépend des femmes, de l'observance du régime qui doit être suivi tous les jours et débuter au moins 3 mois avant la conception. Il faut plus voir cela comme un coup de pouce naturel et se rappeler que la nature conserve une part de mystère... Et fille ou garçon, une naissance reste toujours un événement heureux !

Ce régime comporte-t-il des risques ?

Aucun, car l'on reste dans une fourchette de pH raisonnable, sans risque pour la santé. Les menus sont par ailleurs pensés pour être équilibrés et n'induire aucune carence. Toutefois, avant de commencer il est fortement conseillé de consulter son médecin car il existe un certain nombre de contre-indications : hypertension artérielle, insuffisance rénale, diabète, néphrite, hypercalciurie, problèmes cardiaques... À prendre en compte également : certains médicaments peuvent interférer avec le régime alimentaire.



On sait que pour faire un bébé, il faut un ovule et un spermatozoïde. Ce qu'on sait moins, c'est que le sexe du futur bébé dépend uniquement du spermatozoïde, grand vainqueur de la course à la fécondation. **Petite explication :** l'ovule apporte toujours un chromosome sexuel X, tandis qu'il existe deux sortes de spermatozoïdes : certains porteurs d'un chromosome X, d'autres d'un Y. Selon le spermatozoïde fécondant l'ovule, le bébé aura donc soit la paire de chromosomes XX – une petite fille – soit la paire XY – un petit gars ! Et il paraît qu'une alimentation adaptée pourrait aider la nature !

À LIRE

« Je veux un garçon, je veux une fille, la méthode de référence pour choisir naturellement le sexe de son enfant », de Sandra Ifra et Raphaël Gruman, sortira en juin aux éditions Leduc.s.

CONTRE

DR GILLES GRANGÉ

gynécologue-obstétricien à la Maternité Port-Royal, à Paris

Sur quelles réalités physiologiques sont basés les régimes fille et garçon ?

Des médecins ont montré que les spermatozoïdes X étaient plus actifs dans un milieu acide (pH inférieur à 7) et que les spermatozoïdes Y préféraient un milieu basique (pH supérieur à 7). Or, l'alimentation de la femme avant et pendant la conception peut influer sur le pH de la glaire cervicale, qui sera alors plus perméable à certains spermatozoïdes. L'idée du Dr François Papa (obstétricien de la maternité Port-Royal dans les années 70) a donc été, il y a déjà quarante ans, de proposer un régime alimentaire qui apporte certains sels minéraux dans des proportions bien définies afin de modifier ce pH.

En pratique, que doit-on manger pour avoir une fille ? Et un garçon ?

Pour concevoir une fille, le régime doit être riche en calcium et en magnésium, et pauvre en sel, pour favoriser un pH acide. Alors que pour avoir un garçon, une alimentation riche en potassium et en sodium est à privilégier. Les viandes, les poissons, les charcuteries, les viandes et poissons fumés, les boissons gazeuses, le beurre salé, le sel... peuvent être consommés à volonté. À l'inverse, les laitages sont proscrits.

Est-ce efficace à 100 % ?

Nous sommes loin des 100 % ! Les Drs Papa, Henrion et Breart ont étudié 58 patientes ; 45 ont accouché d'un bébé du sexe désiré, soit un pourcentage de réussite de 77,6 %. Mais sur les 200 patientes initiales, 75 % ont abandonné en raison des restrictions et du caractère expérimental de la méthode. La seule technique permettant de choisir le sexe du bébé est le diagnostic pré-implantatoire (DPI) : après une fécondation in vitro, on sélectionne l'embryon du sexe désiré. En dehors de maladie génétique liée au sexe, cette méthode n'est pas autorisée en France.

Ce régime comporte-t-il des risques ?

Il y a de forts risques de carences alimentaires. Mieux vaut demander conseil à un diététicien ou à son médecin avant de se lancer. Même les complications observées par les initiateurs de la méthode les ont découragés de continuer leur travail ! Ils racontent notamment l'histoire d'une femme ayant suivi un régime sans sel durant sa grossesse et qui a dû aller en réanimation pour des troubles métaboliques graves. De plus, cette méthode a été mise en doute par les Néozélandais Roche et Lee en 2007 dans la très sérieuse revue « Reproduction, Fertility and Development ».

744 697

C'EST LE NOMBRE DE BÉBÉS NÉS EN 2016 EN FRANCE
PARMI EUX, 381310 ÉTAIENT DES GARÇONS ET
363387 DES FILLES. SOIT 104,9 GARÇONS POUR 100 FILLES.

Source : Ined.



• Sarah Juhasz,
naturopathe, auteure
du blog *pimp me green*

Riche en micronutriments, la levure de bière est un bon complément alimentaire, mais aussi un bon allié culinaire grâce à sa saveur typée.

Émilie Nodiga

LA LEVURE DE BIÈRE

QUELS SONT SES ATOUTS NUTRITIONNELS ?

« C'est l'une des principales sources alimentaires de vitamines du groupe B, qui agissent en synergie et sont impliquées dans le renouvellement cellulaire, la production d'énergie et le bon fonctionnement du système nerveux » indique Sarah Juhasz. La levure de bière est aussi riche en protéines (40 % en moyenne) facilement assimilables. « C'est intéressant pour les sportifs et les végétariens, même si on n'en consomme pas de grandes quantités », souligne la spécialiste. La levure « vivante » contient des probiotiques participant au bon équilibre du microbiote intestinal.

LAQUELLE CHOISIR ?

« Sous forme de gélules, préférez celles qui contiennent le moins d'adjuvants, conseille Sarah Juhasz. On peut en faire des cures de 1 à 3 mois, pour combattre la fatigue, le stress, ou renforcer les cheveux et les ongles cassants ». Pour la cuisine, on prendra de la levure de bière en paillettes. Pour adoucir son goût, les fabricants ajoutent souvent de l'extrait de malt d'orge (noté dans la liste des ingrédients), on parle alors de levure maltée. « Attention en cas d'intolérance au gluten : la levure cultivée sur de l'orge ou du blé peut en contenir des traces. Il faut se tourner vers celle provenant de betterave ou de riz, mais ce n'est pas toujours indiqué », note la naturopathe.

C'EST QUOI ?

La levure de bière est composée de champignons microscopiques de l'espèce *Saccharomyces cerevisiae*. Elle est utilisée depuis l'Antiquité pour la production de boissons fermentées, la levure transformant le sucre en alcool et en gaz. Aujourd'hui, elle est cultivée sur différentes sources de glucides (blé, orge, houblon, betterave...), déshydratée et réduite en poudre ou en paillettes, puis utilisée comme complément alimentaire ou ingrédient. Lorsqu'elle a été séchée lentement à moins de 40 °C, on parle de levure « vivante » ou « revivifiable », car elle garde la capacité de se reproduire une fois réhydratée.

COMMENT L'UTILISER ?

Elle apporte du goût à la cuisine et ses notes de fromage ont conquis les végétaliens, qui l'utilisent pour relever les sauces, les pâtes et les gratins, ou confectionner du « faux-mage », des pâtés végétaux ou des galettes véganes. « Pour profiter de ses bienfaits, mieux vaut ne pas la chauffer et la parsemer sur une salade, une soupe, une poêlée de légumes juste avant de manger. Une ou deux cuillerées à soupe par jour, c'est bien. Au-delà, elle peut provoquer des ballonnements chez les personnes sensibles », met en garde Sarah Juhasz.



ON LE FAIT MAISON !

PARMESAN VÉGÉTAL

- ★ Mettre dans un robot 100 g de noix de cajou, 3 c. à soupe de levure maltée, 1 c. à café de gros sel de Guérande et 1 pincée d'ail en poudre.
- ★ Mixer jusqu'à obtenir une poudre plus ou moins fine (adapter selon les goûts).
- ★ À conserver une à deux semaines dans une boîte hermétique au frais.



*La cohérence,
c'est dire ce que l'on fait
et faire ce que l'on dit.*



VÉRITABLEMENT BON, SINCÈREMENT BIO DEPUIS 25 ANS.

« Si vous voulez tout savoir, nos premiers Mueslis bio ont été fabriqués dans un four à bois.

Terres et Céréales a grandi en gardant à l'esprit les mêmes exigences.

De savoureuses céréales exclusivement issues de l'agriculture biologique.
Et bien sûr sans pesticides*, sans arômes artificiels*, sans huile de palme. »

* Conformément à la législation de l'agriculture biologique.



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

LE GÂTEAU-SUCETTE

L'idée : un gâteau inséré dans un tube, que l'on fait remonter au fur et à mesure en poussant sur le bâtonnet à la base du cylindre. Cette création a vu le jour à New York et compte une foule de déclinaisons, même si la base est à peu près toujours la même : il s'agit d'alterner dans un cylindre spécial (à trouver dans les magasins spécialisés ou les pâtisseries) couches de biscuit façon quatre-quarts, génoise ou gâteau au yaourt, de fruits (éventuellement) et de crème ou de glace. Façon fraisier, tiramisu ou forêt noire, il y en a pour tous les goûts !

La recette du pushcake abricot

* Tailler des disques dans une génoise fine à l'aide du tube. * Déposer un disque au fond du tube, recouvrir avec 1 c. à café de confiture d'abricots, puis 1 c. à café de crème Chantilly. * Répéter l'opération et terminer avec des billes de sucre de couleur.



PUSH UP!

LES RECETTES QUI FONT LE BUZZ



UN CHEESECAKE REVISITÉ

Comme pour les autres cheesecakes, on opte pour une base en spéculoos, en petits-beurre ou en Digestive, ces gros biscuits anglais. Et on n'oublie pas le trait de jus de citron qui va préserver la couleur de l'avocat. À déguster vite, pour éviter l'oxydation.

La recette du cheesecake à l'avocat

* Mixer 340 g de biscuits et 120 g de beurre fondu. * Tasser dans un cercle à pâtisserie de 24 cm. * Ramollir

8 feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

* Monter 20 cl de crème fleurette en chantilly avec 100 g de Philadelphia, ajouter 40 g de sucre de canne complet à la fin. * Égoutter la gélatine, la faire fondre quelques secondes au micro-ondes. * Mixer 600 g de chair d'avocat avec 200 g de Philadelphia, le jus de 1 citron vert et la gélatine fondu, puis incorporer à la chantilly. * Verser sur le biscuit et faire prendre au frais 3 h.

SO GREEN!





LE POP-CORN AROMATISÉ

Goût Oréo, wasabi, chocolat, piment, chorizo, parmesan, pesto, gingembre, caramel au beurre salé, matcha... Le pop-corn sort de son seau ! Il se pare de nouveaux goûts et devient un ingrédient à part entière de nos recettes, en remplacement des croûtons dans un potage ou une salade, ou encore avec le café à la place du traditionnel napolitain en chocolat. Prêtes à tester de nouvelles expériences ?

La recette du pop-corn au wasabi

- Faire éclater 2 poignées de grains de maïs pour pop-corn dans une poêle couverte légèrement huilée (sans ouvrir le couvercle tant que les crépitements ne se sont pas tus).
- Mélanger 1 c. à café rase de sucre, 1 c. à café rase de sel et 1 c. à café rase de wasabi en poudre. • Faire fondre 20 g de beurre dans une casserole. • Ajouter la préparation au wasabi, mélanger et verser sur le pop-corn.
- Mélanger pour bien enrober tous les grains.

LE THÉ AU... FROMAGE FRAIS

À Singapour, Hong Kong ou Taïwan, il est courant de demander son thé avec un nuage de... fromage frais. Lenseigne chinoise Heytea s'est ainsi spécialisée dans cette recette, et des coffee-shops de New York se sont bien sûr engouffrés dans la brèche (Happy Lemon, dans le Queens, etc.). L'idée : le thé (au jasmin, vert, matcha, Earl Grey...) est servi coiffé d'une mousse faite de crème fouettée enrichie de cream cheese et à peine salée.

Selon les testeurs, cette mousse crémeuse, aérienne révèle les saveurs du thé.

La recette du cheese tea

- Préparer le thé choisi (matcha, thé vert, au jasmin...), laisser refroidir et placer au réfrigérateur. • Mélanger 10 cl de crème fleurette et 25 g de cream cheese (type Philadelphia), 20 g de sucre et 1 pincée de sel; monter le tout en crème fouettée. • Répartir cette mousse sur le thé servi dans des verres.
- Parsemer de pincées de thé matcha.



merci POUR VOS POSTS!

Facebook : www.facebook.com/Vitalfood.le.mag

Twitter : twitter.com/vitalfood_mag

Instagram : instagram.com/vitalfood_mag/

Pinterest : www.pinterest.com/vitalfood/

VITALFOOD VOUS A DONNÉ FAIM

Les pizzettes de @_cuisine_plaisir_29

Ce soir, j'ai testé les pizzettes du @vitalfood_mag n°13. Essai validé!



Purée bi-goût de @lsisetchocolat

J'ai testé la purée bi-goût. Vraiment très bon avec le lait d'amande, et plus léger!! Merci @vitalfood!



Les biscuits scandinaves de @christelle_lvg

Il paraît qu'on n'a pas besoin d'avoir faim pour les manger, on va voir!



Gaufres falafels de emy_en_equilibre

Ce midi, je me régale avec des gaufres falafels véganes du tout dernier @vitalfood_mag.



Bagels à la mousse de betterave de @emma_bouquet.garni

Ce soir, délicieux bagels maison à la mousse de betterave!



Sablés tout chocolat au cœur fondant @instajulinath

Test des nuggets de poulet maison sauce barbecue de @vitalfood_mag!



Nuggets de poulet maison @maryfylou

Test des nuggets de poulet maison sauce barbecue de @vitalfood_mag!



Curry Thaï fine de @matreshkita

Ce curry Thaï fine est un régal! Merci @vitalfood_mag!



ON AIME AUSSI



Fais-moi croquer

LE BLOG DE BÉNÉDICTE, AVEC SES RECETTES HEALTHY ET ORIGINALS, COMME LE SMOOTHIE PINA COLADA PROTÉINÉ, LE GASPACHO DE CAROTTES À LA CRÈME DE CURCUMA OU LES « DANETTE » VÉGANS.



SUR LE BLOG DE BÉNÉDICTE, ON VOYAGE AUSSI!



Sweet & Sour

LE BLOG DE MARIE, PLEIN DE RECETTES SUPER-GOURMANDES VÉGANES ET SANS GLUTEN, ON AIME LE GÂTEAU MOELLEUX AUX POMMES ET CARAMEL DE COCO À LA FLEUR DE SEL, LES COOKIES VÉGANS EXPRESS EN 3 INGRÉDIENTS SEULEMENT...





LE POUVOIR DE LA PROTECTION NATURELLE*

Le dentifrice Zendium contient des enzymes et des protéines déjà naturellement présentes dans votre bouche

- Des dents fortes • Des gencives plus saines** • Une bouche plus fraîche jusqu'à 12 heures***

0%
TRICLOSAN
PARABENS
SLS AGENT MOUSSANT

*Mode d'action naturel des enzymes et protéines. **Fait référence aux résultats d'une étude portant sur la santé des gencives (Royaume-Uni 2017) réalisée sur 113 utilisateurs de Zendium.

***Etude clinique réalisée sur 93 personnes pendant 4 semaines avec un brossage régulier, Royaume-Uni 2017.

ON EST TROP CONTENTS!
VOUS ÊTES PLUS DE 30000 À NOUS SUIVRE SUR
FACEBOOK ET 55000 SUR INSTAGRAM!



LE DÉFI DU MOIS

BRAVO POUR LES RÉALISATIONS DE NOS 3 GAGNANTES
DES DÉFIS DES MOIS DE FÉVRIER, MARS ET AVRIL!

vitalfood

Instagram

#VITALFOODLEDEFIDUMOIS



Pink bagel
@imchitoara

En mars, nous vous avons proposé de reproduire la recette de couverture de notre dernier numéro, le pink bagel au poulet. Il donne envie!



Un latte licorne@celine_mlebzh.

En avril, le défi consistait à nous préparer votre plus beau latte. A base de lait d'amande, sucré au sirop d'agave et coloré avec de la spiruline, de la betterave et du curcuma, celui-ci était trop beau!



Gâteau mascarpone à tomber dans les pommes@Emilie

Di Maggio. En février, votre défi : préparer une recette à base de pommes, parmi vos préférées parues dans Vital Food depuis le début du magazine. Ce fondant mascarpone nous a fait fondre !



LE BIOMIMÉTISME :

UNE NOUVELLE APPROCHE DE LA SANTÉ DENTAIRE ET DU BIEN-ÊTRE

Avez déjà entendu le terme "biomimétisme" ? Vous n'êtes pas la seule. C'est le mot tendance du moment. Il ne s'agit pas uniquement d'ingrédients naturels, mais également de technologies qui s'inspirent du fonctionnement de la nature. Et, dans le cas des produits de beauté, qui peuvent même travailler en harmonie avec notre corps. Aujourd'hui, le biomimétisme dépasse les frontières des produits de beauté : Les soins dentaires s'inspirent déjà de cette nouvelle approche qui s'avère très prometteuse.

A tel point que, selon les spécialistes, il s'agirait bien d'une nouvelle solution pour **maintenir la bouche en bonne santé et la protéger** des problèmes dentaires (tels que les caries, les problèmes de gencives ou la sensibilité).

LES BONNES BACTÉRIES PROTÈGENT VOTRE BOUCHE

Nous savons tous que les bonnes bactéries présentes dans notre intestin contribuent à son bon fonctionnement et le protègent naturellement. Mais peu d'entre nous réalisent qu'il se passe la même chose dans notre bouche !

Saviez-vous que votre bouche abrite 100 milliards de bactéries ? C'est autant que le nombre d'étoiles dans notre galaxie !

Lorsque les bonnes bactéries dominent, elles empêchent la prolifération de mauvaises bactéries et protègent ainsi votre bouche naturellement.



zendium. LE POUVOIR DE LA PROTECTION NATURELLE

En savoir plus sur : www.zendium.fr

*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.

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

chez Ginger, lumière douce et fauteuils confortables offrent un cadre apaisant.



O'GAYOT

Supervisée par le chef étoilé Franck Quinton, cette adresse bistronomique récompensée par un Bib Gourmand propose des plats traditionnels revisités avec originalité, entièrement faits maison, à base de produits locaux et de saison. On s'y régale de viandes normandes, de dos de cabillaud et poêlée de chou-fleur, d'un pressé de pommes au sorbet pomme-cidre... Menu du jour (entrée, plat et dessert) à 25 €. En prime, une grande terrasse sous pergola à la belle saison.

2 av. de la Ferté-Macé, 61140 Bagnoles-de-l'Orne.
www.ogayot.net

SYMPA, LA TERRASSE VÉGÉTALISÉE D'O'GAYOT.



AMBANCE FEUTRÉE AU DS CAFÉ DE BOULOGNE.



GINGER

À deux pas des Champs-Élysées, cette adresse fusion revisite la cuisine thaïe. Au menu, des rouleaux de printemps à la mangue et au thon cru, un bar vapeur dans son bouillon aux épices, des crevettes laquées, le célèbre Tigre qui Pleure mais aussi des mochis glacés et des nems au chocolat pour les desserts. On aime le cadre chic, les cocktails en fin de journée, l'ambiance tamisée le soir... et le gingembre confit, of course, servi avec le café !

11 rue de la Trémouille, 75008 Paris.
www.ginger-paris.com

DS CAFÉ

On y vient pour un petit déj, un brunch, un déj ou un goûter healthy, grâce à une large carte de jus fraîchement pressés, avocado toasts, salades, œufs, bagels, piadinas, tartines sur pain Poilâne... Goji, chia, edamame, quinoa et autre graines germées ponctuent les recettes de leur touche healthy. En dessert, on se laisse tenter par le cheese-cake allégé de Jean-Paul Hévin, les glaces de chez Barbarac ou bien un açaï bowl. Top pour manger sain en se faisant plaisir !

5 adresses (Paris VIII^e, XV^e, XVI^e, XVII^e et Boulogne-Billancourt).
www.dscafe.fr

DOCHILAK

Rendez-vous avec la cuisine coréenne, son bulgogi (bœuf cuit à la sauce soja), son bibimbap (plat de riz surmonté de bœuf, de poulet, de porc ou de fruits de mer, avec des légumes et des algues) et ses petits accompagnements (racines de lotus carmélisées, kimchi, pâte de poisson sautée...) On termine ce voyage avec une glace au sésame noir ou une mousse citron-yuzu, et on se tâte déjà pour revenir goûter les feuilles de sésame saumurées à la sauce soja.

3 adresses dans Paris (Montparnasse, Opéra et Batignolles),
www.dochilak.com

LE FUMOIR

Face aux colonnades du Louvre, ce bar restaurant fête ses 20 ans. Pour l'occasion, 20 cocktails mythiques sont proposés à 9 € toute l'année. À midi ou au dîner, on se régale de plats tradis (filet de dorade, joue de bœuf...) mais toujours recherchés. Et on a même une option végétarienne ultra-gourmande, comme ce gratin de céleri, comté, noisettes, champignons et bouillon de persil. Le tout pour un prix très raisonnable : formule déj (entrée, plat, dessert) à 29 €, dîner à 39 €.

6 rue de l'Amiral de Coligny, 75001 Paris.
www.lefumoir.com



DOCHILAK PROPOSE AUSSI UNE BOUTIQUE EN LIGNE.





VOYAGE
GUSTATIF
GARANTI
CHEZ
CHILAM
GASTRO-
BAR.

CHILAM GASTROBAR

*Cap sur le Mexique avec des plats entièrement faits maison. On y retrouve le classique guacamole, préparé plusieurs fois par jour à partir d'avocats frais, des quesadillas et des tortillas. Et des burgers garnis de cochinita pibil (un délicieux porc mariné, effiloché et cuit dans des épices, archi-fondant), de barbacoa de canard (mijoté aux épices), ou de cabillaud aux épices et ananas rôti. Un vrai dépaysement à prix doux (burgers entre 12 et 14 €).

12 rue des Écouffes,
75004 Paris et Ground-
control, 75012 Paris.
www.chilam.fr

KITCHEN GARDEN

*La cantine végé du quartier Saint-Paul ! On y va tant pour le menu que pour l'ambiance cosy et lumineuse. À midi, on fait le plein de tonus avec des assiettes ultracolorées (14 € le plat du jour), veggie ou véganes/sans gluten. La cuisine n'est pas bio, mais tout est frais et travaillé sur place. On craque pour la mousse au chocolat à l'aqua-faba, et pour le brunch sucré-salé du dimanche (22 €) avec son yaourt de soja à la fleur d'orange (une révélation).

22 rue Sainte-Colombe,
33000 Bordeaux.

AU FUMOIR, ON AIME
L'AMBANCE BIBLO DE LA
SALLE DU FOND ET
LES FAUTEUILS EN CUIR.



AMBANCE
ÉPURÉE ET PLATS
VEGGIE CHEZ
KITCHEN GARDEN.

Des fruits bio ! Rien que des fruits issus de terroirs de qualité, pour un goût unique, raffiné et puissant.

Pur Jus de citron

ORIGINE : Sicile

COMPOSITION : 8 citrons* et rien d'autre.

UTILISATION : Pour vos sauces, marinades et cocktails ou pour aromatiser vos boissons.

Existe aussi en format 50 cl, 1 l, Citron-orange, Citron-bergamote et Citron vert.

Coulis de tomates

ORIGINE : Italie, pleins champs

COMPOSITION : 16 petites tomates et une pincée de sel.

UTILISATION : Pour vos sauces, mijotés ou tartes salées.

Existe aussi en pulpe, purée et double concentré.

Huile vierge et Lait de coco

ORIGINE : Sri Lanka

COMPOSITION : 1 à 3 noix de coco.

UTILISATION : Le lait pour vos sauces et cocktails ; l'huile idéale pour les cuissons, fritures et pâtisseries.

Existe aussi en format 225 ml pour le lait et 500 ml pour l'huile.

Aux origines du Goût

Retrouvez plus d'infos sur

www.jardinbio.fr

En grandes surfaces - rayon bio et sur www.leanatureboutique.com

* Équivalent fruits moyens



DES ASSIETTES CHINÉES DANS DES BROCANTE REPRENNENT VIE GRÂCE AUX DÉCORS TENDANCE

DE LA MARQUE YATO.
ON HÉSITERAIT PRESQUE À S'EN SERVIR...



Bouche des Rolling Stones, feuille de cannabis, papillons, palmiers, noms de quartiers parisiens... derrière ces assiettes au caractère bien trempé se cache la créatrice Béatrice Corteel. Sa passion : chiner des assiettes et des plats anciens dans des brocantes, et les repeindre à la main dans son atelier de Cannes. Chaque motif est pensé pour épouser le précédent, s'y superposer sans jamais totalement le faire oublier. Les fines fleurs côtoient les couleurs franches et chocs et, au final, chaque pièce devient un modèle unique, numéroté et signé. À table, on joue la carte du mix and match dépareillé, ou on les adopte en déco, en les panachant sur un pan de mur. Sexy, les assiettes de Mamie ! *

**Voir notre carnet d'adresses
en page 144.**

Je n'ai pas de disque dur,
**POURTANT JE GARDE
LE NATUREL EN MÉMOIRE**



**Avec Le Parfait vous conservez vos légumes naturellement
sans conservateurs et sans excès de sel ou de sucre.**

Parce que vous croyez en une autre alimentation, plus naturelle et plus respectueuse de votre environnement, vous réalisez vos propres conserves.

Pour vos bocaux, choisissez Le Parfait, l'expert de la conserve maison depuis plus de 80 ans.

leparfait.fr  

Le Parfait

CONSERVONS
CE QUE LE MONDE
A DE MEILLEUR

FABRIQUÉ EN AUVERGNE

En voilà une qui ne craint pas la simplicité. Des ingrédients très frais et de bonne qualité, une façon originale de les travailler : goûteux, énergique, coloré, voilà un art culinaire surprenant et jubilatoire.

Carine Bruel

La cuisine israélienne souffle le show!

Notre expert : Chloé Saada, cuisinière, auteur culinaire et créatrice des Cupcakes de Chloé. Elle vient de lancer son propre service traiteur israélien. Après avoir conquis des villes comme Londres ou New York, la cuisine israélienne débarque chez nous ! Dans les pages food de nos magazines, en couverture de livres, sur notre petit écran (« Le Chef en Israël », signé Cyril Lignac et diffusé sur M6 en septembre dernier) et surtout, les adresses où il fleure bon la découvrir poussent dans la capitale comme des champignons : Mulko, Chiche, Salatim, Ima, Balagan, SoumSoum, Tavline, Miznon, Yafo, Else... En quelques mois, les ouvertures ont fait recette. Ceux qui avaient l'habitude de se régaler rue des Rosiers (connue déjà pour L'as du Fallafel, Chez Marianne, Florence Khan...), vont devoir compter désormais sur ces restos décomplexés et sans folklore, qui s'émancipent de la traditionnelle « cacherout » (la plupart sont non certifiés casher) et diablement gourmands.

Une cuisine qui séduit à tous les coups

« Foncièrement joyeuse, c'est une cuisine qui se partage à table, autour d'une multitude d'assiettes, et qui n'a rien de prétentieux, constate Chloé Saada, en perpétuel transit entre Paris et Tel Aviv où elle a vécu. La cuisine israélienne est une cuisine du mélange, du bon produit mis en valeur, du soleil, de

l'amour du légume, de la simplicité, du contraste ; elle prend racine dans une cuisine traditionnelle multiculturelle et n'a pas peur de faire sa révolution ». Sa force ? Un melting-pot d'influences, de cultures et de spécialités, héritage de la diaspora et des communautés (yéménite, syrienne, russe, marocaine, ashkénaze...). Difficile, pour certains mets tel l'incontournable houmous, de certifier une paternité ! « On fusionne de l'ashkénaze et du séfarade, ou ce qu'on a goûté en Inde et à Bali, avec ce qu'on retrouve de local ici. C'est ça, la cuisine israélienne ! »

Des recettes healthy l'air de rien

En plein dans l'air (et l'ère) du veggie, voilà une cuisine fraîche, centrée sur les produits peu transformés, mêlant fruits et légumes, légumineuses, herbes et épices. Des aliments gorgés de vitamines et riches en antioxydants (sésame, grenade), sans produits lactés (elle leur préfère l'huile de ses oliviers centenaires) et prônant le peu de viande. « Tel Aviv est la ville au monde qui compte le plus de végétaliens par habitant, poursuit Chloé Saada. Il y a beaucoup de restos végans et végétariens incroyables. Les chefs n'essayent pas de faire de la « fausse viande » ou l'ersatz d'un produit, ils cuisinent le légume à merveille dans sa simplicité, le brûlent, l'écrasent, pour en faire sortir le meilleur ! »

Qui sont ces chefs dans le vent ?

Kobi Villot-Malka (Tavline), Pierre Bouko Levy et Cyril Dedieu (Mulko), Nathan Bitoun et Remy Ofir (SoumSoum), Jonathan Luna (Else), Lotan Lahmi (Yafo), Victoria Werle (Ima), Tamir Nahmias, Yari Berreby (Salatim), Dan

CHLOÉ
SAADA





NEWS TENDANCES | les cuisines qui montent, qui montent...

Yosha, Uri Navon et Assaf Granit (Balagan) : voilà, entre autres noms, cette jeune garde audacieuse de cuisiniers formés en Israël mais souvent aussi auprès de nos grands chefs et écoles françaises (Ducasse, Passard, Ferrandi). Le renommé Eyal Shani, à la tête d'enseignes de Tel Aviv à Paris, avec ses Miznon, jusqu'au Canada, réputé pour son chou-fleur rôti au four (devenu culte), s'est imposé comme chef de file de ce nouveau courant : aller à l'essentiel du produit, sans chichis, pour mettre en exergue les produits locaux, sublimer le goût, trouver le juste équilibre entre les saveurs, une épice bien dosée, une sauce bien citronnée, la cuisson parfaite d'un produit frais... En 2014, le magazine américain « Saveur » nommait Tel Aviv Meilleure destination culinaire pour les pays de moins de 800 000 habitants. « Notre cuisine est "nouvelle" pour le monde, aime à dire Assaf Granit, aux fourneaux du Balagan. Nous doutons toujours, faisons et défaisons, c'est ainsi que notre cuisine évolue. Et nous modernisons sans cesse nos traditions ». Twister la pita, déstructurer le kebab ou revisiter la meorav (recette tradi à base d'abats), casser les codes n'effraie pas. Même à la sauce street-food, elle se déguste... avec les doigts !

On mange quoi exactement ?

En Israël, les légumes, crus, émincés, grillés, farcis, servis en mezze, sont présents à presque tous les repas, y compris au petit déjeuner traditionnel. L'aubergine est une célébrité locale : crue au vinaigre, farcie, en sauce, frite, rôtie, « brûlée », en caviar ou parfumée à la chermoula. Idem pour le chou-fleur, « un vrai emblème, note Chloé. Très à la mode sur les tables des chefs qui osent le servir entier, rôti. Râpé, c'est une matière première géniale pour un taboulé, une pâte à pizza, une semoule ». La betterave colore les sauces vinaigrées et se mange en purée avec du piment et le fameux zaatar. Légumes secs et céréales tiennent la dragée haute : blé cassé ou entier, freekeh (blé vert aromatique concassé), orge perlé, semoule, boulgour, pois chiches bien sûr, haricots secs, riz et lentilles... On se régale aussi de viandes et volailles, souvent servies en mixed grill, de foie haché cuisiné, de poisson, souvent frit, en kebab avec des câpres, en croquettes, en brochettes, ou juste grillé. La part belle revient bien sûr aux herbes, épices et condiments : menthe, persil plat, sauge, thym, cumin des prés, fenugrec, piments, eau de rose et cardamome, mais aussi sirops de grenade et de datte. Au rayon fromages, cap sur le labneh, yaourt égoutté à étaler sur du pain, arrosé d'huile d'olive et d'origan... *



Les bonnes adresses à tester

- **Salatim** : 15, rue des Jeûneurs. Paris II^e.
- **Balagan** : 9, rue d'Alger. Paris I^e.
- **Miznon** : 22 rue des Écouffes. Paris IV^e.
- **Tavline** : 25, rue du roi de Sicile. Paris IV^e.
- **Mulko** : 29, rue d'Enghien. Paris X^e.
- **SoumSoum** : 15 rue des Écouffes. Paris IV^e.
- **Ima** : 39, quai de Valmy. Paris X^e.
- **Yafo** : 96, rue d'Hauteville. Paris X^e.

- **Else** : 49, rue Berger. Paris I^e.
- **Chiche** : 29 bis, rue du Château d'Eau. Paris X^e.

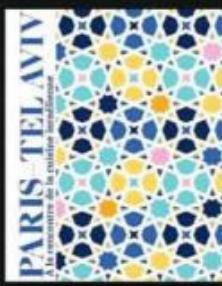
Et aussi

- **L'as du Fallafel**, 34, rue des Rosiers. Paris IV^e.
- **Florence Khan, traiteur-boulangerie-pâtisserie**, 24, rue des Écouffes. Paris IV^e.
- **Israël, une épicerie incontournable (épices, légumes secs, tahin)** : 30, rue François Miron. Paris IV^e.

À LIRE

« *Paris-Tel Aviv, À la rencontre de la cuisine israélienne* », et « *Salam Shalom* », Chloé Saada, éd. Hachette Cuisine. Le premier offre un voyage gastro de Paris à Tel Aviv. 30 chefs lui ont confié leurs recettes cultes, ultrasimples. Le second recèle des recettes communes aux 3 religions du Moyen-Orient.

« *Jérusalem* », Yotam Ottolenghi et Sami Tamimi, éd. Hachette Cuisine. 145 recettes du célèbre chef israélien et de son associé, stars des fourneaux en Angleterre.



LE TAHIN, SUR TOUTES LES TABLES

CETTE CRÈME DE SÉSAMÉ SE DÉGUSTE PURE, OU EN VINAIGRETTE SUR UNE SALADE, OU EN CONDIMENT, ELLE RELÈVE AUSSI PÂTISSERIES ET DESSERTS (BISCUITS AU TAHIN). IL EN EXISTE DIVERSES VARIÉTÉS (GOUT, COULEUR) SELON LA PROVENANCE DE LA GRAINE. « PRÉFÉREZ CELLE DES ÉPICERIES ORIENTALES, CONSEILLE CHLOÉ SAADA. POUR UNE SAUCE, RALLONGEZ-LA AVEC LE JUS DE 1/2 CITRON, 1/4 DE C. À CAFÉ DE SEL, UN PEU D'EAU ET 1 GOUSSÉ D'AIL ÉCRASÉE. BATTEZ POUR OBTENIR UNE CRÈME ONCTUEUSE. C'EST PRÉT ! »

ESSENTIEL ZAATAR !

CETTE PLANTE (HYSOPE EN FRANÇAIS) EST UTILISÉE DEPUIS DES MILLÉNAIRES. POUR LA PLUPART, LE ZAATAR EST UN MÉLANGE DE FEUILLES D'HYSOPE EN Poudre, DE SUMAC, DE SÉSAME GRILLÉ ET DE SEL. IL AGRÉMÉNTE HOUMOS, LABNEH, POULET, SALADES...



IZRAËL : UNE CAVERNE D'ALIBABA AU COEUR DE PARIS.



ON PEUT CHOISIR DE CUISINER BIO...
SI ON A LES MOYENS.

LE BIO DOIT ÊTRE
RÉSERVÉ À TOUS.

Pour soi, pour ses enfants ou pour l'environnement, chacun a ses raisons de choisir de consommer bio. Alors chez E.Leclerc, nous faisons tout pour que vous puissiez faire ce choix.

E.Leclerc 

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

C'EST LA SAISON | on mange dehors

Le combo d'un été réussi ?
Des copains, du soleil, un p'tit verre de rosé frappé, autour d'un barbecue gourmand et convivial. On dégaine nos recettes estivales pour faire plaisir à toute sa tribu !

Quitterie Pasquesoone

Sur le

BBQ

recettes
insolites

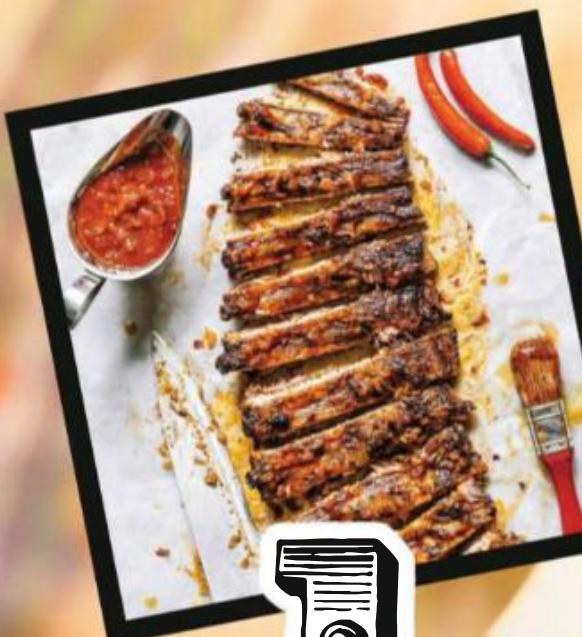




Une cuisson au Top

Pas franchement un as du barbecue ? Pas de panique, avec quelques astuces, on réussit easy toutes nos cuissons ! La condition sine qua nonne pour saisir et ne pas dessécher ses viandes et grillades, c'est d'attendre que les braises soient assez chaudes avant d'y déposer des aliments. La grille et la plaque doivent elles aussi être bien chaudes. Pour les viandes blanches, la cuisson doit être longue et douce. À l'inverse, les viandes rouges doivent être saisies pour rester moelleuses à cœur. On évite aussi de piquer la viande à cœur durant la cuisson, afin de ne pas la dessécher. Pour les brochettes, on réalise des morceaux de taille identique pour une cuisson régulière. Et on pense à saler ses aliments après la cuisson, afin d'éviter de les dessécher, le sel attirant le jus vers l'extérieur. Dernier point : il est important de placer la grille à distance des braises et de ne jamais faire brûler ses grillades pour éviter au maximum la formation d'acrylamide et autre composés toxiques aux propriétés cancérogènes. Un barbecue oui, mais aussi clean que possible ! *

C'EST LA SAISON | on mange dehors



Travers de porc au Piment

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
REPOS : 12 h - CUISSON : 45 min

- * 1,2 kg de travers de porc
- * 3 branches de thym frais
- * 4 c. à café de pâte de piment rouge
- * 4 c. à soupe d'huile d'olive
- * Sel

* Mélanger la pâte de piment rouge avec l'huile et en badigeonner les travers de porc sur les deux côtés au pinceau. Les déposer dans un plat. Parsemer de thym effeuillé, filmer et placer au frais 12 h.
* Retirer l'excédent de la marinade. Cuire sur un barbecue à feu très doux, 45 min.
* Saler et couper les travers de porc sur une planche au moment de servir, accompagné de sauce salsa.

10
MIN

4
PERS.

BIEN SÛR, ON NE LAISSE PAS LES ENFANTS ET LES CHIENS S'APPROCHER DU BARBECUE.



3



TOMATES grillées

- Laver et couper en tranches épaisses quelques tomates bien parfumées.
- Les disposer sur la grille du barbecue et laisser griller 2 min sur chaque face.
- Un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre avant de servir et le tour est joué !

MANGUES à la Thaïe

- Couper 2 mangues en deux, retirer le noyau et quadriller la chair à l'aide d'un couteau en veillant à ne pas aller jusqu'à la peau.
- Les faire cuire sur le barbecue, 10 min environ de chaque côté, et servir tiède, parsemé d'un peu de menthe fraîche, de citronnelle finement hachée, d'un tour de moulin à poivre et de quelques gouttes d'huile de sésame.

3



SALADE de Fruits Minute

- Pastèque, ananas, fraises et pêches passent eux aussi au barbecue ! Couper les fruits en morceaux, choisir de grosses fraises et déposer le tout 3 ou 4 min sur la grille du barbecue, juste le temps de leur apporter ce petit goût grillé qu'on aime tant. Possible également, les faire cuire en papillote posée sur la grille.

4



C'EST LA SAISON | on mange dehors

Des MARINADES qui pulsent !

POUR TWISTER NOS GRILLADES ET APPORTER UN MAX DE MOELLEUX À NOS VIANDES ET POISSONS, VOICI QUELQUES IDÉES EFFICACES ET TRÈS SIMPLES DE MARINADES PARFUMÉES ! ON LAISSE MARINER DE QUELQUES HEURES À UNE NUIT SELON LE TEMPS DONT ON DISPOSE, ON ÉGOUTTE ET NE RESTE QU'À FAIRE GRILLER.

MIX DU SUD

JUS DE CITRON
+ HUILE D'OLIVE
+ AIL HACHÉ
+ HERBES DE PROVENCE

PEPPER STYLE

HUILE D'OLIVE
+ POIVRE NOIR CONCASSÉ
+ POIVRE BLANC CONCASSÉ

ESPRIT MARIN

VIN BLANC
+ HUILE D'OLIVE
+ OIGNON SÉCHÉ
+ CITRONNELLE SÉCHÉE

PROVENÇAL

HUILE D'OLIVE
+ ORIGAN SÉCHÉ
+ TOMATES SÉCHÉES HACHÉES

USA PARTY

MIEL
+ CONCENTRÉ DE TOMATES
+ THYM EFFEUILÉ
+ PAPRIKA EN Poudre

SPÉCIAL POISSON

JUS DE CITRON
+ HUILE D'OLIVE
+ Estragon SÉCHÉ
+ ZESTES DE CITRON

RED Chicken à l'orange

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min

REPOS : 12 h - CUISSON : 25 min

*1 poulet coupé
en morceaux
*1 orange
non traitée
*6 c. à soupe
d'huile d'olive

*15 cl de pastis
*2 c. à soupe de
fenouil en grains
*1 c. à café de
paprika en poudre
*Sel, poivre

- ★ Déposer les morceaux de poulet dans un plat. Laver l'orange et prélever le zeste. Presser l'orange.
- ★ Mélanger le pastis avec le jus de l'orange, le zeste, l'huile, les grains de fenouil et le paprika. Verser sur le poulet. Filmer et placer au frais 12 h en les retournant à mi-temps.
- ★ Déposer les morceaux de poulet égouttés sur la grille du barbecue bien chaude et laisser cuire 20 min environ, plus ou moins selon leur épaisseur, en les retournant à mi-cuisson. Saler et poivrer avant de servir.

10
MIN

4
PERS.

RETOUR DE LA CRÈÉE

POUR LES AMATEURS, ON PEUT AUSSI
UTILISER CETTE MARINADE DÉLICIEUSE
POUR PARFUMER N'IMPORTE QUEL
POISSON ACHETÉ SUR LE PORT. ET ON PEUT
REEMPLACER LE PASTIS PAR DU VIN BLANC.
CABILLAUD, LIEU JAUNE ET AUTRES
CALAMARS N'ONT QU'À BIEN SE TENIR!

KING
OF THE
GRILL



C'EST LA SAISON ! on mange dehors

Maquereaux AUSTÈRE grillés



FUTÉ CE MAQUEREAU !

LES MAQUEREAUX FONT PARTIE DES POISSONS GRAS RICHES EN ÔMÉGA-3, DES ACIDES GRAS ESSENTIELS, IMPORTANTS POUR LE MORAL, LA PEAU, LE BON FONCTIONNEMENT DU CERVEAU ET DU SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE. C'EST SUR LE GÂTEAU, CES POISSONS SONT TRÈS PEU CHERS ET COMPTENT donc parmi les plus économiques. De bonnes raisons pour craquer !

ON PENSE À LA LIMONADE POUR SE RAFFRAÎCHIR SI ON N'A PAS ENVIE DE BOIRE DU VIN.



POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
CUISISON : 15 min

- * 4 beaux maquereaux
- * 4 branches de thym
- * 1 citron
- * 4 poignées de pousses de salade
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- * 1 c. à café de grains de sésame
- * Sel, poivre

- * Vider les maquereaux, les passer sous l'eau. Les sécher soigneusement. Les farcir avec les branches de thym et le citron en tranches.
- * Les placer dans une grille à poisson sur le barbecue chaud et les faire cuire environ 15 min, en les retournant à mi-cuisson.
- * Laver et essorer les pousses de salade. Fouetter l'huile d'olive avec le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre. Dresser la salade dans des petits bols, l'arroser de vinaigrette, parsemer de grains de sésame et servir en accompagnement des maquereaux grillés.

10
MIN

4
PERS.



POUR 4 - PRÉPARATION: 10 min
CUISSON: 10 min

- * 12 belles gambas
- * 1 bouquet de persil plat
- * 2 gousses d'ail
- * 1 oignon nouveau
- * 4 c. à soupe d'huile d'olive
- * Sel, poivre

★ Efeuiller et hacher la moitié du persil. Peler et hacher l'ail et l'oignon nouveau. Mélanger le tout dans un petit bol avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.
★ Garder les gambas entières. Les couper dans la longueur jusqu'à la tête, à l'aide d'un couteau à longue lame.
★ Déposer les gambas 3 par 3 sur 4 feuilles de papier cuisson. Les arroser de la sauce vierge et parsemer du reste de persil puis refermer les papillotes hermétiquement.
★ Déposer les papillotes sur la grille du barbecue pendant environ 10 min. Servir après avoir retiré la feuille de papier cuisson, avec la sauce aux herbes.

**10
MIN**

**4
PERS.**

SALADE FRAÎCHEUR

POUR SERVIR, RIEN DE TEL QU'UNE MAYONNAISE MAISON. ON PEUT ÉGALEMENT ACCOMPAGNER CES GAMBAS D'UNE SALADE DE COURGETTES CRUES ASSAISONNÉES DE PETITS PIMENT VERTS DOUX ÉMINCÉS, D'OGNOINS VERTS FINEMENT CISELÉS, D'UN FILET DE JUS DE CITRON FRAIS ET D'UNE BONNE RASADE D'HUILE D'OLIVE.

GAMBAS Sauce Vierge

C'EST LA SAISON | on mange dehors

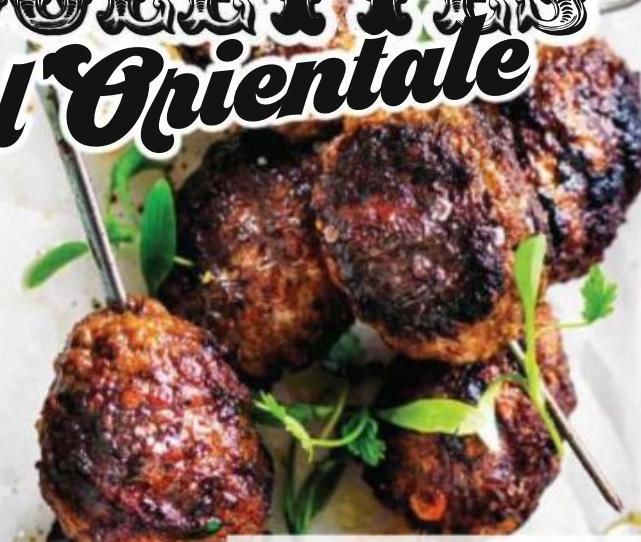
9

SALADE CROQUANTE À LA MENTHE

POUR ACCOMPAGNER CES KEFTAS, ON PROPOSE UNE SALADE DE COURGETTES CRUES ET DE PETITS POIS FRAIS CUISTES QUELQUES MINUTES À LA VAPEUR. ON MIXE LE TOUT GROSSIÈREMENT AVEC DES BRINS DE MENTHE, DE L'OIGNON NOUVEAU, UN FILET D'HUILE D'OLIVE ET DE JUS DE CITRON FRAIS. ET VOILÀ UNE SALADE EXPRESS FAÇON RAW FOOD PARFUMÉE ET HYPERVITAMINÉE!



Brochettes de BOULETTES à l'Oriентale



POUR 4 - PRÉPARATION: 20 min
CUSSION: 15 min

- * 800 g de veau haché
- * 2 oignons nouveaux
- * Quelques brins de menthe
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 zeste de citron râpé non traité
- * Sel, poivre

* Peler et hacher les oignons nouveaux. Les faire dorer dans une poêle pendant 5 min environ avec l'huile d'olive.
* Rincer, essorer, effeuiller et ciseler la menthe. Mélanger le veau haché avec les oignons, la menthe, du zeste de citron râpé, du sel et un peu de poivre.
* Façonner 16 boulettes dans le creux des mains. Les enfiler sur 8 piques à brochettes et faire cuire environ 10 min sur la grille du barbecue.

10

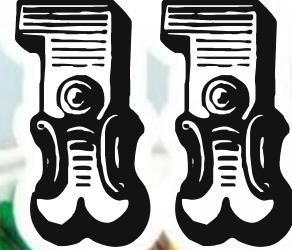
Boulettes de POULET Aigre-douce



- * Mélanger 800 g de blancs de poulet hachés avec 2 bulbes d'oignons nouveaux hachés, 2 tranches de pain de mie trempées dans du lait, un peu de gingembre frais râpé, du sel et du poivre.
- * Façonner des boulettes dans le creux des mains. Les faire cuire pendant environ 10 min sur la grille du barbecue. Servir avec de la sauce aigre-douce.

20
MIN

4
PERS.



MENU LIGHT

CE PLAT LÉGER EN CALORIES COMPOSERA UN MENU MINCEUR. PARFAIT ACCOMPAGNÉ D'UNE BELLE SALADE DE TOMATES, D'UN PEU DE PAIN COMPLET OU DE RIZ BASMATI ET D'UNE JOLIE TRANCHE DE PASTÈQUE BIEN FRAÎCHE, IDÉAL POUR GARDER LA LIGNE AVEC UN MAX DE PLAISIR!

Brochettes de Crevettes SAI-SA



GO
GREEN

4
PERS.

10
MIN

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
REPOS : 1 h - CUISSON : 5 min

- * 24 grosses crevettes roses cuites
- * 2 citrons
- * 4 gousses d'ail
- * Quelques brins de persil
- * 4 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 c. à café d'herbes de Provence
- * Sel, poivre

* Couper un citron en 8 rondelles. Presser l'autre citron. Éplucher et hacher l'ail. Rincer, essorer et hacher le persil.

* Mettre les crevettes dans un plat creux. Les arroser avec le jus de citron, l'huile d'olive et parsemer d'ail, de persil haché et d'herbes de Provence.

* Filmer et laisser mariner au frais 1 h en mélangeant un peu à mi-temps.

* Piquer les crevettes 3 par 3 sur des piques à brochettes avec les tranches de citron, les faire griller 5 min sur la grille du barbecue. Saler et poivrer avant de servir.

C'EST LA SAISON | opération camouflage

Ses tiges en éventail, ses plumets pleins de fraîcheur et son bulbe croquant au goût anisé ne plairont pas à Chéri. Mais en matière de légumes, on n'est pas du genre à abdiquer. Avec notre attirail d'astuces, on a remporté des victoires!

Christelle Vogel

JE PLANQUE LE FENOUIL

RECETTES
POUR
2 PERSONNES

PETIT PRÉCIS AROMATIQUE

Graines d'anis, badiane (anis étoilé) et fenouil ont un composé aromatique en commun, l'**anéthol**, qui leur confère une saveur anisée. Celle de l'estragon ou du cerfeuil est due à une autre molécule : l'estragol. Il est donc tout à fait possible que Chéri parte en courant devant un verre de pastis, mais ne refuse pas un pavé de bœuf sauce béarnaise.

CURRICULUM VITAE

20 Cal	pour 100 g
Protéines	1,1 g
Lipides	0,2 g
Glucides	2,3 g
Fibres	2,2 g

Source : Ciqual 2016.
Valeurs pour 100 g.

SÉCHÉES, LES
BRANCHETTES DE
FENOUIL GARNIES
D'OMBELLAS
SE CONSERVENT
DES MOIS.

JUS VITAMINÉ

Passer 3 pommes bio, 1 petit fenouil, 3 cm de racine de gingembre frais et pelé, et 3 carottes bio à l'extracteur ou à la centrifugeuse. Ajouter 1 c. à soupe de jus de citron et verser dans 2 grands verres avec quelques glaçons garnis de petites fleurs comestibles.

INDICE DE CAMOUFLAGE 5/5

Chéri a bu d'un trait son jus de « pomme-carotte-gingembre ». Ok, on avait un peu forcé sur le gingembre... mais c'était pour la bonne cause.



MISE EN GARDE : VITAL FOOD NE SAURAIT ÊTRE TENU RESPONSABLE D'ÉVENTUELS CLASH, REPROCHE, ENGUEULADE VOIRE RUPTURE EN LIEN PLUS OU MOINS DIRECT AVEC CETTE EXPÉRIENCE À MENER UNIQUEMENT SI LE CIEL EST BLEU AZUR AVEC CHÉRI. ON N'AIMERAIT PAS VERSER LA GOUTTE QUI FAIT DÉBORDEUR LE VASE. OUI, LES LÉGUMES, C'EST UN SUJET QUI PEUT FÂCHER !

FLAN AUX POMMES

Ôter les tiges de 1 petit bulbe de fenouil puis le couper en tranches de 5 mm. Les disposer dans une poêle, ajouter 1/2 c. à café de gingembre moulu, 1 pincée de cardamome moulue, 1 c. à soupe de miel et 1 verre d'eau. Couvrir, laisser cuire à feu moyen-doux jusqu'à évaporation de l'eau. Retourner le fenouil en fin de cuisson pour le faire caraméliser des deux côtés. Peler 2 pommes, retirer leur cœur et les émincer en quartiers. Dans des ramequins beurrés, disposer une couche de pomme, une de fenouil puis une de pomme. Battre 2 œufs avec 10 cl de crème de soja et 1 c. à soupe de miel. Répartir dans les ramequins et enfourner pendant 20 à 25 min à 200 °C (th. 6-7). Servir tiède.

INDICE DE CAMOUFLAGE 4/5

Lui : « Oh ça a l'air trop bon ! C'est quoi ? »
Nous : « Des flans aux pommes. Mais je ne pense pas que tu vas aimer, il y a de l'anis. »
Lui, accro aux desserts : « Bon, ben je vais goûter pour vérifier alors. »
Miracle ! Il a aimé, et a même pris un second flan dans la foulée...



TABOULÉ QUINOA COCO

Retirer les tiges de 1 petit bulbe de fenouil (100 g), le râper grossièrement puis l'arroser avec 5 cl de lait de coco. Laisser mariner 30 min au réfrigérateur. Pendant ce temps, préparer 120 g de quinoa tricolore selon les indications du paquet, rafraîchir sous l'eau, égoutter et laisser refroidir. Mélanger le quinoa avec 1 avocat coupé en dés, 10 radis roses émincés, 1 poignée de persil haché, le fenouil au lait de coco, 1 c. à soupe d'huile de colza, le jus de 1/2 citron, saler, poivrer. Placer 15 min au réfrigérateur et servir.

INDICE DE CAMOUFLAGE 4/5

Du fenouil cru... le pari était osé, mais l'opération camouflage a fonctionné ! La saveur du lait de coco couvre celle du fenouil et Chéri n'a pas repéré l'importun.

SALADE DE RIZ ROUGE

Cuire 100 g de riz rouge de Camargue selon les indications du paquet. Passer le riz cuit sous l'eau fraîche, égoutter et laisser refroidir. Émincer 2 oignons nouveaux. Prélever les tiges de 1 bulbe de fenouil et les tailler en fines rondelles. Mélanger le jus de 1/2 citron avec 1 c. à café de gingembre râpé, 1 c. à soupe de miso blanc, 2 c. à soupe d'huile de colza. Assaisonner la salade de riz. Ajouter 1/2 bouquet de coriandre ciselé et servir avec un dos de cabillaud poêlé.

INDICE DE CAMOUFLAGE 1/5

On avait pourtant pris soin de tailler les tiges de fenouil comme les oignons nouveaux. Chéri, suspicieux, nous a tout de même demandé de lister exactement les ingrédients de la salade de riz. Il avait repéré la saveur du fenouil (et zut).

C'EST LA SAISON | des fruits d'été revisités



Septième fruit le plus consommé en France, la pêche a de quoi séduire. Juteuse et parfumée à souhait, elle regorge de nutriments. Ne pas s'en régaler, ce serait pécher!

Quitterie Pasquesoone

11
RECETTES

PANTONE®
Peach Echo

CHINE: 8 91 87 3
BDR: 247 120 107
HTML: F71988

RETROUVEZ
CETE RECETTE
EN NUMÉRO
10

QUE VOUS PRÉFÉREZ
LES PÊCHES, LES
BRUGNONS OU LES
NECTARINES, NE
LOUPEZ PAS LA SAISON.
ELLE DURE DE
JUIN À SEPTEMBRE!





YEAH, C'EST L'ÉTÉ ON A LA PÊCHE !

(LA NECTARINE)
(LA PÊCHE PLATE)
(LE BRUGNON)
(LA PÊCHE DE VIGNE)

Aucun risque de s'ennuyer avec elle puisque l'on compte pas moins de 300 variétés différentes. Parmi les plus consommées, les pêches à la peau veloutée, **les nectarines, les brugnons ou encore les pavies, les fameuses pêches plates.** Les pêches se dégustent blanches (avec les variétés Zaisito, Zaifisan, White Red, Couloubelle...) ou jaunes (Rich Lady, Royal Lee, Rome Star, Summer Lady...), gorgées de soleil et de saveurs. Les amateurs aiment également les **pêches de vignes**, ravissantes avec leur jolie robe beige rosé à violet. Ce sont les pêches tardives, celles que l'on trouve sur les étals de septembre à octobre. Quant **aux brugnons et aux nectarines**, ils feront le bonheur de ceux qui n'aiment pas la peau duveteuse des pêches et se dégustent eux aussi en **version blanche ou jaune**, selon les envies. Tous ces jolis fruits d'été se conservent à température ambiante : on évite le réfrigérateur qui éteint leur goût et rend leur chair farineuse. *

>>>

LES PÊCHES PLATES ONT ÉTÉ RECRÉÉES PAR L'INRA EN 1975, À PARTIR DE PÊCHES ORIGINALES DE CHINE, DE TUNISIE ET D'ESPAGNE, PRODUISANT DES FRUITS PLATS MAIS D'UN ASPECT PEU ATTRAYANT.

C'EST LA SAISON | des fruits d'été revisités

POUR 6 - PRÉPARATION : 30 min
REPOS : 45 min - **CUISSON :** 45 min

POUR LA PÂTE

- 200 g de farine
- 115 g de beurre très froid
- 6 cl d'eau glacée
- 1 c. à café de sucre
- 1/2 c. à café de sel fin

POUR LA GARNITURE

- 5 nectarines
- 4 c. à soupe de framboises

- 2 c. à soupe bombée de compote maison
- 50 g de farine
- 30 g de beurre
- 30 g de cassonade
- 20 g de poudre d'amande
- 1 trait de jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 brin de menthe
- Facultatif : 1 c. à soupe de sucre

- Préparer la pâte : mélanger la farine, le sel et le sucre dans un saladier. Ajouter le beurre coupé en dés et mélanger du bout des doigts, jusqu'à ce que le mélange devienne sableux. Verser l'eau glacée, l'incorporer et ramasser la pâte en une boule sans la travailler. Saupoudrer d'un peu de farine et l'enrouler de film alimentaire. Placer au réfrigérateur 45 min.
- Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte en un disque un peu épais, le déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Placer au frais.
- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
- Préparer la pâte à crumble : mélanger la farine, la cassonade, le sel et la poudre d'amande. Ajouter le beurre froid en par-celles et sabler du bout des doigts.
- Couper les nectarines en 8 à 10 quartiers. Les mettre dans un saladier avec le jus de citron et la compote. Mélanger. Disposer sur le disque de pâte en laissant un rebord de quelques centimètres. Parsemer de framboises, émietter la pâte à crumble, puis rabattre les bords sur la garniture. (Facultatif : saupoudrer de sucre).
- Enfourner 30 min, puis baisser la température à 180 °C (th. 6) et poursuivre la cuisson 15 min. Servir tiède ou froid, décoré de brins de menthe fraîche.

PLUS DE FIBRES

POUR UNE RECETTE PLUS RICHE EN FIBRES ET À LA SAVOIR ENCORE PLUS RUSTIQUE, ON UTILISE UNE FARINE DE PETIT ÉPEAUTRE OU UNE FARINE COMPLÈTE (T110).

TARTE RUSTIQUE DE MA GRAND-MÈRE

30
MIN

6
PERS.

425
CAL/PERS.

1



TOUT CRU!

POUR UN DESSERT AUSSI GOURMAND MAIS PLUS RAPIDE ET LÉGER, ON PEUT GARDER LES PÊCHES CRUES, EN LES PELANT SIMPLEMENT. ON FAIT ALORS L'ÉCONOMIE DU SUCRE ET, AU PASSAGE, ON PRÉSERVE TOUTES LES VITAMINES, RÉDUITES PAR LA CUISSON. ET POUR PLUS DE SAVEUR, ON TORRÉFIE LÉGÈREMENT LES AMANDES DANS UNE POËLE ANTIADHÉSIVE, QUELQUES MINUTES, SANS LES LAISSER NOIRCIR ÉVIDEMMENT.

PÊCHE MELBA

2

POUR 4 - PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 20 min

- 4 pêches jaunes
- 200 g de framboises
- 150 g de sucre
- 1/2 l de glace à la vanille
- 4 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 gousse de vanille
- Un peu de chantilly en bombe
- Quelques gouttes de jus de citron

• Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Y plonger les pêches 10 s. Les égoutter, les rafraîchir sous l'eau froide et les peler.

• Faire fondre le sucre dans une casserole avec 50 cl d'eau. Ajouter la gousse de vanille fendue en deux et porter à ébullition 3 min. Plonger les pêches dans ce sirop et faire pocher 20 min. Égoutter et laisser refroidir puis réserver.

• Mixer les framboises avec le jus de citron pour obtenir un coulis lisse. Passer au chinois pour ôter les grains. Réserver.

• Déposer les pêches dans des assiettes creuses. Garnir de glace à la vanille et de chantilly. Arroser de coulis, parsemer d'amandes effilées et servir aussitôt.

30
MIN

4
PERS.

320
CAL/PERS.

C'EST LA SAISON | des fruits d'été revisités

3

SALADE DE NECTA RINES AUX HARICOTS CORNILLES

QUID LES CORNILLES?

LA CORNILLE EST UN PETIT HARICOT

DE LA FAMILLE DES HARICOTS BLANCS, AUSSI
SURNOMMÉ « BLACK EYE BEAN » EN RAISON
DE SA TACHE NOIRE, CONSIDÉRÉ COMME
UN PORTE-BONHEUR DANS CERTAINES CULTURES.
IL EST PARFOIS DIFFICILE À TROUVER (ÉPICERIES
FINES). ON PEUT LE SWITCHER CONTRE DES
HARICOTS BLANCS OU ROUGES (ET, POUR GAGNER
DU TEMPS, ON LES ACHÈTE EN BOCAUX).

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 1h 30 - REPOS : 12 h

- 1 cœur de batavia verte
- 1 cœur de batavia rouge
- 2 nectarines jaunes
- 100 g de haricots cornilles
- 1 petit oignon rouge
- 4 c. à soupe de noix de pécan
- 1 bouquet de basilic
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de moutarde
- Sel, poivre

- Rincer les haricots cornilles, les faire tremper 12 h. Les égoutter puis les cuire 1h 30 à l'eau frémissante (départ à l'eau froide). Égoutter, rincer et réserver.
- Laver la salade et le basilic, les essorer. Éplucher l'oignon rouge et l'émincer finement. Couper les nectarines en fins quartiers après avoir retiré le noyau.
- Sur un plat de service, déposer la salade, les quartiers de nectarines et les haricots. Parsemer de lamelles d'oignons rouges, de noix de pécan et de feuilles de basilic.
- Fouetter l'huile d'olive dans un bol avec le vinaigre de cidre, la moutarde, du sel et du poivre. Napper la salade d'assaisonnement, mélanger et servir.

20
MIN

4
PERS.

290
CAL/PERS.



4



CE CHUTNEY SERA PARFAIT AVEC UNE VOLAILLE RÔTIE OU UN PLATEAU DE FROMAGES.

CHUTNEY DE PÊCHES

- Faire suer 1 oignon émincé dans un peu d'huile puis ajouter 4 pêches non pelées et coupées en dés, 5 cl de vinaigre de vin blanc et 5 cl de balsamique, 2 c. à soupe de sucre roux et du thym frais effeuillé.
- Mélanger et laisser cuire 20 min à feu doux.

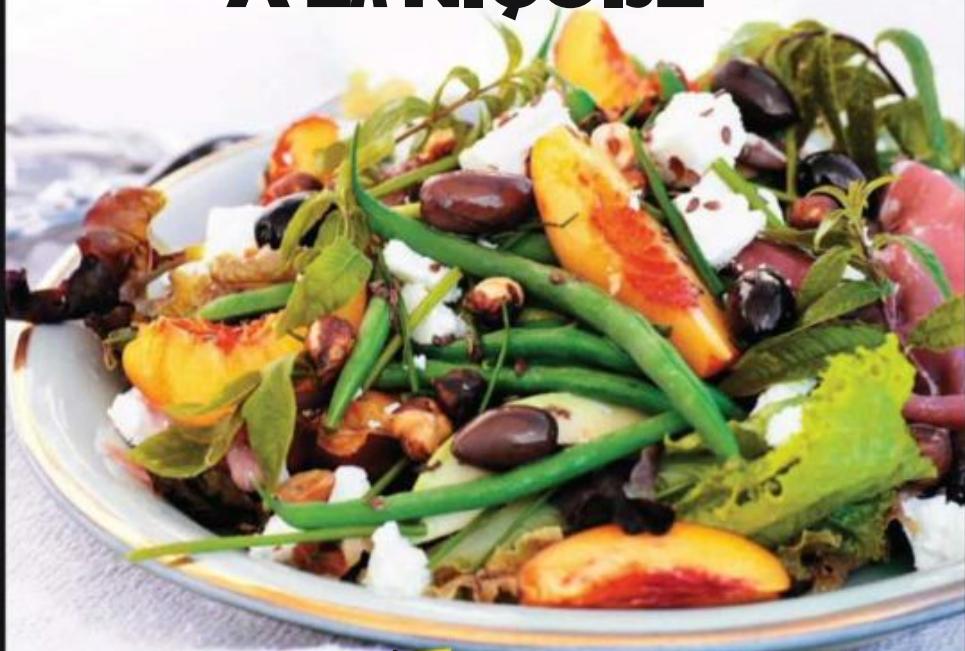
5

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
CUISISON : 12 min

- 2 nectarines
- 1 avocat
- 4 tranches de jambon cru type Bayonne
- 100 g de feta
- 4 poignées de haricots verts
- 2 poignées de salade mélangée
- 1 vingtaine d'olives niçoises
- 1 branche de verveine citronnée fraîche
- Quelques brins de ciboulette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de noisettes
- 1 c. à soupe de graines de lin
- 1 c. à café de moutarde
- Sel, poivre

- Équeuter les haricots verts. Les cuire 12 min à l'eau bouillante salée. Égoutter, passer sous l'eau froide, laisser refroidir.
- Rincer et essorer la salade et les herbes. Couper en tranches les nectarines après avoir retiré le noyau. Éplucher l'avocat, retirer le noyau et le couper en tranches.
- Déposer la salade dans un saladier avec les tranches de nectarines et les haricots. Ajouter le jambon dégraissé et déchiré à la main, la feta en cubes, des feuilles de verveine, la ciboulette ciselée et les olives. Parsemer de noisettes (dorées dans une poêle antiadhésive) et de graines de lin.
- Fouetter l'huile avec le vinaigre, la moutarde, du sel et du poivre. Napper la salade et mélanger avant de servir.

SALADE DE NECTARINES A LA NIÇOISE



SALADE COMPLÈTE

GRÂCE À LA FETA, AU JAMBON CRU ET AUX NOISETTES, CETTE SALADE APporte CE QU'IL FAUT DE PROTÉINES : PARFAIT POUR UN DÉJEUNER LÉGER. ON PEUT AUSSI REMPLACER LE JAMBON CRU PAR DE LA BRESAOLA, CETTE VIANDE DE BOEUF SÉCHÉE, TRÈS MAIGRE ET TRÈS PROTÉINÉE.

20
MIN4
PERS.290
CAL/PERS.

C'EST LA SAISON | des fruits d'été revisités

(TRÈS) MCEILLEUX AUX PÊCHES

ON SE MET
À L'AMANDE

LA SAVEUR DE LA PÊCHE SE MARIE DÉLICIEUSEMENT À CELLE DE L'AMANDE. DU COUP, ON N'HÉSITE PAS À REMPLACER LE FROMAGE BLANC PAR UN DESSERT À L'AMANDE (MAGASINS BIO OU GRANDES SURFACES), ET/OU À AJOUTER À CETTE PRÉPARATION 1 C. À CAFÉ D'ARÔME D'AMANDE AMÈRE.

POUR 4 - PRÉPARATION : 30 min
CUISISON : 35 min

- 6 petites pêches jaunes
- 200 g de farine
- 1 yaourt au lait entier
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pointe de couteau de vanille en poudre
- Sucre glace (facultatif)

POUR LE CRUMBLE

- 100 g de farine
- 50 g de beurre
- 80 g de sucre roux

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un saladier, mélanger au fouet le yaourt avec la farine, le sucre, la levure chimique et la vanille en poudre. Lorsque la préparation est bien homogène, ajouter les œufs un à un tout en fouettant.
- Faire fondre le beurre dans une petite casserole et l'incorporer à la préparation. Beurrer un moule à manqué, y verser la pâte. Y enfourcer les pêches lavées et coupées en deux, en alternant faces bombées et faces coupées.
- Du bout des doigts, sabler le beurre et le sucre, puis incorporer la farine. Répartir ce crumble sur le gâteau et faire cuire 35 min.



FACULTATIF : SERVIR UNE FOIS REFRIGÉRÉ, TAMISÉ D'UN VOILE DE SUCRE GLACE.

6

30
MIN

8
PERS.

445
CAL/PERS.



PARFAITES POUR
UN DESSERT EXPRESS
ET HEALTHY QUI
TERMINÉ EN BEAUTÉ
UN BARBECUE
ENTRE COPAINS!

7

PÊCHES RÔTISS À BARBECUE

- Couper des pêches en deux et les saupoudrer d'une pincée de cassonade côté chair.
- Déposer les fruits sur la grille du barbecue bien chaud, et laisser cuire quelques minutes par face jusqu'à caramélation côté chair.
- Servir avec une cuillerée de fromage blanc de campagne ou de mascarpone, fouettée avec de la menthe ciselée et une pointe de vanille.

POUR 2 - PRÉPARATION : 10 min
CUISISON : 10 min

• 25 cl de limonade
• 4 pêches jaunes

• 2 boules de glace vanille

- Placer 2 grands verres au congélateur pendant 10 min pour un dessert bien frappé.
- Peler et dénoyauter les pêches, les couper en morceaux et les faire cuire 10 min dans une casserole, à couvert. Mixer pour obtenir une compote lisse et laisser refroidir.
- Déposer une boule de glace à la vanille dans chaque verre, couvrir de compote refroidie puis compléter avec la limonade. Servir aussitôt avec une paille.

10
MIN

2
PERS.

195
CAL/PERS.

L'ICE FLOAT, MI-BOISSON
MI-DESSERT

L'ICE FLOAT, C'EST LA BOISSON TENDANCE DE L'ÉTÉ, QUI CONSISTE À VERSER DE LA LIMONADE SUR UNE BOULE DE GLACE ET DES FRUITS. POUR VARIER LES PLAISIRS, ON PEUT LAISSER LES PÊCHES EN PETITS DÉS, CHANGER DE SODA SELON SES ENVIES, OU UTILISER DE L'EAU GAZEUSE AROMATISÉE POUR LA VERSION HEALTHY SANS SUCRE : TOUT EST POSSIBLE !

8

PEACH ICE FLOAT



C'EST LA SAISON | des fruits d'été revisités

SALADE SALSA AUX BRUGNONS

9

POUR 4 - PRÉPARATION: 20 min
SANS CUISSON

- 4 brugnons
- 1 poivron jaune
- 1 grenade
- 1 oignon rouge
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- Quelques brins d'herbes mélangées (ciboulette, persil, aneth, cerfeuil...)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de moutarde
- Sel, poivre

Laver les brugnons, les poivrons et les herbes. Les égoutter. Couper en petits dés les brugnons (laisser les noyaux de côté) et les poivrons après avoir retiré les pépins et les parties blanches. Hacher les herbes. Éplucher l'oignon rouge, le couper en petits dés. Égrainez la grenade. Mettre tous les ingrédients dans un saladier.

Fouetter les huiles avec le vinaigre de cidre, la moutarde, un peu de sel et de poivre. Napper la salade et mélanger avant de servir.

GRAINE DE BONNE SANTÉ!

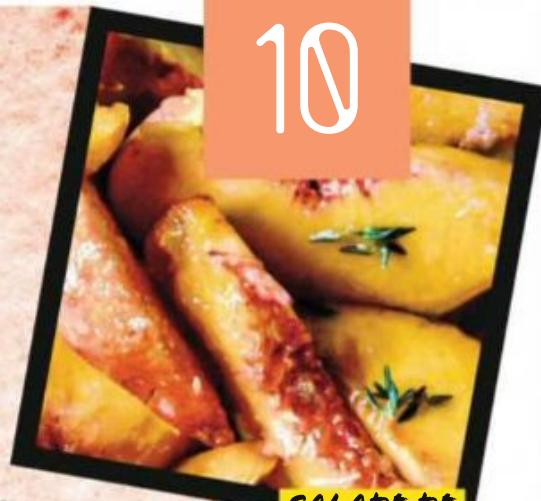
PUISSEMENT ANTIOXYDANTE, LA GRENADE EST PARFAITE POUR LUTTER CONTRE LE VIEILLISSEMENT DE LA PEAU, MAIS AUSSI DES CELLULES DE L'ORGANISME EN GÉNÉRAL. SES ANTIOXYDANTS PROTÉGENT EN OUTRE DU CHOLESTÉROL ET SERAIENT À L'ORIGINE DE SES EFFETS PROTECTEURS CONTRE LE CANCER. UNE MINE!

20
MIN

4
PERS.

185
CAL/PERS.

10



POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
ATTENTE : 1 h - **CUISSON :** 16 min

- 2 blancs de poulet
- 2 brugnons
- 1 cœur de trévisé
- 1 cœur de romaine
- 1/2 bouquet de menthe
- 125 g de mozzarella
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

20
MIN4
PERS.340
CAL/PERS.

- Faire cuire les blancs de poulet dans une poêle antiadhésive, dans 2 c. à soupe d'huile, 6 min de chaque côté, en salant et poivrant. Laisser refroidir.
- Laver les coeurs de trévisé et de romaine et la menthe. Les essorer. Hacher la moitié de la menthe. Eeffeuiller le reste. Égoutter la mozzarella et la couper en dés. Mettre le tout dans un saladier (sauf la menthe hachée). Placer au frais.
- Rincer les brugnons, les couper en tranches en contournant le noyau. Les mettre dans une assiette creuse avec la menthe hachée et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Laisser mariner pendant 1 h environ, au frais.
- Faire griller 1 à 2 min sur chaque face les tranches de brugnon égouttées sur un barbecue ou un grill. Les ajouter dans le saladier ainsi que les blancs de poulet coupés en tranches épaisses.
- Fouetter le reste de l'huile dans un bol avec le vinaigre, du sel et du poivre. Napper la salade de vinaigrette et mélanger avant de servir.



11

**COMME UNE SALADE
CÆSAR**

C'EST LA SAISON | envie de fraîcheur

À base de légumes crus ou cuits, avec ou sans fromage, végétariennes ou carnivores, les salades peuvent être si différentes d'un jour à l'autre qu'on ne s'en lasse jamais.

Bérangère Chatelain

Festival de Salades au jardin

SALADE
DE PASTÈQUE
& ROQUETTE

la recette page 66





SALADE DE MILLET À LA GRENADE

la recette page 65

SALADE QUI DONNE LA PÊCHE

la recette page 63

Dans la famille « salades », je demande le légume, l'assaisonnement et la bonne dose de soleil qui va avec ! Pour « pimper » sa salade, on ne néglige surtout pas la vinaigrette. Mais, c'est évidemment la meilleure. On n'hésite pas à varier les huiles (olive, noix, colza, argan, noisette, sésame...), les vinaigres (Xérès, framboise, cidre, balsamique...), à ajouter un peu de pep's avec une pointe de moutarde ou de jus de citron (avec ou sans zeste râpé !) et si on veut, à alléger le tout avec un peu de yaourt nature. Pour une salade complète, il n'y a pas que les pâtes et le riz : boulgour, millet, quinoa, petit épeautre, orge perlé... On fait le tour de son magasin bio et on ose les découvertes ! *

C'EST LA SAISON | envie de fraîcheur

10
MIN

4
PERS.

380
CAL/PERS.

SOS ANTITACHE!
LA BETTERAVE, C'EST BON... MAIS ÇA TACHE!
LA COUPABLE, C'EST L'ANTHOXYANE, UN
PIGMENT DU JUS DU LÉGUME. POUR ENLEVER
LES TACHES SUR LES MAINS, ON APPLIQUE
DU JUS DE CITRON. OU ON ÉPLUCHE LA
BETTERAVE DANS UN SALADIER REMPLI D'EAU.
SUR UN VÊTEMENT, ON TAMPONNE LA
TACHE AVEC UN LINGE IMBIBÉ D'ALCOOL À
70%. ON A DIT TAMPONNER... PAS ÉTALER!

Méli-mélo de Betteraves au Chèvre

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min

MARINAGE : au moins 1 h

- 2 betteraves chioggia crues
 - 2 betteraves rouges crues
 - 2 betteraves jaunes crues
 - 1 oignon rouge
 - 1 laitue romaine
 - 250 g de tomates cerises rouges et jaunes
 - Quelques feuilles de salade frisée
 - Quelques feuilles de betterave
 - 1 bûche (200 g) de chèvre
- Pour la vinaigrette**
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - 6 c. à soupe d'huile de colza
 - 1 petite c. à café de moutarde à l'ancienne
 - Sel, poivre

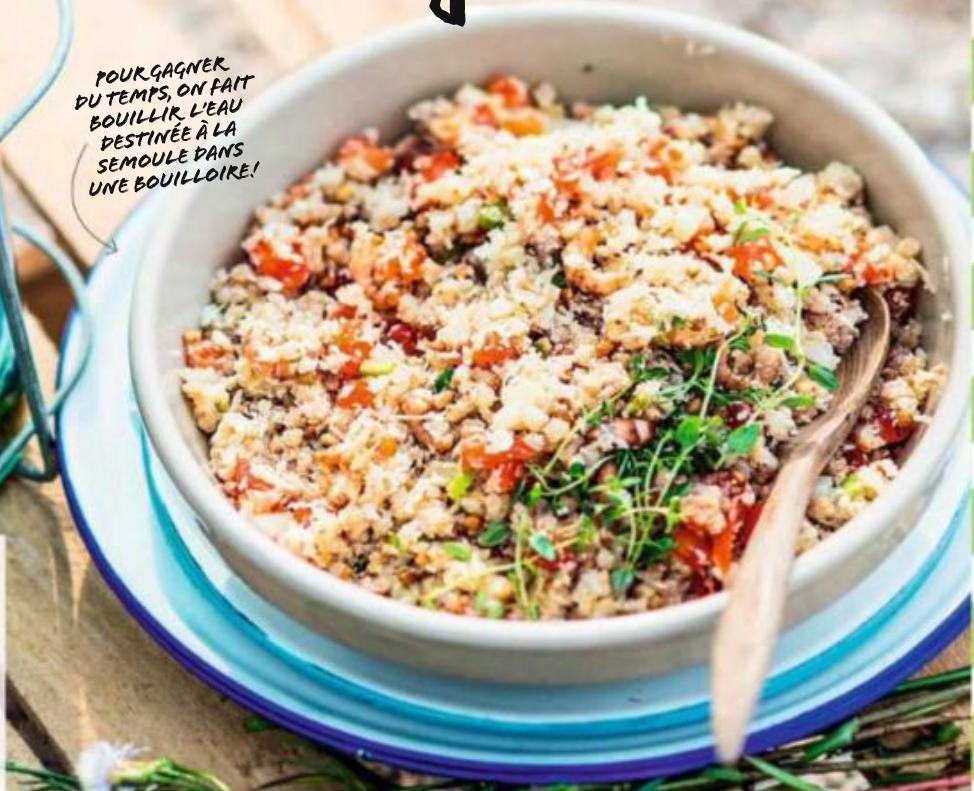
- * Peler les betteraves et les trancher très finement à l'aide d'une mandoline. Couper les tomates cerises en deux.
- * Fouetter la moutarde avec le vinaigre et une pincée de sel. Emulsionner avec une fourchette, en versant l'huile en filet. Poivrer.
- * Dans un saladier, mélanger les tomates cerises et les betteraves à la vinaigrette. Réserver au frais au moins 1 h.
- * Peler et tailler l'oignon en anneaux très fins. Rincer et essorer les salades et les feuilles de betterave. Couper le fromage en tranches de 1 cm.
- * Disposer les salades dans un plat, ajouter les tranches de betteraves et de fromage en alternant les couleurs. Décorer avec des anneaux d'oignon rouge.



Taboulé Crevettes & Agrumes



POUR GAGNER
DU TEMPS, ON FAIT
BOUILLIR L'EAU
DESTINÉE À LA
SEMOLLE DANS
UNE BOUILLOIRE!



POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 15 min - **MARINAGE :** au moins 1 h

- | | |
|--|--------------------------------|
| • 300 g de semoule de couscous grain moyen | • 1/2 pamplemousse rose |
| • 200 g de crevettes grises décortiquées | • 4 brins de thym citron |
| • 1/2 citron | • 4 c. à soupe d'huile d'olive |
| • 3 tomates | • Sel, poivre |

• Mesurer le volume de la semoule. Porter à ébullition le même volume d'eau.
• Dans un grand saladier, verser l'eau bouillante sur la semoule. Couvrir puis laisser gonfler 15 min.
• Égrainer à l'aide d'une fourchette, ajouter le jus de citron. Garder au frais recouvert d'un film alimentaire.
• Épépiner les tomates et les couper en dés. Les ajouter à la semoule ainsi que les crevettes grises.
• Peler à vif le pamplemousse. Lever les suprêmes, les couper en petits morceaux.
• Efeuiller le thym citron et l'ajouter au taboulé avec le pamplemousse, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Réservé au frais 1 h minimum avant de servir.



TOUTE UNE HISTOIRE

TABOULÉ DÉCOULE DU VERBE ARABE « TABBALA », QUI SIGNIFIE « ASSAISONNER ». C'EST UNE TRÈS VIEILLE RECETTE À BASE DE BOULGOUR, TOMATES, OIGNONS ET PERSIL, QUE L'ON PRÉPARAIT AU MOYEN-ORIENT, ENTRE LA TURQUIE ET LA SYRIE. LE LIBAN EN REVENDIQUE LA PATERNITÉ AVEC LE PLUS GRAND ÉCHO. À NOUS DE LE RENOUVELER AVEC D'AUTRES CÉRÉALES ET D'AUTRES SAVEURS !

20
MIN

4
PERS.

430
CAL/PERS.

C'EST LA SAISON | envie de fraîcheur

LA BONNE CUISSON DU QUINOA

D'ABORD, ON LE RINCE AU MOINS DEUX FOIS POUR ENLEVER LA SAPONINE QUI RECOUVRE LES GRAINS ET PEUT DONNER UN GOÛT AMER. POUR LA CUISSON, ON COMpte 2 VOLUMES DE QUINOA POUR 2 VOLUMES D'EAU. ON LE VERSE DANS LA CASSEROLE LORSQUE L'EAU EST JUSTE FRÉMISANTE, ET ON FAIT CUIRE 15 MIN, PAS PLUS, ET SURTOUT PAS COUVERT (IL DEVIENDRAIT COLLANT). INUTILE DE PRÉPARER LA PASSOIRE, L'EAU EST ABSORBÉE AU COURS DE LA CUISSON.

POUR 4 - PRÉPARATION: 20 min
CUISSON: 15 min

- | | |
|---|-------------------------------------|
| • 300 g de mélange de quinoa blanc et rouge | • 100 g de fèves écossées et pelées |
| • 2 c. à soupe de raisins secs | • 1/4 de poivron rouge |
| • 1 petite boîte de maïs | • 4 c. à soupe d'huile d'olive |
| • 1 oignon rouge | • 2 c. à soupe de persil ciselé |
| • 1/2 ananas | • 1 citron |
| • 1 carotte | • Sel, poivre |

* Rincer le quinoa sous l'eau froide et le faire cuire 15 min à l'eau bouillante salée dans deux fois son volume d'eau. Passer sous un filet d'eau froide pour stopper la cuisson, égoutter et réserver au frais.

* Peler la carotte et la couper en dés. Les cuire ainsi que les fèves 5 min à la vapeur ou à l'eau frémissante. Peler et émincer l'oignon rouge. Couper l'ananas en cubes.

* Dans un saladier, mélanger le quinoa refroidi, l'ananas, les raisins secs, le maïs, l'oignon rouge, les fèves et les dés de carotte, le persil et le poivron rouge détaillé en dés. Saler, poivrer. Ajouter le jus du citron et l'huile d'olive. Servir frais.

Quinoa exotique aux fèves

20
MIN

4
PERS.

475
CAL/PERS.

15
MIN

4
PERS.

165
CAL./PERS.

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min

CUISISON : 3 min

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ■ 1 petit chou-fleur | ■ 1 citron |
| ■ 1 fenouil avec son | ■ 2 c. à soupe de |
| plumet de feuilles | graines de fenouil |
| vertes | ■ 2 c. à soupe |
| ■ 1/2 melon | de graines de |
| ■ 1 oignon vert | coriandre |
| ■ 1 orange | ■ 2 c. à soupe |
| ■ 1 c. à soupe | d'huile d'olive |
| d'amandes | ■ Sel, poivre |
| non salées | |

- Faire dorer les amandes dans une poêle antiadhésive, sans les laisser noircir. Détaillez les fleurettes du chou-fleur. Les rincer et les sécher soigneusement. Les mixer pour obtenir une semoule grossière.
- Couper les tiges du fenouil. Enlever les feuilles extérieures et rincer le bulbe. L'émincer finement et conserver les pluches vertes. Détaillez la chair du melon en petits dés. Émincer l'oignon vert.
- Mélanger le jus du citron et le jus de l'orange avec la semoule de chou-fleur, le fenouil, les dés de melon et l'oignon vert. Ajouter les graines de fenouil et de coriandre, l'huile d'olive, saler et poivrer. Décorer avec quelques pluches vertes de fenouil. Servir ce taboulé frais, parsemé d'amandes grossièrement concassées.

Taboulé Chou-fleur à l'orange

RENDEZ-VOUS À CÉSAR
CE QUI EST À CÉSAR, C'EST
LE CUISINIER ÉTOILÉ
ALAIN PASSARD, DU
RESTAURANT L'ARPÈGE, À
PARIS, QUI A POPULARISÉ
LA TECHNIQUE
DU CHOU-FLEUR RÉDUIT
EN SEMOULE. ON DIT
MERCI QUI...



LE CHOU DE L'ÉTÉ

ON PEUT FACILEMENT DONNER
UNE COULEUR Verte à SON TABOULÉ SANS
AJOUTER UNE SEULE GOUTTE DE COLORANT
CHIMIQUE. COMMENT ? EN RÂPANT UN
CHOU ROMANESCO, UN CHOU-FLEUR
ORIGinaire DE ROME. C'EST DE SAISON !
ON PRÉLÈVE LES FLEURETTES ET ON
LES RINCE AVANT DE LES ESSUYER ET DE
LES PASSER AU MIXEUR. MIEUX VAUT MIXER
PAR À-COURS POUR NE PAS QUE CELA
SE TERMINE EN PURÉE ! À LA RENTRÉE,
ON PASSERA LE RELAIS AU BROCOLI.
DANS CE CAS, ON RÂPE UNIQUEMENT LES
FLEURETTES, PAS LES PIEDS.

LA SALADE QUI DONNE LA PÊCHE

- Peler 3 pêches jaunes, les dénoyauter et les couper en fins quartiers.
- Ajouter 12 radis roses nettoyés et coupés en fines rondelles, quelques anneaux d'oignon blanc doux, des pistaches concassées, et un peu de sel et de poivre.
- Fouetter de l'huile d'olive et du jus de citron, et verser sur cette salade. Top avec une volaille grillée accompagnée de riz basmati, par exemple.



ALLER PLUS HAUUUT!

POUR ÉPATER LA TABLE, ON DÉGAINNE NOTRE ARMÉ SECRÈTE : DU SEL ROSE DE L'HIMALAYA, SUPERGIRLY AVEC SA JOLIE TEINTE. RICHE EN SELS MINÉRAUX ET EN OLIGO-ÉLÉMÉNTS, IL NE SE CUISINE PAS (ÇA SERAIT DOMMAGE!). ON L'UTILISE AU DERNIER MOMENT POUR ASSAISONNER, DE PRÉFÉRENCE APRÈS L'AVOIR MOULINÉ DANS UN PETIT MOULIN AFIN DE CASSER SES GROS CRISTAUX.

POUR 4 - PRÉPARATION : 25 min

CUISSON : 10 min

- 250 g de vermicelles de riz
- 1 barquette de tomates cerises
- 1/2 petit concombre
- 20 olives violettes
- 1 oignon rouge
- 2 c. à soupe de persil ciselé
- 200 g de feta
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigre de vin
- Sel, poivre

* Faire cuire les vermicelles 4 min à l'eau bouillante salée. Égoutter, passer sous un filet d'eau froide puis assaisonner aussitôt avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et le vinaigre, dans un saladier.
* Ajouter les lentilles rincées et égouttées, le concombre coupé en dés, les tomates cerises en rondelles, l'oignon rouge pelé et émincé et les olives. Mélanger délicatement, ajouter la feta coupée en fines tranches dans l'épaisseur. Terminer avec le persil et le reste d'huile d'olive.

**25
MIN**

**4
PERS.**

**495
CAL/PERS.**

LA FÊTE À LA FETA

CE FROMAGE DE BREBIS TRÈS SAVOUREUX PERMET À LUI SEUL DE REHAUSER DES SAVEURS PLUS NEUTRES, COMME ICI LES VERMICELLES DE RIZ. POUR UNE VERSION PLUS LIGHT, ON TRANSFORME SA SALADE EN LA REMPLAÇANT PAR DU CARRÉ FRAIS À 0 %.

Salade veggie à la grècque

Salade toute verte sans gluten



BOULGOUR OU SEMOULE?

LEUR DIFFÉRENCE RÉside DANS LE PROCESSUS DE FABRICATION. POUR LA SEMOULE, ON SÉPARE TOUTES LES PARTIES D'UN GRAIN DE BLÉ AFIN DE BROyer L'AMANDE. LE RÉSULTAT EST AINSI TRÈS FIN. À L'INVERSE, UNE PARTIE DE L'ENVELOPPE DU BLÉ ET LE GERME SONT CONSERVÉS POUR FABRIQUER LE BOULGOUR. VOILÀ POURQUOI SA MÂCHE EST PLUS DENSE. DANS LES DEUX CAS, ON PEUT UTILISER D'AUTRES CÉRÉALES QUE LE BLÉ, COMME LE RIZ, LE SARRASIN, LE PETIT ÉPEAUTRE, POUR PROPOSER UNE LARGE VARIÉTÉ DE SEMOULES ET DE BOULGOURS.

**POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISISON : 10 min - REPOS : 1 h**

- 320 g de boulgour de riz (magasins bio)
- 1 sucrine
- 1 concombre
- 75 g de fromage frais de chèvre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de persil plat
- 1 poignée de cerfeuil
- 2 brins de menthe fraîche
- 1 c. à soupe de crème allégée
- Sel, poivre

★ Faire cuire le boulgour à l'eau bouillante salée sur feu moyen, 10 min. Égoutter et passer sous un filet d'eau froide. Égoutter de nouveau puis laisser refroidir.

★ Peler et épépiner le concombre, le couper en tout petits dés. Ciseler une dizaine de feuilles de menthe, émincer la sucrine. Dans un saladier, mélanger le boulgour, les dés de concombre, la menthe, la salade et l'huile.

★ Mixer le fromage frais avec la crème, le persil et le cerfeuil. Saler, poivrer. Servir très frais avec la salade.

SALADE DE MILLET À LA GRENADE

★ Faire cuire 300 g de millet selon les indications de l'emballage. ★ Laisser refroidir. ★ Ajouter 1 c. à soupe de graines de grenade. ★ Ciseler les feuilles d'une branche de menthe fraîche. ★ Ajouter un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et mélanger.



15
MIN

4
PERS.

390
CAL/PERS.

C'EST LA SAISON | envie de fraîcheur

Salade de Riz noir, Figues & Halloumi



- Tailler 1 quartier de pastèque en cubes, et 1/2 concombre en rondelles.
- Mélanger avec 2 grosses poignées de roquette et 50 g de feta émiettée.
- Verser un filet d'huile d'olive, parsemer de graines de pavot.

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 30 min environ

- | | |
|--|------------------------------------|
| • 200 g de roquette | sésame noir (facultatif) |
| • 4 figues | • 3 c. à soupe d'huile de noisette |
| • 250 g de riz venere (noir) | • 2 c. à soupe d'huile d'olive |
| • 250 g de halloumi (fromage à poêler) | • 1 c. à café de sel, poivre |
| • 1 c. à café de | |
- Cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée, selon les indications du paquet. Attention de ne pas trop pousser la cuisson pour garder le riz bien croquant.
- Égoutter et réserver au frais.
- Couper le halloumi en bâtonnets assez épais. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y saisir les bâtonnets, 6 min de chaque côté, de façon à bien les faire dorer.
- Rincer et sécher les figues avant de les couper en quartiers.
- Mélanger la roquette, les quartiers de figue, le riz venere froid, le halloumi, l'huile de noisette, poivrer et parsemer de sésame noir.

15
MIN

4
PERS.

520
CAL/PERS.

15
MIN

—
4
PERS.

375
CAL/PERS.

POUR 4 - PRÉPARATION: 15 min

CUISSON: 30 à 35 min

- 150 g d'orge perlé (magasins bio)
- 150 g de quinoa rouge
- 1 branche de menthe
- 1 oignon rouge
- 1 tomate
- 1 citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

* Rincer l'orge et le cuire 30 à 35 min à l'eau frémissante. Égoutter et passer sous un filet d'eau froide.

* Pendant ce temps, cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau, sur feu doux, 10 min. Égoutter et laisser refroidir.

* Presser le citron, verser le jus sur l'orge perlé ainsi que l'huile d'olive. Peler et émincer l'oignon rouge. Épépiner et couper la tomate en petits morceaux.

* Verser le tout dans un saladier ainsi que le quinoa et la menthe ciselée. Saler et poivrer. Servir frais.

Bol oriental à l'orge perlé

UNE VRAIE PERLE!

LE GRAIN D'ORGE PERLÉ, TENDRE À L'INTÉRIEUR, RESTE LÉGÈREMENT CROQUANT SOUS LA DENT. IL S'AGIT DU GRAIN D'ORGE, DÉBARRASSÉ DE SA PREMIÈRE ENVELOPPE PUIS POLI. AVEC SES 9,7 G DE PROTÉINES POUR 100 G, ET SES 5,9 G DE FIBRES, IL EST À PEU PRÈS COMPARABLE AUX AUTRES CÉRÉALES D'UN POINT DE VUE NUTRITIONNEL.

C'EST LA SAISON | envie de fraîcheur



Millet aux pois chiches

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min

ATTENTE : 15 min

- 250 g de millet
- 2 oignons nouveaux
- 2 c. à soupe de graines germées d'alfalfa bio (dans les magasins bio)
- 3 citrons
- 100 g de pois chiches égouttés (en bocal)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de feuilles de coriandre
- Sel, poivre

- Faire cuire le millet 20 min à l'eau salée (départ à froid). Égoutter et laisser refroidir.
- Éplucher les oignons nouveaux puis les détailler en tranches de 5 mm d'épaisseur. Séparer les anneaux.
- Ciseler les feuilles de coriandre. Les ajouter au millet, ainsi que les anneaux d'oignon nouveau, l'alfalfa et les pois chiches. Saler et poivrer. Servir frais.

20
MIN

4
PERS.

420
CAL/PERS.

ON EN PREND
DE LA GRAINE!

TRÈS DIGESTE, DÉPOURVU DE GLUTEN, LE MILLET RENOUVELLE LES RECETTES DE SALADES. ON PEUT AUSSI L'ADOPTER AU PETIT DÉJEUNER, CUIT DANS DU LAIT AVEC UN PEU DE MIEL, DE L'EAU DE FLEUR D'ORANGER ET QUELQUES RAISINS SECS, EN QUISSE DE PORRIDGE.

POUR 4 - PRÉPARATION : 25 min

CUISSON : 20 min environ

- 2 poignées de mâche
- 1 poignée de cresson
- 200 g de riz basmati
- 12 radis roses
- 250 g de fèves écossées et pelées
- 1 carotte
- 1 c. à soupe de graines germées de betteraves
- 12 cerises Napoléon
- 3 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 150 g de feta
- Sel, poivre

- ★ Cuire le riz selon les indications du paquet, à l'eau bouillante salée. Égoutter et passer sous un filet d'eau froide pour stopper la cuisson. Faire cuire les fèves à l'eau bouillante salée 5 min. Égoutter.
- ★ Peler la carotte et la détailler en lamelles à l'aide d'un économie. Nettoyer les radis, les tailler en fines rondelles. Fouetter l'huile de sésame et le vinaigre de riz, saler et poivrer légèrement.
- ★ Mélanger la mâche et le cresson nettoyés dans un saladier, disposer le riz, les fèves, les rondelles de radis, les graines germées et les lamelles de carotte, arroser de vinaigrette. Terminer avec les cerises Napoléon dénoyautées et coupées en deux, et la feta émiettée. Servir frais.

25
MIN

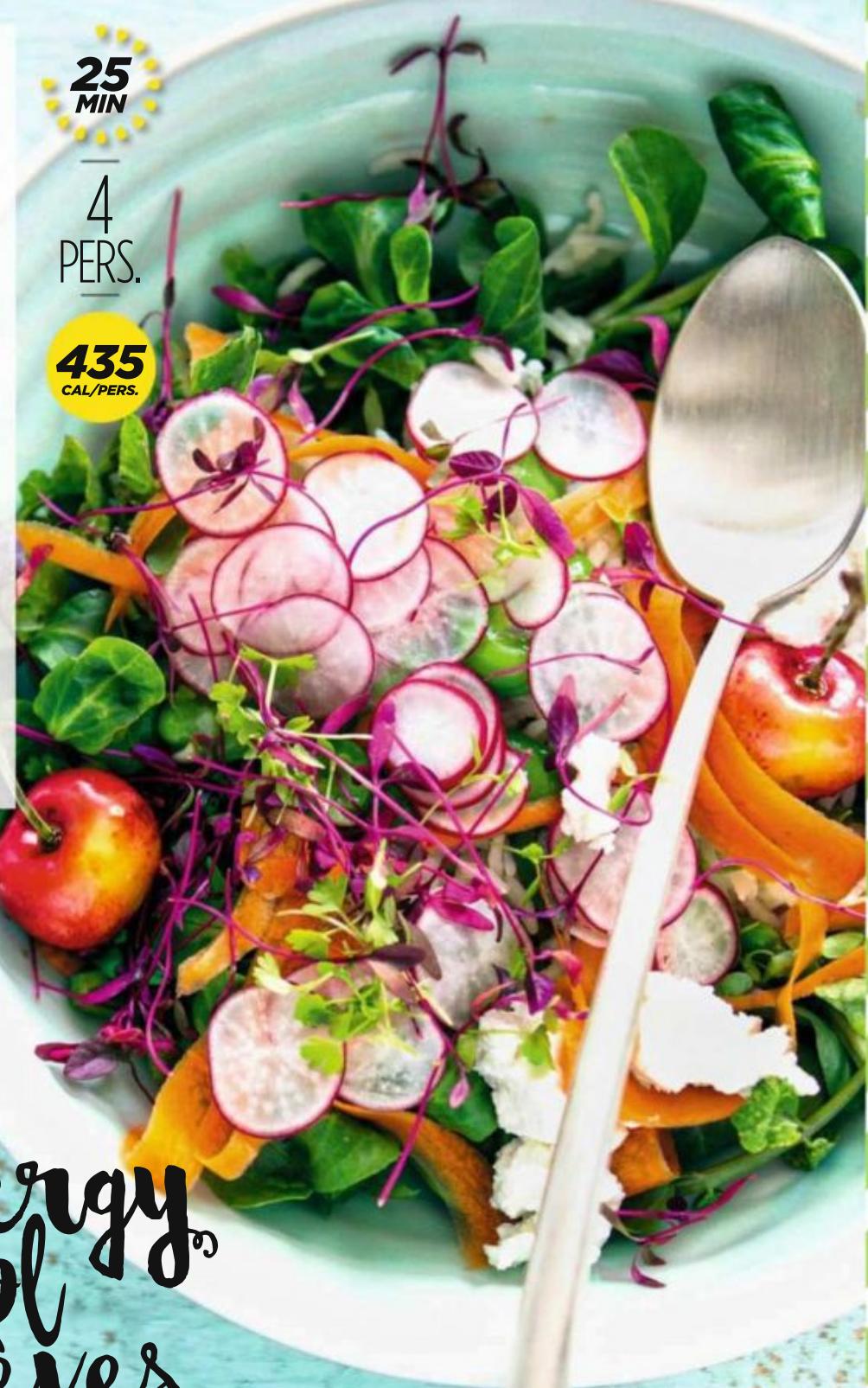
4
PERS.

435
CAL/PERS.

Energy Bowl de fèves aux cerises Napoléon

LE TEMPS DES CERISES

LA CERISE NAPOLÉON EST UNE VARIÉTÉ DE CERISE BIGARREAU À CHAIR BLANCHE, LÉGÈREMENT CROQUANTE ET TRÈS JUTEUSE, SUCRÉE. AUTRE BONNE IDÉE : EN GLISSEZ QUELQUES-UNES AUTOUR D'UNE BOULE DE MOZZARELLA ET ARROSER LE TOUT D'UN TRAIT DE (BON) VINAIGRE BALSAMIQUE.



C'EST LA SAISON | envie de fraîcheur

ICI, ON GARDE LES POIS GOURMANDS CRUS POUR CONTRASTER AVEC LES HARICOTS VERTS CUISTS. SI ON PRÉFÈRE, ON PEUT LES ÉBOUILLANTER 3 MIN (MAIS ILS DOIVENT RESTER AL DENTE).

25
MIN

4
PERS.

285
CAL/PERS.

Salade de Haricots façon Asiatique

MANGEZ-MOI, MANGEZ-MOI...

LES POIS GOURMANDS, C'EST LA SOLUTION QUAND ON VEUT MANGER BON, SAIN ET RAPIDE. PAS BESOIN DE LES ÉCOSSEZ COMME LES PETITS POIS, ET ON PEUT AUSSI LES MANGER CRUS, CONTRAIREMENT AUX HARICOTS VERTS. AUTRE OPTION, COUPER LES EXTREMITÉS, LES CUIRE 3 MIN À L'EAU BOUILLANTE ET LES FAIRE REVENIR DANS UN WOK AVEC UN FILET D'HUILE DE NOISETTE ET 1 GOUSSSE D'AIL HACHÉ. GARNIR DE QUELQUES COPEAUX DE PARMESAN. VITE FAIT, BIEN FAIT!

POUR 4 - PRÉPARATION: 25 min

CUSSION: 15 min

- 200 g de haricots verts
- 100 g de pois gourmands
- 100 g de vermicelles de riz
- 150 g de fèves d'edamame (en bocal)
- 2 c. à soupe de sésame blond
- 1 piment doux
- (facultatif)
■ 1 oignon nouveau
■ 4 brins de coriandre fraîche
Pour la sauce au citron
■ 1 citron
■ 2 c. à soupe de purée d'arachide
■ 1 pincée de piment
■ Sel, poivre

■ Équeuter les haricots verts. Les cuire à la vapeur 15 min puis les passer sous l'eau froide pour qu'ils gardent leur couleur verte.

■ Cuire les vermicelles en suivant les indications du paquet, à l'eau bouillante salée. Égoutter aussitôt.

■ Nettoyer et émincer l'oignon. Équeuter les pois gourmands et les rincer. Faire doré les graines de sésame dans une poêle antiadhésive (sans les laisser noircir).

■ Emulsionner la purée d'arachide avec un peu de piment, le jus du citron, du sel et du poivre, puis compléter avec juste ce qu'il faut d'eau pour obtenir une sauce fluide.

■ Lorsque tous les ingrédients sont froids, mélanger la sauce avec les haricots verts, les pois gourmands, les edamame, la coriandre, le piment émincé, les vermicelles et l'oignon. Servir frais, parsemé de sésame au dernier moment.

• Faire fondre 2 oignons pelés et hachés 5 min dans 1 c. à soupe d'huile chaude, en remuant. • Couper 600 g de gigot d'agneau en cubes, le hacher. • Ajouter 1 c. à café de cumin, les feuilles ciselées de 1 brin de coriandre, les oignons, du sel et du poivre. • Former des boulettes de la taille d'un abricot et les faire cuire dans 2 c. à soupe d'huile chaude 10 min en les retournant plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

• Faire cuire 100 g de boulgour 12 min à l'eau bouillante salée. • Égoutter et laisser refroidir. • Peler 2 nectarines, les dénoyauter, les tailler en petits dés. • Peler et émincer finement 1 oignon blanc doux. • Équeuter 1 bouquet de persil et ciseler les feuilles à l'aide d'une paire de ciseaux. • Mélanger le boulgour, les nectarines, le persil, 2 c. à soupe d'huile d'olive et le jus de 2 citrons, saler et poivrer.

Boulettes à la coriandre

Houmous rose

• Mixer 400 g de pois chiches égouttés et rincés avec 200 g de betterave, 1 c. à soupe de tahin, 1 trait d'huile d'olive, 1 pincée de cumin et le jus de 1/2 citron.

DRESSER L'ASSIETTE
ET AJOUTER
QUELQUES OLIVES,
DES LANIÈRES
DE POIVRON MARINÉ...

40
MIN

4
PERS.

Salade Mezze

POUR 4 - PRÉPARATION : 40 min - CUISSON : 30 min
(en préparant tous les éléments dans le même temps)

AJOUTER QUELQUES
TRIANGLES DE
PAIN PITA TOASTÉS
LÉGÈREMENT POUR
LES HOUMOS.

SAUCE AU FROMAGE BLANC

MÉLANGER 100 g DE
YOGOURT À LA
GRECOQUE AVEC DU SEL,
DU POIVRE ET
UN PEU DE CORIANDRE
CISELÉE.



Houmous aux poivrons

• Faire cuire 1 poivron rouge et 1 poivron jaune 20 min sous le gril du four à 220 °C (th. 7-8). • Les peler et les épépiner, bien les égoutter puis les mixer avec 1 boîte de pois chiches (400 g) égouttés et rincés, 1 c. à soupe pleine de tahin, le jus de 1/2 citron, 1 petite gousse d'ail dégermée, 1 c. à café rase de curcuma, du sel et du poivre.

Courgettes en rubans

• Rincer et sécher 2 petites courgettes toutes jeunes puis les détailler en longues lamelles à l'aide d'une mandoline (ou d'un économie). • Arroser d'un trait d'huile d'olive et de jus de citron, saler et poivrer, parsemer de ciboulette puis mélanger.

HEALTHY LIVING | je prends soin de mon smile



NOTRE EXPERT

• Dr Laurence Addi,
chirurgien-dentiste
à Boulogne-Billancourt
(92) et spécialiste de
l'esthétique du sourire.

Non, les caries ne sont pas réservées aux petits ! Et comme les visites dans le camion de prévention bucco-dentaire remontent à loin, une piqûre de rappel sur les gestes anticaries et les mauvaises habitudes alimentaires menaçant notre sourire n'est pas inutile.

Julie Martory

MON PETIT GUIDE ANTI CARIE

*There is
always
reason
to smile*

MÂCHER UN CHEWING-GUM APRÈS LE REPAS, C'EST UNE BONNE IDÉE ?

« En mastiquant un chewing-gum, on va en effet décoller la plaque dentaire que l'on devrait éliminer avec la brosse à dents. On va également stimuler la sécrétion des glandes salivaires et rééquilibrer le pH de la salive », explique le Dr Laurence Addi. On choisit des chewing-gums sans sucre (aujourd'hui, une grande majorité le sont, et la totalité de ceux labellisés par l'UFSBD). « Ceux au xylitol sont considérés comme anticariogéniques car ils possèdent, en plus, des propriétés antibactériennes qui vont permettre de diminuer la quantité de plaque et de Streptococcus mutans, bactéries responsables de la carie ». Mais rien ne remplace le brossage mécanique des dents. Idem pour le rinçage : c'est mieux que rien, mais moins bien que la brosse à dents...



POURQUOI LE GRIGNOTAGE EST-IL FATAL ?

« Plus que la quantité de sucre ingérée, c'est sa fréquence de consommation qui pose problème aujourd'hui, explique la pro. Ce petit bonbon, ce café sucré, ce gâteau qu'on consomme tout au long de la journée – mais aussi ce mojito qu'on sirote toute la soirée ! – vont maintenir la salive à un pH acide et, jour après jour, provoquer un phénomène de déstructuration de l'émail qui va favoriser la prolifération bactérienne et la carie dentaire ». Le grignotage : mauvais pour notre silhouette mais aussi pour notre sourire !

LES BONBONS FAVORISENT VRAIMENT LES CARIÉS ?

Les sucres apportés par l'alimentation sont en effet le carburant des bactéries à l'origine des caries. Petite explication : lorsque l'on mange, un film alimentaire se dépose à la surface des dents. S'il n'est pas bien éliminé au brossage, ce film peut être colonisé par des bactéries présentes dans la salive, en quantité variable selon les individus. Certaines provoquent des maladies des gencives, d'autres des caries. « Celles-ci se nourrissent précisément de sucre. Elles se multiplient alors au niveau de la plaque dentaire, libèrent des acides qui, peu à peu, fragilisent la barrière minérale que constitue l'émail, pénètrent dans la dentine, y prolifèrent et forment une carie », indique la spécialiste du sourire.

LE PAIN ET LE RIZ SONT AUSSI CARIOGÈNES ?

« Glucose, fructose, maltose, saccharose... : tous les glucides ont un pouvoir cariogène, mais à des degrés différents », répond Laurence Addi. Le saccharose (sucre blanc) est le plus cariogène. Mais l'amidon cuit que l'on retrouve dans les biscuits, le pain blanc, le riz long, l'est également beaucoup. « Le fructose des fruits l'est bien moins, mais l'acidité du fruit peut déclencher une dissolution des cristaux de l'émail, donc fragiliser la dent, ajoute la dentiste. Quant au lactose du lait, c'est le moins cariogène de tous. » Autres facteurs à prendre en compte : la texture de l'aliment ainsi que sa durée de présence en bouche, un aliment sucré et collant étant, logiquement, plus cariogène. Gaffe aux sucettes !

>>>



HEALTHY LIVING | je prends soin de mon smile

ere is
Saye
Son
mile

LES SODAS LIGHT, C'EST MIEUX ?

« Du tout ! S'il y a un conseil à donner à tout le monde, c'est d'arrêter avec ces sodas ! On en devient vite addict, or ils contiennent plusieurs types d'acides, et notamment différents acides phosphoriques et citriques pour le cola. Ces acides vont agir comme des boosters de déminéralisation de l'émail », met en garde notre expert.

EXISTE-T-IL DES ALIMENTS « ANTICARIES » ?

« Le lait peut avoir des effets équilibrants pour l'acidité de la salive », répond la dentiste. Pour retrouver un pH neutre, on prescrit d'ailleurs parfois une crème dentaire à base de caséine de lait. Associer un aliment sucré avec du lait ou du fromage permet aussi de limiter le pouvoir cariogène du sucre. Manger un biscuit avec un verre de lait, pas mal !

FAUT-IL SE MÉFIER DES ALIMENTS ACIDES ?

« Oui. C'est aujourd'hui l'un des grands fléaux de la santé bucco-dentaire », estime Laurence Addi. Notre alimentation de plus en plus acide, les sodas, le stress entraînent une acidité permanente de la salive qui va petit à petit déstructurer l'émail. « L'émail de plus en plus fin laisse alors apparaître la partie colorée de la dent, la dentine, qui est jaune. » Dans son cabinet, la pro reçoit de plus en plus de jeunes consultant pour des dents qui jaunissent trop vite... La solution ? Rétablir la balance équilibre acide-base de son alimentation en privilégiant les aliments alcalinisants (fruits et légumes) et en limitant ceux qui sont acides (viandes, sodas, céréales raffinées). Et bien sûr, se laver les dents.

« Mais attention : après l'ingestion d'aliments acides, il est indispensable d'attendre au moins une demi-heure avant de le faire car si on ajoute à cette acidité ambiante une action mécanique avec la brosse à dents, on accélère le processus d'érosion de l'émail. »



APRÈS CHAQUE REPAS,
MAIS PLUTÔT

30 minutes
après

S'IL ÉTAIT PARTICULIÈREMENT
SUCRE OU ACIDE, PENDANT

2 à 3 minutes

AVEC UN DENTIFRICE FLUORÉ
ET UNE BROSSE À DENTS
ÉLECTRIQUE, IDÉALEMENT
PRESCRIT PAR SON DENTISTE,
ASSOCIÉ AU FIL DENTAIRE
(VOIRE À UNE BROSSETTE
INTERDENTAIRE) AFIN DE BIEN
NETTOYER TOUS LES ESPACES
ENTRE LES DENTS.

VITE, JE M'ABONNE !



Vitalfood

1 AN / 4 N°OS

+

la version
numérique
offerte



17€

AU LIEU DE ~~18€~~

Bulletin d'abonnement

À RENVOYER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT À :
Vital Food - Service abonnements - CS 90125 - 27 091 EVREUX Cedex 9

oui

Je m'abonne à **Vital Food pour 1 AN** (4 N°OS) à **17€**
au lieu de ~~18€~~. (815506)

J'indique mes coordonnées :

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

N° de téléphone _____

Email _____

Je joins à ce bulletin mon règlement :

Par chèque bancaire/postal à l'ordre de VitalFood

Par carte bancaire :

N° de carte _____

Expire fin _____ Cryptogramme _____

Signature

Je souhaite bénéficier d'offres privilégiées (promotion, jeux concours...) proposées par les partenaires de Vital Food (groupe Mondadori)

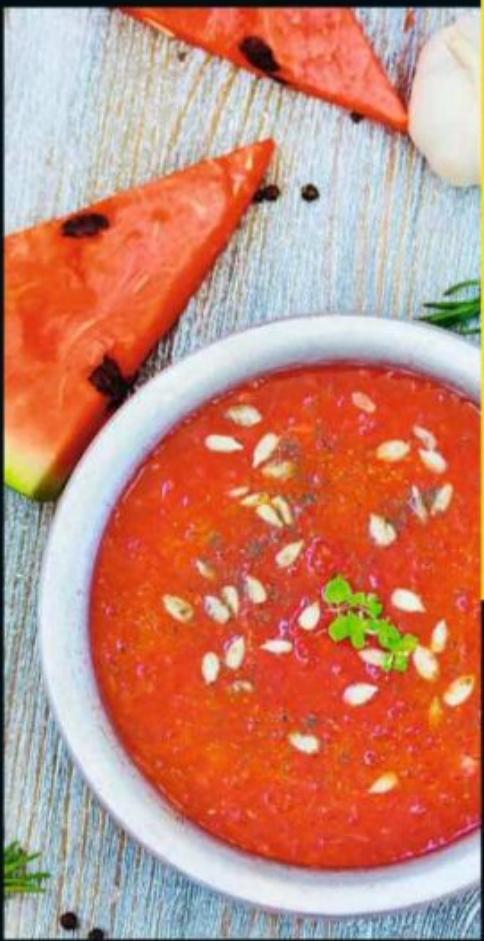
Pour toute demande et pour les tarifs étrangers, nous consulter au 01 46 48 47 16

ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR WWW.KIOSQUEMAG.COM

*Prix de vente en kiosque et prix public. Offre valable 2 mois uniquement en France métropolitaine et réservée aux nouveaux abonnés. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines votre 1er numéro.. Cette offre est valable dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, nous vous informons que les renseignements ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande et que vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression de ces données par simple courrier. Sauf refus de votre part, ces informations peuvent être utilisées par des partenaires.

MON MENU À - de **600 CALORIES!**

(TOTAL
= 565 CAL)



ENTRÉE 130 CAL

Soupe fraîche tomate-pastèque

Couper 2 petites tomates en quartiers, les épépiner et les mixer avec 100 g de chair de pastèque et 1 c. à café d'huile d'olive. Saler, poivrer, servir frais avec du basilic.



PLAT 330 CAL

Salade aux crevettes

Disposer 1 grosse poignée de roquette dans une assiette creuse. Ajouter 100 g de grosses crevettes cuites et décortiquées, les segments de 1 petit pamplemousse pelés à vif et des rondelles de piment doux. Parsemer de la menthe ciselée, 1 c. à café d'huile d'olive, le jus recueilli du pamplemousse, 4 amandes torréfiées et concassées, du sel et du poivre et servir.



DESSERT 105 CAL

Pêches au thé vert

Mettre 50 cl de thé vert dans une casserole, ajouter 20 g de sirop d'agave et faire réduire 10 min sur feu doux. Y plonger 1 pêche coupée en deux, dénoyautée et pelée, et faire pocher 15 min environ sur feu très doux. Servir frais avec des feuilles de menthe fraîche.



Manger léger en été, c'est vraiment facile et bon ! Notre idée de menu gourmand et à moins de 600 calories.

Carole Garnier



ACCORDS GLACÉS | thé & notes de menthe

Coup de frais sur nos papilles : le thé infusé glacé est arrivé et cela change tout. Léger, délicieusement rafraîchissant, il sait parler aux filles healthy ET gourmandes. Comme nous.

MAYTEA THÉ INFUSÉ GLACÉ EST ARRIVÉ

Des feuilles de thé

Adepts du thé vert ou inconditionnelles du thé noir, on le sait bien : tout l'art du thé est dans la sélection des feuilles et la parfaite maîtrise de l'infusion. C'est la philosophie de MayTea, qui ne jure que par de la véritable infusion de thé pour ses créations raffinées.

L'infusion, naturellement

Même pas besoin d'attendre le tea time pour craquer pour cette sensation glacée... Poids plume côté calories, sans colorant, sans édulcorant, sans arôme artificiel, c'est une boisson rafraîchissante... et déculpabilisante !

Initiation aux saveurs

Jouant les nuances (le noir, le vert ou le blanc) de nos thés préférés, MayTea nous révèle de nouvelles sensations en les associant à la saveur de fruits et de plantes comme la pêche blanche, la framboise, le citron et la menthe fraîche. Une infusion décidément inspirante.



On aime :

- > Faible en calories
- > Pas d'édulcorant
- > Un vrai goût de thé glacé

MayTea

HEALTHY LIVING

l'ingrédient magique

Le PERSIL

LA SUPER HERBE AROMATIQUE

Premier de la classe
Fines herbes question
apports en nutriments,
le persil se plie en
quatre pour nous faire
voir la vie en vert.

Anne Dufour et Carole Garnier

NOTRE EXPERT

• **Dominique Gassin,**
naturopathe, fondatrice
du restaurant Judy (Paris),
consultante culinaire et
naturopathique de Myyaam
(traiteur healthy), Co-
auteur de « Mon progra-
mme pour rééquilibrer mon
alimentation en douceur »,
Mango éditions.



Harold McGee, scientifique culinaire, gourou et écrivain food culte aux USA, considère avec tendresse la saveur du persil comme « générique ». C'est qu'il se marie avec tant d'aliments ! Oeuf, poisson, viande, coquillages, champignons et autres légumes, pommes de terre, noix, herbes... Tout lui va, non qu'il soit bonne pâte car, au contraire, il est plus du genre à donner une bonne claque de saveur aux plats un peu engourdis par le gras, le fade, le frit. Harold en glisse aussi quelques brins dans l'eau de cuisson de l'artichaut, à la place du jus de citron, pour éviter son oxydation (brunissement). Et il n'est pas le seul ! « Je garnis très souvent mes plats de persil frais. En plus il rend l'ail bien plus digeste », explique Dominique Gassin.

SEXY, LOVE & HEALTHY

« Mange ton persil, il est emménagogue ! » Nos grands-mères ne disaient peut-être pas cela exactement en ces termes, mais elles savaient que le persil aide à régulariser les règles. Avec son fer antianémique et son potassium antigonflette, il est décidément idéal pour les femmes en certaines périodes du mois... D'autant que, selon le proverbe, « si la femme savait bien ce que fait le persil à l'homme, elle irait en chercher jusqu'à Rome ». Chaud ! Aphrodisiaque, ce petit bout de jardin ? Peut-être. Mais c'est surtout l'herbe aromatique aux propriétés santé les plus polyvalentes, d'où son statut mérité de superaliment. « Anti-

oxydant, anti-inflammatoire, antibactérien, détoxifiant, diurétique, digestif et neuro-protecteur, énumère Dominique Gassin, je le recommande en cure détox, pour désacidifier l'organisme et réduire l'inflammation. Ainsi qu'en cas d'infections urinaires à répétition et pour améliorer les fonctions hépatiques et rénales ». Croqué nature, tel quel, il n'y a pas plus efficace contre la mauvaise haleine : il renferme des composés capables de neutraliser plusieurs molécules sulfurées malodorantes. À tester en cas de soirée aïoli...

VITAMINE C + FLAVONOÏDES + CAROTÉNOÏDES : LA FORMULE MAGIQUE ANTIOXYDANTE

Le frêle persil a la carrure d'un athlète diététique avec ses antioxydants aux propriétés préventives antihypertension, anticancer, antivieillissement oculaire et bon pour les vaisseaux sanguins. Ainsi, 10 g couvrent 20 % de nos besoins en vitamine C, et 200 % de ceux en vitamine K, « surtout quand il est cru, car la cuisson détruit les vitamines », conclut la naturopathe. Quant aux mélanges mythiques comme la persillade (persil + ail), le bouquet garni (persil + laurier + thym), les fines herbes (persil + cerfeuil + ciboulette + estragon), la sauce gremolata (persil + ail + zestes d'agrumes), ce sont des... supermélanges ! Émincez finement les ingrédients pour profiter au maximum de leurs vertus, et consommez le plus frais possible bien sûr. *



Un persil peut en cacher un autre

Sous le même nom, 3 légumes différents.

• Persil plat

Le plus courant et le plus fort en goût, celui qu'on utilise le plus volontiers en cuisine.

• Persil frisé

Le plus décoratif, mais les chefs lui accordent un intérêt moindre à cause de son goût plus plat (sans jeu de mots).

• Persil tubéreux

Rare chez nous. On consomme surtout sa racine, qui ressemble à une carotte blanche, cuite vapeur en légume d'accompagnement d'une viande. Les tiges peuvent s'ajouter aux soupes ou servir de condiment.

UN ALIMENT, 3 POSSIBLITÉS

PERSIL FRAIS LE MEILLEUR CHOIX

Le summum : le faire pousser à la maison pour un max de goût et de vitamine C. Sinon, on l'achète en bouquet chez le primeur. On le conserve dans un verre d'eau, comme un bouquet, au réfrigérateur. Et on ne jette pas les tiges, on les recycle dans nos bouillons ! Celui qu'on trouve en brins

au rayon frais des grandes surfaces est souvent ramolli hélas, parfois même jauni, et en prime il est cher. Bof.

PERSIL SURGELÉ LE PLUS PRATIQUE EN TOUTE SAISON

Sur les salades ou dans les plats, ses feuilles se comportent presque comme celles du persil frais. Honnête. On

l'achète surgelé, c'est mieux que congelé « maison » où la température baisse plus lentement et où le produit final obtenu est moins bon. Avantage du surgelé : on préleve pile la bonne quantité donc, finalement, il est moins cher (moins de 2 € le sachet de 250 g) et parfois plus « frais » que les herbes fraîches puisqu'il ne s'abîme pas.

PERSIL SÉCHÉ BEURK ?

Oui, tout à fait, beurk. Comme toutes les herbes, il perd sa saveur et ses atouts nutritionnels et sèche en paillettes désagréables en bouche. Même séché maison, ce n'est pas bon. En revanche, le persil déshydraté à basse température garde une bonne partie de ses vitamines et minéraux.



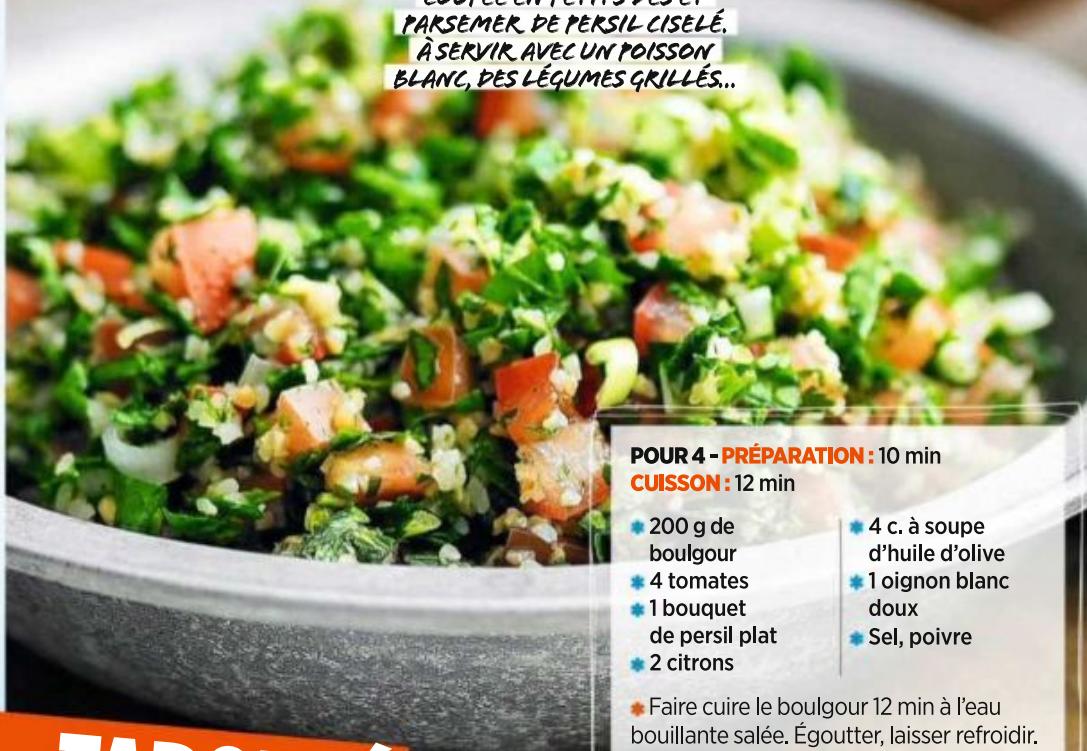
SALSA DE PERSIL

MIXER LES FEUILLES DE 1 BOUQUET DE PERSIL PLAT, 1 GOUSSSE D'AIL, 25 CL D'HUILE D'OLIVE, LE JUS DE 1/2 CITRON, 1 C. À SOUPE DE CÂPRES, DU SEL ET UN PEU DE POIVRE. AJOUTER 1 PETITE TOMATE ÉPÉPINÉE ET COUPÉE EN PETITS DÉS ET PARSEMER DE PERSIL CISELÉ. À SERVIR AVEC UN POISSON BLANC, DES LÉGUMES GRILLÉS...



GREEN JUICE AU PERSIL

ÉQUEUTER 1 BOUQUET DE PERSIL PLAT (BIEN RINCÉ ET ESSORÉ) ET LE PASSER À LA CENTRIFUGEUSE OU À L'EXTRACTEUR. AJOUTER 6 ORANGES PEELÉES À VIF ET CONTINUER À CENTRIFUGER. DÉGUSTER AUSSITÔT.



POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 12 min

- 200 g de boulgour
- 4 tomates
- 1 bouquet de persil plat
- 2 citrons
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon blanc doux
- Sel, poivre

- Faire cuire le boulgour 12 min à l'eau bouillante salée. Égoutter, laisser refroidir.
- Laver les tomates et les couper en petits dés. Éplucher et émincer finement l'oignon. Équeuter le persil et ciseler les feuilles à l'aide d'une paire de ciseaux.
- Dans un saladier, mélanger le boulgour, les tomates, le persil, l'oignon, saler, poivrer.
- Ajouter l'huile d'olive et le jus des citrons. Mélanger bien et placer au frais jusqu'au moment de servir.

L'ASTUCE MAGIQUE

RIEN À VOIR AVEC LE TABOULEH EN BARQUETTE, FAIT EN QUASI-TOTALITÉ DE SEMOULE AVEC QUELQUES DÉS DE TOMATE ET DES RAISINS SECS, SOUVENT GRAS. CELUI-CI EST UNE MINE DE VITAMINES, DE FIBRES ET D'ANTIOXYDANTS, TOP AVEC DES GRILLADES, OU DES GALETTES VÉGÉTALES.

10
MIN

—
4
PERS.

185
CAL/PERS.

TABOULEH LIBANAIS

MULTI-ANTIOXYDANTS

AVEC SES COULEURS D'ARC-EN-CIEL, CETTE SALADE NOUS APporte UN MAX D'ANTIOXYDANTS : DU BÊTACAROTÈNE, DU LYCOPÈNE, DE LA LUTÉINE, DE LA ZÉAXANTHINE, DE LA VITAMINE C... ON LA DÉGUSTE AVEC UN SAUMON GRILLÉ OU DU TOFU POËLÉ, POUR UN PLAT COMPLET SUPERSANTÉ.

15
MIN

4
PERS.

275
CAL/PERS.

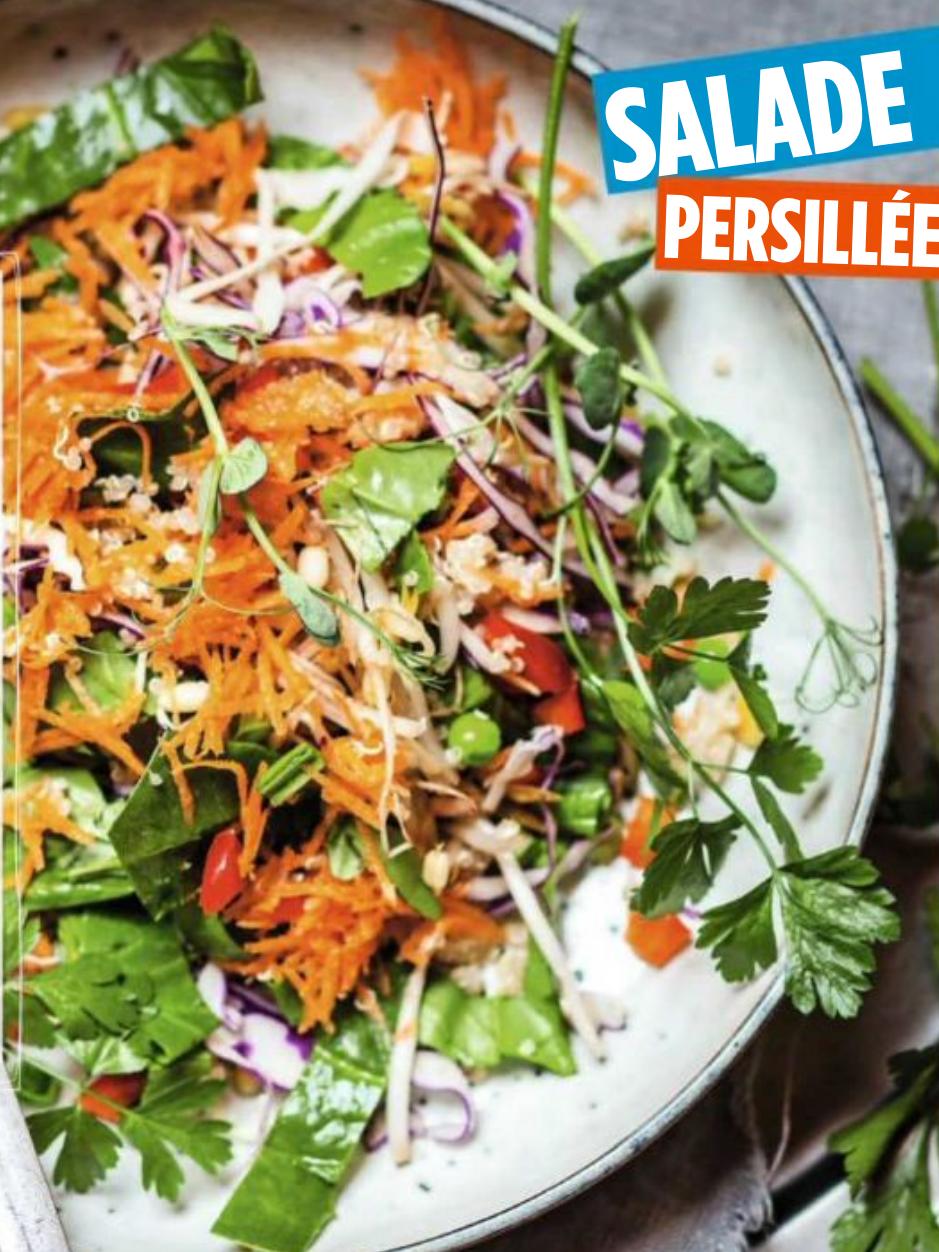
SALADE PERSILLÉE

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min

CUISISON : 15 min

- 100 g de quinoa
- 2 carottes
- 1/8 de chou rouge
- 1 poivron rouge
- 1 bouquet de persil plat
- 1 poignée de germes de soja frais
- 1 citron
- 1 poignée de feuilles d'épinards
- 100 g de petits pois écossés
- Quelques branches de pourpier
- 4 c. à soupe d'huile de noix
- Sel, poivre

★ Cuire le quinoa 10 min à l'eau bouillante salée. Ajouter les petits pois, faire cuire encore 5 min. Égoutter et laisser refroidir.
★ Pendant ce temps, peler et râper grossièrement les carottes. Émincer le chou rouge finement. Ciseler le persil et les feuilles d'épinards. Épépiner le poivron et le couper en petits dés.
★ Dans un saladier, mélanger le quinoa, les petits pois, les carottes, le chou rouge, le poivron, le persil, les épinards, le pourpier, les germes de soja, et arroser d'huile de noix, du jus du citron, saler, poivrer. Mélanger le tout et servir très frais.



JUS DE PERSIL MULTILEGUMES

PASSER À LA CENTRIFUGEUSE OU, ENCORE MIEUX, À L'EXTRACTEUR À FROID, DU PERSIL AVEC DE LA BETTERAVE, DU CONCOMBRE, DE LA CAROTTE, DU CÉLERI ET DU CITRON. UN SUPERJUS POUR UN EFFET COUP DE FOUCET AUX ORGANES D'ÉLIMINATION ET POUR L'ACTION REMINÉRALISANTE EN MÊME TEMPS!

INFUSION PERSIL MIEL & CITRON

LAISSEZ INFUSER 5 À 7 MIN QUELQUES FEUILLES ET TIGES DE PERSIL DANS UNE CASSEROLE D'EAU FRÉMISANTE. BOIRE AVEC UN PEU DE JUS DE CITRON ET DU MIEL EXTRAIT À FROID (1 TASSE PAR JOUR, MAXIMUM).

2 RECETTES SUPERDÉTOX DE DOMINIQUE GASSIN

HEALTHY LIVING | l'assiette des petits

DES COULEURS, UNE
MASCOTTE RIGOLOTE, IL
N'EN FAUT PAS PLUS POUR
QUE NOS KIDS SE
LAISSENT SÉDUIRE...

* NOTRE EXPERT

• Dr Claude Allard,
psychiatre et psychanalyste,
expert dans le groupe de
travail sur la protection de
l'enfance au CSA, coauteur
avec Cécile Dollé, de
« Qu'est-ce qu'il y a à la
télé ? », éd. Albin Michel.

Quand la publicité
est passée par là, faire
les courses avec nos
kids peut se transformer
en véritable bagarre.
Je lui achète ou pas, son
paquet de céréales ?

Carole Garnier

JE L'AI
VU
À LA
TELE
J'EN VEUX!



LUI TENIR TÊTE, CE N'EST PAS LE BRIMER

Évidemment, si son pack de compotes est fini et que Théo a envie d'essayer une nouvelle variété, pas de souci à lui faire plaisir! Mais si chaque virée au supermarché tourne au cauchemar, on réagit. Il passe son temps à réclamer tels biscuits au chocolat? À la place, on propose de préparer des cookies ou des sablés maison. « Le but est de montrer à l'enfant qu'un aliment ne se résume pas à un acte purement consumériste, explique Claude Allard. Il y a aussi l'envie de faire plaisir et le savoir-faire qu'une personne a mis à l'intention d'une autre. » De même, l'aliment ne se mange pas tout seul devant le petit écran, mais se partage en famille ou entre amis.

Une publicité qui montre un petit garçon plein d'énergie, qui court, qui joue avec plein de copains... tout ça grâce aux céréales dont il se sert un grand bol à la fin du spot, c'est sûr que ça donne envie à Théo! Et le voilà hurlant à gorge déployée, en plein milieu du rayon « petit déjeuner », pour avoir le produit en question. « Dès 2 ans et demi, même s'il ne sait pas encore lire, un enfant est capable de reconnaître un logo », explique le Dr Claude Allard.

Un contrôle plus strict des publicités

Rien d'étonnant donc à ce qu'il réclame telles ou telles céréales, simplement parce qu'il reconnaît le paquet et l'effigie du personnage emblématique. Ce n'est que vers 8 ans qu'il devient conscient du rôle incitatif du message publicitaire... même si cela ne l'empêche pas d'être tenté (mais comme on peut l'être nous aussi, en tant qu'adulte!). C'est d'ailleurs pour cela que, l'an dernier, le BEUC (Bureau européen des unions de consommateurs) a sollicité différentes marques (Danone, Kellogg's...), en demandant l'arrêt de l'utilisation de personnages dans les publicités et sur les emballages d'aliments pour enfants jugés trop gras ou trop sucrés. Idem pour les pubs à la télévision. Mais, depuis le 1^{er} janvier, les choses progressent : plus aucune publicité pour aliments pour enfants n'est diffusée pendant les programmes jeunesse de France Télévisions, ainsi que pendant les quinze minutes avant et après. Et si on tombe sur une publicité, on n'hésite pas à la mettre en garde, même s'il est petit : « tu sais, ce spot est fait pour que les gens achètent, et le produit que tu vois là n'est pas forcément meilleur que celui que j'achète d'habitude. » *

2,12 heures par jour

**SELON MÉDIAMÉTRIE,
EN 2009, LES 4-10 ANS ONT
REGARDÉ LA TÉLÉVISION
2H 12 PAR JOUR.**
CE QUI LAISSE IMAGINER
LE NOMBRE DE SPOTS POUR
DES BISCUITS, CÉRÉALES,
BOISSONS ET AUTRES
YAOURTS QU'ILS ONT VUS.

Source : Médiamétrie, 2009.

ON JOUE À COMPARER

Pour lui apprendre à devenir un consommateur averti, on joue à faire un test. On achète le yaourt à boire qu'il réclame à cor et à cri ainsi que deux ou trois références de marques différentes, et on organise une dégustation « les yeux bandés » à la maison. On lui demande de déterminer son préféré : ce ne sera pas toujours celui vanté à la télé. Qui est-ce qui avait raison ?

CÉDER, OUI MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT

Autre cas, on cède à l'achat d'un paquet de céréales... que Théo touche à peine avant d'en réclamer un autre. « Face à un caprice, il ne faut avoir aucun scrupule à dire non, insiste notre spécialiste. Les désirs d'un enfant ne doivent pas être comblés sans cesse, il lui faut aussi du manque pour se construire. Il veut vraiment une autre marque de céréales? Alors l'achat se fera sur son argent de poche (pour les plus grands). Il comprendra ainsi que satisfaire un désir implique d'y mettre du sien. » On se fait dévisager par les clients du supermarché, nous donnant le sentiment d'être une mère indigne face à notre enfant en pleurs? On assume : non seulement il ne devrait pas y avoir de « prochaine fois », mais Théo appréciera assurément davantage ce qu'on lui achètera par la suite.

LES BEURRES végétaux en cuisine

Sésame, cacahuète, noisette ou amande, les purées d'oléagineux ou de noix ont des saveurs plus que reconnaissables. Et elles ne se cantonnent pas aux tartines du petit déj ! En dip apéro, sur un plat de légumes ou encore dans un sandwich, elles donnent aussi du relief aux gâteaux.

Carole Garnier



HOUMOUS ORANGE ET CUMIN

MIXER 200 G DE POIS CHICHES CUISTS AVEC LE JUS DE 1 ORANGE, 50 G DE PURÉE DE SÉSAME BLANCHE, 1 PETITE C. À CAFÉ DE CUMIN, 50 ML D'EAU, DU SEL ET DU POIVRE.

Riches en protéines (entre 12,5 g pour la purée de noisette et 26 g pour la purée de cacahuète) et en fibres (entre 2,5 g pour la purée d'amande blanche et 11 g pour les purées de cacahuète et de sésame demi-complet), les purées d'oléagineux sont aussi des mines insoupçonnées de minéraux : potassium, phosphore, fer, magnésium (tahin super-champion) et calcium (mention spéciale cette fois pour les purées d'amande et de sésame demi-complet). Mais leur point fort réside aussi dans la nature de leurs lipides, majoritairement insaturés, favorables à l'augmentation du bon cholestérol et à la diminution du mauvais, et au bon fonctionnement cardiaque et cérébral. Ajoutons de la vitamine E et des saveurs supergourmandes... On fond ! *

MAYONNAISE INRATABLE

- MÉLANGER 1 C. À SOUPE DE PURÉE DE CAJOU AVEC 2 C. À SOUPE DE YAOURT DE SOJA PUIS AJOUTER 2 C. À CAFÉ DE MOUTARDE, 1 C. À CAFÉ DE VINAIGRE DE CIDRE ET 1 PINCÉE DE CURCUMA EN FOULETTANT BIEN.
- SALER, POIVRER, AJOUTER QUELQUES AROMATES COMPLÉMENTAIRES SI SOUHAITÉ (AIL ÉCRASÉ, HERBES AROMATIQUES...).

CRÈME RÉMOULADE

- MÉLANGER 2 C. À SOUPE DE PURÉE D'AMANDE BLANCHE AVEC 2 C. À CAFÉ DE VINAIGRE DE CIDRE, 1 C. À CAFÉ DE MOUTARDE ET 1 PETITE C. À CAFÉ DE SIROP D'AGAVE.
- ALLONGER PETIT À PETIT AVEC UN MINCE FILET D'EAU, TOUT EN MÉLANGEANT VIVEMENT, JUSQU'À L'OBTENTION D'UNE CRÈME ONCTUEUSE. • SALER ET POIVRER PUIS ASSAISONNER DU CÉLERI RÂPÉ.

SAUCE FAUX-MAGÈRE

- MÉLANGER 2 C. À SOUPE DE PURÉE DE CAJOU AVEC 1 C. À SOUPE DE MISO BLANC, 2 C. À CAFÉ DE VINAIGRE DE CIDRE ET 2 C. À CAFÉ DE JUS DE CITRON.
- AJOUTER 1/2 C. À CAFÉ D'AIL EN POUDRE, 1 C. À SOUPE DE LEVURE MALTÉE, DU SEL, DU POIVRE. ALLONGER AVEC UN PEU DE CRÈME VÉGÉTALE, CUILLERÉE PAR CUILLERÉE, JUSQU'À L'OBTENTION DE LA CONSISTANCE SOUHAITÉE

VERSION EXPRESS

- MÉLANGER 1 C. À SOUPE BOMBÉE DE PURÉE DE CAJOU AVEC 1 PETITE C. À SOUPE DE LEVURE MALTÉE ET 1 PINCÉE DE SEL.
- ALLONGER AVEC UN PEU D'EAU, JUSQU'À LA CONSISTANCE SOUHAITÉE.

Je peux les faire maison ?

Oui, mais il faut un bon mixeur, qui ne lâche pas au milieu du processus car il va lui falloir de l'endurance ! On commence par mixer les noix ou oléagineux choisis, pour en faire une poudre. Puis on continue, pour obtenir une pâte grumeleuse, et encore, pour la transformer en cette crème lisse et onctueuse. On s'arrête régulièrement pour laisser le temps au moteur du mixeur de refroidir (sinon, il risque de nous lâcher). Et aussi pour éviter à la préparation de trop chauffer.

(ON DEVIENT FOUS DES NOIX!)

30
MIN

4
PERS.

PRÉPARATION : 30 min - CUISSON : 20 min
REPOS : 3h10

- 15 cl de lait d'amande
- 1 c. à café de levure sèche de boulanger
- 250 g de farine de blé T55
- 1 petite c. à café rase de sel
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 60 g de purée de noisette

• Faire légèrement tiédir le lait et y ajouter la levure, laisser reposer 10 min. Mélanger la farine avec le sel dans un saladier.

• Ajouter le mélange lait-levure, 2 c. à soupe de sirop d'érable et la purée de noisette, bien mélanger et pétrir pendant 15 min. Couvrir le saladier avec un torchon propre et laisser lever 2 h dans une pièce chaude (ou dans un four préchauffé sur 50 °C [th. 2] puis éteint au moment d'y mettre la pâte).

• Pétrir de nouveau pendant 2 à 3 min pour dégazer, diviser en trois parties et les rouler en longs boudins de tailles égales.

• Faire une tresse en collant les extrémités avec un peu d'eau et laisser lever de nouveau pendant 1 h. Badigeonner avec le reste de sirop d'érable pour la dorure puis faire cuire 20 min environ à 200 °C (th. 6-7).

Comment les conserver ?

Faciles à vivre, les purées d'oléagineux se conservent longtemps, dans un placard à l'abri de la lumière et de la chaleur. Si on ne les utilise pas pendant un certain temps, l'huile a tendance à remonter, et la matière sèche à se déposer au fond du bocal. Il suffit de remuer doucement avec une cuillère pour réhomogénéiser le tout, et si jamais c'est vraiment trop solidifié, on chauffe très légèrement en plongeant la base du pot dans un bol rempli d'eau chaude pour faciliter l'opération.

Brioche tressée à la noisette

L'eau qui en fait plus

l'eau de 2 1/4 noix de coco | source de potassium | 0 matière grasse



c'est un peu comme
si votre bouteille d'eau
avait fait des pompes



Le potassium contribue au bon fonctionnement de votre système nerveux et de vos muscles. Alors merci le potassium. À consommer dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.

 **innocent**
le bon côté des choses

À LIRE

Du velouté de légumes au tiramisu végétal, en passant par les smoothies, les boissons chaudes, les lasagnes ou encore le potiron farci, ces 70 recettes prouvent que les purées d'oléagineux sont top pour remplacer crème et beurre dans la plupart des recettes.

« Tahin et beurres de noix », Clémence Catz, photographies Cyrielle Thomas, éditions La Plage.

uts for nuts* !

Tahin
Beurres de Noix

BARRES GLACÉES à la cacahuète caramel & chocolat

20
MIN10
PERS.

POUR UNE DIZAINE DE BARRES

PRÉPARATION : 20 min - CUISSON : 3 min

CONGÉLATION : 10 h + 20 min

- 5 bananes moyennes (700 g environ)
- 200 g de purée de cacahuète
- 100 g de purée de noix de cajou
- 80 g de sucre intégral ou de fleur de coco

- 1 grosse pincée de sel
- 1 grosse pincée de vanille en poudre
- 300 g de chocolat noir pâtissier
- 60 g d'huile de coco

* Mixer longuement la chair des bananes avec 100 g de purée de cacahuète, la purée de noix de cajou, le sucre, le sel et de vanille en poudre, jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse, lisse et homogène. Verser dans un moule carré de 20 cm de côté environ chemisé de papier sulfurisé, lisser la surface avec une spatule et laisser prendre une dizaine d'heures au congélateur.

* Faire fondre le chocolat noir avec l'huile de coco au bain-marie, puis laisser le mélange tiédir dans un grand bol. Démouler la glace, la découper en barres et les tremper dans le chocolat fondu. Les déposer sur un papier sulfurisé et les remettre au congélateur pendant 20 min, puis les ranger dans une boîte replacée au congélateur.



L'OMNICUISEUR Vitalité®

L'excellence nutritionnelle et gastronomique au quotidien !



PRIX "NUTRIDOR" 2016
UNE RECONNAISSANCE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



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

Au placard
sel, graisses
et sucres ajoutés !

Un seul appareil
pour tout cuisiner
de l'entrée au dessert



www.omnicuiseur.com - www.magazine-omnicuiseur.fr

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

HORAIRES DÉCALEZ HELP, JE GROSSIS!

À l'hôpital, en usine, dans la restauration... comme 20 % des Français, vous travaillez en horaires décalés ? Outre l'impact évident sur la vie sociale, les conséquences se voient aussi sur la balance et dans nos pantalons. Nos conseils pour limiter les dégâts.

Julie Martory

Physiologiquement, nous sommes faits pour être actifs le jour et dormir la nuit. Toutes nos horloges biologiques sont programmées dans ce sens. Avec un travail en horaires décalés, nos rythmes sont perturbés et c'est toute l'alimentation qui s'en trouve déstructurée : on saute certains repas, on multiplie les collations, on se force à manger pour être avec sa famille ou par peur de ne pas tenir le coup... « Au final, on perd contact avec ses sensations de faim et de satiété », observe Angélique Houlbert. C'est pire lorsque l'on fait les « trois-huit » : le corps n'a jamais le temps de s'adapter à un rythme. Autre facteur kilos : la dette de sommeil que l'on accumule quasi

systématiquement. Or « un manque de sommeil est associé à une baisse de la leptine, l'hormone de la satiété, et à une augmentation de la ghréline, l'hormone de la faim, explique la nutritionniste. De plus, lorsque l'on dort, l'organisme sécrète l'hormone de croissance, hormone brûle-graisse par excellence. » Et cette dette de sommeil, cumulée aux aléas du quotidien, est également un facteur de stress... lui-même facteur de grignotage ! Enfin avec des horaires décalés, difficile d'avoir une activité sportive régulière. Bref : tous les compteurs « kilos » sont au rouge. Mais avec quelques mesures diététiques, il est heureusement possible de sortir de ce cercle vicieux. *



NOTRE EXPERT

• **Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste, coauteur de « La Meilleure façon de manger », Thierry Souccar éditions.**

JE TRAVAILLE DE NUIT

LE PIÈGE À KILOS

Pour contrer la fatigue, on a tendance à grignoter pendant son poste. Or la nuit, le corps est en mode jeûne et utilisation des réserves. La collation nocturne a donc tendance à être plus facilement stockée.

LES CONSEILS POUR L'ÉVITER

- **Avant d'aller travailler**, on prend un bon dîner : crudités ou soupe maison, protéines (poisson, viande, œuf, jambon), 2 à 3 cuillerées à soupe de féculents cuits (pâtes complètes, riz basmati ou brun, quinoa, blé complet, légumes secs...), des légumes, un produit laitier nature et un fruit. « Les protéines apportent de la tyrosine, acide aminé nécessaire à la fabrication de la dopamine, neurotransmetteur de l'éveil. »
- **On limite les glucides.** « Ils favorisent l'endormissement. Et on les choisit à index glycémique faible pour éviter une hypoglycémie, fatale pour la vigilance et les kilos », explique la nutritionniste.
- **En cas de petit creux dans la nuit**, une collation est autorisée, à condition de bien la choisir (voir encadré page suivante).
- **En rentrant**, on prend un petit déjeuner sans protéines pour favoriser l'endormissement. Envie de salé ? Un petit bol de pâtes accompagnées de légumes, à avoir toujours dans son réfrigérateur.

TROP COSMIQUE,
CE MASQUE DE REPOS À
MÉMOIRE DE FORME
(NATURE ET DÉCOUVERTES)!

JE COMMENCE TRÈS TÔT LE MATIN

LE PIÈGE À KILOS

Avec des nuits de 5 heures en moyenne, la dette de sommeil est particulièrement importante. Au lever, l'appétit n'est pas toujours au rendez-vous mais le corps a besoin de carburant pour démarrer. Dans le même temps, un petit déjeuner pris trop tôt entraîne fatalement une fringale en milieu de matinée... Principal risque : multiplier les collations.

LES CONSEILS POUR L'ÉVITER

- **Si l'appétit est là au lever**, on prend un petit déjeuner composé d'une boisson chaude, d'un aliment glucidique à index glycémique bas (2 à 3 tranches de pain au levain avec une noisette de beurre), d'une protéine (œuf, jambon, fromage blanc ou yaourt, oléagineux) et d'un fruit. La solution tout-en-un : 40 g de flocons d'avoine ou de muesli non sucré, un petit verre de lait (animal ou végétal) parsemés de quelques oléagineux et des tranches de fruit frais. En cas de petit creux dans la matinée, on s'octroie une collation.
- **Impossible d'avaler quoi que ce soit au saut du lit ?** « On prend au moins une boisson chaude non sucrée et on emporte de quoi faire un petit déjeuner au travail, à l'occasion d'une vraie pause si possible », recommande Angélique Houlbert.

>>>



ON ESSAIE DE FAIRE UNE OU DEUX SÉANCES DE SPORT PAR SEMAINE.

PETITS CONSEILS 24 H/24

PRÉVOIR

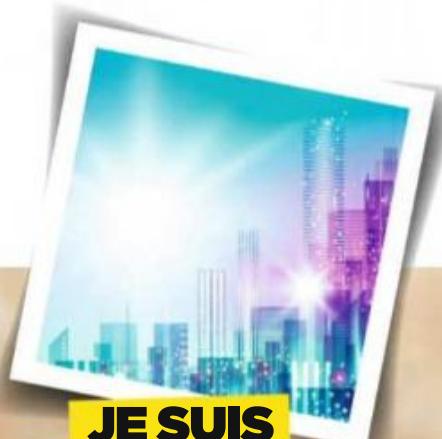
C'EST LE MOT-CLÉ POUR ÉVITER DE SE JETER SUR DES ALIMENTS INDUSTRIELS BOURRÉS DE CALORIES VIDÉS.

LES JOURS DE REPOS, ON ESSAIE DE COLLER AUX HORAIRES NORMAUX (ET PARTAGER DES REPAS AVEC SA FAMILLE OU SES AMIS).

ON N'ABUSE PAS DU CAFÉ ET DES SODAS CAFÉINÉS, MÊME – ET SURTOUT – LIGHT. ILS ENTRETIENNENT LE GOÛT DU SUCRÉ.

POUR ÉPONGER SA DETTE DE SOMMEIL, ON S'OCTROIE DES SIESSES, BEAUCOUP PLUS RÉCUPÉRATRICES QUE LES GRASSES MAT'.





JE SUIS D'APRÈS-MIDI

LE PIÈGE À KILOS

En rentrant du travail, on a faim mais pas le courage de cuisiner. Résultat : on se réchauffe un bout de pizza, on se fait un sandwich ou pire, on tombe dans le paquet de gâteaux. Et on se couche juste après... Fatal pour la ligne !

LES CONSEILS POUR L'ÉVITER

- « L'idée est de faire au moins un bon repas par jour », analyse la nutritionniste. En l'occurrence un déjeuner complet, avec des crudités, des protéines, des féculents, des légumes, un produit laitier et un fruit.
- Si on a un petit creux l'après-midi, on mise sur une collation (voir encadré).
- De retour à la maison, il s'agit de trouver le juste équilibre entre un repas trop copieux ou trop frugal. Le tout, rapide et facile à préparer ! C'est le moment de manger des glucides à IG bas ou moyen (riz brun ou basmati, pâtes complètes, sarrasin, légumineuses) accompagnés de légumes. Un bol de pâtes cuites à l'avance agrémentées de tomates concassées et de coeurs d'artichaut, par exemple. Ou une salade de pommes de terre avec quelques haricots verts. En revanche, on zappe le gras, lourd à digérer, et les protéines, pro-éveil.

MA COLLATION ÉNERGIE SANS LES KILOS

Qu'elle soit prise la nuit, le matin ou l'après-midi, la collation au travail doit :

- fournir une énergie de qualité pour rester en forme;
- apporter des protéines pour favoriser la vigilance;
- éviter les calories vides qui pèsent sur la balance.

LA BONNE ÉQUATION

UNE PROTÉINE

On choisit entre :

- yaourt
- OU fromage blanc nature
- OU 1/2 poignée d'oléagineux
- OU une tranche de jambon ou de blanc de poulet,
- OU un œuf dur

UN FRUIT

(OU 1/2 poignée de fruits secs ou une compote sans sucres ajoutés)

UN PRODUIT CÉRÉALIER

- Une tranche de pain au levain complet
- OU multicéréales
- OU 2 petits pains suédois
- OU une poignée de muesli non sucré

SOIT PAR EXEMPLE

- Un fromage blanc avec du muesli et quelques morceaux de fruits
- + une tranche de pain au levain
- + une tranche de jambon
- + une compote

C'EST LA FÊTE | flower power

Les fleurs de sureau

La fleur de sureau a un goût subtil, proche de celui de l'abricot !

Les fleurs de tagète

Leur saveur est légèrement épicee et anisée.

Les œillets de poète

Avec leurs dégradés de rose et de rouge, ils offrent une saveur qui rappelle celle du clou de girofle.

CORYMBE

LE MOT À CASER DANS UN DÎNER. UN CORYMBE, C'EST UNE INFLORESCENCE DONT LE SOMMET EST APLATI OU EN DÔME, AVEC DES PÉDONCULES PARTANT DE DIFFÉRENTS ENDROITS MAIS FINISSANT TOUS AU MÊME NIVEAU. ÇA EN JETTE, NON ?

L'INFLORESCENCE, QUÈSACO ? C'EST LA DISPOSITION DES FLEURS SUR LA TIGE D'UNE PLANTE.

Les fleurs de muflier

De toutes les couleurs, elles ont un goût de févettes, assez proche de celui des endives.



Dites-le avec des fleurs



Offrir des fleurs pour la fête des mères ou un anniversaire ? OK, mais c'est un peu trop commun pour nous, non ? Et si on osait plutôt une recette fleurie ? Cette année, la fleur se croque et c'est très tendance !

Carole Garnier

ATTENTION : on ne mange jamais des fleurs qui viennent de chez un fleuriste, elles sont très fortement traitées.

On croque uniquement celles portant la mention « **COMESTIBLE** » dans des épiceries spécialisées, sur internet (sur les sites de Fleurs et saveurs ou de Marius et Auda, par exemple) ou chez des producteurs.

VOUS CUEILLEZ VOS FLEURS VOUS-MÊMES ? Pas de souci si elles viennent de votre jardin et que vous contrôlez les traitements. Mais évitez de les ramasser en bords de route, de champ ou de chemin (pour cause de pollution, engrais, pesticides et autres).

Vous pouvez aussi opter pour des fleurs comestibles séchées, moins jolies mais disponibles à l'année en magasins bio, herboristeries, épiceries exotiques ou sur le Net (chez Le Monde des Délices, par exemple).

On peut donc s'en procurer **TOUTE L'ANNÉE.**

Fruits au sureau

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
REPOS : 12 h

- * 5 corymbes de fleurs de sureau fraîches
 - * 10 fraises * 3 brugnon
 - * 4 abricots * 20 framboises
 - * 50 g de myrtilles * 50 g de groseilles
- POUR L'INFUSION**
- * 15 cl d'eau * 5 corymbes de sureau frais (ou 5 g de sureau séché)
 - * 1 c. à soupe de jus de citron * 1 c. à café de miel * Fleurs comestibles de saison (facultatif)

- ★ Dans un récipient en verre, verser l'eau, ajouter les fleurs de sureau égrappées, le jus de citron ainsi que le miel. Faire macérer au minimum une nuit au frais.
- ★ Au dernier moment, couper les fruits et les répartir dans les assiettes.
- ★ Verser la marinade de sureau fraîche sur la salade de fruits.
- ★ Ajouter des fleurs fraîches de sureau et autres fleurs de saison à l'envie.

POUR QUE LES FLEURS SOIENT BIEN CENTRÉES DANS LA GLACE, FAIRE PRENDRE EN DEUX TEMPS : VERSER UNE PARTIE DE LA PRÉPARATION DANS CHAQUE MOULE, AJOUTER UNE FLEUR COMESTIBLE ET FAIRE PRENDRE DE NOUVEAU. COMPLÉTER LE MOULE AVEC LE RESTE DE LA PRÉPARATION ET AJOUTER UN BÂTON.

À LIRE

Ces recettes sont extraites de « *La cuisine des fleurs* », de Christine Legeret, aux éditions Marabout. On y trouve des idées toutes plus belles les unes que les autres, pour conter fleurette du petit déjeuner au dîner, avec un muesli aux fleurs séchées et coulis d'hibiscus, un taboulé à l'achillée millefeuille et au citron confit ou encore une salade d'agrumes et fleurs de bégonia...





AVEC LEUR SAVOIR DOUCE, LES FLEURS DE CAMOMILLE FACILITENT LA DIGESTION (PAS D'EXCES NON PLUS).

Happy Holidays

Glace à l'hibiscus

- Porter 80 cl d'eau à ébullition puis ajouter 24 g de fleurs d'hibiscus. Faire bouillir environ 10 min à couvert. Couper le feu.
- Retirer les fleurs et ajouter 1,5 c. à soupe de miel. Laisser refroidir puis ajouter 1 c. à soupe de jus de citron.
- Mélanger puis verser dans 8 moules à esquimaux en ajoutant quelques fleurs à l'intérieur de chaque moule.
- Ajouter un bâton et faire prendre au congélateur pendant 4 à 5 h.

LA COULEUR DE L'HIBISCUS ÉTANT ASSEZ DENSE, CHOISIR DES FLEURS ASSEZ GROSSES POUR QUELLES SE COLLENT À LA PAROI DU MOULE ET QUELLES SOIENT VISIBLES.

Sureau & passion

- Porter 55 cl d'eau à ébullition et ajouter 5 poignées de fleurs de sureau fraîches (ou 14 g de fleurs séchées). Couper le feu.
- Ajouter 4 c. à café de miel et 5 c. à soupe de jus de citron et laisser infuser 30 min.
- Laisser refroidir puis verser dans 8 moules à esquimaux, ajouter 1/4 de corymbe de sureau frais et la moitié d'un fruit de la passion dans chaque glace. Ajouter un bâton, faire prendre 4 à 5 h au congélateur.



C'EST LA FÊTE | flower power



Boeuf à l'hibiscus

POUR 2 - PRÉPARATION : 10 min

REPOS : 30 min - **INFUSION :** 20 min

CUISSON : 12 min

- 2 grosses poignées d'hibiscus rouge séché (environ 40 g)
- 200 g de filet de rumsteck très frais
- 25 cl d'eau
- 1,5 c. à soupe de miel
- 1 gousse d'ail
- 2 poignées de cresson ou de roquette
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 1 poignée de graines de sésame
- Fleurs de roquette

• Porter l'eau à ébullition, ajouter les fleurs d'hibiscus et laisser frémir 2 min à petits bouillons. Couper le feu et laisser infuser 20 min, puis filtrer.

• Écraser la gousse d'ail et l'ajouter à l'infusion ainsi que le miel et les graines de coriandre. Chauffer à petits bouillons, faire réduire le sirop environ 10 min. Laisser refroidir.

• Au dernier moment, couper le filet de bœuf en petites lamelles et les tremper dans le sirop d'hibiscus. Disposer le cresson dans les assiettes, répartir les lamelles de bœuf à l'hibiscus, des graines de sésame et quelques fleurs de roquette.

POUR DÉCORER LA TABLE, UN BOUQUET DE FLEURS SAUVAGES EST DE RIGUEUR.





Omelette de shiitakés aux fleurs

POUR 2 - PRÉPARATION : 8 min

CUISON : 15 min

* 4 fleurs d'ail * 6 fleurs de ciboulette

* 4 œufs * 100 g de shiitakés

* Graines de coriandre * 1 pincée de fleur

de sel * Poivre du moulin * 1 noix

de beurre

★ Couper les shiitakés en lamelles et les faire revenir 10 min dans une noix de beurre, à la poêle, sur feu moyen.

★ Dans un saladier, battre les œufs avec les pétales de 2 fleurs d'ail et de 2 fleurs de ciboulette, les graines de coriandre, du sel et du poivre.

★ Une fois les shiitakés cuits, verser l'omelette dans la poêle sur les champignons et ajouter le reste des fleurs entières d'ail et de ciboulette.

★ Laisser cuire selon ses préférences, pour une omelette bien cuite ou baveuse. Servir chaud.



Manger ses propres confitures maison, c'est tellement chouette ! Mais il ne s'agit pas de jeter des fruits épluchés et du sucre dans une marmite, puis de laisser bouillonner le tout n'importe comment. Pour réussir ses confitures (sans y passer non plus des heures), on se plonge tout de suite dans ces astuces !

Carine Bruet

Incroyable SUR LA confiture

ON CHOISIT BIEN DE LA CANNELLE DE CEYLAN, AUX COUCHES DÉCORÉES FINES ET FRIABLES.

J'AJOUTE DU JUS DE CITRON OU PAS ?

AJOUTER LE JUS D'UN DEMI-CITRON PERMET DE RELEVER LE GOÛT DU FRUIT ET FAVORISE LA CONSERVATION DE LA COULEUR DES FRUITS.
C'EST LUI AUSSI QUI FAIT « PRENDRE » UN JUS UN PEU TROP LIQUIDE. ON PEUT ÉGALEMENT RÉCUPÉRER DES PÉPINS DE POMME OU D'AGRUMES, RICHES EN PECTINE, ET LES AJOUTER DANS LA BASSINE À CONFITURE, ENFERMÉS DANS UN « NOUET », UN PETIT CARRÉ DE MOUSSELLINE OU UNE COMPRESSE STÉRILE (QU'ON JETTE APRÈS CUISSON).

QUEL SUCRE J'UTILISE ET DANS QUELLE QUANTITÉ ?

En général, on compte 600 g de sucre pour 1 kg de fruits (entre 800 g et 1 kg pour une gelée). En sachant que la proportion varie légèrement selon les fruits : ceux qui sont naturellement bien sucrés (figues, cerises, mirabelles...) ont besoin de moins de sucre que les fruits plus acidulés (fraises, abricots...). Les gros cristaux du sucre cristal conviennent bien aux cuissons longues (mais on peut également prendre du sucre semoule). Autre option, le sucre roux de canne : plus cher, il donne aussi à la confiture un goût caramélisé et vanillé. Toutefois, il préserve moins la couleur des fruits : une confiture d'abricots sera plutôt marron.

C'EST QUOI EXACTEMENT, LE SUCRE GÉLIFIANT ?

C'est du sucre auquel ont été ajoutés de la pectine de fruit et de l'acide citrique d'origine naturelle. Pratique pour les fruits qui prennent difficilement ou qui rendent beaucoup d'eau (pêches, poires, nectarines, ananas...). Mais à éviter avec ceux riches en pectine (cassis, coing...). Surtout, on respecte bien les temps de cuisson indiqués !

ET DES ÉPICES, J'EN METS ?

Certaines épices jouent un rôle d'exhausteur d'arôme 100 % naturel, comme la badiane (ou anis étoilé) avec la confiture de fraises, par exemple. Les épices en poudre s'ajoutent plutôt en début ou milieu de cuisson, sauf le gingembre qui supporte moins les cuissons longues. Lui, c'est en fin de cuisson. Les épices entières (cannelle, badiane, gousses de vanille...) s'ajoutent dès la macération des fruits dans le sucre, ou en début de cuisson. Celles qui fonctionnent le mieux ? Gingembre, cannelle, fève Tonka, mélanges d'épices ou poivres. Mais on garde la main légère car leurs parfums se renforcent lorsque la confiture refroidit et les jours qui suivent. « Une boule à thé est parfaite : on y glisse fleurs de lavande ou épices, on laisse infuser dans la marmite, et c'est facile à retirer », indique Lise Bienaimé.

NOTRE EXPERT

• **Lise Bienaimé**
fondatrice de la Chambre aux confitures, auteur de « Confitures », aux éditions de la Martinière.

COMBIEN DE TEMPS JE FAIS CUIRE ?

La cuisson est gage de conservation de la confiture : par évaporation, les fruits perdent une partie de leur eau tandis que le sucre, une fois dissous, se lie aux molécules d'eau, empêchant la croissance de micro-organismes. Mais sa durée dépend de la teneur en eau des fruits. L'idée : on porte à ébullition sans cesser de remuer, on écume et on ne couvre pas la casserole pour que l'eau puisse s'évaporer. La cuisson est terminée quand la confiture n'a plus d'écume à la surface, que les fruits restent immersés dans le sirop et que les bouillons diminuent d'intensité.

JE PEUX UTILISER DES FRUITS SURGELÉS ?

Oui ! Il suffit de les laisser décongeler dans la casserole ou la bassine avant de les faire macérer avec le sucre. Pour une gelée, ils peuvent être utilisés directement.

JE PEUX UTILISER DU MIEL À LA PLACE DU SUCRE ?

Oui (mais le prix de revient sera beaucoup plus élevé, et le goût de la confiture, plus doucereux). « On prend plutôt un miel liquide pour simplifier la préparation, conseille Lise Bienaimé. Toutes les variétés sont possibles : un miel classique toutes fleurs, un miel beaucoup plus parfumé type miel de montagne dans une confiture de citron, pour des saveurs supplémentaires. » On peut aussi utiliser du sirop d'agave, mais comme il supporte moyennement les longues cuissons, on l'ajoute plutôt à mi-parcours, quand les fruits, déjà compotés, ont un peu réduit.

GINGEMBRE,
FÈVES TONKA ET
BADIANE, AU TOP
POUR RELEVER
DES CONFITURES !

C'EST BIEN DE FAIRE MARINER LES FRUITS AVEC LE SUCRE AVANT DE CUIRE ?

« Cette étape est très intéressante pour les confitures d'agrumes (première cuisson la veille puis macération d'une nuit) ou une confiture d'abricots aux amandes, afin de bien diffuser les parfums ou de faire confire les écorces », explique Lise Bienaimé. Pour cela, on mélange le sucre et les fruits coupés dans une bassine et on laisse reposer jusqu'à dissolution complète du sucre, 15 à 20 minutes, voire une nuit sous un torchon propre. « En revanche, c'est moins intéressant pour des recettes simples type confiture de fraises (la macération va rendre beaucoup de "jus" et donc allonger le temps de cuisson) ou de mirabelle (la macération va faire foncer les fruits et donner une confiture sombre) », poursuit la spécialiste.

C'EST MIEUX DE NE PAS TROP REMPLIR LES POTS ?

Au contraire, on remplit à ras bord et quand la confiture est brûlante (avec un entonnoir spécial confitures, adapté au diamètre du pot, c'est encore plus pratique pour ne pas se brûler). On visse le couvercle, on retourne pour créer un vide d'air et on laisse refroidir complètement. Cette « mini-stérilisation » permet à la confiture de se conserver longtemps : 2 ans facilement (voire plus)...

AVEC LES
POIVRES ET
LES BAIES,
ON GARDE
LA MAIN
LÉGÈRE !



POUR UNE
CONSERVATION
OPTIMALE,
ON RETOURNE LES
POTS DÈS QU'ON
LES A REMPLIS DE
CONFITURE
BOUILLANTE (ET
QU'ON LES A FERMÉ,
BIEN SÛR).)

SOS CONFITURE

Que faire si ma confiture est trop foncée et compacte ?

Pas grand-chose hélas. On peut tenter de la liquéfier en la faisant chauffer sur feu doux avec du jus de fruits (le même que celui des fruits de la confiture) ou de citron. Si elle est vraiment trop ferme, c'est mort. Pour éviter de la jeter, on l'étale dans un plat sur 1 cm d'épaisseur et on la laisse sécher pour en faire une pâte de fruits. Malin !

Et si elle est trop liquide ?

C'est le signe qu'elle n'est pas assez cuite, ou que les fruits n'ont pas assez réduit, ou qu'ils ne renferment pas assez de pectine... On la fait recuire (en surveillant) avec, si besoin, un peu de sucre gélifiant.

Et si la surface est moisie en ouvrant le pot ?

On ôte la pellicule moisie et on redonne un bouillon à la confiture, en lui ajoutant 1 à 2 c. à soupe d'eau. On la mange dans la foulée, on ne la restocke pas des mois. La prochaine fois, on la cuira plus longtemps.

B.A. BA | je recycle mes restes !

OPÉRATION ANTI-GSPI

Un petit reste par-ci, un petit reste par-là... Au final, cela fait beaucoup de « petites choses » qui finissent par passer à la trappe (la poubelle). Dommage ! À Vital Food, on déteste ça, et on a craqué pour ces astuces très « développement durable ».

Carole Garnier

Vous avez un congélateur ? Vous êtes sauvée (ou plutôt, vos restes de fines herbes, de sauces, de boisson...). Votre arme fatale : des bacs à glaçons. Avec leur capacité d'environ 2 cuillerées à soupe, ils permettent d'accueillir de mini-quantités. Une fois congelés, ces cubes peuvent rejoindre de plus grandes boîtes en plastique, étiquetées, où ils attendront que vous veniez les chercher. Et hop, le reste de fromage râpé ira dans un gratin, le reste de basilic ciselé, dans une soupe, le gingembre râpé, dans un curry... Génial ! *



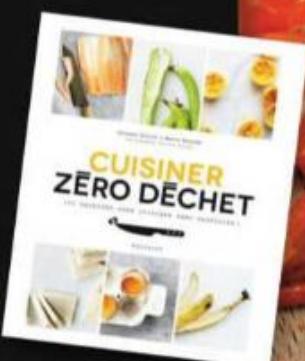
B.A. BA | je recycle mes restes !

SI VOUS PRÉPAREZ
UNE SAUCE
TOMATE,
IL VA VOUS RESTER
UNE GRANDE QUANTITÉ
DE PEAUX DE TOMATES.

TRANSFORMEZ-LES
EN POUDRE
AU GOUT CONCENTRÉ,
A UTILISER COMME UNE EPICE,
POUR PARFUMER
VOS PLATS.

À LIRE
Ces idées sont extraites du livre indispensable « Cuisiner zéro déchet », de Giovanna Torrico et Amelia Wasiliev, photos de Deirdre Rooney, aux éditions Marabout.

On craque pour les tiges de chou kale au piment (à croquer à l'apéro), la salade de tiges de brocoli, le gratin parmeigiana de cosses de fèves, l'écorce de pastèque marinée... Tous les rayons du réfrigérateur (et tout notre garde-manger) y passe et on adore !



POUDRE DE PEAUX DE TOMATES



PRÉPARATION: 20 min - CUISSON: 3 h

1 KG DE TOMATES

★ Peler les tomates après les avoir plongées quelques secondes dans l'eau bouillante.

★ Conserver la chair pour d'autres recettes (ratatouille, sauce, pizza...).

★ Préchauffer le four à 100 °C (th. 3-4).

★ Déposer les peaux sur une plaque chemisée de papier cuisson, les 3 h sécher au four.

★ Quand elles sont complètement sèches, les placer dans un bocal fermé et les réduire en poudre au moulin à café ou au pilon dans un mortier, au fur et à mesure des besoins.

★ Ne pas mixer la poudre en amont : elle risquerait de devenir humide ou collante.

4 FACONS

D'UTILISER LA POUDRE DE PEAUX DE TOMATES

PAGE
SUIVANTE.

B.A. BA | je recycle mes restes !

1^x CHIPS A LA TOMATE



POUR 8 - PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 5 min

- 400 g de pommes de terre, en fines rondelles
- 20 cl d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de poudre de peaux de tomates
- Sel fin

★ Mettre les pommes de terre dans un saladier. Ajouter de l'eau froide et mélanger pour les débarrasser de leur amidon. Égoutter et répéter jusqu'à ce que l'eau reste claire. Sécher les pommes de terre.

★ Chauffer l'huile dans une poêle. Faire frire les pommes de terre, en plusieurs fournées, en les retournant de temps en temps.

★ Les égoutter à l'aide d'une écumoire puis les poser sur une grille recouverte de papier absorbant. Saler et saupoudrer de poudre de peaux de tomates.

**POUR 2 BLANCS DE POULET
OU 2 PAVÉS DE BŒUF**

PRÉPARATION : 10 min

REPOS : 10 min

- 2 citrons
- 4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 c. à soupe de poudre de peaux de tomates
- 2 gousses d'ail pilées
- 30 g d'origan finement haché
- 15 g de thym grossièrement haché
- Sel, poivre noir

★ Presser les citrons et verser le jus dans un bol. Incorporer l'huile en fouettant, jusqu'à l'obtention d'une émulsion. Ajouter les autres ingrédients, remuer, saler, poivrer. Laisser reposer 10 min avant utilisation.



CETTE MARINADE
SE CONSERVE
JUSQU'À 1 SEMAINE
DANS UNE BOÎTE
HERMÉTIQUE,
AU RÉFRIGÉRATEUR.

2^x MARINADE A LA TOMATE

POUR VIANDES & VOLAILLES

SEL X A LA TOMATE

POUR 1 BOCAL DE 200 G

PRÉPARATION : 2 min
SANS CUISSON

- 100 g de poudre de peaux de tomates
- 100 g de fleur de sel

★ Mélanger la poudre de peaux de tomates avec le sel. Cette préparation se conserve dans une boîte hermétique jusqu'à 1 mois.

★ Divisez les quantités si elles vous semblent trop importantes, ou faites de petits pots à offrir à des amis. Effet garanti!



3

SAUCE AU YADURT A LA TOMATE

4

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min

REPOS : 2 h

- 1 gousse d'ail pelée
- 1 pincée de sel
- 60 g de concombre
- 350 g de yaourt à la grecque
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de poudre de peaux de tomates

★ Hacher grossièrement l'ail, saupoudrer de sel et l'écraser au couteau pour obtenir une purée. Transférer dans un bol. Râper le concombre, l'ajouter dans le bol avec le yaourt, le jus de citron et la poudre de peaux de tomates, puis mélanger. Saler légèrement.

★ Couvrir et laisser reposer 2 h au réfrigérateur avant de servir.



TOP À L'APÉRITIF
POUR CHANGER
DU SIMPLE TZATZIKI!!

LE B.A. BA | 1 basique, 3 recettes

Verte et noire, on en a acheté des pots pour un apéro, mais maintenant, il nous en reste des quantités sur les bras. Recyclage, mode d'emploi!

Carole Garnier

CE reste DE tapenade J'en fais quoi ?

Une tarte au thon et à la tomate

- 1/2 pot de tapenade verte
- 1 pâte brisée maison
- 1 boîte de thon au naturel
- 3 tomates

Garnir un moule à tarte avec la pâte brisée. Tartiner cette dernière de tapenade, recouvrir de thon égoutté et émietté puis de tomates en tranches. Poivrer légèrement, parsemer d'origan. Enfourner 25 min à 210 °C (th. 7).



Un poisson en croûte

- 4 c. à soupe de tapenade noire
- 4 dos de cabillaud
- 1 brin de thym

Recouvrir chaque dos de cabillaud de 1 c. à soupe de tapenade. Les ranger dans un plat à four et faire cuire dans le four préchauffé à 200 °C (th. 6-7), pendant 10 à 15 min selon leur épaisseur. Servir avec un riz complet.



Un dip qui pulse

- 1 fond de pot de tapenade verte ou noire (1 ou 2 c. à café)
- 2 c. à soupe bien bombées de fromage blanc
- Le jus de 1 citron
- Quelques gouttes de Tabasco

Mélanger la tapenade avec le fromage blanc, le jus du citron et le Tabasco. Servir à l'apéritif avec des radis, des bâtonnets de concombre, de carottes...

LE B.A. BA | pour savoir faire

5

Le biscuit roulé DE QUAND J'ÉTAIS PETITE

Ultra-moelleux, fourré à la confiture, le biscuit roulé nous replonge illico dans notre enfance, quand Mamie nous en coupait une tranche pour le dessert ou le goûter.

Carole Garnier

Àvec ses airs de bûche de Noël, le biscuit roulé en jette, alors qu'il est vraiment tout simple à réaliser. Seule contrainte : avoir un moule adapté, ou prendre le coup de main pour lui donner la bonne taille et la bonne épaisseur si on utilise du simple papier cuisson. En parlant de cela, si vous utilisez un moule à rebord en silicone, pensez bien à le placer sur la grille du four AVANT de verser la préparation. On en a vu qui ont essayé, ensuite, de faire glisser leur moule sur la grille du four... On ne vous raconte pas la suite. Pour le reste, il s'agit d'une génoise « facile », simplement réalisée avec des blancs d'œufs en neige. Pour un effet plus moelleux encore, on peut remplacer la moitié de la farine par de la féculle de pomme de terre ou de Maïzena. Et selon nos envies, on ajoute une petite touche : vanille en poudre, zestes de citron ou d'orange râpés...*

LE BON MATOS

UNE PLAQUE À REBORDS EN SILICONE TYPE FLEXIPAN, C'EST LE TOP. À DÉFAUT, ON GRAISSE UNE FEUILLE DE PAPIER SULFURISÉ AVEC 10 G DE BEURRE ET ON LA POSÉ SUR UNE PLAQUE À FOUR. POUR DÉMOULER, ON RETOURNE LE BISCUIT SUR LE TORCHON HUMIDIFIÉ, ON DÉCOLLE DÉLICATEMENT LE PAPIER SULFURISÉ ET ON POURSUIT COMME INDICUÉ CI-CONTRE.



IDÉES POUR CHANGER

À la pâte à tartiner

On remplace la confiture par de la pâte à tartiner (sans huile de palme).

Abricots-amandes

On garnit le biscuit de confiture d'abricots, on parsème d'amandes effilées légèrement torréfiées et on roule.

Chocolat-orange

On garnit le biscuit de marmelade d'oranges. Une fois roulé, on le nappe de chocolat fondu. On laisse durcir avant de le trancher.

Façon fraisier

On garnit le biscuit de crème pâtissière (à la vanille, au chocolat...) assez épaisse, on dépose des fruits coupés en morceaux (fraises, cerises...) et on roule.

Plus light

On remplace la confiture par de la compote de pommes maison assez épaisse.

LA RECETTE INRATABLE

POUR 6 - PRÉPARATION : 20 min - CUISSON : 10 à 15 min

* 4 œufs * 120 g de sucre * 100 g de farine * 1 pincée de sel * 40 g de beurre fondu refroidi * 1 pot de confiture de fraises ou de framboises

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter ensuite la farine, le sel et le beurre fondu en remuant.
- Monter les blancs en neige ferme, les incorporer à la préparation en la soulevant pour ne pas écraser les blancs. Verser le tout sur une plaque en silicone (installée sur la grille du four) de façon à obtenir un rectangle

réglier et épais de 1 cm environ. Lisser la surface à l'aide d'une spatule souple et faire cuire 10 à 15 min en surveillant.

● Humidifier légèrement un torchon propre, l'étaler sur le plan de travail. Quand le biscuit est cuit, le retourner sur le torchon et l'enrouler sur lui-même. Laisser tiédir quelques instants puis le dérouler et le garnir de confiture. Le rouler à nouveau puis couper les extrémités de façon à avoir une coupe nette.

Coup de soleil dans nos assiettes avec ce poisson à peau rouge ! Sa chair délicate se cuisine tout en finesse et sans chichi dans nos recettes pour 4.
Christelle Vogel

UN DÉLICAT SAVOUREUX

Il ne passe pas incognito, avec sa peau couleur brique ! Le rouget lui doit d'ailleurs son nom. Les longs barbillons qui lui chatouillent le menton lui valent quant à eux le qualificatif de « barbet ». Ce poisson de roche, réputé pour sa chair ferme, blanche au goût délicat, s'abîme néanmoins assez vite. Il se consomme donc le jour de son achat de préférence.

Comme ses arêtes sont assez difficiles à retirer, on demande à son poissonnier de lever les filets (que l'on cuisine ici), ou on opte pour leur version surgelée. Le choix « éco-friendly » : privilégier les spécimens mesurant plus de 18 cm (ils ont eu le temps de se reproduire), pêchés en Atlantique, où les stocks sont bons. Côté nutrition, le barbet n'a pas à rougir : **100 g de chair cuite n'affichent que 143 Cal et 5 g de lipides** (principalement mono-insaturés), et une belle teneur en protéines (24 g pour 100 g). Et en prime, il nous permet de faire le plein de sélénium, antioxydant.

les filets (que l'on cuisine ici), ou on opte pour leur version surgelée. Le choix « éco-friendly » : privilégier les spécimens mesurant plus de 18 cm (ils ont eu le temps de se reproduire), pêchés en Atlantique, où les stocks sont bons. Côté nutrition, le barbet n'a pas à rougir : **100 g de chair cuite n'affichent que 143 Cal et 5 g de lipides** (principalement mono-insaturés), et une belle teneur en protéines (24 g pour 100 g). Et en prime, il nous permet de faire le plein de sélénium, antioxydant.

10 idées pour...

En tartines

★ Toaster 8 tranches de pain au levain, les frotter avec 1/2 gousse d'ail puis les tartiner de tapenade. ★ Poêler 8 petits filets de rouget, avec un filet d'huile d'olive. ★ Les cuire quelques minutes à l'unilatérale, jusqu'à ce que leur chair devienne blanche. ★ Saler, poivrer et disposer 1/2 filet sur chaque toast. ★ Servir avec de la roquette assaisonnée à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique, agrémentée de quelques tomates séchées et de câpres.



À l'orange

★ Prélever le zeste de 1 orange bio, la presser ainsi que 2 autres, afin d'obtenir 15 cl de jus. ★ Verser le jus dans une casserole, ajouter le zeste, 4 c. à soupe de vinaigre de cidre, 3 c. à soupe de marmelade et 1 noix de beurre. ★ Laisser frémir 6 à 8 min. ★ Poêler 4 beaux filets de rouget à l'unilatéral, saler, poivrer en fin de cuisson. ★ Servir les filets avec la sauce et des tagliatelles de courgettes.



En risotto

★ Couper en petits dés 2 carottes pelées et 2 branches de céleri. ★ Peler et émincer 1 oignon, le faire revenir 5 min à feu doux avec 20 g de beurre. ★ Ajouter les légumes, puis 300 g de riz rond. ★ Verser 10 cl de vin blanc puis du bouillon de légumes, louche par louche, en mélangeant, jusqu'à ce que le riz soit al dente. ★ Cuire 8 filets de rouget 5 min à la vapeur. ★ Saler, poivrer, servir sur le risotto, avec du cerfeuil et des copeaux de parmesan.



En salade tiède

★ Peler et cuire à la vapeur 500 g de pommes de terre, les couper en cubes. ★ Passer 2 poivrons rouges sur le gril, jusqu'à ce que leur peau noirisse. ★ Les enfermer dans un sac plastifié. ★ Lorsqu'ils ont refroidi, les peler, épépiner et couper en lanières. ★ Fouetter le jus de 1/2 citron avec 4 c. à soupe d'huile, 1/2 gousse d'ail pressée, 1/2 bouquet de persil haché, sel, poivre. ★ Verser sur les pommes de terre. ★ Poêler 8 filets de rouget à l'unilatérale, servir avec la salade tiède.

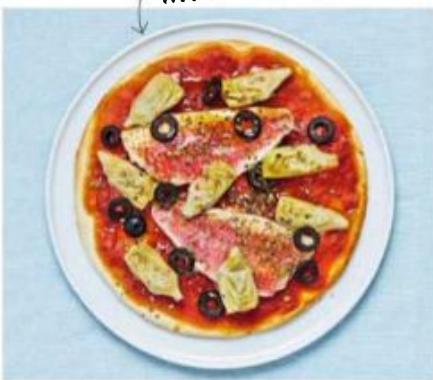


1 filet de rouget

En pizzas

Étaler 2 cuillerées de coulis de tomates cuisiné à l'origan sur 4 disques de pâte à pizza de 15 cm de diamètre. Sur chaque pizza, disposer 2 petits filets de rouget (côté peau vers le haut), 3 coeurs d'artichaut coupés en quartiers ainsi que quelques olives noires. Arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner 10 à 12 min à 200 °C (th. 6-7).

PIZZAS INDIVIDUELLES



En pasta party

Ébouillanter 4 belles tomates, les plonger dans l'eau glacée, les peler, les épépiner puis concasser leur chair. Cuire 300 g de spaghetti selon les indications du paquet. Badigeonner 8 petits filets de rouget avec de l'huile d'olive, saler, poivrer puis enfourner 6-8 min à 200 °C (th. 6-7). Mélanger les pâtes égouttées avec les tomates, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'aneth haché et 1 poignée d'olives de Kalamata. Servir avec les rougets.



En bricks ULTRA, MÉGA CROUSTILLANTES!

Tartiner 4 filets de rouget avec 1 cuillerée de caviar de tomates. Ajouter 2 ou 3 feuilles de basilic puis recouvrir avec un autre filet de rouget, de manière à former un sandwich. Placer chacun d'entre eux au centre d'une feuille de brick. Plier en papillote, en nouant les extrémités avec de la ficelle de cuisson. Badigeonner d'huile d'olive puis enfourner pendant 10 à 12 min à 200 °C (th. 6-7). Servir avec des haricots vapeur.



En écailles

Émincer 1 petite courgette. Disposer 8 filets de rouget sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson. Saler, poivrer, recouvrir les filets de rondelles de courgette, en les faisant se chevaucher. Badigeonner d'huile d'olive, parsemer de parmesan râpé. Enfourner 10 min à 200 °C (th. 6-7). Servir avec des linguini au pesto maison (mixer 1 bouquet de basilic, 1 gousse d'ail, 5 cl d'huile d'olive, 2 c. à soupe de pignons et parmesan, sel, poivre et eau).



En sauce safranée

Faire suer 2 échalotes pelées et émincées dans une casserole avec 1 noix de beurre. Déglaçer avec 1 verre de vin blanc, laisser réduire de moitié, puis ajouter 25 cl de crème (légère ou de soja) et 1 pincée de pistils de safran. Saler, poivrer et laisser frémir 10 min. Badigeonner d'huile d'olive 8 filets de rouget et enfourner 8 min à 200 °C (th. 6-7). Servir les filets avec la sauce, une tombée d'épinards frais et du riz basmati.



En croûte de sésame

Badigeonner la peau de 4 filets de rouget avec du blanc d'œuf puis les presser dans du gomasio (mélange de graines de sésame et de sel). Enfourner 8 min à 200 °C (th. 6-7), côté peau vers le haut. Avec un économie, tailler 1/2 concombre épépiné et 2 carottes en tagliatelles. Dans un bol, mélanger 1 c. à soupe d'huile de sésame, 1 d'huile de colza, le jus de 1/2 citron, sel, poivre. Assaisonner les légumes avec cette vinaigrette, servir avec le poisson.

CONSO | une marque à la casserole



je cuisine... Les sardines Connétable



On les sert souvent avec des pommes de terre vapeur ou dans une salade composée, comme déj express et vite fait. Mais ces petits poissons bleus bourrés d'oméga-3 savent aussi jouer les chefs en cuisine !

Carole Garnier

Poids : 115 g

Né : en 1951

Lieu de fabrication :
Douarnenez (29)

Composition :
sardines, huile d'olive vierge extra, sel.

Signes particuliers :

préparées à l'ancienne, ces sardines entières sont mises en boîte à la main. Elles existent désormais aussi en version sans arêtes et sans peau, afin de répondre à un souhait des consommateurs.

Profil nutri pour 100 g



Ces recettes ont été réalisées avec des sardines sans peau, sans arêtes. Si vous utilisez des sardines entières, à vous de voir si vous préférez enlever les arêtes (mais, dans ce cas, vous vous privez d'un apport en calcium, celui-ci étant concentré dans les arêtes) ou non.





Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes ou de gros oignons.

Aubergine Boat

POUR 4
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISISON : 1H20

- 2 aubergines
- 2 boîtes de sardines Connétable
- 200 g de tomates cerises
- 2 boules de mozzarella di buffala
- 2 tomates
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 200 g de chapelure
- Quelques branches de persil
- Quelques branches d'ail des ours
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

■ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Couper les aubergines en 2 dans la longueur. Les évider en laissant 1 cm de chair au fond. Arroser d'un filet

d'huile et enfourner 20 min. ■ Pendant ce temps, tailler les tomates en gros dés. Peler et hacher l'ail et les échalotes. Les faire revenir dans une poêle chaude avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter ensuite la chair d'aubergine et les tomates. Saler, poivrer, faire mijoter 20 min à feu doux. ■ Pendant ce temps, trancher la mozzarella, tailler les tomates cerises en rondelles. Égoutter les sardines. ■ Garnir les 1/2 aubergines avec les légumes. Recouvrir en alternant des tranches de mozzarella, des rondelles de tomates cerises et des sardines coupées en 2 dans la longueur. ■ Rincer et hacher l'ail des ours et le persil. Les mélanger à la chapelure et en parsemer les aubergines. Enfourner 40 min.

Brandade aux sardines

POUR 6
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISISON : 1H

- 1 boîte de sardines Connétable
- 400 g de pommes de terre
- 300 g de panais
- 40 g de beurre salé
- Quelques brins de persil plat
- 2 c. à café de piment d'Espelette
- 1 gousse d'ail
- 100 g de chapelure
- Sel, poivre

■ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). ■ Couper en morceaux les pommes de terre et le panais. Les blanchir dans

une eau salée, départ à froid. Cuire 15 min après la première ébullition.

■ Pendant ce temps, peler et hacher l'ail et le persil. Une fois les légumes cuits, les écraser à l'aide d'un presse-purée avec le beurre. Écraser les sardines égouttées avec une fourchette et les ajouter à la purée puis ajouter la moitié de l'ail, le persil ainsi que 1 c. à café de piment d'Espelette. Saler, poivrer.

■ Verser la préparation dans un plat à gratin beurré. ■ Dans un bol, mélanger la chapelure avec le reste de piment d'Espelette et d'ail. Saupoudrer sur le gratin et enfourner 25 min, puis 10 min, sous le gril du four.





TRANCHÉES FINEMENT
ET DRESSÉES AVEC
DES CURE-DENTS, LES
FAJITAS PEUVENT
SÉ SERVIR À L'APÉRITIF.



Fajitas aux sardines

POUR 8 FAJITAS
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISISON : 40 MIN

- ✿ 2 boîtes de sardines Connétable
- ✿ 8 tortillas
- ✿ 2 aubergines
- ✿ 2 avocats
- ✿ 100 g de tomates cerises
- ✿ 2 citrons verts
- ✿ 1 poivron rouge
- ✿ 1 oignon rouge
- ✿ 1 poignée de roquette
- ✿ Quelques brins de coriandre
- ✿ Huile d'olive
- ✿ 1 c. à café de paprika
- ✿ 1 c. à café de piment fort ou doux
- ✿ Sel, poivre

✿ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Peler et émincer l'oignon. Couper

les aubergines en deux. Quadriller leur chair, saupoudrer de piment, de paprika, ajouter l'oignon, un filet d'huile d'olive, et enfourner 40 min.

✿ Épépiner et tailler le poivron en lanières. Couper les avocats en deux, ôter le noyau et couper la chair en lamelles. Couper les tomates cerises en deux. ✿ Une fois l'aubergine et l'oignon cuits, récupérer la chair à la cuillère, la mixer avec l'oignon. Saler, poivrer. ✿ Étaler le caviar d'aubergines sur les tortillas. Répartir les légumes et les sardines égouttées préalablement, puis compléter avec la roquette, la coriandre et un filet de jus de citron. Rouler ou replier en deux et déguster aussitôt.

Galettes smiley

POUR 10 GALETTES
ENVIRON
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISISON : 15 MIN

- ✿ 500 g de pommes de terre
- ✿ 2 échalotes
- ✿ 1 œuf
- ✿ 40 g de farine
- ✿ 4 sardines Connétable
- ✿ Quelques brins de persil
- ✿ 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- ✿ Sel, poivre
- ✿ 1 emporte-pièce smiley

✿ Laver, éplucher et râper les pommes de terre. Les sécher dans un torchon propre. Éplucher et hacher les échalotes. Laver et hacher le persil.

✿ Égoutter les sardines et

les écraser à la fourchette.

✿ Dans un saladier, mélanger les pommes de terre râpées, les sardines, les échalotes, le persil, la farine et l'œuf. Une fois le mélange homogène ajouter une pincée de sel et de poivre.

✿ Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen et verser la préparation sur l'ensemble de la poêle sur une épaisseur de 1 cm environ. Cuire 5 min de chaque côté jusqu'à ce que les deux côtés soient légèrement dorés. Procéder en plusieurs fois si besoin.

✿ Une fois cuites, placer les galettes sur une planche à découper et y tailler les smileys avec un emporte-pièce. Servir aussitôt.

LA BONNE IDÉE : REMPLACER TOUT OU UNE PARTIE DES POMMES DE TERRE PAR DE LA COURGETTE (TOUJOURS EN L'ÉGOUTTANT BIEN UNE FOIS RÂPÉE, EN LA PRESSANT À LA MAIN). UNE BONNE FAÇON D'APPÂTER LES KIDS REFRACTAIRES AUX LÉGUMES !



ON NE LAISSE SURTOUT PAS LES SOUFFLÉS ATTENDRE, ON LES SERT DÈS LA SORTIE DU FOUR POUR LES DÉGUSTER BIEN GONFLÉS.



Soufflés aux sardines

POUR 6
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISISON : 40 MIN

POUR LA COMPOTÉE D'OIGNONS

- 2 oignons
- 20 g de beurre
- 30 g de miel
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre

POUR L'APPAREIL À SOUFFLÉ

- 1 boîte de sardines Connétable
- 4 œufs
- 75 g de farine + 30 g
- 70 g de parmesan râpé
- 75 g de beurre + 20 g
- 50 cl de lait demi-écrémé
- Sel, poivre

▪ Peler et émincer les oignons. Les faire revenir dans une casserole avec le beurre. Une fois dorés, verser le vinaigre et le miel. Laisser mijoter environ

20 min à feu doux.

▪ Dans une autre casseroles, faire fondre le beurre puis ajouter la farine d'un seul coup, remuer au fouet et laisser cuire 1 min. Verser le lait d'un seul coup et fouetter jusqu'à l'obtention d'une béchamel onctueuse. Saler, poivrer.

▪ Dans un saladier, mélanger la béchamel avec les sardines égouttées et écrasées, le parmesan et la compotée d'oignons.

▪ Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Hors du feu, incorporer les jaunes à la béchamel tiède.

▪ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Beurrer et fariner les moules.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement la béchamel.

▪ Remplir des ramequins individuels de préparation et enfourner 20 min.

Tzatziki de sardines

POUR 4
PRÉPARATION : 15 MIN
SANS CUISSON

- 4 sardines Connétable
- 1/2 gousse d'ail
- 100 g de yaourt grec
- 100 g de chèvre frais
- 1/2 concombre
- 1 citron jaune
- Quelques brins de ciboulette
- Sel, poivre

▪ Peeler, épépiner et tailler le concombre en petits dés. Peler et émincer finement l'ail. Rincer et ciseler les brins de ciboulette.

▪ Presser le citron.

▪ Écraser les sardines dans un bol à la fourchette. Ajouter le yaourt, le fromage frais, l'ail, le concombre et la ciboulette, puis le jus du citron, du sel et du poivre.

▪ Servir bien frais.



CONSO | je décrypte

Corse des vins de toute beauté

Quelle plus belle destination que celle qui combine le plaisir des yeux et celui des papilles ? Du brocciu, du miel, des châtaignes... et du vin. Voici la carte !

Bérangère Chatelain



UN TIERS DES DOMAINES VITICOLES CORSES EST GÉRÉ PAR DES FEMMES VIGNERONNES.

Buvons corse ! À tort, on évoque « le » vin corse, comme si l'Île de Beauté ne produisait qu'un seul et unique nectar. Erreur ! Le territoire méditerranéen abrite neuf appellations, et ce depuis 1975, regroupant la célèbre couleur rosée bien sûr, mais aussi du rouge et du blanc, sans oublier son fameux muscat-du-Cap-Corse. La palette des vins de l'île est à l'image de ses paysages : diversifiée. Niel-lucciu, sciaccarellu... Énoncer les cépages insulaires, et c'est un chant corse qui actionne le vibrato des papilles. Il suffit d'y tremper les lèvres pour ouvrir le millésime 2018 de nos vacances. En route ! *

LES VINS CORSES DOIVENT AUSSI LEUR SUCCÈS À L'ENSOLEILLEMENT EXCEPTIONNEL DE L'ÎLE DE BEAUTÉ : 2 885 HEURES PAR AN, UN RECORD !

CORSE PRIMEUR

SI LE BEAUJOLAIS DÉBOUCHE LE VIN PRIMEUR LE PLUS CÉLÈBRE, LA CORSE N'EST PAS EN RESTE. ELLE AUSSI PRODUIT CES JUS ASSEMBLÉS RAPIDEMENT APRÈS LES VENDANGES. JEUNES ET FRUITÉS, ILS SORTENT À PARTIR DU TROISIÈME JEUDI D'OCTOBRE.



TIRE-BOUCHON SCARABÉE, 24,95 € SUR LE SITE DE L'AVANT-GARDISTE.

Le muscat du Cap-Corse, l'insolite

Partir en Corse sans déguster un muscat-du-Cap-Corse, c'est comme visiter Paris sans photographier la tour Eiffel. Au nord, cette bande de terre qui ressemble à un doigt levé vers la Méditerranée produit l'un des plus vieux vins de la région. L'unique raisin utilisé pour sa production, le muscat à petits grains, a prêté son nom à ce vin doux naturel. C'est un vin sucré parce qu'au cours de la fermentation, on ajoute de l'alcool, ce qui arrête l'action des levures. En bouche, on est surpris par l'aspect velouté du vin et par la persistance de ses saveurs de fruits confits. La palette aromatique est large car le muscat se conserve jusqu'à une dizaine d'années, et c'est autant d'arômes qui peuvent se développer...

Le rouge ne compte pas pour des prunes

Avec 19 % de vins produits en IGP (Indication géographique protégée) et 33 % en AOP, la Corse s'habille aussi en rouge. Bain de soleil oblige, les vins rouges corses sont des boissons de caractère : intenses à Ajaccio, tanniques à Patrimonio, charpentés à Calvi, épices à Sartène, profonds à Figari...

On utilise surtout du niellucciu et du sciaccarellu, auxquels on assemble des cépages bien connus sur le continent : cabernet sauvignon et merlot.

LA CORSE PRODUIT AUSSI DES VINS BLANCS SECS ET AROMATIQUES

COMMENT SE RAFFAÎCHIR SANS PASSER PAR LA CASE « ROSÉ » ? MOINS CÉLÈBRES, LES VINS BLANCS CORSES SONT POURTANT DES JUS QUI ONT DU POTENTIEL, PUISQU'ON PEUT LES GARDER JUSQU'À DEUX ANS EN CAVE. ON CHOISIT UN BLANC DES AOC CORSE, PORTO-VECCHIO OU PATRIMONIO, POUR DÉGUSTER LA BOUILLABAISSE LOCALE : L'AZIMINU.

Du rosé corse, oui mais lequel ?

Calvi, Sartène, Figari... On croirait aux recommandations d'un itinéraire touristique sur l'Île de Beauté. La liste de ces appellations corses peut en effet indiquer le chemin à suivre pour déguster la diversité des couleurs et des saveurs de l'île. La boucle est bouclée avec l'appellation la plus célèbre, la plus ancienne aussi : patrimonio, autour du golfe de Saint-Florent. Ses rosés fruités sont souvent récompensés de médailles pour leur qualité. S'ils partagent la même fraîcheur, et souvent une robe similaire, les rosés corses ne sont pas semblables à leurs cousins provençaux, en raison de leur typicité affirmée. Avec son territoire escarpé et la montagne en ligne de mire, le vignoble corse abrite une multitude de microclimats, qui permettent à chacun des nectars de développer des arômes différents. À cette alchimie géographique s'ajoute le vent marin qui assainit la vigne (il sèche les feuilles !), et lui évite les maladies. Les rosés de Figari sont vifs et colorés, quand ceux de Calvi, au nord, sont très clairs. Les nectars d'Ajaccio sont à l'image de ses habitants : audacieux et flanqués d'un caractère bien trempé. Ajoutons enfin que certains rosés tirent leur forte personnalité de l'assemblage de cépages noirs avec le raisin blanc iconique de la Corse, le vermentinu.

Comment se repérer parmi les vins corses ?

La carte de l'île de Beauté déplie trois types d'appellations. À l'ouest, Patrimonio et Ajaccio correspondent à des « crus » où l'on peut boire toutes les couleurs. À l'est, la façade maritime, de Bastia à Solenzara, correspond à l'AOP Corse, l'appellation la plus étendue (1405 ha). Et tous ces petits villages dont le simple nom rappelle ces vacances passées à dévorer le paysage des yeux correspondent à des appellations de type « villages » : Corse Calvi, Corse Sartène, Corse Figari, Corse Porto-Vecchio.

Pourquoi les vins corses sont originaux ?

Difficile de faire plus insolite qu'un terroir installé sur une superficie 8 680 km² où se bousculent 20 sommets culminant à plus de 2 000 m. Les vignes ont élu domicile sur tout le pourtour méditerranéen. Dans ce paysage de carte postale, la Belle présente une dernière singularité : réunir 30 cépages autochtones : aleatico, barbarossa, bianco gentile, carcajolo nero, genovese, minutellu, montanaccia... Le niellucciu est le plus célèbre parce qu'il est le mieux représenté (35 %). Il produit des vins rouges intenses et des rosés de couleur vive. Le sciaccarellu, c'est l'autre star. Cultivé à l'ouest, il est à l'origine de rosés élégants à la robe clair.

CONSO | banc d'essai

LES PÂTES BRISEES on roule pour le BIO ?

L'OEIL DU PRO

• Camille Petit, diététicienne nutritionniste, auteur de « L'assiette anti-cholestérol », éd. Hachette Cuisine.

Quels sont leurs principaux atouts ?

Même si c'est toujours mieux de faire sa pâte maison, ces pâtes prêtes à l'emploi sont pratiques quand on manque de temps. Avec une quiche accompagnée de légumes et d'un appareil (œufs + lait), on a un repas complet, comprenant des féculents et des protéines. Les quiches et les tartes sont, par ailleurs, un bon moyen de faire manger des légumes aux enfants !

380
CALORIES

C'EST CE
QU'APPORTENT
EN MOYENNE
100 G DE PÂTE
BRISEE.

DONC BIO OU PAS,
ON N'EN ABUSE PAS ET
ON L'ACCOMPAGNE
DE LÉGUMES DE SAISON !



Au rayon des pâtes à tarte comme ailleurs, le bio affiche sa couleur. Ces versions « vertes » ne sont pas forcément plus cher, mais sont-elles meilleures ?

Émilie Nodiga

Comment bien choisir sa pâte ?

Les valeurs nutritionnelles variant peu d'une pâte à l'autre, c'est surtout la liste des ingrédients qui renseigne sur la qualité du produit. « On préfère les pâtes se rapprochant le plus de la recette maison : farine, beurre, eau et sel », conseille Camille Petit. Autrement dit, on évite celles qui ont une trop longue liste d'additifs : émulsifiant, correcteur d'acidité, épaississant... Même s'il ne s'agit pas d'additifs problématiques et qu'ils sont autorisés en bio, on évite, par principe de précaution, un cumul qui pourrait à la longue s'avérer néfaste. « Certaines recettes contiennent du sucre pour améliorer le goût et la conservation, observe également la diététicienne. Ce « sucre caché », qu'on ne s'attend pas à trouver dans ce type de produit, est à éviter. »

Faut-il les préférer « pur beurre » ?

« Le beurre apporte de la saveur, de la couleur, une certaine texture. Quand on utilise des huiles végétales, on y ajoute souvent des additifs pour obtenir le même résultat », note Camille Petit. Quid de ses acides gras saturés ? « Les dernières études tendent à réhabiliter le beurre, dont les acides gras à chaînes courtes n'auraient pas d'impact sur les maladies cardiovasculaires », souligne la diététicienne. Et ils ne sont pas plus mauvais que ceux de l'huile de palme utilisée à la place.

Bio, c'est vraiment mieux ?

Oui, surtout si la farine est complète ou semi-complète : cela permet d'éviter les pesticides qui se logent dans l'écorce des grains. Oui aussi s'il y a de l'huile de palme : cela garantit que celle-ci provient d'une plantation respectueuse de l'environnement. En plus, certaines pâtes brisées bio de marques distributeurs ne coûtent pas plus chères que des pâtes brisées non bio de grandes marques.

Sont-elles trop grasses et trop salées ?

Avec 20 % de matières grasses en moyenne, la pâte brisée fait partie des produits gras dont la consommation ne doit pas être quotidienne. Mais on n'est pas obligé de la garnir de fromage, crème et lardons qui vont augmenter l'apport de graisses saturées et de sel... On peut en faire un produit sain ou presque, bien accompagné : des légumes à volonté (précuits si on veut éviter qu'ils ne rendent trop d'eau), un appareil à base d'œufs et de lait végétal, plus des herbes. Avec un fruit de saison en dessert, on a tout bon ! *



6

PÂTES BIO PRÊTES À L'EMPLOI

MONTÉES SUR DES BÂTONNETS, CES MINI-TOURTES PRENNENT DES AIRS DE SUCETTES.

UN ROULEAU À PÂTISSERIE À MOTIFS, C'EST GENIAL POUR DÉCORER LA PÂTE...

...OU ENCORE AVEC UN EMPORTE-PIÈCE



LE PRODUIT	LA COMPOSITION	ON A AIMÉ
	Pâte brisée Bonneterre 250 g, 2,67 €. Magasins bio.	De la farine, de la margarine à base d'huiles de palme et de tournesol, de l'eau, du vinaigre de cidre, du sucre de canne, du sel, du gluten... 393 Cal aux 100 g
	Pâte brisée pur beurre Casino bio 230 g, 1,65 €. Magasins Casino.	De la farine de blé, du beurre, de l'eau et du sel comme la pâte traditionnelle, plus du vinaigre, du sucre, de la levure, du gluten... 377 Cal aux 100 g
	Pâte brisée pur beurre Biobleu 250 g, 2,80 €. Magasins bio.	Un mélange de farines complètes et semi-complètes (blé, seigle, épeautre), de l'eau, du beurre, du sel de Guérande et du jus de citron. 347 Cal aux 100 g
	Pâte brisée Marque Repère 230 g, 1,19 €. Magasins Leclerc.	55 % de farine de blé, de la margarine à base d'huiles de palme et de tournesol, du sucre, du vinaigre de cidre, du sel, du gluten... 402 Cal aux 100 g
	Pâte brisée Naturalia 230 g, 1,30 €. Magasins Naturalia.	De la farine T55, de l'eau, de la margarine à base d'huiles de palme et de tournesol, du jus de citron concentré et du sel de Guérande. 348 Cal aux 100 g
	Pâte brisée sans gluten Nature & Cie 230 g, 3,70 €. Magasins bio.	Un mélange de farine de riz, de féculle de pomme de terre et d'amidon de manioc (à la place de la farine de blé), plus de la margarine, du vinaigre de cidre, des épaississants... 290 Cal aux 100 g

LE B.A. BA | les bons ustensiles

Pour détailler finement et rapidement fruits et légumes, les chefs ne jurent que par cet ustensile. Et les amateurs l'adoptent aussi. Nos conseils pour en tirer le meilleur.

Émilie Nodiga

SAVEZ-VOUS JOUER DE LA mandoline?

ET GRATTE, GRATTE SUR
TA MANDOLINE MON PETIT
BAMBINO...

Kyocera, mandoline réglable, lame céramique, 28 €.

Si son nom fait référence à l'instrument de musique, pas question d'y gratter ses doigts. Ce sont les fruits et les légumes qu'on « gratte » sur la mandoline de cuisine, pour obtenir des tranches fines et régulières, mais aussi des bâtonnets, des cubes ou encore des pommes gaufrettes. Avec l'engouement pour les émissions de cuisine, l'offre s'est élargie dans les magasins ces dernières années. Les basiques sont munies d'une seule lame, tandis que certains modèles proposent jusqu'à 5 lames interchangeables pour faire des coupes de toutes les formes. Celles en Inox sont solides, tout comme les mandolines japonaises en plastique ABS. Elles sont toutes vendues avec un poussoir, indispensable pour la sécurité : les plus petits sont faciles à laver, mais les plus gros, avec un bouton, rassureront les débutants. *

BASIQUE

Cette mandoline plate prend peu de place. Sa lame en céramique est hypertranchante et l'épaisseur de coupe est réglable de 0,5 à 3 mm. Un bon basique qui demande juste de prendre le coup de main.

CONSEILS DE PRO

• **Laure Kié, auteur de nombreux livres de cuisine dont « Le grand livre de la cuisine japonaise », aux éditions Mango.**

Quelle mandoline utilisez-vous ?

Une mandoline japonaise Benriner, pratique et efficace (« benri » signifie « pratique » en japonais). Elle est très répandue au Japon où on découpe tout au préalable afin de pouvoir manger avec des baguettes.

Comment bien la choisir ?

Comme pour un bon couteau, mieux vaut y mettre le prix et prendre une marque connue, pour avoir un modèle efficace et qui dure longtemps. Plus la lame est tranchante, mieux c'est. Une lame qui coupe mal ou accroche est dangereuse.

Et bien l'utiliser ?

Il faut la poser sur quelque chose de stable et l'incliner légèrement pour que l'aliment glisse facilement. Si ça accroche, il faut arrêter. Par sécurité, je ne vais jamais au bout de l'aliment : je finis au couteau ou j'utilise les restes dans une autre préparation.

MULTILAME

Pour ceux qui aiment varier les plaisirs, ses 5 lames et l'épaisseur réglable de 3 à 7 mm permettent de réaliser 8 coupes différentes : frites, tagliatelles, juliennes, effet gaufré... Le pied antidérapant et la fixation possible sur un bol sont un plus.

Mastrad

mandoline multi-lames et râpes, 35 €

COLORÉE

Vert anis, orange, rouge ou fuchsia, elle donne du peps à la cuisine! Made in France, elle joue la qualité : réglage de 0,5 à 10 mm, double lame dentelée (pour les fruits mous) et ondulée, poussoir ergonomique, garantie de 2 ans...



JAPONAISE

Fabriquée au Japon, cette mandoline en plastique ABS rigide avec lames en Inox (1 lisse et 3 effileuses) est légère, robuste, efficace et peu encombrante. Pas étonnant qu'elle trône dans les cuisines des pros!



AU BANC D'ESSAI

6

MANDOLINES

COMPACTE

Sa base se rétracte et ses 4 lames (lamelles de 1 et 3 mm, juliennes fines et moyennes) se superposent pour offrir un rangement optimal. Ses pieds antidérapants sont dotés de 3 encoches qui permettent de travailler directement dans un récipient.



Oxo, mandoline en V, 43,49 €.

EN V

Sa lame en V tranche facilement les fruits et légumes mous : tomates, aubergines, kiwis, poires... Et, avec sa large poignée ergonomique, elle est facile à utiliser, même par les novices. Une molette permet de régler l'épaisseur à 1,5, 3, 4 ou 6 mm.



PRATIQUE

Son réservoir permet de recueillir les aliments coupés puis de les conserver au réfrigérateur. Sur le côté, des tiroirs sont prévus pour glisser et ranger les 4 lames (droite, ondulée, pour râper et pour faire des juliennes).

Superstar du houmous, le pois chiche fait pulser nos apéros de l'été avec ces recettes onctueuses, à cuisiner façon tradi, ou à revisiter pour en voir de toutes les couleurs. Pour quelle recette va-t-on craquer ?

Christelle Vogel

CHICHE ON FAIT UN HOUmous!





ANTIGASPI!

ON RÉCUPÈRE LE JUS (OU « AQUAFABA ») DES POIS CHICHES BIO ÉGOUTTÉS. IL SUFFIRA DE BATTRE CE JUS EN NEIGE POUR RÉALISER ENsuite DES MOUSSES AU CHOCOLAT, DES MERINGUES OU ENCORE DES MACARONS VÉGANS. PAS LE TEMPS ? HOP, ON CONGÈLE SON AQUAFABA POUR PLUS TARD.

Houmous, hommos, houmos... Quelle que soit l'orthographe choisie, c'est un incontournable du mezze libanais, même si de nombreux pays du Proche-Orient se disputent sa paternité. Sa composition fait davantage consensus : des pois chiches mixés avec de la purée de sésame (tahini), de l'ail frais, une giclée de jus de citron, un généreux trait d'huile d'olive et parfois quelques épices (paprika, cumin) pour obtenir une préparation onctueuse, **à « dipper » avec du pain plat**. La recette traditionnelle se réalise avec des pois chiches trempés 24 heures, puis cuits une grosse heure à l'eau bouillante non salée. En version express, on se tourne vers les très pratiques pois chiches en conserve. Un super-mixeur viendra à bout de la petite peau de ces légumineuses. Si notre robot est un peu fainéant, mieux vaut en revanche retirer au préalable cette peau en pressant chaque pois chiche entre ses doigts (un travail d'équipe !) pour éviter l'effet « granuleux ». Le houmous sera d'autant plus digeste. Ensuite, on laisse parler son imagination pour twister son dip de pois chiches : par ici, betterave, patate douce ou chou rouge. C'est crémeux, coloré... délicieux ! *

UN ALLIÉ PROTÉINÉ

LE HOUMOUS, C'EST AUSSI UNE RECETTE RICHE EN PROTÉINES VÉGÉTALES (8 G POUR 100 G EN MOYENNE) GRÂCE AUX POIS CHICHES ET À LA PURÉE DE SÉSAME. UNE BONNE IDÉE POUR COMPLÉTER LES ASSIETTES VEGGIE !

TRIO DE HOUMOUS! À TARTINER

HOUMOUS CAROTTE & CURCUMA

• Peler et couper en frites 500 g de carottes. • Les arroser d'huile d'olive et les faire rôtir 20 min à 200 °C (th. 6-7). • Une fois refroidies, mixer les carottes avec 1 boîte de pois chiches (400 g), égouttés et rincés, le jus de 1 citron, 1 c. à soupe pleine de tahini, 1 petite gousse d'ail dégermée, 1 c. à café rase de curcuma, 1/2 c. à café de cumin, un peu de sel et de poivre.

HOUMOUS PETITS POIS & MENTHE FRAÎCHE

• Cuire 10 min à l'eau bouillante salée 200 g de petits pois frais écossés. • Égoutter, rafraîchir sous l'eau courante. • Mixer avec 100 g de pois chiches égouttés, 1 c. à soupe de tahini, le jus de 1/2 citron, 1 poignée de menthe fraîche, 1 gousse d'ail dégermée, du sel et du poivre. • Ajouter un peu d'eau si besoin.

HOUMOUS « TRADI »

• Égoutter une boîte de 400 g de pois chiches, les rincer puis les mixer avec : • 50 g de tahini (purée de sésame); • le jus de 1 citron; • 1/2 c. à café de sel; • 1 gousse d'ail dégermée; • 2 c. à soupe d'huile d'olive. • Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de paprika et servir.

HOUMOUS BETTERAVE & ORANGE

• Mixer 1 boîte de pois chiches (400 g), égouttés et rincés, avec 1 betterave cuite (de calibre moyen), 1 c. à soupe de tahini, le jus de 1 orange, 1/2 c. à café de coriandre en poudre, un peu de sel et de poivre.

ARROSER LES HOUMOUS D'HUILE D'OLIVE ET LES SAUPOUDRER DE ZAATAR (MÉLANGE D'ÉPICES ORIENTALES) OU DE GOMASIO AVANT DE SERVIR.



POUR 6 À 8 - PRÉPARATION: 15 min

CUISSON: 25 min

- 1 boîte de pois chiches (400 g), égouttés et rincés
- 250 g de chou rouge
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 15 cl d'eau
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe de tahini
- 1 citron
- 1 orange
- Sel, poivre du moulin

* Émincer le chou rouge. En réserver une poignée et faire revenir le reste dans un autocuiseur dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Arroser de vinaigre, mélanger, saler, poivrer puis verser le verre d'eau. Fermer l'autocuiseur et cuire 25 min à feu doux, à partir de la rotation de la soupape. Évacuer l'air sous pression de la cocotte, égoutter le chou rouge et laisser refroidir.

* Mélanger le chou cru réservé avec le jus de 1/2 orange, le reste d'huile, sel et poivre. * Mixer les pois chiches avec le chou rouge refroidi, le tahini, le jus de 1/2 citron et le jus d'orange restant, saler, poivrer. Servir avec le chou rouge cru et des tranches de citron.



15
MIN

6
PERS.

185
CAL/PERS.

PURPLE POWER

POUR BOOSTER LA COULEUR VIOLETTE
DU HOUMOUS, ON Y AJOUTE UNE
BELLE CUILLERÉE D'ACAI EN Poudre. PAS
DE CHOU ROUGE? MÊME EFFET ULTRA-
VIOLET AVEC DE LA PATATE DOUCE VIOLETTE
OU DU CHOU-FLEUR VIOLET!

15
MIN

4
PERS.

480
CAL/PERS.

JAMAIS SUR MA FAIM

CETTE ASSIETTE, DOPÉE EN PROTÉINES ET EN FIBRES DU QUINOA, DES FÈVES ET DES POIS CHICHES, NE NOUS LAISSE RA PAS SUR NOTRE FAIM ! EN VERSION VEGGIE, ON REMPLACE LE SAUMON PAR DES TRANCHES DE TOFU FUMÉ OU DE TEMPEH (SOJA FERMENTÉ).



POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 20 min

- 300 g de pois chiches, égouttés et rincés
- 150 g de petites fèves, écossées
- 2 c. à soupe de tahini (purée de sésame)
- 1/2 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 120 g de mélange de quinoa
- 1/2 grenade
- 1 oignon nouveau
- 1 pomelo
- 4 tranches de saumon fumé
- 3 tiges de coriandre fraîche
- Quelques petites feuilles de menthe fraîche
- Sel, poivre du moulin

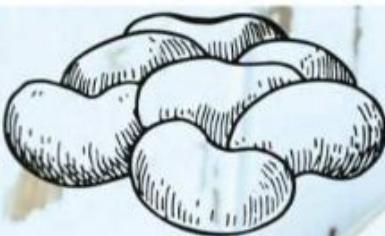
★ Cuire les fèves 10 min à l'eau bouillante, ou jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Les rafraîchir sous l'eau courante et bien les égoutter. Les mixer avec les pois chiches, le tahini, le jus du citron, l'huile d'olive, saler, poivrer. Ajouter un peu d'eau si le mélange n'est pas suffisamment onctueux.

★ Cuire le quinoa selon les indications du paquet. L'égoutter et le laisser refroidir.

★ Prélever les suprêmes (quartiers sans membrane) du pomelo.

★ Dresser les assiettes. Répartir le houmous, puis le quinoa, les graines de grenade, le saumon coupé en lanières, le pomelo, l'oignon nouveau émincé, les feuilles de menthe et de coriandre. Poivrer.

LE HOUMOUS DE FÈVES AU SAUMON FUMÉ



ON (SE) DÉGONFLE

LES POIS CHICHES ET LE CHOU-FLEUR CUIT CONTIENNENT DES PODMPS, DES SUCRES QUI, EN FERMENTANT DANS L'INTESTIN, PEUVENT NOUS BALLONNER. POUR ÉVITER DE SE TRANSFORMER EN BAUDRUCHE, ON FAIT APPEL À DES ÉPICES CARMINATIVES TELLES QUE LE CUMIN, LA CORIANDRE OU LE PENOUIL MOULUS. ELLES PARFUMENT NOS PLATS EN PLUS DE LIMITER LES GAZ INTESTINAUX. TOUT BON!

CHOU-FLEUR RÔTI AUX 2 HOUMOUS

20 MIN

4 PERS.

345 CAL./PERS.

POUR 4 - PRÉPARATION: 20 min
CUISSON: 20 min

- 1 petite tête de chou-fleur
- 2 c. à soupe bombées de tahini (purée de sésame)
- 1/2 citron
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de coriandre moulu
- 50 g de betterave cuite et pelée
- Sel, poivre du moulin
- 2 c. à soupe bombées de tahini (purée de sésame)
- 1/2 citron
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de coriandre moulu
- 50 g de betterave cuite et pelée
- Sel, poivre du moulin

POUR LES HOUMOS

- 1 boîte de pois chiches (400 g), égouttés et rincés
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

* Prélever les fleurettes du chou-fleur et les trancher dans la hauteur. Répartir les tranches sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson, arroser d'huile d'olive, saler et enfourner 20 min à 200 °C (th. 6-7), en les retournant à mi-cuisson.

* Mixer les pois chiches égouttés avec l'huile, le jus de citron, le tahini, la coriandre, le cumin, l'ail dégermé, sel et poivre. Raceler les bords et ajouter quelques cuillerées d'eau si besoin. Séparer le houmous en 2, mixer l'une des portions avec la betterave.

* Répartir les deux houmous dans les assiettes, en formant des bandes à l'aide du dos d'une cuillère. Disposer le chou-fleur rôti, poivrer et parsemer de noisettes concassées et de coriandre effeuillée.

MI-HOUMOUS MI-GUacamole

• Mixer la chair tendre de 2 petits avocats avec 300 g de pois chiches égouttés et rincés, le jus de 1 gros citron vert, 1 petit bouquet de coriandre, 1 c. à soupe d'huile de sésame, 2 c. à soupe d'huile d'olive, un peu d'eau si nécessaire, du sel et du poivre.



HOUMOUS DE PATATE DOUCE

- Couper 200 g de patate douce en cubes, arroser d'huile d'olive, saler, parsemer de 1 c. à soupe de paprika (fumé), faire rôtir 15 min à 200 °C (th. 6-7) et laisser refroidir.
- Mixer (sans trop insister) avec 150 g de pois chiches égouttés et rincés, 1 c. à soupe de tahini, 1 pincée de cumin et le jus de 1/2 citron. • Arroser d'huile, de quartiers de citron et de jeunes pousses, et parsemer de graines (courge, tournesol, lin, sésame).

CRACKERS À CROQUER...

... TOUT CRU !

(AU FOUR OU AU DÉSHYDRATEUR)
FAIRE TREMPER 80 g DE GRAINES DE LIN DANS 12 CL D'EAU PENDANT 4 H. * EN PARALLÈLE, FAIRE TREMPER 60 g DE NOIX DE CAJOU ET 40 g DE GRAINES DE TOURNESOL DANS UN BOL D'EAU, PUIS ÉGOUTTER. * MIXER LES GRAINES DE LIN DEVENUES GÉLATINEUSES AVEC LES NOIX DE CAJOU ET LES GRAINES DE TOURNESOL ÉGOUTTÉES, 2 C. À CAFFÉ DE CURRY, 1 C. À CAFFÉ DE CUMIN, 1 CAROTTE RÂPÉE ET 1 GOUSSSE D'AIL. * ÉTALER FINEMENT SUR UNE FEUILLE DE CUISSON ET DÉSHYDRATER 6 À 7 H À 50 °C.

... TOUT CUIST !

* MÉLANGER 100 g DE GRAINES (SÉSAME, TOURNESOL, LIN, COURGE) AVEC 125 g DE FARINE DE BLÉ COMPLÈTE (OU 60 g DE FARINE DE POIS CHICHES ET 60 g DE FÉCULE, EN VERSION GLUTEN FREE) ET 2 PINCÉES DE SEL. INCORPORER 5 CL D'HUILE D'OLIVE ET ENVIRON 5 CL D'EAU. * ÉTALER LA PÂTE SUR UNE ÉPAISSEUR DE 2 MM (ENTRE 2 FEUILLES DE PAPIER CUISSON), LA TAILLER EN LOSANGES ET ENFOURNER 20 MIN À 180 °C (TH. 6).



HOUMOUS EXPRESS À LA TOMATE

• Égoutter et rincer une boîte de 400 g de pois chiches, les mixer avec 2 c. à soupe de double concentré de tomates, 3 c. à soupe de tahini (purée de sésame), le jus de 1 gros citron, 1 gousse d'ail dégermée, 1 pincée de piment de Cayenne, 2 pincées de sel. • Parsemer de graines de sésame et de feuilles de coriandre fraîche.

HOUMOUS DE CHOU-FLEUR AUX NOISETTES

• Cuire à la vapeur 250 g de chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit très tendre. • Laisser refroidir puis mixer avec 1 petite boîte de pois chiches égouttés et rincés, 20 g de noisettes torréfiées, 2 c. à soupe pleines de tahini, le jus de 1/2 citron, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée d'origan et 1 de thym, du sel et du poivre. • Arroser d'huile d'olive, parsemer de noisettes torréfiées.

L'APÉRO MEZZE

À SAVOURER
AVEC DES GALETTES DE BLÉ
OU DES NAANS

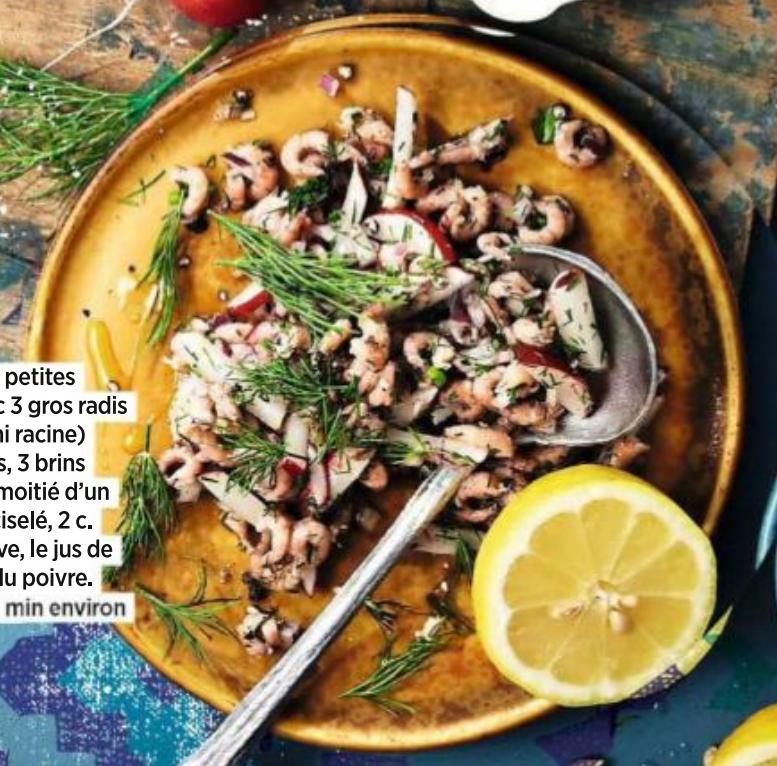
HOUMOUS AU POIVRON ROUGE

- Mixer 1 boîte de pois chiches égouttés et rincés avec 3 c. à soupe de confit de poivron rouge (en purée), 100 g de yaourt grec et 2 c. à soupe de purée d'amandes. • Assaisonner avec du piment en poudre, du cumin moulu et du sel fin, selon les goûts.
- Incorporer 1/2 poivron rouge émincé et servir avec 1 filet d'huile d'olive.



PETITES CREVETTES À L'ANETH

- Mélanger 100 g de petites crevettes cuites avec 3 gros radis roses (sans toupet, ni racine) coupés en bâtonnets, 3 brins d'aneth émincés, la moitié d'un petit oignon rouge ciselé, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de 1/2 citron, du sel et du poivre.
- Laisser mariner 30 min environ avant de déguster.



CHÈVRE FRAIS AUX NOIX

• Mélanger 150 g de fromage de chèvre frais avec le zeste de 1 citron vert bio, le jus de 2 citrons verts et 30 g de noix hachées. • Arroser de 1 filet d'huile d'olive, poivrer et ajouter quelques cerneaux de noix juste avant de servir.

CAVIAR D'AUBERGINE

• Enfourner 2 aubergines à 220 °C (th. 7-8) durant 30 min. • Laisser tiédir, prélever la chair puis la mixer une fois refroidie avec 150 g de yaourt grec, 1 gousse d'ail dégermée, 2 c. à soupe de tahini (purée de sésame), le jus de 1/2 citron, 1 pincée de cumin et 1 de sel.

SALADE DE LENTILLES À LA CORIANDRE

• Cuire 150 g de lentilles à l'eau bouillante non salée pendant 20 à 25 min. • Égoutter, laisser refroidir. Mélanger avec 2 fines branches de céleri émincées, 1/2 poivron jaune et 1/2 poivron rouge, le jus de 1/2 citron, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 3 brins de coriandre effeuillés, saler et poivrer.

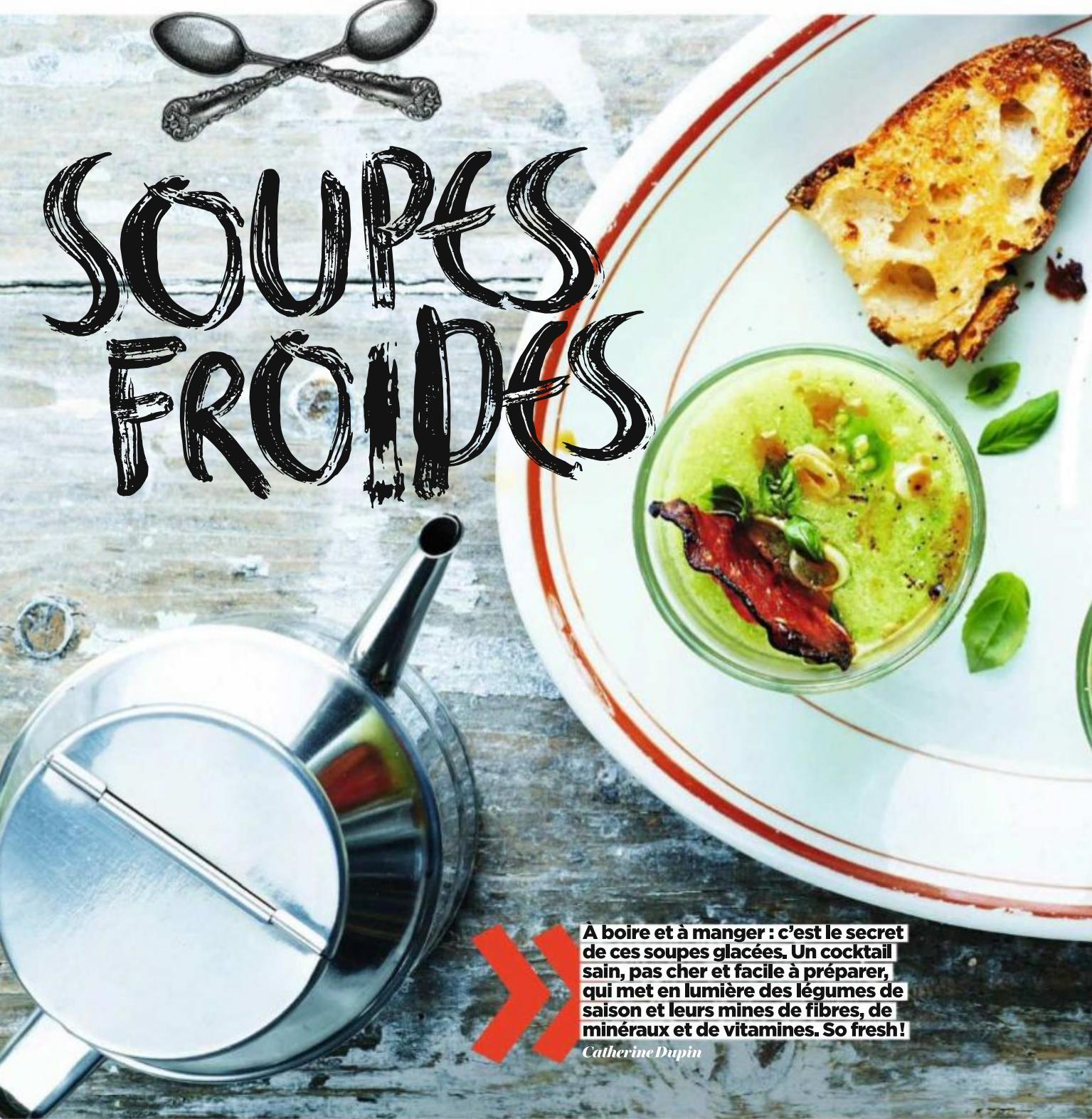
CAROTTES AUX ÉPICES

• Peler 500 g de carottes, les couper en biseau. • Chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive avec 1 pincée de piment, 1 c. à café de graines de moutarde, 1 pincée de cardamome, 2 feuilles de laurier et 1 pointe de couteau d'anis moulu. • Ajouter les carottes, saler et laisser cuire 10 min à couvert, en mélangeant. • Arroser de 5 cl de jus d'orange, laisser refroidir et servir.

SOUPIES FROIDES

À boire et à manger : c'est le secret de ces soupes glacées. Un cocktail sain, pas cher et facile à préparer, qui met en lumière des légumes de saison et leurs mines de fibres, de minéraux et de vitamines. So fresh!

Catherine Dupin





Une bonne soupe froide ? En pratique, c'est tout simple : on rentre du marché avec ses légumes et herbes préférés, et 20 minutes après en moyenne, repose au réfrigérateur une préparation qui sera parfaite pour commencer le repas tout en fraîcheur. La recette de base s'appuie sur un légume dominant (concombre, tomate, petit pois...) pour donner du corps, ou sur l'association de 2 ou 3 légumes pour un goût plus punchy (fenouil, ou poivron, ou oignons nouveaux...) ou au contraire plus doux (courgette, endive...). On « mouille » avec de l'eau ou un bouillon de légumes, maison ou bio. En touche finale, on ensoleille notre recette avec des condiments, aromates, herbes, graines et autres épices. *

UN JET 100% FRAÎCHEUR

SUR LE SITE DE DÉAVITA, ON TROUVE PLEIN D'ILLUSTRATIONS VINTAGE À IMPRIMER.

VOIR NOTRE CARNET D'ADRESSES EN PAGE 144.



DES SERVIETTES EN VICHY, C'EST TENDANCE. ON A DÉGOTTÉ CELLES-CI SUR LE SITE D'AG HOME DESIGN BAYEUX.



IRRÉSISTIBLE, LA LOUCHE LIZZARD GOLD DE ROBERTO CAVALLI HOME! À S'OFFRIR SUR UN COUP DE FOLIE, VU SON PRIX (230 €)...

VELOUTÉ DE CONCOMBRE AU CHORIZO

10
MIN

6
PERS.

150
CAL./PERS.

UN « BOWL VERT DE MER », CRÉATION DE PASCALE NAESSENS, POUR SERVIR LA SOUPE DANS UNE VAISSELLE ÉLÉGANTE.



POUR 6 - PRÉPARATION : 10 min
CUISSON : 5 min

- * 2 concombres
- * 1/4 de baguette de tradition
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 oignon nouveau
- * 4 grandes tranches de chorizo
- * 2 c. à soupe de noisettes
- * 1 brin de basilic
- * Sel, poivre

- ✿ Peler et épépiner les concombres. Les couper en morceaux et les mixer finement avec du sel, du poivre, l'huile d'olive et quelques feuilles de basilic.
- ✿ Couper la baguette en tranches, les faire dorer au grille-pain quelques instants.
- ✿ Détailer l'oignon en fines tranches. Faire dorer les noisettes quelques instants dans une poêle antiadhésive, sans les laisser noircir, puis les concasser grossièrement. Faire raidir les tranches de chorizo à la poêle antiadhésive, sans ajout de matière grasse et sur feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes (sans les laisser noircir). Les égoutter sur du papier absorbant.
- ✿ Répartir le velouté dans des bols ou des verres, parsemer de noisettes, de rondelles d'oignon, de feuilles de basilic et terminer avec une tranche de chorizo. Servir aussitôt.



TOUT EN SOBRIÉTÉ, UNE CUILLÈRE EN ACIER BROSÉ NOIR (MODÈLE DUNA, DE CUTIPOL).

Voir notre carnet d'adresses en page 144.

mange ta soupe!

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min

RÉFRIGÉRATION : 1 h

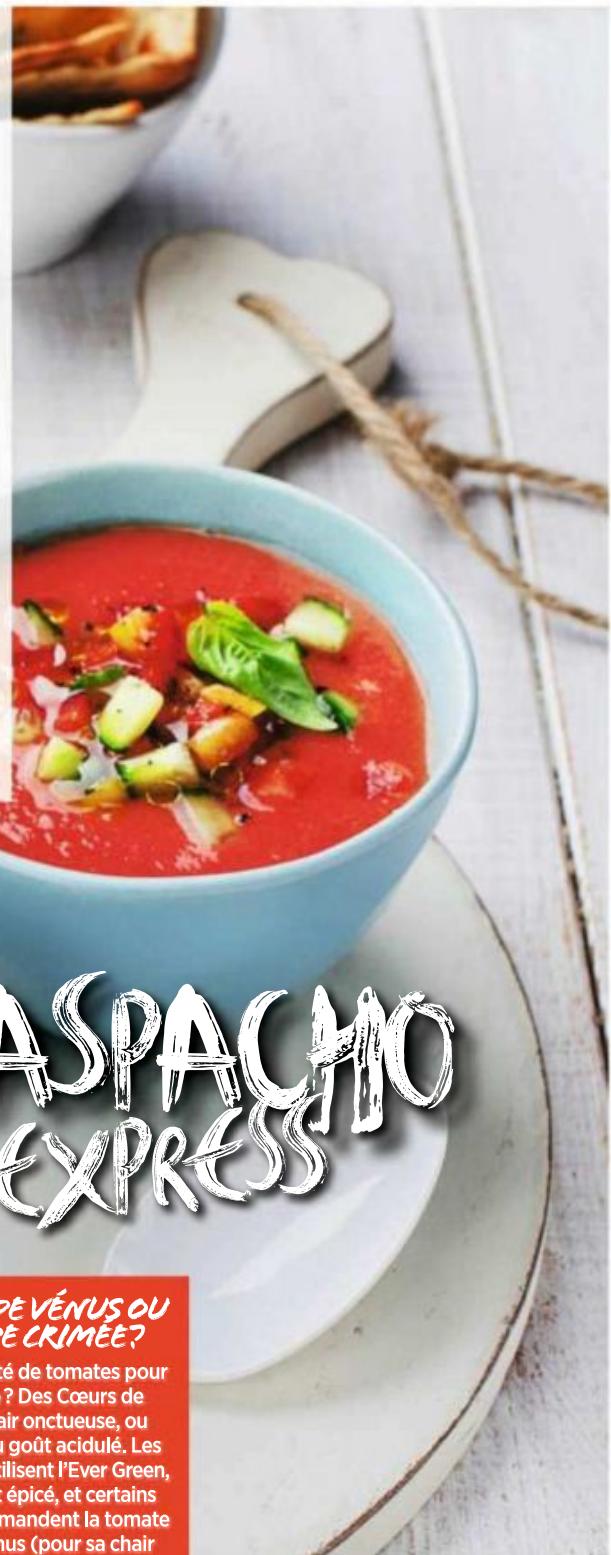
- 4 tomates
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons nouveaux
- 1/2 bouquet de basilic
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre
- Quelques gouttes de Tabasco
- Sel, poivre du moulin

• Couper le concombre en deux dans la longueur pour retirer les graines puis le détailler en petits cubes. Jeter les tomates entières dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 1 minute, les peler et les couper en dés. Épépiner le poivron et le tailler en petits carrés. Réserver une grosse poignée de ces légumes.
 • Peler et émincer les oignons nouveaux et la gousse d'ail. Ciseler le basilic après avoir mis quatre feuilles de côté.
 • Verser tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Laisser reposer 1 h au réfrigérateur. Servir bien frais, parsemé de dés de tomate et de concombre, et de basilic.

15
MIN

4
PERS.

145
CAL/PERS.



GASPACHO EXPRESS

POUR UNE VERSION PLUS DOUCE EN BOUCHE, ON FAIT TREMPER DE LA MIE DE PAIN RASSIÉ DANS DE L'EAU. ON PRESSE POUR BIEN ÉGOUTTER ET ON MIXE AVEC LES LÉGUMES. L'AMIDON DU PAIN VIENT ÉQUILIBRER L'ACIDITÉ DE LA TOMATE.

TOMATES
TÉTONS
DE VÉNUS.



TOMATES
NOIRES DE
CRIMÉE.

TÉTON DE VÉNUS OU NOIRE DE CRIMÉE?

Quelle variété de tomates pour ce gazpacho ? Des Cœurs de bœuf à la chair onctueuse, ou des Roma au goût acidulé. Les Espagnols utilisent l'Ever Green, au petit goût épice, et certains chefs recommandent la tomate Téton de Vénus (pour sa chair ferme et presque sans graines) ou la Noire de Crimée (pour sa saveur sucrée). Dans tous les cas, le gazpacho supporte mal la tiédeur : s'il n'est pas assez frais, on ajoute des glaçons.

EASY FOOD | effet glaçon

VELOUTÉ FRAPPÉ CONCOMBRE AVOCAT

10
MIN

4
PERS.

265
CAL/PERS.

UN COUPLE PARFAIT

Premier de la classe des légumes les moins caloriques, le concombre est exceptionnellement riche en minéraux : de quoi se régaler sans scrupule et rester en forme. L'avocat apporte ses « bonnes graisses » (celles qui luttent contre le LDL, le méchant cholestérol), pour rendre cette soupe froide rassasiante et hydratante. Et on ne pèle pas le concombre : sa peau contient de la pepsine, une substance facilitant la digestion.

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min

RÉFRIGÉRATION : 1h

- 2 avocats mûrs
- 2 concombres
- 2 yaourts bulgares
- 8 brins d'aneth
- 2 oignons nouveaux
- 4 tranches de pain de campagne
- 8 olives vertes dénoyautées
- 8 glaçons
- Sel, poivre

★ Émincer les oignons nouveaux, réserver les tiges vertes. Couper les concombres en deux dans la longueur pour retirer les graines puis les détailler en morceaux. Les verser dans le bol d'un blender avec la chair d'un avocat, les oignons et un yaourt. Saler et poivrer. Mixer de façon à obtenir un mélange aussi lisse que possible, puis placer 1 h minimum au réfrigérateur.

★ Pendant ce temps, détailler la chair du deuxième avocat en dés, ciseler les tiges d'oignon, couper les olives en rondelles et toaster les tranches de pain.

★ Verser le velouté dans des bols, ajouter 2 glaçons, fouetter le yaourt restant pour le lisser, en ajouter 1 c. à soupe dans chaque bol. Parsemer de dés d'avocat, de rondelles d'olive, de tiges d'oignon et de brins d'aneth. Servir avec les tranches de pain grillées, arrosées ou non d'un trait d'huile d'olive.



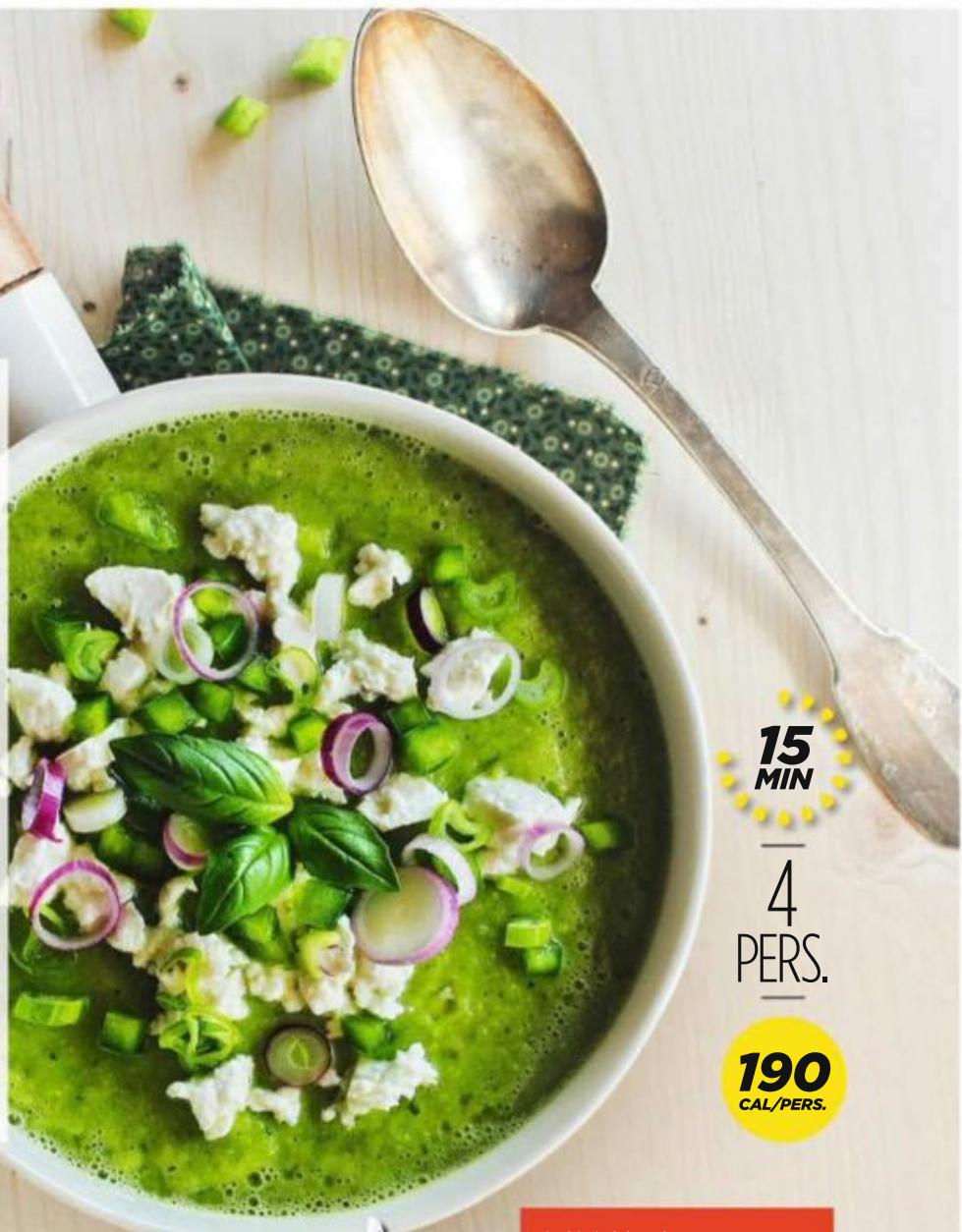
FABRIQUÉ DE
FAÇON ARTISANALE
AU JAPON, LE BOL
BURASHI DE TOKYO
DESIGN STUDIO
APPORTÉ UNE TOUCHE
ZEN AU REPAS.



POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
RÉFRIGÉRATION : 1 h - **CUISSON :** 15 min

- 4 courgettes
- 1 poivron vert
- 1 cube de bouillon de légumes bio
- 2 oignons nouveaux rouges
- 120 g de feta
- 1/2 bouquet de basilic
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

* Délayer le cube de bouillon dans 50 cl d'eau. Laver les courgettes et les détailler en rondelles. Chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les courgettes 5 min. Incorporer le bouillon puis poursuivre la cuisson pendant 10 min environ. * Pendant ce temps, épépiner le poivron, le tailler en tout petits dés. Peler les oignons, les couper en fines rondelles. Réserver 2 c. à soupe de dés de poivron et d'oignon. * Verser les courgettes et le bouillon dans le blender, ajouter le poivron, les oignons, la moitié du basilic effeuillé et du sel. Mixer pour obtenir une consistance onctueuse. * Placer 1 h au réfrigérateur. Répartir la soupe dans 4 bols, parsemer la feta émiettée, les rondelles d'oignon et dés de poivron réservés ainsi que quelques feuilles de basilic.



15
MIN

4
PERS.

190
CAL/PERS.

VELOUTÉ GLACÉ de Courgettes à la Feta

KILLEUSE ANTIGONFLETTE

Ses 95 % d'eau et sa formidable réserve en minéraux (calcium et magnésium, notamment) rendent la courgette incontournable à qui cherche à s'affiner. Pour que cette soupe soit encore plus légère, on peut remplacer la feta par la même quantité de ricotta grossièrement émiettée.

Voir notre carnet d'adresses en page 144.

EASY FOOD | effet glaçon

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 20 min - **RÉFRIGÉRATION :** 1 h

- 12 crevettes roses surgelées
- 3 tiges de citronnelle fraîche
- 1 oignon nouveau
- 4 feuilles de combava (magasins asiatiques)
- 1 citron vert
- 50 cl de lait de coco
- 1 cube de bouillon de légumes bio
- 1 piment long rouge doux
- 4 brins de coriandre
- Sel

★ Décortiquer les crevettes en gardant la queue. Détaillez en fines rondelles les bulbes des tiges de citronnelle. Émincer le piment. ★ Faire dissoudre le cube de bouillon dans 40 cl d'eau chaude, le verser dans une casserole avec le lait de coco, la citronnelle et l'oignon nouveau émincés et les feuilles de combava, puis laisser frémir 15 min. ★ Incorporer le piment et les crevettes, saler légèrement et poursuivre la cuisson 5 min. Au dernier moment, ajouter le jus du citron vert. ★ Placer 1 h au réfrigérateur. Servir bien frais, parsemé de coriandre effeuillée.

15
MIN

4
PERS.

260
CAL/PERS.

LA CREVETTE, ÇA DONNE LA PÊCHE!

On adooooore ce petit crustacé bourré d'antioxydants (sélénium, oméga-3) et richissime en vitamines et minéraux (niacine, phosphore et l'indispensable vitamine B12). En plus d'être une excellente source de protéines de grande qualité, la crevette est faible en gras saturés : une bonne combinaison pour apporter de l'énergie et prendre soin de notre cœur. Et, pour info, le sélénium protège la peau des rayons UV... Ce qui ne nous dispense pas de crème solaire, soyons d'accord !

VELOUTÉ
DE COCO GLACÉ
CREVETTES
THAIÉS FINES

Wonder Woman

ULTRA-DESIGN, CETTE
CUILLÈRE (OUTLINE,
MAARTEN BAPTIST) FAIT
LA PAIRE AVEC LE BOL.

POUR TOUTES LES
SUPERNANAS, UN BOL
BRETON REVISÉ AVEC
HUMOUR.

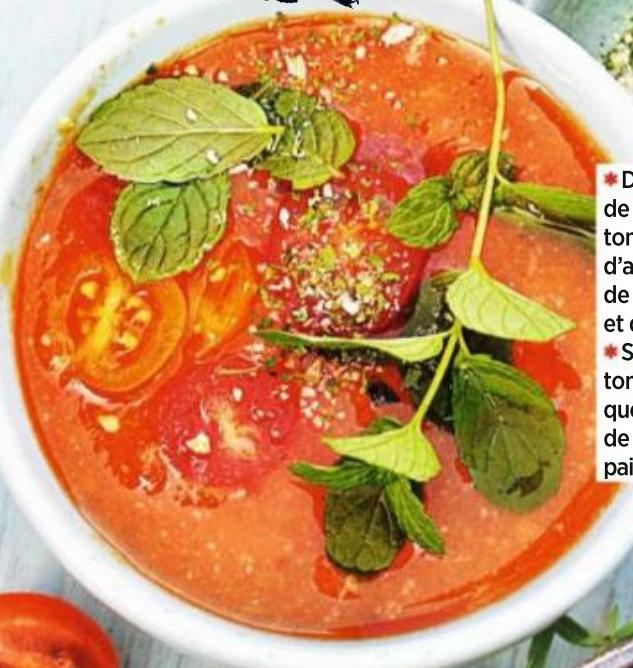
SOUPE DE TOMATES MENTHOLEE



5
MIN

4
PERS.

140
CAL/PERS.



* Dans un blender, mixer 500 g de tomates cerises rouges, 500 g de tomates cerises jaunes, 1 gousse d'ail pelée, les feuilles de 1/2 bouquet de menthe, 2 c. à soupe d'huile d'olive et quelques gouttes de Tabasco.

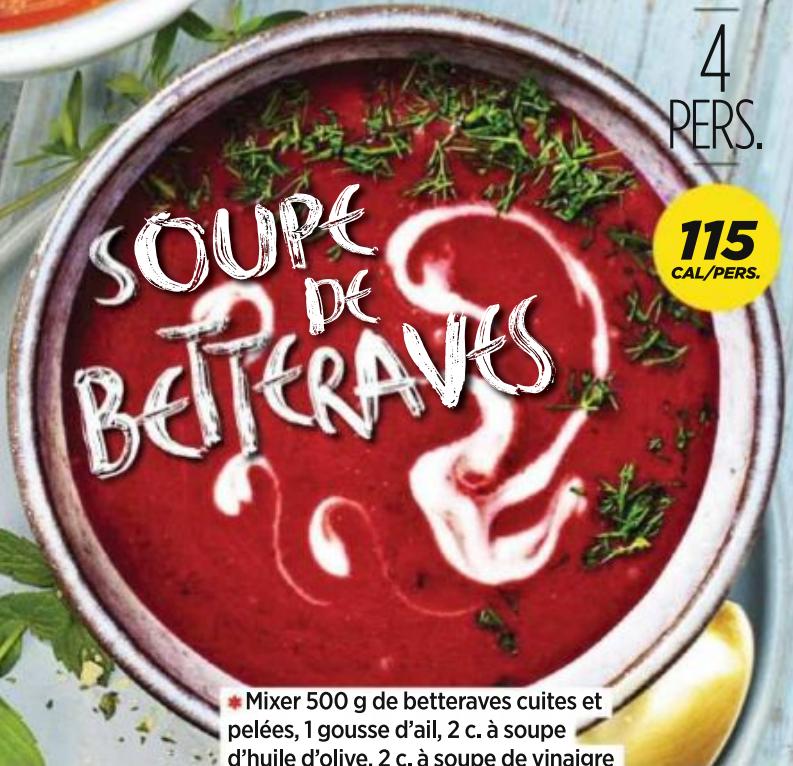
* Servir cette soupe glacée avec des tomates cerises coupées en deux, quelques feuilles de menthe; parsemer de pincées de légumes déshydratés en paillettes (ail, oignon...).

5
MIN

4
PERS.

115
CAL/PERS.

SOUPE DE BETTERAVES



* Mixer 500 g de betteraves cuites et pelées, 1 gousse d'ail, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, quelques feuilles de menthe et un peu d'eau glacée.

* Saler, poivrer et servir frais avec 1 c. à soupe de crème liquide légère ou de crème de soja et de l'aneth ciselé.

Voir notre carnet d'adresses en page 144.

AVEC DU
JAMBON CRU
Je prépare...

230
CAL.
POUR 100 G

28 G
DE PROTÉINES
POUR 100 G

5 G
DE SEL
POUR 100 G

RECETTES
POUR 4!

C'EST BON
POUR...

► Protéiner ses recettes

Avec 28 g de protéines pour 100 g, le jambon cru dope nos recettes en protéines : coupées en petites lanières, ses tranches se glissent dans des salades, des risottos, des sandwichs, des potages, des plats de pâtes, des gratins... Une bonne idée pour compléter les apports

d'un repas express. En revanche, ses 5 g de sel doivent nous inciter à ne surtout pas saler les préparations, ni à y incorporer des tonnes de fromage. On pense également à ôter le gras visible du jambon, ce qui permet d'alléger l'apport en lipides de façon conséquente.

Mini-roulés au romarin

* Préchauffer le four à 220 °C (th. 7-8). * Étaler 1 rouleau de pâte feuilletée sur du papier sulfurisé. * Badigeonner de 1 c. à soupe d'huile d'olive et parsemer de 2 c. à soupe de romarin émietté puis recouvrir de 4 tranches de jambon cru. * Rouler la pâte bien serrée, couper le rouleau en fines tranches de 5 mm de largeur et faire cuire 15 à 17 min au four.



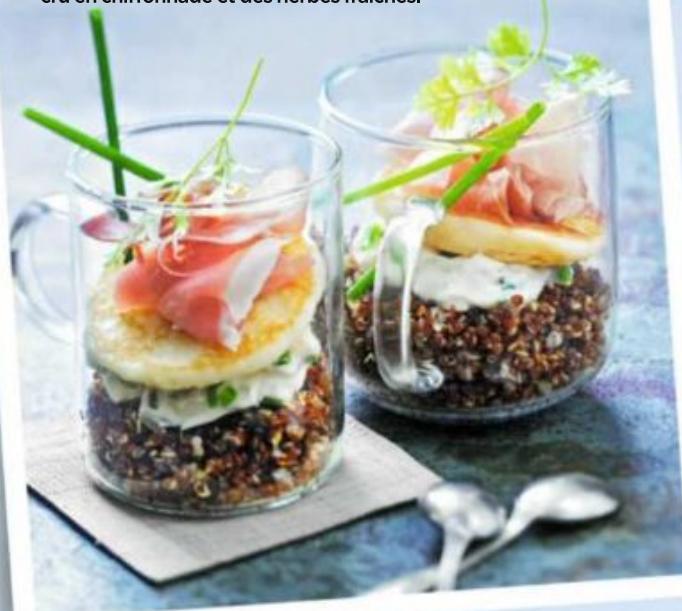
Omelette au jambon cru façon pizza

* Battre 6 œufs en omelette avec 2 c. à soupe de crème allégée, du sel et un peu de poivre. * Dans une petite poêle, faire cuire 4 petites omelettes. * Tartiner chacune de pesto. * Disposer 2 tomates en rondelles, des lanières de jambon cru, de la roquette et des copeaux de parmesan.



Salade de quinoa et jambon cru

* Mélanger 300 g de quinoa noir cuit et froid avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de jus de citron. * Travailler 125 g de fromage frais avec 1 c. à soupe de ciboulette ciselée, 1 c. à soupe d'échalote émincée et un peu de poivre. * Déposer une couche de quinoa au fond de verrine, ajouter 1 cuillerée de fromage frais, un mini-blini, quelques tranches de jambon cru en chiffonnade et des herbes fraîches.



Rouleaux de jambon cru à la mangue

* Laver et peeler 1 mangue, la couper en fins bâtonnets. * Mélanger avec 1 c. à soupe d'huile de noix et 1 c. à soupe de jus de citron. * Disposer la mangue au milieu des tranches de jambon cru et les rouler. * Servir avec une salade.



À TABLE AVEC Pierre, Augé

“ Je suis
SUPER-GOURMAND

Mon gros problème, c'est que j'aime tout ! Du moment que le produit est bon et bien préparé, je prends autant de plaisir avec le salé qu'avec le sucré, les viandes, les poissons, les fruits, les légumes... Du coup, pour compenser, je fais beaucoup de sport : de la boxe anglaise, du crossfit, je cours... Une heure par jour si je peux, sinon 3 ou 4 fois par semaine. J'ai commencé il y a deux ans, et cela m'apaise aussi beaucoup.

J'adore
LA PIZZA

Je pourrais en manger tous les jours ! Je garde le souvenir d'une pizza que j'ai mangée dans la rue, à Florence. C'était un après-midi, une échoppe les faisait cuire sur une grande plaque. J'avais fait exprès de faire le tour du quartier plusieurs fois pour passer et repasser devant la boutique, et acheter une part à chaque fois ! La pâte était épaisse et délicieuse, elle était garnie tout simplement de tomate, de fromage, de champignons et de jambon, j'ai dû en manger 4 parts !



Découvert en 2010 dans « Top Chef », émission à laquelle il a d'ailleurs participé deux fois, Pierre Augé réalise une cuisine proche du terroir, en étroite collaboration avec des petits producteurs locaux.

Carole Garnier



66 Je raffole du citron

J'en mets partout. L'été, j'en fais des salades de pâtes citronnées. Je râpe finement des zestes de citron à la râpe Microplane et je les fais infuser dans de la crème liquide portée à l'ébullition. Je laisse réduire et refroidir, puis je mélange avec des pâtes complètes, cuites à l'eau au préalable, des dés de concombre et de la menthe. La crème joue le rôle d'assaisonnement, pas besoin d'ajouter de l'huile d'olive. Servi bien frais, c'est délicieux !

Le porc Tirabuixo UN SUPER-PRODUIT DE MA RÉGION

Les porcs Tirabuixo, ce sont des cochons élevés dans le parc naturel régional des Pyrénées catalanes. Ils mangent de l'herbe l'été et du foin l'hiver. C'est une filière récente, qualitative, dont j'ai suivi l'évolution depuis le début. Je le cuisine avec du poivre noir fumé. J'aime aussi cuisiner la joue : je la cuis dans un bouillon, deux heures et demi-trois heures, à frémissement. Quand la pointe d'un couteau s'y enfonce facilement, je laisse refroidir et je sers froid, en entrée, avec une sauce gribiche : une mayonnaise bien moutardée, à laquelle on ajoute du persil plat ciselé, des œufs durs râpés, des câpres et des cornichons finement taillés.

À LIRE

● **50 recettes bluffantes, qui font honneur à des produits de terroir, comme le civet de moules de l'étang de Thau ou le carré de cochon Tirabuixo au poivre noir fumé...**

« *Cuisine libre* », éditions Hachette.

● **Des recettes plus accessibles au quotidien mais toujours super-originale, comme les œufs mimosa allégés à la verveine ou encore la crème chocolat façon Snickers.**

« *Simple et frais* », éditions Alain Ducasse.

Avec un grand-père boucher et berger, et un père charcutier boucher traiteur, sa route était toute tracée, ou presque. Après un BEP en école hôtelière, **Pierre Augé** s'installe à Paris et enchaîne les expériences chez les plus grands : Éric Frechon, Taillevent, au Pré Catelan, à La Régalade de Cambdeborde, à l'Hôtel Murano et au Sketch, à Londres. En 2010, après sa participation à la première édition de l'émission « *Top Chef* », il rachète le restaurant de son père à Béziers, qu'il rebaptise « *La Maison de Petit Pierre* », clin d'œil à son surnom qui le distingue de son père, également prénommé Pierre. Il remporte le concours « *Top Chef* » lors de sa 2^e participation, en 2014, et reste depuis le seul candidat invaincu de l'épreuve du Choc des champions.

Mon souvenir d'enfance

Les tomates farcies de ma grand-mère. C'était une recette très classique, avec une farce à base de chair à saucisse, de persil, d'ail et de pain rassis trempé, mais elles étaient fabuleuses. J'ai tenté d'en refaire, et elles n'ont jamais eu le même goût. Son secret, c'était l'amour qu'elle y mettait. Et c'est ça, le charme de la cuisine, c'est le cœur qu'on y met et qui change vraiment tout.

66 MA SALADE de tomates

Je la prépare en taillant des tomates en dés ou en lamelles fines. Je les assaisonne avec de l'huile d'olive et du sel, et je laisse mariner une vingtaine de minutes pour que les tomates rendent leur jus. J'ajoute des cèpes, de gros oignons doux de chez nous, et je sers avec du pain légèrement toasté, frotté à l'ail, qu'on déguste après l'avoir trempé dans le jus rendu par les tomates. C'est tout simple et super-bon.

Mon repas avec des amis

On commence par l'apéro, qu'on soit bien d'accord (rires) ! L'été, j'aime bien faire des grillades et proposer en accompagnement des salades et des antipasti, où chacun peut choisir ce qu'il veut : des salades de haricots verts, du taboulé, des salades niçoises, des aubergines grillées... Avec un barbecue, j'adore les aubergines à la provençale : on épingle des aubergines, on les poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien marquées, et on les sert froides avec une concassée de tomates aux oignons, mijotée longtemps. Ça se prépare facilement à l'avance et c'est délicieux avec toutes les grillades.

CARNET | adresses & sites

- P6 **Bjorg** : bjorg.fr
- P6 **Rrraw cacao factory** : rrraw.fr
- P7 **Monkey Business** : pa-design.com
- P8 **Volcaya** : volcaya.com
- P9 **Clipper** : clipper.eu
- P9 **Fleux** : fleux.com
- P9 **La Vie Claire** : lavieclaire.com
- P10 **Ben & Jerry's** : benjerry.fr
- P10 **Brandt** : brandt.fr
- P10 **Il était un légume** : iletaitunfruit.fr
- P10 **Mini ruche** : miniruche.com
- P11 **Dammann** : dammann.fr
- P11 **Kusmi tea** : kusmitea.com
- P11 **Luminarc** : luminarc.com/fr
- P11 **Lupicia** : lupicia.fr
- P11 **Nature & Découvertes** : natureetdecouvertes.com
- P11 **Palais des thés** : palaisdesthes.com
- P12 **Café Caron** : cafecaron.com
- P12 **Chic des plantes!** : chicdesplantes.fr
- P12 **Genius** : geniusglutenfree.com
- P12 **Le Roy René** : calisson.com
- P12 **Love Creative People** : lovecreativepeople.com
- P30 **Yato** : instagram.com/beayato et yato.fr
- P32 **Chloé Saada** : cakechloes.blogspot.com
- P79 **Aesop** : aesop.com
- P79 **Caliquo** : caliquo.com
- P91 **Nature & Découvertes** : natureetdecouvertes.com
- P109 **Flexipan** : boutique.guydemarle.com
- P116 **L'avant gardiste** : lavantgardiste.com
- P120 **Kyocera** : kyocera.fr ou culinarion.com
- P121 **Mastrad** : mastrad-paris.fr
- P121 **De Buyer** : www.mathon.fr



- P121 **Benriner** : ambianceetstyles.com
- P121 **Alice Délice** : www.alicedelice.com
- P121 **Oxo** : amazon.fr
- P121 **Zylliss** : francisbatt.com
- P133 **Illustrations vintage** : deavita.fr
- P134 **Cutipol** : chemindetable.fr
- P134 **Pascale Naessens** : purepascale.com/fr
- P134 **Roberto Cavalli Home** : robertocavalli.com
- P137 **Tokyo Design Studio** : mise-en-scene.com ou amazon.fr
- P138 **AG création & home design, Bayeux** : aghomedesign-bayeux.com
- P138 **Outline Maarten Baptist** : maartenbaptist.com
- P142 **Pierre Augé** : lamaisondepetitpierre.fr,
22, avenue Pierre Verdier 34500 Béziers



EXCEPTIONNEL ! ABONNEZ-VOUS

1 AN - 4 N°



1 AN - 6 N°



Vitalfood + Vital = 31€50
AU LIEU DE 41€⁵⁰

PLUS DE

24%
DE RÉDUCTION

Bulletin d'abonnement

À RENVOYER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT À :
Vital Food - Service abonnements - CS 90125 - 27 091 EVREUX 9

oui

Je profite de cette offre exceptionnelle, je choisis l'abonnement aux deux magazines Vital et Vital Food pour 1 an (6 N°s Vital + 4 N°s Vital Food) pour un prix total de **31,50€** au lieu de **41,70€** soit **plus de 24% de réduction.** (815514)

- Je peux m'abonner à Vitalfood (seul) pour 1 an - 4 n°s pour 17€. (815522)
 Je peux m'abonner à Vital (seul) pour 1 an - 6 n°s pour 22€⁵⁰. (815530)

J'indique mes coordonnées :

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

N° de téléphone _____

Email _____

Je joins à ce bulletin mon règlement :

Par chèque bancaire/postal à l'ordre de VitalFood

Par carte bancaire :

N° de carte _____

Expire fin _____ Cryptogramme _____

Signature _____

Je souhaite bénéficier d'offres privilégiées (promotion, jeux concours...) proposées par les partenaires de Vital Food (groupe Mondadori)

Pour toute demande et pour les tarifs étrangers, nous consulter au 01 46 48 47 16

ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR WWW.KIOSQUEMAG.COM

*Prix de vente en kiosque et prix public. Offre valable 2 mois uniquement en France métropolitaine et réservée aux nouveaux abonnés. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 15 jours votre 1^{er} numéro de Vital. Cette offre est valable dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, nous vous informons que les renseignements ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande et que vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression de ces données par simple courrier. Sauf refus de votre part, ces informations peuvent être utilisées par des partenaires.

INDEX | des recettes

A	Aubergine Boat aux sardines	113	Houmous au chou rouge	125	Quinoa exotique aux fèves	62
B	Barres glacées à la cacahuète	88	Houmous au poivron rouge	130		
	Biscuit roulé à la confiture	109	Houmous betterave & orange	124	R	
	Bœuf à l'hibiscus	98	Houmous carotte & curcuma	124	Red Chicken à l'orange	41
	Bol oriental à l'orge perlé	67	Houmous de chou-fleur aux noisettes	129	Rouleaux de jambon cru à la mangue	141
	Boulettes de poulet aigre-douce	44	Houmous de fèves au saumon fumé	126	S	
	Brandade aux sardines	113	Houmous de patate douce	128	Salade aux crevettes	76
	Brioche tressée à la noisette	86	Houmous express à la tomate	129	Salade croquante à la menthe	44
	Brochettes de boulettes à l'orientale	44	Houmous orange et cumin	84	Salade de fruits minute	39
	Brochettes de crevettes salsa	45	Houmous petits pois & menthe fraîche	124	Salade de haricots façon asiatique	70
C	Carottes aux épices	131	Houmous tradi	124	Salade de lentilles à la coriandre	131
	Caviar d'aubergine	131	I	124	Salade de millet à la grenade	65
	Cheese tea	23	Infusion persil, miel & citron	81	Salade de nectarines à la nicoise	53
	Cheesecake à l'avocat	22	Jus de persil multilégumes	81	Salade de nectarines au thym	57
	Chèvre frais aux noix	131	Jus vitaminé au fenouil	81	Salade de nectarines aux haricots cornilles	52
	Chips à la tomate	106	L	81	Salade de pastèque et roquette	66
	Chou-fleur rôti aux deux houmous	127	La salade qui donne la pêche	47	Salade de quinoa et jambon cru	141
	Chutney de pêches	53	M	47	Salade de riz noir, figues et halloumi	66
	Comme une salade Caesar	57	Mangues à la thaïe	39	Salade de riz rouge au fenouil	47
	Crackers à croquer crus ou cuits	128	Maquereaux juste grillés	42	Salade mezze	71
	Crème rémoulade	85	Marinade « Provençal »	40	Salade persillée	81
D	Dip à la tapenade qui pulse	108	Marinade à la tomate pour viandes et volailles	106	Salade salsa aux brugnons	56
E	Energy bowl de fèves aux cerises Napoléon	69	Marinade Esprit marin	40	Salade toute verte sans gluten	65
F	Fajitas aux sardines	114	Marinade Mix du sud	40	Salade veggie à la grecque	64
	Filets de rouget à l'orange	110	Marinade Pepper style	40	Salsa de persil	80
	Filets de rouget en bricks	111	Marinade Spécial poisson	40	Sauce au yaourt à la tomate	107
	Filets de rouget en croûte de sésame	111	Marinade USA Party	40	Sauce faux-magère	85
	Filets de rouget en écaille	111	Mayonnaise irratable	85	Sel à la tomate	107
	Filets de rouget en pasta party	111	Mél-mél de betteraves au chèvre	60	Taboulé crevettes et agrumes	61
	Filets de rouget en pizzas	111	Mi-houmous mi-quacamole	127	Taboulé de chou-fleur à l'orange	63
	Filets de rouget en risotto	110	Millet aux pois chiches	68	Taboulé libanais	80
	Filets de rouget en salade tiède	110	Mini-roulés au romarin	141	Taboulé quinoa coco et fenouil	47
	Filets de rouget en sauce safranée	111	O	108	Tarte au thon, à la tapenade et à la tomate	108
	Filets de rouget en tartines	110	Omelette au jambon cru façon pizza	141	Tarte rustique de ma Grand-Mère	50
	Flan aux pommes et au fenouil	47	Omelette de shiitakés aux fleurs	99	Tomates grillées	39
	Fruits au sureau	96	P	110	Travers de porc au piment (Très) moelleux aux pêches	54
G	Galettes smiley aux sardines	114	Parmesan végétal	20	Tzatziki de sardines	115
	Gambas sauce vierge	43	Peach Ice Float	55	V	
	Gaspacho express	135	Pêche Melba	51	Velouté de coco glacé	
	Glace à l'hibiscus	97	Pêches au thé vert	76	crevettes thaïes fines	138
	Glace sureau & passion	97	Pêches rôties au barbecue	55	Velouté de concombre au chorizo	134
	Green juice au persil	80	Petites crevettes à l'aneth	130	Velouté frappé	136
		Poisson en croûte de tapenade	108	concombre avocat	136	
		Pop-corn au wasabi	23	Velouté glacé de courgettes		
		Poudre de peaux de tomates	105	à la feta	137	
		Pushcake abricot	22			

COUVERTURE: AMÉLIE ROCHE ET JULIE SCHWOB **P6** SHUTTERSTOCK **P8-9** BRUNO VACHERAND-DENAND/PASSAGE CITRON **P10-11** SHUTTERSTOCK **P12** PAULINETEZIER **P14-17** DR. SHUTTERSTOCK **P18-19** N.HENDRICK MULLER / GETTY IMAGE, **P20** GRÄFE & UNZER VERLAG / ZANIN / SEASONS AGENCY **P22** CTETERIS/GETTY IMAGES, JWISCHNEWSKI/SUCRÉ SALÉ, JÉRÔME BILIC/PICARD, FORK & FLOWER.COM **P32-34** © STUDIO 14/STEPHANE BAIC **P36-37** LTUMMY/SUCRÉ SALÉ **P38-39** SHUTTERSTOCK **P40-41** JALAG/SCHARDT, WOLFGANG/SUCRÉ SALÉ, FÜR ZS VERLAG/NEUBAUER/SUCRÉ SALÉ, SHUTTERSTOCK **P42-43** JALAG / SCHARDT/WOLFGANG/SUCRÉ SALÉ, SHUTTERSTOCK **P44-45** BAUER SYNDICATION/SUCRÉ SALÉ, SHUTTERSTOCK **P46-47** TASHA SECCOMBE **P48-49** AYSEGUL DENIZ SANFORD/ THE PICTURE PANTRY, GETTY IMAGES, **P50-51** R.DENISE/OFFSET, A.ROCHE / CUISINE D'ICI / SUNRAY **P52-53** ATAYLOR-TOBIN/ THE PICTURE PANTRY, SBLAVARG/TAVERNE AGENCY, GRÄFE & UNZER VERLAG/SEASONS **P54-55** ASCHTZ/GETTY IMAGES, S.MENANIX & A.TAYLOR/ THE PICTURE PANTRY, GRÄFE & UNZER VERLAG/SEASONS **P56-57** AYSEGUL SANFORD/ THE PICTURE PANTRY, B. STEVENS/GETTY IMAGES, **P58-59** N.NICHOLSON/GETTY IMAGES, THE MODERN PROPER.COM **P60-61** TASHA SECCOMBE, VLHOMME/SUNRAY/SAVEURS **P62-63** GETTY IMAGES, GRÄFE & UNZER VERLAG SCHARDT / SEASONS **P64-65** SUCRÉ SALÉ, A.HRBKOVA/GETIT/SUNRAY, SHUTTERSTOCK **P66-67** A.HRBKOVA/GETIT/SUNRAY, J.SHORT/SUCRÉ SALÉ **P68-69** GUEDES/SAVEURS/SUNRAY, B.PELTRÉ/SUCRÉ SALÉ **P70-71** M.KUCERA/GETIT/SUNRAY, AMÉLIE ROCHE ET JULIE SCHWOB **P72-73** C. AMMANN/GALLERY STOCK **P74** J. MORTENSEN/GALLERY STOCK **P76** J. KIRCHHERR/SUCRÉ SALÉ, SHUTTERSTOCK **P78-79** P.MICHAEL/SUCRÉ SALÉ **P80-81** BAUER SYNDICATION/SUCRÉ SALÉ, JALAG/J.HOERSCH/SEASONS AGENCY, GRÄFE & UNZER VERLAG RYNO/SUCRÉ SALÉ, S.BROOKS-DAMMANN/GALLERY STOCK **P82-83** GETTY IMAGES **P84-88** CYRILLE THOMAS **P90-91** T.VINE/GETTY IMAGES **P92-93** SHUTTERSTOCK **P94-99** CHRISTINE LEGERET **P100-103** SHUTTERSTOCK **P102-107** DEIRDRE ROONEY **P108-109** FÉNOT / JAPY, SUCRÉ SALÉ, RADVANER/SUCRÉ SALÉ **P110-111** AMÉLIE ROCHE **P112-115** MAUD ARGAI BI **P116-117** D.CAVIGLIA/HÉM **FR P118-119** D.KINDERSLEY/GETTY IMAGES **P120-121** SHUTTERSTOCK **P122-123** EINENKEL, UDO/SUCRÉ SALÉ **P124-125** DORIAN NIETO, MARIE LAFORÉT/100-VÉGÉTAL.COM **P126-127** DORIAN NIETO, TASHA SECCOMBE **P128-129** SUCRÉ SALÉ, DORIAN NIETO **P130-131** FIT FOR FUN VERLAG/HOLSTEN/SUCRÉ SALÉ **P132-133** M.BALME/SUCRÉ SALÉ **P134-135** M.BALME/SUCRÉ SALÉ, SCHALL, EWGENIJA/SUCRÉ SALÉ **P136-137** M.HENDEY/SUCRÉ SALÉ, LA RAFFINERIE CULINAIRE **P138-139** JALAG/JP WESTERMANN/SEASONS AGENCY, A.KEROUEDAN/SUCRÉ SALÉ **P140-141** B.RADVANER **P142-143** DR

Une publication du groupe
MONDADORI FRANCE

Président Ernesto Mauri

RÉDACTION

8, rue François-Ory, 92534 Montrouge Cedex
Tél. : 01 46 48 48 48
Fax : 01 46 48 4350

Directrice de la rédaction

Sophie Delaugère

Rédaction en chef

Carole Garnier

Direction artistique

Fabienne Ogryzek

Maquette

Adrienne Souvigny

Responsable iconographie

Isabelle Henneron

Secrétariat de rédaction

Sophie Duchon-Doris

Assistante de la rédaction

Valérie Carimantrant

DIRECTION-ÉDITION

Directeur exécutif Carole Fagot

Directeur d'édition Sébastien Petit

Directeur du contrôle de gestion Renaud Terraide

DIFFUSION

Directeur des ventes Christophe Chantrel
Responsable diffusion marché Siham Daissaoui
Responsable diffusion Julie Chahinian

MARKETING

Responsable marketing Claire Leprovost

Responsable promotion Murielle Luche

Responsable communication Laure Charvet

Directrice marketing direct Catherine Grimaud

Tarif pour 1 an + 4 N° : 17 € au lieu de 18 €

PUBLICITÉ

Pour joindre votre correspondant, faire le 01 46 48 suivis des 4 chiffres indiqués

Directrice exécutive régie Cécile Chambaudrie (52 23)
Contact commercial Catherine Mireux (19 02), Nathalie Depret (19 20)

Planning Corinne Gueguen (43 85), Anne-Laure Mazé (19 24), Coryne Albin (43 71)

Allemagne : Publieurope Munich, infomunich@publieurope.com 00 49 89 2908150

Espagne : Publimedia Madrid, infomadrid@publim-gestion.es 00 34 91212 83 00

Suisse : Publieurope Lausanne, infolausanne@publieurope.com 00 41 21323 3110
Royaume-Uni : Publieurope LTD, infolondon@publieurope.com 44 (0) 20 7927 9800

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles

Dominique Aymard

Directeur de la fabrication Isabel Delanoy

Chefs de fabrication Alexandra Millet

Christophe Mestdach

Éditeur Mondadori Magazines France

Siège social : 8, rue François-Ory,

92543 Montrouge Cedex

Directeur de la publication Carmine Perna

Actionnaire Mondadori France SAS

Photogravure magazine Compos Juliet

Maury Imprimeur -

BP12, ZI Route d'Étampes

45331 Malesherbes

N° ISSN 2417-7148

Commission paritaire 0619 K 92627

Dépôt légal à parution

Les manuscrits, insérés ou non, ne sont pas rendus.

Toute reproduction est interdite.

SERVICE ABONNEMENTS VITAL FOOD

CS 90125 27091 EVREUX CEDEX 9

relations.clients@mondadori.fr

TEL. : 01 46 48 47 16



AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL

• Origine du papier SUÈDE

• Taux de fibres recyclées 0%

• Certification PEFC

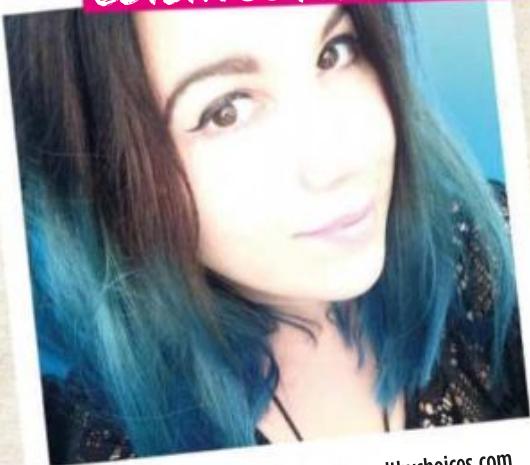
• Impact sur l'eau PTOT 0,01 KG/TONNE

Vitalfood

NOUVEAU

RETROUVEZ LES TUTOS DES RECETTES DU MAGAZINE VITALFOOD
EN VIDÉO SUR INSTAGRAM ET FACEBOOK!

CHAQUE VENDREDI, UNE NOUVELLE RECETTE
CUISINÉE PAR LAURA.HEALTHYCHOICES!



Retrouvez Laura sur son blog : laurahealthychoices.com
ou sur Instagram @laura.healthychoices

LAURA, 28 ANS,
ADORE LES RECETTES
SAINES ET VEGAN

SON PARCOURS

Laura s'est battue toute son enfance contre ses kilos en trop. Après avoir enchaîné régimes restrictifs et périodes d'anorexie et de boulimie, elle dit stop à ce cycle infernal il y a 3 ans. Elle ouvre alors son compte Instagram sur le thème du rééquilibrage alimentaire et se met à cuisiner non plus pour maigrir mais pour offrir à son corps une meilleure hygiène de vie. Laura s'est prise en main, a changé sa vie, a changé son regard sur son corps, elle est heureuse de transmettre aujourd'hui sa passion pour la cuisine saine sur ses réseaux sociaux.



Houmous carotte & curcuma en 4 étapes par Laura !



RETROUVEZ LA RECETTE PAGE 124

Vitabio

fait décoller votre quotidien



Vitabio, c'est une gamme complète de produits bio fabriqués en France pour le plaisir et le bien-être des petits et des grands. Des produits adaptés à la vie d'aujourd'hui, comme les gourdes de fruits bio, faciles à emporter et à déguster partout, tout le temps.

En vente en magasins bio,
grandes surfaces (rayon bio)
et sur Internet.

vitabio.fr



RCS BORDEAUX B 775 586 611 - Crédit photos : Furax, Thinkstock.

Pour les petits... et les grands



Fabriqué en FRANCE

RECYCLEZ
vos gourdes avec :

www.terracycle.fr

Vitabio

Mon réflexe vitalité

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. www.mangerbouger.fr