

VEGGIE
esprit

VEGGIE

esprit

cuisine et art de vivre végétariens

très très **FRAIS**

granités et froids

JE ME LANCE!

les saucisses
végétales

*fait
maison*

glaces et
esquimaux

Marie-Sophie L.

RAW FOOD
mon amour

GLUTEN

Est-il vraiment
notre ennemi ?

Vanessa Wagner

Rencontre avec une
pianiste engagée

Soirée
mexicaine
tacos, tortillas,
ceviche...



N° 5 - ÉTÉ 2018

L 12437 - 5 - F: 6,90 € - RD



DOM: 7,90 € - BEL/LUX/ESP/ITA/PORT CONT: 7,60 €
CH 12,40 FS - NCAL/S 1100 XPF - POL/S : 1150 XPF

NOS DÉLICIEUSES RECETTES POUR
UN ÉTÉ TOUT CRU



Tartex®

Tartinable
Shiitaké

Boulette
veggie

Knack Veggie
Nature

Tranche
Veggie
Pistache

Vegeese
saveur Chèvre



Découvrez tous nos produits pour un apéritif végé sur notre site internet www.tartex.fr.

VEGGIE

cuisine et art de vivre végétariens



ÉDITO

L'été est parmi nous. Ciel bleu, soleil, nature verdoyante et riante riment avec joie, bonheur, bonnes nouvelles. Et nous en avons besoin. Mais si l'on regarde de plus près, le ciel n'est pas si bleu en France : l'étude de l'association WWF sur le jour du dépassement dévoile que si le monde entier vivait comme nous, les Français, les ressources que la planète peut renouveler en un an seraient déjà taries. Et ce dès le début du mois de mai. Ainsi vivons-nous désormais à crédit pendant 8 mois ! Consternant.

Chez *Esprit Veggie*, nous nous réjouissons cependant d'une autre nouvelle : **les produits végétariens et végétaliens issus de l'industrie agro-alimentaire rencontrent un réel succès** auprès des consommateurs, qu'ils soient végétariens ou non. L'offre végétale se démultiplie, aux dépends des produits carnés. Manger végétarien, c'est bon pour la santé, pour les animaux, pour la planète, et quand c'est « fait maison », c'est encore mieux !

Cuisiner des bons petits plats veggie, faciles et sains, ce n'est pas bien compliqué ou chronophage. La joyeuse dream team d'*Esprit Veggie* prend plaisir à vous le démontrer au fil des numéros. Cette tendance de fond nous réjouit. Elle nous conforte dans nos choix éditoriaux et nos choix de vie.

Alors en avant pour un monde encore plus veggie, plus écolo, plus durable pour tous les hôtes de notre planète, humains et non-humains, et continuons à rêver un peu, beaucoup et même passionnément, mais à la manière de Pierre Curie « fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité » !

Bel été à vous avec *Esprit Veggie* dans vos cuisines, dans vos valises ou dans vos sacs de plage !

SUIVEZ-NOUS !

- espritveggie.fr
- [@cuisinenaturelle](https://www.facebook.com/cuisinenaturelle)
- [@espritveggie](https://www.instagram.com/espritveggie)

.....
Marie-Laure Tombini
Rédactrice en chef
redaction@esprityoga.fr
.....



3 Édito

TENTATIONS DE SAISON

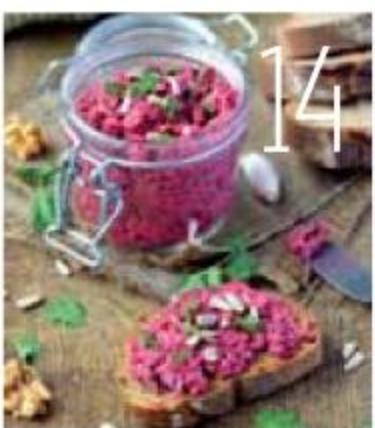
Notre dossier de 30 pages pour ensoleiller nos tables et régaler nos papilles

 10 **UN ÉTÉ TOUT CRU**

8 recettes pour succomber à l'alimentation vivante



12



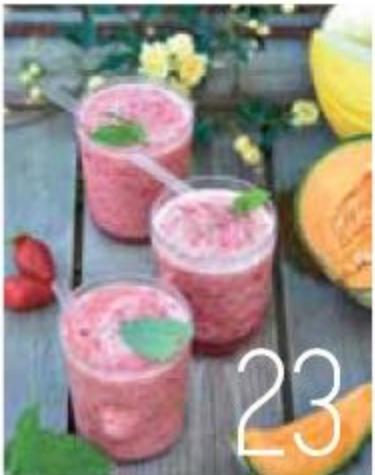
14

 20 **SOIF DE FRAÎCHEUR**

Granités et frosés pour se désaltérer



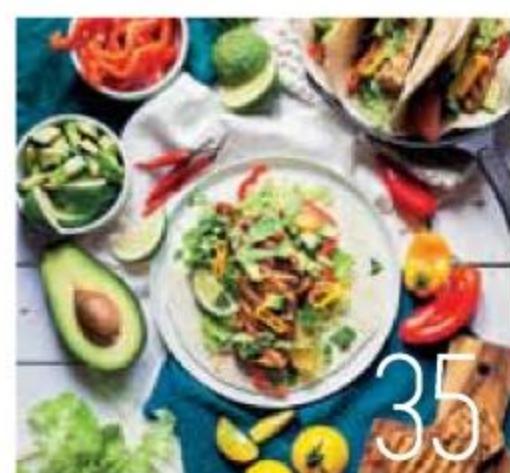
21



23



31



35



37

 24 **SHOPPING SPÉCIAL S'HYDRATER AVEC STYLE!**

Notre sélection vaisselle et accessoires

 26 **LÉGUME DU SOLEIL : 3 recettes à base de poivron**

 30 **Fruits en barre et crèmes givrées**

Les esquimaux faits maison

 34 **VEGGIE CHIC CE SOIR, C'EST SOIRÉE MEXICaine !**

Tacos, empanadas, chilaquiles... Découvrez une cuisine conviviale et riche en goûts.

 40 **PANIER VEGGIE SPÉCIAL ALGUES**

Tartinades, pâtes, condiment... Faites le plein d'iode !

 42 **OM APPÉTIT** – Lait et fromages végétaux : qu'y a-t-il dans ce nom ?

SOLUTIONS VEGGIE

 48 **PAS-À-PAS : LES SAUCISSES VÉGÉTALES**

Recettes pour un barbecue végétarien et gourmand



51

 60 **BONS PLANS : 5 restos à tester à Aix-en-Provence et sa région**

 72 **Veggie express – 1 plat/3 ingrédients/4 recettes ultra-rapides**

 94 **VITE FAIT, BIEN FAIT : LES OMELETTES !**

4 recettes originales et savoureuses

 100 **VEGGIE KIDS Appétissantes et rigolotes à faire, LES BROCHETTES !**

 106 **SPÉCIAL FOOT** – Plateaux télé pour supporters affamés
Nos 3 versions : light, healthy et sans complexe


109

LES IDÉES

62 **C'est nouveau, ça vient de sortir!**
Notre sélection de lectures gourmandes

70 **L'AVOCAT OU LE BUSINESS DE L'OR VERT**
Résister à la tendance et agir pour une consommation raisonnée

82 **TÉMOIGNAGES : LE MOMENT DU DÉCLIC VÉGÉTARIEN**
8 personnes racontent leur expérience

92 Bonnes feuilles – **le manifeste du bien-manger**
Le livre à glisser sous tous les ronds de serviettes !

98 Interview : **Vanessa Wagner**
Pianiste et passionnée de la cause animale



CUISINER VEGGIE

56 **So fresh ! LE TABOULÉ**
6 variantes pour ne jamais s'en lasser

64 **DOSSIER MARIE-SOPHIE L.**
La cheffe de la gastronomie crue, c'est elle !

86 **DESSERTS AUTREMENT BONS**
Tartes et tartelettes sans gluten
Clafoutis sans lactose
Desserts fruités vegan

122 Fin de repas : **la note sucrée** – Eton Mess



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

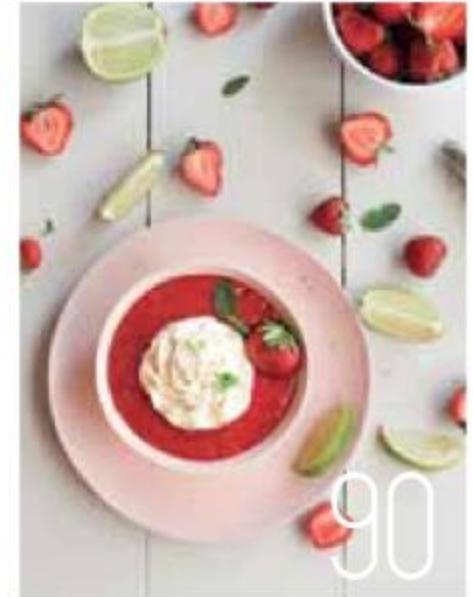
46 **GLUTEN : FAUT-IL S'EN PASSER ?**
Tour d'horizon des idées reçues

52 **COSMÉTIQUES**
Notre sélection hygiène vegane 100 % naturelle

54 **WIKIVEGGIE LE SUCRE DE RAPADURA**

76 **NATUROPATHIE : comprendre cette médecine alternative**
Conseils et recettes pour la période estivale

104 **WIKIVEGGIE L'ARROW ROOT**



LA RUBRIQUE DE SARAH

112 **LE SOJA EST-IL MAUVAIS POUR LA SANTÉ ?**
Enfin, les réponses d'un médecin

114 **Ingédients malins des douceurs veganes en un clin d'œil**

116 **Stop au gaspillage énergétique**
Éco-gestes pour une basse consommation

118 **INTERVIEW**
Neil, 9 ans et végétarien

103 Nos bonnes adresses

104 Index des recettes

120 **Lexique veggie**
(tous les noms suivis d'un astérisque renvoient au lexique)

121 Réseaux sociaux : **soyons connectés**


Anaïs Bocquet

Après des années dans la communication d'entreprise, Anaïs tombe dans la presse!

Communication, partenariats, publicité, écriture, elle est polyvalente, mais ce qu'elle aime avant tout, c'est feuilleter les magazines. Après *Esprit Yoga*, c'est pour *Esprit Veggie* que son énergie dynamique se déploie. Son credo : vive la presse indépendante!


Sarah Bienaimé

Sarah est auteure chez Terre Vivante, consultante et formatrice. Avec l'aide de son chéri et leurs trois loupiots, elle expérimente depuis près de 15 ans une décroissance à sa sauce. Au menu : cuisine végétale, maison bioclimatique, potager et cueillette sauvage. Une grande aventure...


Clémence Catz

Clémence Catz est créatrice culinaire spécialisée en cuisine végétale et alternative (recettes sans produits laitiers, vegans ou sans gluten). Auteur de nombreux livres aux éditions La Plage, elle anime le blog **Chez Clem** et collabore avec de grandes marques bio. Son credo : faire rimer cuisine saine, gourmandise et simplicité!


Virginie Bertrand

Maman active de 4 enfants, Virginie est gourmande depuis toujours et végétarienne depuis plus d'un quart de siècle grâce à une prise de conscience juste avant la vache folle!

Outre la cuisine, ses thèmes de prédilection sont : la parentalité bienveillante, le développement durable, l'humanitaire et le bénévolat...

Marie-Laure Tombini

Auteure et photographe culinaire, Marie-Laure exerce son métier avec passion et gourmandise. Après l'ENS Louis Lumière, elle a publié plus de 40 livres chez Mango, fondé la marque Odelices (www.odelices.com) et créé un magazine distribué en magasins bio. Elle partage son univers de maman bio et végé sur le blog **biodelices.fr**.


Lydia Bierschwale

Lydia est graphiste et illustratrice indépendante, et travaille depuis sept ans pour différentes maisons d'édition (cuisine, pratique, jeunesse, BD) notamment les éditions Gallimard, Alternatives et Casterman. www.oyasfactory.com


Delphine Pocard

Passionnée de cuisine et de nutrition, Delphine Pocard est rédactrice, créatrice et photographe culinaire. Elle partage une partie de son travail sur son blog www.cuisipat.com. Elle est l'auteure de plusieurs livres de recettes dont *Pain zéro déchet* (Rue de l'Echiquier), *Mes recettes sans gluten aux légumineuses* (Terre Vivante).


Vanessa Romano

De formation hôtelière, passée par le Ritz et le George, Vanessa est photographe et styliste culinaire, auteure de plusieurs livres. Elle partage son amour de la cuisine simple, saine et gourmande, des produits bio et locaux sur www.vanessacuisine.fr. Vanessa anime aussi des ateliers culinaires et conseille les restaurateurs.





Une semaine de jeûne pour ma santé et mon bien-être !



Vous aussi, découvrez les bienfaits du jeûne.

La pratique du jeûne n'est pas nouvelle. Ses vertus sont connues depuis la nuit des temps. Le jeûne et la restriction alimentaire font partie intégrante des préceptes de vie chez quasiment tous les peuples depuis l'Antiquité.

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes choisissent le Réseau Jeûne & Bien-être pour **se ressourcer et retrouver l'énergie** perdue au fil de nos vies pressées et sur-connectées.

Qu'attendez-vous pour essayer ?

Jeûnez bien accompagné dans les plus belles régions de France et d'ailleurs :

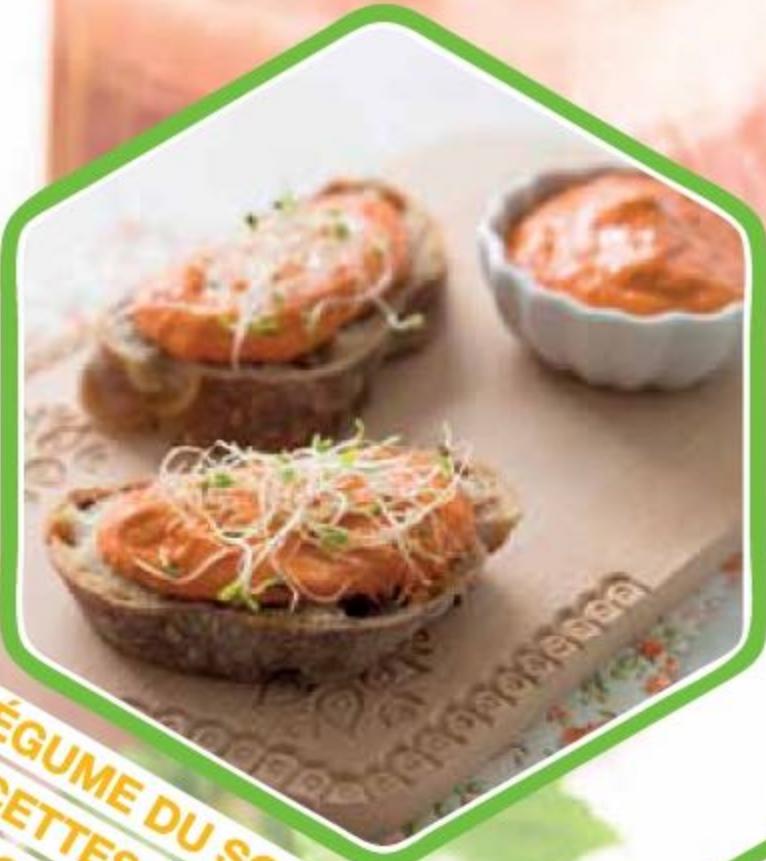
- Un encadrement de **5 professionnels** à vos côtés 7j/7 et 24h/24.
- Un suivi personnalisé pour un **jeûne adapté à chacun**.
- Plus de **20 centres de jeûne certifiés**, en France et à l'étranger (64 points de contrôle).
- **Une semaine de bien-être total**, avec en plus de la randonnée quotidienne et des massages, des activités variées : sophrologie, yoga, ateliers divers...

Osez le bien-être !

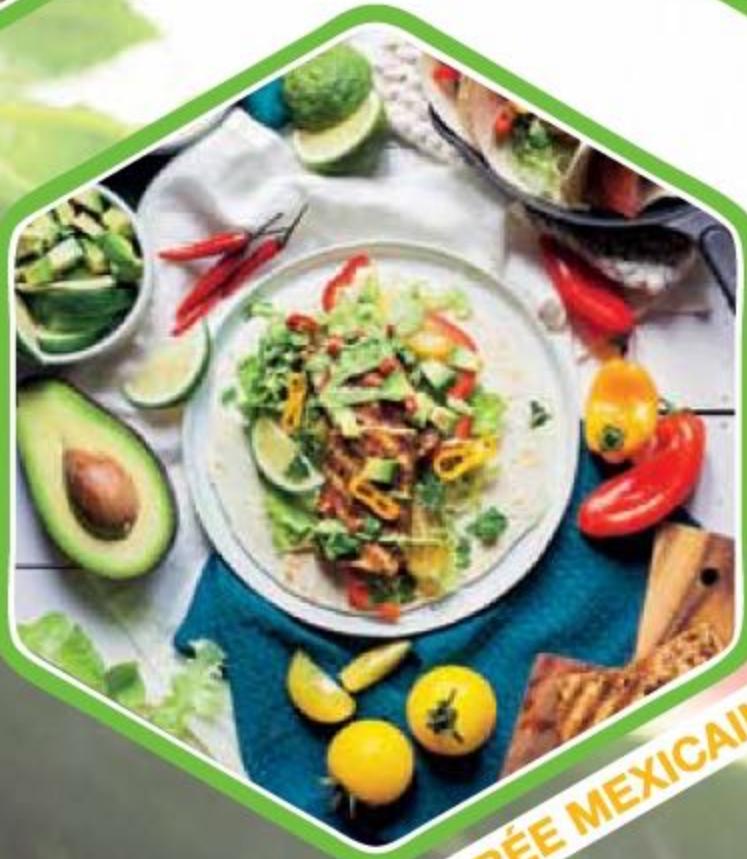
TENTATIONS DE SAISON

un été tout cru!





LÉGUME DU SOLEIL :
3 RECETTES ORIGINALES
À BASE DE POIVRON!



SOIREE MEXICAINNE

UN ÉTÉ AU FRAIS :
FAIRE SES GLACES
MAISON

un été tout cru

Gorgés d'eau et pleins de goûts, les légumes et fruits d'été n'ont pas besoin de cuisson pour révéler toutes leurs saveurs. Crus, les aliments gardent tous leurs bienfaits et vitamines. Foncez donc sur cette alimentation vivante !



Salade estivale, pastèque et tofu

À
DÉCOUVRIR

L'ajoblanco,
une soupe froide
à base d'amandes
émondées, typique de
l'Andalousie et de
l'Estrémadure.



Ajo blanco amande, avoine, concombre

À DÉCOUVRIR

Méconnu ou décrié, le tempeh ne fait pas toujours rêver... Testez cette salade et (re) découvrez cet ingrédient riche en protéines.

Salade vitaminée, tomate et tempeh*





© Virginie Quéant

VEGAN
SANS GLUTEN
SANS LACTOSE

Petits farcis d'été



© Virginie Quéant

VEGAN
SANS GLUTEN
SANS LACTOSE

Rillettes végétales

Tartinade de betterave

VEGAN
SANS LACTOSE

ORIGINAL ET
SAVOURÉUX !
Ce yaourt cru sera
une excellente
alternative
aux produits
laitiers.

Yaourt cru, cajou et amandes

ASTUCE

Pour une option
chocolatée, ajoutez
2 c. à c. de cacao
à la pâte.





Salade estivale, pastèque et tofu



2 15 min

INGRÉDIENTS

- 100 g de tofu aux herbes Soy
- 200 g de chair de pastèque
- 1 tomate
- 2 poignées de roquette
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- sel
- poivre

1. Découpez le tofu aux herbes en cubes.
2. Coupez la pastèque en tranches, ôtez la peau et détailliez la chair en triangle.
3. Lavez et coupez la tomate en dés.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.



Ajo blanco amande, avoine, concombre



4 15 min 1 h

INGRÉDIENTS

- 125 g d'amandes émondées
- 80 g de flocons d'avoine
- 1/3 de concombre (180 g)
- 1 gousse d'ail
- 5 cl (45 g) d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre de Xérès
- 40 cl d'eau froide

1. Faites tremper les amandes et les flocons d'avoine 1 h, puis égouttez dans une passoire.
2. Pelez, dégermez et écrasez l'ail.
3. Coupez le concombre en gros morceaux en gardant la peau.
4. Dans un bon blender, mixez finement les amandes et les flocons d'avoine avec 10 à 15 cl d'eau.
5. Ajoutez le restant d'eau et tous les autres ingrédients. Mixez finement.
6. Servez bien frais, avec un filet d'huile et des amandes concassées pour décorer.



Salade vitaminée, tomate et tempeh*



2 20 min 20 min

INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge • 2 belles poignées de roquette • une dizaine d'olives noires confites • 1/4 d'oignon rouge • une vingtaine de myrtilles • 2 tomates • 200 g de tempeh nature ou fumé • 1 filet d'huile d'olive • quelques brins d'herbes fraîches • 1 c. à s. de vinaigre de vin • 1 c. à s. de sauce de soja salée • 1 c. à c. de sésame noir • 1 c. à c. de sésame blanc • une pincée de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez en lanières le poivron rouge une fois évidé.
3. Assaisonnez-le avec un mélange huile d'olive, vinaigre de vin, herbes fraîches ciselées. Ajoutez une pincée de sel.
4. Disposez les lanières de poivron sur une plaque et enfournez pour 15 min. Laissez refroidir 10 min ensuite dans le four.
5. Pendant ce temps, dans 2 grandes assiettes, répartissez la roquette, les olives noires, l'oignon rouge, les myrtilles et les tomates coupées en petits quartiers.
6. Dans une petite casserole, chauffez un filet d'huile d'olive. Faites revenir quelques minutes le tempeh détaillé en dés et assaisonné de sauce de soja pour le doré.
7. Enrobez les dés de tempeh de graines de sésame. Ajoutez-le sur chaque assiette.



Petits farcis d'été



4-5 15 min

INGRÉDIENTS

- 8 petites tomates de 2 couleurs différentes • 2 petites courgettes jaunes et bien fermes • 1 petit concombre

POUR LE PESTO

- 140 g de poudre d'amandes • 120 g de verdure (épinards frais, persil, menthe, feuilles de blette, etc.) • 1 à 4 gousses d'ail écrasées • 4 c. à s. de jus de citron pressé (ou de vinaigre de cidre) • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 à 2 c. à café rases de sel non raffiné

POUR LA DÉCORATION

Au choix : graines de sésame noir, pétales de fleurs comestibles, éclats de poivron jaune, éclats de carotte, etc.

1. Lavez les légumes sans les éplucher. Coupez le chapeau des tomates, puis taillez les courgettes et le concombre en tronçons de 3 à 4 cm d'épaisseur.
2. Évidez délicatement les légumes en prenant soin de laisser un fond d'½ cm d'épaisseur minimum.
3. Pour le pesto : à l'aide du blender et de son bras mélangeur, mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une crème onctueuse et homogène. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
4. Remplissez généreusement les légumes évidés de pesto.
5. Parsemez d'ingrédients au choix et servez sans tarder pour éviter que les légumes ne rendent de l'eau au contact du pesto.



La recette « Petits farcis d'été » est extraite de *Je craque pour le cru!* de Sarah Bienaimé, éditions Terre Vivante

TENTATIONS DE SAISON cuisiner veggie



Rillettes végétales



INGRÉDIENTS

- 1 petite échalote • 4 c. à s. d'herbes aromatiques au choix
- 250 g d'okara • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de tamari* • 1 c. à s. de jus de citron pressé (ou de vinaigre de riz ou de vinaigre de cidre) • 1 c. à c. bombée de miso blanc* • ½ c. à c. de moutarde en grains • 1 pointe de couteau de curcuma

1. Émincez finement l'échalote et les herbes aromatiques.
2. Mélangez les ingrédients ensemble, en conservant une pincée d'herbes aromatiques pour le dressage.
3. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
4. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours max.

Conseil : L'okara est la pulpe obtenue en résidu lors de la fabrication de lait végétal. Vous pouvez prendre de l'okara d'amandes, de noisettes, de souchets...



Recette extraite de *Je craque pour le cru!* de Sarah Bienaimé, éditions Terre Vivante

Tartinade de betterave



INGRÉDIENTS

- 200 g de betterave crue
- 40 g de cerneaux de noix
- 20 g de graines de tournesol
- 1 gousse d'ail
- 2-3 c. à s. d'huile de noix
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. de purée de noisettes
- herbes fraîches au choix (coriandre, persil, ciboulette...)
- sel, poivre

1. Mixez l'ensemble des ingrédients, jusqu'à obtenir une sorte de purée grumeleuse. Si besoin, ajoutez un peu d'huile de noix pour lier le tout.
2. Assaisonnez à votre convenance.

ASTUCE
Vous pouvez aussi mixer seulement 100 g de betterave avec le reste des ingrédients et ensuite y incorporer le reste de betterave que vous aurez préalablement râpée.

Yaourt cru, cajou et amandes



INGRÉDIENTS

- 70 g d'amandes entières
- 50 g de noix de cajou
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1 c. à c. de vanille liquide
- 12 cl d'eau minérale

1. Faites tremper les noix de cajou minimum 1 h (le mieux, c'est de les laisser 4 h ou la nuit entière).
2. Égouttez et retirez la peau des amandes.
3. Mixez les noix de cajou, les amandes, le jus de citron, l'eau et la vanille, jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène. Selon la consistance désirée, ajoutez 5 à 12 cl d'eau et mixez finement.
4. Placez au frais jusqu'au moment de servir.
5. Décorez par exemple de fruits rouges et de quelques flocons d'avoine.



Recette extraite de *Veggie Kids* de Sophie Cottarel, Marie Laforêt et Ophélie Véron, éditions Alternatives

Boules d'énergie et mini-tartelettes crues



INGRÉDIENTS

- 100 g de dattes dénoyautées
- 50 g de noix de cajou non grillées
- 75 g de petits flocons d'avoine

POUR LES MINI-TARTELETTES

- un peu de flocons d'avoine supplémentaires • fruits frais au choix

1. Faites tremper les dattes dans un grand bol d'eau pendant 1 h.
2. Égouttez et hachez les dattes sur une planche à l'aide d'un grand couteau, jusqu'à obtenir une purée.
3. Dans le bol du robot, versez la pâte de dattes, les noix de cajou et les flocons d'avoine.
4. Mixez pour obtenir une pâte homogène légèrement grossière (pas besoin que le résultat soit complètement lisse, mais veillez à éviter les morceaux).
5. Formez 10 petites boules et conservez-les dans une boîte hermétique au frais. À consommer dans les jours qui suivent.
6. Pour les mini-tartelettes, écrasez chaque boule dans la main et trempez-la des deux côtés dans les flocons d'avoine – ainsi, les fonds de tartelette ne colleront pas. Foncez des moules à muffins chemisés de caissettes en papier et formez les bords avec vos doigts. Garnissez de fruits frais découpés en petits morceaux et déguster dans la journée.

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

HUNGRY
ANDONY
METHOD

SOIF DE GOÛT ! avec granités et frozés

Naturellement juteux et sucrés, les fruits de l'été nous désaltèrent sans modération.

En version glacée, ils entrent dans la composition de boissons savoureuses, avec ou sans alcool. Ultra-rafraîchissantes et riches en goût, ces recettes légèrement acidulées sont simples à réaliser. Les pieds dans l'eau ou à l'heure de l'apéro, on fond de plaisir pour les boissons aux fruits frappés.

Par Lucile de la Reberdière

LES GRANITÉS, SORBETS ENNEIGÉS

Originaires de Sicile, les granités sont réalisés à partir de glace gratée ou râpée – autrefois la neige des sommets – additionnée de sucre, de citron ou de fruits rouges. À Nice, ce rafraîchissement populaire s'appelle *gratta keka* et se vend sur les plages, dès le printemps. Servie dans un gobelet, la boisson épaisse, montée en cône généreux, se déguste à la paille.

À mi-chemin entre dessert et cocktail, le granité est désaltérant et énergétique. Apprécié quand la température grimpe, sa préparation traditionnelle laisse cependant souvent la place à des mélanges de glace pilée, que l'on voit tourner dans les machines à vis des stations balnéaires.

Menthe, grenadine, orgeat mais aussi curaçao ou cola... Ces sirops réfrigérés aux couleurs tapes à l'œil n'apportent pas les bienfaits de véritables fruits mixés. Pour faire le plein de bons sucres des fruits de saison, on opte pour des mûres, fraises, citrons verts ou pomelos, gorgés de soleil. Mixés et givrés, ils font des encas allégés, déclinables aussi en mode salé, avec du concombre ou de la tomate.

LE FROZÉ, COCKTAIL OSÉ

On en rêvait, le frozé l'a fait ! Mix de frozen, « glacé » en anglais, et de rosé, le frozé est le mariage ultime des fruits givrés et du vin rosé. Une sorte de granité pour adulte, quoi que plus liquide, qui concilie nos envies de goût ET de plaisir. Les jus gourmands des pastèques, melons et pêches rencontrent les cépages du rosé, clairs ou plus liquoreux. Résultat épatait avec une boisson fluide et parfumée, à la consistance proche d'un smoothie.

Les stars des fruits de l'été, que l'on choisira idéalement bio, sont sources de vitamines et d'antioxydants. Ils aident à lutter contre la constipation et protègent la peau du soleil. Si l'on veillera à ne pas en abuser, comme toute boisson contenant de l'alcool, le frozé offre un breuvage désaltérant quand il fait chaud. La boisson tendance des bords de piscine casse les codes du sacro-saint apéritif estival, plus fruité mais toujours aussi convivial.

Frozé pastèque

LE COCKTAIL GIVRÉ DE L'ÉTÉ
À NE PAS MANQUER !



6 20 min

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de vin rosé vegan
- ½ pastèque (environ 400 g de chair)
- 10 cl d'eau • 50 g de sucre

1. Versez le vin rosé dans des bacs à glaçons. Il vous faudra 2-3 bacs pour contenir toute la bouteille.
2. Mettez au congélateur au moins 6 h.
3. Faites chauffer le sucre et l'eau pour faire un sirop. Laissez complètement refroidir.
4. Coupez la pastèque en cubes. Mixez-les.
5. Versez le coulis obtenu dans une passoire fine et filtrez pour en récupérer le jus.
6. Ajoutez le sirop refroidi. Réservez au réfrigérateur.
7. Au moment du service, mixez le coulis avec les glaçons de rosé, versez dans une carafe et servez sans attendre ce cocktail glacé.

Frozé à la fraise



INGRÉDIENTS

- 50 cl de vin rosé vegan • 250 g de fraises
- 2 c. à s. de sirop d'agave ou de sucre blond • quelques gouttes de jus de citron

1. La veille, ou le matin pour le soir, remplissez un ou deux bacs à glaçons avec le vin rosé. Mettez au congélateur pour au moins 6 h.
2. Au moment de servir, lavez et équeutez les fraises. Mixez-les dans un blender avec le sucre et le sirop d'agave. Ajoutez les glaçons de vin rosé et mixez de nouveau quelques secondes (avec un mixeur très puissant cela peut prendre 2 sec seulement).
3. Répartissez le frozé dans des verres, ajoutez une paille coupée en deux suivant la taille du verre. Servez !



ASTUCE DÉCO

Conservez quelques glaçons de rosé aux formes originales (comme par exemple des glaçons en étoiles) et ajoutez-les sur les cocktails pour décorer.

Granité aux deux melons, fraise et à la mélisse*



1 L 7 min

INGRÉDIENTS

- 250 g de fraises • 250 g de melon Cantaloup • 250 g de melon Canari
- 2 c. à s. de sirop d'agave (facultatif)
- 1 trait de jus de citron • 3 à 5 toupet de mélisse fraîche • 20 glaçons

1. Lavez, pelez et prélevez la chair des fruits. Mixez-les dans un blender avec le sirop, le jus de citron et la mélisse. Goûtez et ajustez en sucre et en citron.
2. Ajoutez les glaçons à cette purée de fruits et mixez de nouveau quelques secondes (2 sec avec un mixeur puissant).
3. Servez immédiatement.



© Vanessa Romano

Granité de pêche blanche au thym citron

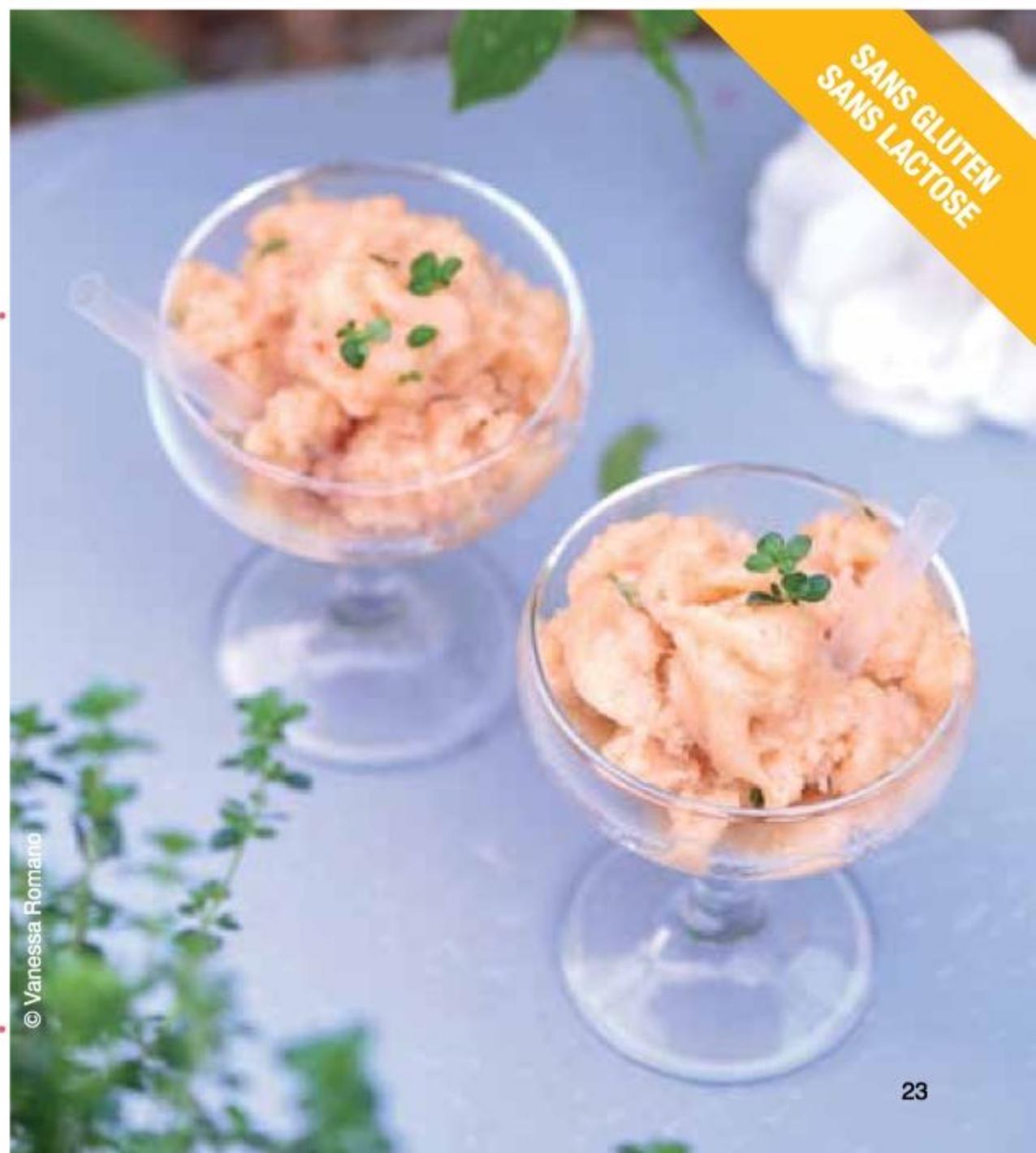


2 5 min 6 h

INGRÉDIENTS

- 300 g de chair de pêche blanche
- les feuilles de 5 branches de thym citron • 1 c. à s. de miel d'acacia (suivant la teneur en sucre des pêches) • 1 trait de jus de citron

1. La veille, ou le matin pour le soir, mixez les pêches blanches avec les feuilles de thym citron, le miel et le jus de citron.
2. Remplissez un bac à glaçons avec cette purée et mettez au congélateur pour au moins 6 h.
3. Au moment de servir, versez les glaçons de purée de pêche dans un blender et mixez-les rapidement afin d'obtenir un granité express (avec un mixeur très puissant cela peut prendre 2 sec seulement).
4. Servez le granité de pêche dans de jolis verres, ajoutez une paille coupée en deux suivant la taille du verre, une cuillère et servez !



© Vanessa Romano

à boire!

Qu'importe le flacon, pourvu qu'on ait l'ivresse ? Pas tout à fait... S'hydrater à toute heure oui, mais avec style ! Sous le parasol ou à l'apéro, les verres et les bouteilles comptent au moins autant que ce que vous y verserez. Pour mettre en valeur vos boissons de l'été, voici une sélection de vaisselle et accessoires, qui vont vous mettre l'eau à la bouche.

Par Lucile de la Reberdière

En plein désert ▶

Les six verres, au design original, s'empilent pour former un cactus décoratif. Parfait pour habiller la cuisine lorsque vous ne vous en servez pas et donner une note de vacances à votre intérieur. Attention, vos cocktails ne vont pas manquer de piquant !

Saguaro, service de verres Cactus, 52,90 € sur www.fleux.com



▲ 100 % minimaliste

Rien de superflu dans cette carafe inspirée des bouteilles de lait d'autrefois. Sa silhouette épurée est coiffée d'un gros bouchon en liège qui lui apporte rondeur, naturel et authenticité. Son large goulot permet d'y glisser facilement des glaçons ou des tranches de citron.

Muuto, carafe Corky 1 L, 49 € sur www.fleux.com

Verre plein d'avenir

On aime la touche pop art de ce verre inspiré des boîtes de conserve du placard. En version grand ou petit gobelet, sa prise façon grip nous donne envie de l'avoir toujours à portée de main.

Luminarc, gobelet bas Conserve-moi 30 cl, 2,30 € sur www.latabledarc.com

Bonbonne pirate ▶

Forme tonneau et couvercle en bois pour cette barrique mignonne à poser façon banquet. Un accessoire idéal pour servir vos boissons dans un esprit festif lors d'anniversaires, de mariages ou de cocktails.

Kilner, fontaine à boisson 5 L, 32,90 € sur www.decoclico.fr





Effet d'optique ▲

Ce verre à vin, blanc, ultra-graphique sait se tenir à carreau. On aime son port haut et élégant, et son motif quadrillé apporte ce qu'il faut de modernité aux tablées sous les étoiles. Compatible lave-vaisselle.

Check House Doctor, verre à vin blanc, effet quadrillé, 8,90 € sur www.decoclico.fr



Technicolor

Un vent de fraîcheur souffle sous la tonnelle avec ce verre au look naïf, qui mixe forme rétro et couleurs fluo. À eaux, à jus ou à thé glacé... on y boit ce que l'on veut mais, surtout, ce que l'on aime. Fabriqué sans métaux lourds.

Luminarc, gobelet haut Techno Colors 40 cl, 2,50 € sur www.latabledarc.com

Panier pique-nique ▶

Pour siroter vos limonades dans un esprit nomade, ce verre avec anse est le compagnon de vos siestes à l'ombre. Il est proposé avec un couvercle en trois couleurs pour que chacun retrouve le sien, et sa paille rayée est incluse.

Madame Stoltz,
verre à limonade,
4,90 € sur
www.decoclico.fr



Broc pour le frigo ▶

L'esprit zen, laissez reposer vos préparations maison, grâce à ce grand pichet qui connaît son job. Ses parois en verre, son couvercle isolant et son format adapté à toutes les portes de réfrigérateurs gardent au frais vos orangeades. Patience...

Luminarc, pichet de réfrigération 1,1 L, 5,40 € sur www.latabledarc.com



Pailles durables ▶

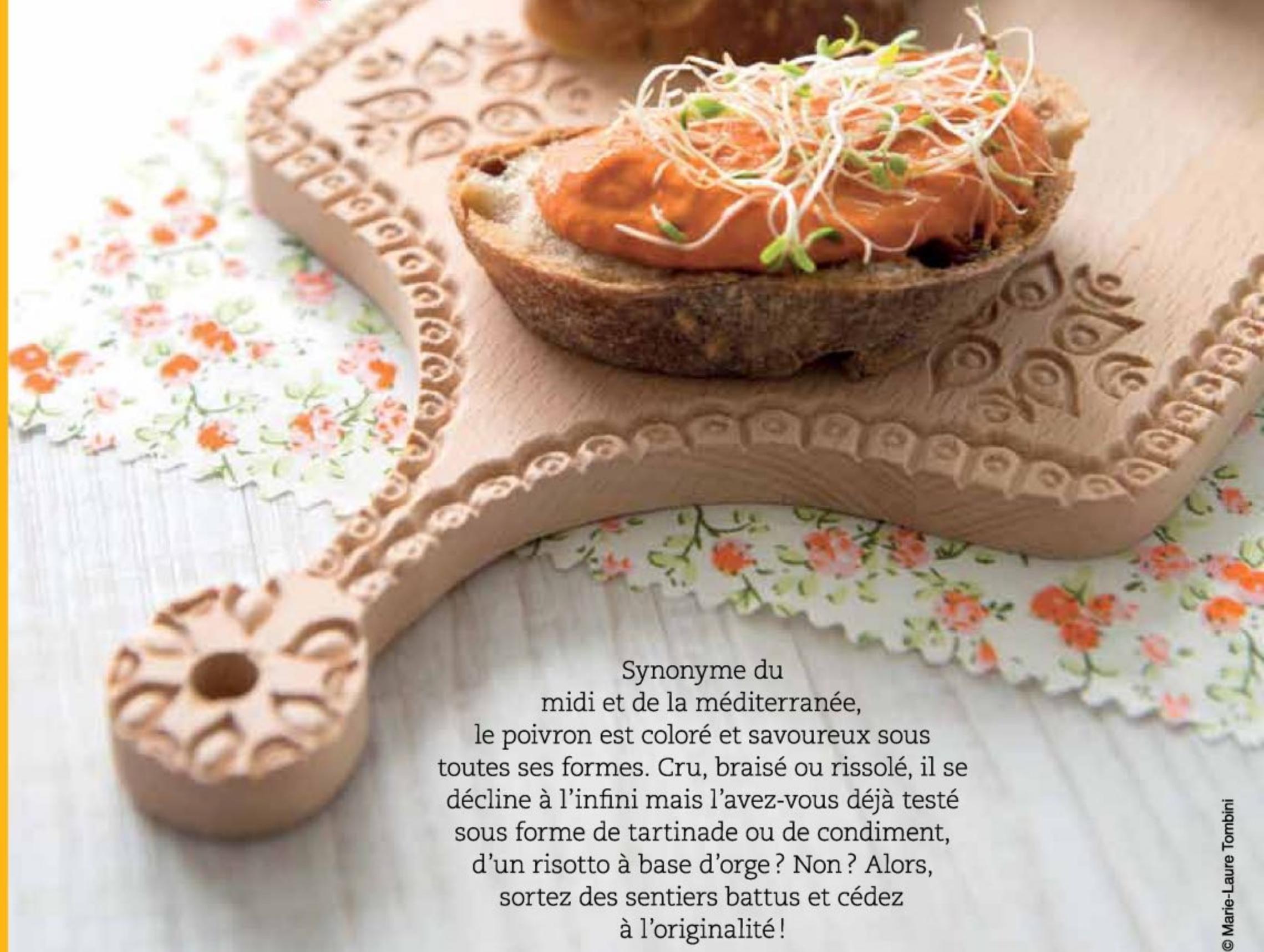
Alternative saine et durable aux pailles en plastiques, cette tige de bambou lavable garde intacte le plaisir de savourer à la paille une boisson chaude ou froide. Parfaite aussi pour les liquides épais : smoothies, laits végétaux, frappuccinos. Elle est réutilisable, tout comme sa version inox.

Hakuna Taka, paille bambou, 1,99 € et pailles inox droites et courbées + goupillon de nettoyage, 15,99 € sur www.boutiquezerodechet.com



légume du soleil

3 recettes originales
à base de poivron !



Synonyme du midi et de la méditerranée, le poivron est coloré et savoureux sous toutes ses formes. Cru, braisé ou rissolé, il se décline à l'infini mais l'avez-vous déjà testé sous forme de tartinade ou de condiment, d'un risotto à base d'orge ? Non ? Alors, sortez des sentiers battus et cédez à l'originalité !

Bocaux lacto-fermentés



3 pots 15 min 1 semaine

INGRÉDIENTS

- 1 L d'eau • 2 c. à c. de sel • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune
- 1 poivron vert • 4 poignées de pousses d'orties fraîches
- 3 gousses d'ail

1. Faites bouillir le litre d'eau. Stoppez le feu, versez le sel et remuez pour le diluer. Laissez refroidir.
2. Lavez soigneusement les bocaux et leur couvercle à l'eau très chaude avec du vinaigre blanc.
3. Épépinez les poivrons après avoir ôté leur pédoncule, puis coupez-les en lanières d'1/2 cm de largeur.
4. Enlevez la tige des orties et ne conservez que les feuilles. Hachez-les grossièrement – portez des gants pour ne pas vous piquer. Épluchez et émincez les gousses d'ail en fines lamelles.
5. Remplissez chaque pot jusqu'à 2 cm du bord en suivant cet ordre : poivron rouge, orties, ail, poivron jaune, orties, ail, poivron vert, orties, ail, etc.
6. Ajoutez l'eau salée refroidie jusqu'à ras bord, en prenant soin de bien recouvrir tous les légumes.
7. Rangez les pots et laissez fermenter pendant 1 semaine à l'abri de la lumière et à température ambiante. En cas d'évaporation, ajoutez un peu d'eau afin que les légumes soient toujours recouverts.
8. Vissez complètement les pots, essuyez-les et rangez-les à l'abri de la lumière. Les légumes fermentés se dégustent comme des condiments. Ils se conservent pendant plusieurs mois. Une fois que le pot est ouvert, consommez-le dans les 15 jours.

ASTUCE

Utilisez le jus des légumes en remplacement du vinaigre dans vos vinaigrettes.



◀ Tartinade poivron grillé et purée de noix de cajou*



15 pièces 15 min 20 min

INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge
- 2 c. à s. de purée de noix de cajou (30 g)
- 1 pincée de cumin

1. Coupez le poivron en deux et retirez les graines.
2. Placez la chair, côté peau au-dessus, sur une plaque. Enfournez 20 min dans le four préchauffé à 180 °C.
3. Enveloppez-le ensuite dans du papier d'aluminium et laissez-le refroidir entièrement.
4. Pelez-le et mixez la chair finement avec la purée de noix de cajou, le sel et le cumin.
5. Servez sur des tartines avec des graines germées.



Recette extraite de
Je craque pour le cru!
de Sarah Bienaimé,
éditions Terre Vivante

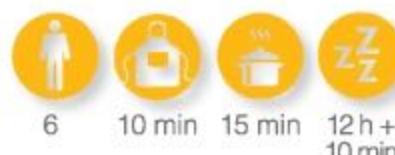
ASTUCE

L'orge perlé peut se passer de trempage !
Dans ce cas, il faut toutefois le faire cuire un peu plus (environ 30 min).

Orgeotto citronné à la tomate, mozzarella et poivron rouge

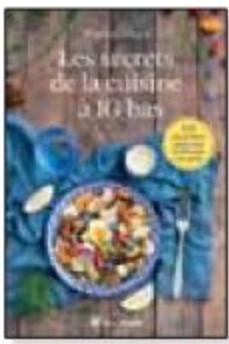
INGRÉDIENTS

• 500 g d'orge perlé • 1 oignon • 6 c. à s. d'huile d'olive • 2 poivrons rouges • 20 cl de vin blanc sec • 1,5 L d'eau ou de bouillon • 1 citron bio ou non traité • 400 g de sauce tomate • 250 g de mozzarella • sel, piment



6 10 min 15 min 12 h + 10 min

1. La veille, mettez l'orge à tremper (12 heures min). Le lendemain, détaillez l'oignon en petits cubes, puis faites-les dorer à l'huile d'olive dans une grande cocotte.
2. Ajoutez les poivrons découpés en cubes un peu plus gros, laissez rissoler quelques minutes. Égouttez et rincez l'orge, puis ajoutez-le dans la cocotte avec le vin blanc, l'eau ou le bouillon, le jus du citron, son zeste finement râpé et la sauce tomate.
3. Salez, mélangez, posez un couvercle et comptez environ 15 min de cuisson. Laissez gonfler encore 10 min hors du feu, puis ajoutez la mozzarella coupée en morceaux et un peu de piment.
4. Réchauffez en touillant sans cesse à la cuillère de bois pour que le fond n'accroche pas et servez aussitôt.



Recette extraite de *Les secrets de la cuisine à IG bas*, de Marie Chioca, éditions Terre Vivante



paf
pressé à froid

Un instant de fraîcheur
mêlant bien-être et saveurs



Cet été, redécouvrez notre jus **Légereté**.

Un jus **frais** et **acidulé** aux propriétés **cicatrisantes** et **régénérantes** grâce à sa recette estivale : pastèque, citron, menthe.

Avec environ **500g de fruits et légumes bio pressés à froid**, et **sans additifs**, les jus PAF vous apportent la dose quotidienne de vitamines dont votre corps a besoin.

Découvrez toutes nos recettes en magasin bio
ou sur notre site www.lesjuspaf.bio



un été au frais *faire ses glaces maison*

De l'eau ou du lait, des fruits mixés ou du sirop, les esquimaux sont super simples à réaliser et si rafraîchissants. Sur Instagram, on les appelle #popsicles, et il y en a de toutes les couleurs et de toutes les formes. Choisissez les vôtres parmi ces 4 recettes !



EN PLEIN ÉTÉ, TRANSFORMEZ
LE FAMEUX GOLDEN LATTE
EN BÂTONNETS GLACÉS !

VARIANTE
Ajoutez des pépites de chocolat noir au mélange !

Glaces arc-en-ciel aux fruits

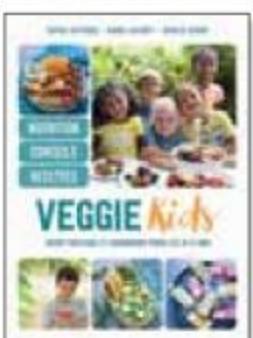


12-16 pièces 45 min 8 h

INGRÉDIENTS

- 5 yaourts de soja nature • 5 demi-bananes • 150 g de mangue (couche jaune) • 100 g de fraises + 50 g de framboises (couche rouge) • 50 g de myrtilles (couche violette) • 50 g d'épinards + 2 c. à c. de jus de citron + 1 poignée de feuilles de menthe fraîche (couche verte) • 2 c. à c. de jus de citron + 1 c. à c. de colorant bleu spiruline (couche bleue)

1. Les glaces sont composées de 5 couches réalisées à part. Pour chaque couche, mélangez dans le blender 1 yaourt de soja, ½ banane et les ingrédients spécifiques à la couleur de cette couche. Réservez dans un bol, rincez le blender et réalisez la couche suivante.
2. Une fois toutes les couches réalisées, préparez 14 à 16 moules à bâtonnet glacé, et les remplir en versant 1 c. à s. de chaque couleur successivement et délicatement. Pour obtenir un joli effet arc-en-ciel, il est important que les couleurs se « suivent ». Voici deux combinaisons qui fonctionnent bien visuellement : bleu-vert-jaune-rouge-violet et bleu-violet-rouge-jaune-vert.
3. Une fois les moules remplis, mettez des bâtonnets en bois et placez au congélateur pour 8 h environ. À consommer dans la semaine.



Recette extraite de
Veggie Kids de Sophie
Cottarel, Marie Laforêt
et Ophélie Véron,
éditions Alternatives



© Marie Laforêt

► Esquimaux golden latte



4 pièces 5 min 2 min 6 h

INGRÉDIENTS

• 25 cl de lait de coco en boîte	• 1 c. à c. rase de gingembre en poudre
• 10 cl de lait d'amande	• 2 pincées de cannelle en poudre
• 1 c. à c. bombée de curcuma frais ou en poudre	• 1 c. à s. de sirop de riz* ou de coco*

1. Mélangez et portez les laits à petits frémissements, ôtez du feu et ajoutez les épices. Laissez infuser jusqu'à ce que le mélange soit à peine tiède.
2. Mixez avec le sirop, versez dans des moules à esquimaux et laissez prendre au congélateur pendant 6 h minimum.

Glaces marbrées au yaourt



12 pièces 20 min 6 h

INGRÉDIENTS

- 800 g de yaourt de soja nature
- 3 c. à s. de sirop d'agave
- 1 pincée de vanille en poudre

COULIS DE MANGUE

- 1 mangue
- ½ c. à c. de jus de citron
- 2 c. à s. d'eau

1. Mélangez au fouet le yaourt avec le sirop d'agave et la vanille. Réservez.

2. Mixez les ingrédients du coulis de votre choix. Dans des moules à bâtonnets glacés, alternez environ 1 c. à s. de yaourt et 1 c. à c. de coulis – sans chercher à obtenir quelque chose de régulier ; les préparations étant semi-liquides, vous obtiendrez un effet marbré naturellement.

3. Enfoncez des bâtonnets aux trois-quarts dans les moules et placez ceux-ci au congélateur pour 6 h minimum.

Pour démouler : passez un moule sous un filet d'eau chaude.

À déguster dans le mois qui suit la préparation.



Recette extraite de
Veggie Kids de Sophie
Cottarel, Marie Laforêt
et Ophélie Véron,
éditions Alternatives

Esquimaux menthe et chocolat



4 pièces 10 min 2 min 4 h 4 h

INGRÉDIENTS

- 30 g de noix de cajou non grillées, non salées
- 1 banane
- 1 douzaine de feuilles de menthe
- 3 c. à c. de sirop d'agave
- 20 cl de lait de riz
- 20 g de chocolat en poudre (cru si souhaité)
- 20 g d'huile de coco*
- 2 c. à c. de sirop de coco*

1. Faites tremper les noix de cajou pendant 4 h, puis rincez-les et égouttez-les.
2. Mixez-les avec la banane, les feuilles de menthe, le sirop d'agave et le lait de riz.
3. Faites fondre l'huile de coco à feu doux, mélangez-la bien avec le cacao et le sirop de coco afin d'obtenir un coulis homogène.
4. Répartissez les deux préparations dans des moules à esquimaux. Faites prendre 4 h minimum au congélateur.

Nos conseils et astuces

► Pour les plus gourmands, fondez pour un glaçage !

Il vous suffit de faire fondre du chocolat au bain marie puis d'y plonger vos esquimaux. Attention, le chocolat ne doit pas dépasser 40° sinon votre esquimaux va fondre ! Tant qu'il n'est pas figé, vous pouvez y ajouter ce que vous voulez : biscuits mixés, amandes concassées...

► Pour les plus pressés, de nombreuses enseignes se sont lancées dans la production artisanale d'esquimaux.

À Marseille, Emkipop propose plein de parfums dont le Black sésame au sésame noir. À Bordeaux, c'est Fernand et Paulette qui commercialise leur création givré sur un triporteur !

► Pour les moins équipés, utilisez verres et pots de yaourts pour faire office de moule. Une fois la glace prise, plongez vos esquimaux dans l'eau chaude pour les libérer de leur contenant.



© Clémence Catz

AY CARAMBA !

ce soir, c'est soirée mexicaine

Conviviale et riche en saveurs, la cuisine mexicaine est aussi piquante qu'elle est fraîche ! À base de coriandre, de citron mais aussi de piment, elle réveille les papilles et régale les yeux. Tacos, empanadas, ou chilaquiles n'auront désormais plus de secrets pour vous.

Ceviche de jeune coco





Tacos au tofu grillé

**A
DÉCOUVRIR**
Le chilaquiles est
un plat traditionnel
mexicain fait à base de
tortillas et de sauce rouge ou
verte, que l'on déguste
souvent au petit
déjeuner.

**VERSION
VEGAN**

Supprimez les œufs
et faites mijoter des dés
de tofu fumé* ou de
protéines de
soja* dans la
sauce.

Chilaquiles





Ceviche de jeune coco



2 10 min

INGRÉDIENTS

- 75 g de chair de noix de coco jeune
- le jus et le zeste d'un demi-citron vert
- 2 c. à s. de lait de coco, en conserve
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 tranche d'oignon rouge
- 1 tranche de tomate verte
- coriandre fraîche • sel
- piment en poudre selon votre goût

1. Retirez la fine écorce de bois qui peut coller à la chair de la noix de coco. Émincez-la en lanières d'1 cm environ et mettez-la dans un bol puis versez le jus de citron, le lait de coco, l'huile d'olive et du sel. Mélangez délicatement et goûtez pour ajuster l'assaisonnement.
2. Coupez la tranche d'oignon rouge et la tranche de tomate en très petite brunoise. Ajoutez-les à la noix de coco.
3. Répartissez dans des assiettes, parsemez de coriandre fraîche et servez en proposant le piment.

BON À SAVOIR

À l'origine, le ceviche est un plat de poisson cru mariné. Découvrez cette variante vegan, inspirée par Stéphanie Audet, la chef du restaurant montréalais LOV.

BON À SAVOIR

La chair de la jeune noix de coco est tendre et molle, une toute autre texture que la noix de coco plus mature.



Tacos au tofu grillé



4 30 min 5 min 2 h

INGRÉDIENTS

- 400 g de tofu ferme • 2 avocats mûrs à point
- 4 tomates • 1 gros poivron rouge • 8 feuilles de laitue • le jus de 3 citrons verts • 8 petites tortillas de blé ou de maïs • ½ bouquet de coriandre fraîche • piments frais

POUR LA MARINADE

- 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de cumin en poudre • 1,5 c. à c. de coriandre en poudre
- 1 c. à c. d'origan séché • ½ c. à c. d'ail en poudre • 1 c. à c. de paprika • ½ c. à c. de piment fumé en poudre ou de paprika fumé

1. Mélangez les ingrédients de la marinade. Coupez le tofu en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Enrobez le tofu avec la marinade, couvrez et laissez reposer 2 h au frais.
2. Coupez les légumes en fines tranches ou en dés, émincez la laitue. Arrosez l'avocat émincé de jus de citron vert. Hachez la coriandre et les piments, puis disposez-les dans des ramequins.
3. Faites dorer le tofu au barbecue environ 2 min de chaque côté.
4. Réchauffez les tortillas selon les conseils donnés sur le paquet. Garnissez les tacos avec le tofu grillé, la laitue émincée, les morceaux de légumes, la coriandre et du piment selon votre goût.



La recette ci-dessus est extraite de *Barbecue vegan*, de Marie Laforêt, éditions La Plage



Chilaquiles



3 15 min 15 min

INGRÉDIENTS

- 3 tortillas souples • 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail • 340 g de coulis de tomate
- 1 petit poivron jaune • 1 petit poivron orange
- 4 c. à s. d'haricots rouges ou noirs cuits
- 1 cébette • 1 botte de coriandre fraîche
- 3 œufs • ½ c. à s. de sirop d'agave
- 1 tomate green zebra • huile d'olive
- sel • piment d'espelette

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Coupez les tortillas en triangles à l'aide d'une paire de ciseaux et répartissez-les dans un plat à four en métal. Versez un filet d'huile d'olive et répartissez-la sur les tortillas. Salez légèrement et enfournez pour 10 min environ jusqu'à ce que les tortillas soient dorées.
3. Pelez et émincez l'ail et l'oignon finement, faites-les dorer avec les poivrons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et de sel. Quand ils sont tendres, rajoutez le coulis de tomate, la moitié de la coriandre émincée, les haricots, le sirop d'agave, du sel et un peu de piment. Laissez mijoter quelques minutes.
4. Quand les tortillas sont dorées, retirez-les du four et réservez.
5. Si la poêle va au four, creusez 3 trous dans la sauce, cassez-y les œufs dedans et enfournez 5 min environ, le temps pour les œufs de cuire. Sinon, transférez la sauce dans un moule à manqué ou un plat à gratin avant d'y déposer les œufs.
6. Quand les œufs sont cuits, sortez le plat du four, piquez les tortillas dans la sauce, parsemez avec la cébette, la tomate verte coupée en quartiers et la coriandre. Servez immédiatement!



Tortillas douces aux légumes, tofu et guacamole



16 pièces 20 min 5 min 2 h

INGRÉDIENTS

- des feuilles de laitue • 1 poivron rouge
- 1 chou rouge • 2 tomates • 400 g de tofu
- 16 tortillas de blé ou de maïs
- de la coriandre • de la crème de soja

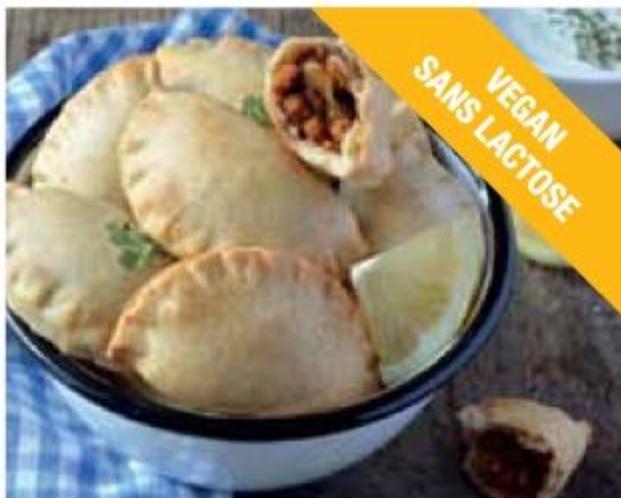
POUR LA MARINADE

- 1 c. à s. de paprika • 1 c. à s. de piment doux
- 1 c. à s. d'ail en poudre • 2 c. à s. d'huile d'olive

POUR LE GUACAMOLE

- 3 avocats bien mûrs • le jus d'un citron
- ½ oignon rouge • de la coriandre
- sel, poivre

1. Mélangez l'ensemble des ingrédients de la marinade avec le tofu coupé en dés et laissez macérer 2 h minimum au frais.
2. Préparez le guacamole : réduisez en purée la chair des 3 avocats, ajoutez-y l'oignon émincé en très petits dés, le jus de citron, de la coriandre hachée finement et assaisonnez selon votre goût. Réservez au frais.
3. Découpez l'ensemble des légumes : coupez en dés les tomates, en lamelles le poivron. Lavez et coupez la laitue, hachez le chou rouge.
4. Faites revenir dans une poêle chaude le tofu avec sa marinade.
5. Sur un plateau, placez au centre un bol de guacamole. Puis, dans chaque tortilla : disposez quelques dés de tomates, 1 lamelle de poivron, un peu de guacamole, la laitue, le chou rouge, quelques feuilles de coriandre. Ajoutez un filet de crème de soja. Servez immédiatement.



Empanadas épicés aux protéines de soja*



30 pièces 1 h 45 min 50 min

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- 500 g de farine • 100 g de margarine végétale • 20 cl d'eau • 1 c. à c. de sel
- lait végétal pour la dorure

POUR LA FARCE

- 60 g de protéines de soja texturées de petit calibre • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 1 c. à c. de cumin en poudre • ½ c. à c. de gingembre en poudre • ½ c. à c. de piment doux
- 1 c. à s. de miso blanc* • 2 c. à s. de concentré de tomates • 35 cl de bouillon de légumes • coriandre fraîche • 1 c. à s. d'huile végétal pour la cuisson • sel, poivre

1. Mélangez l'ensemble des ingrédients de la pâte (sauf le lait), jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Formez une boule et placez au frais 30 min.
2. Réhydratez les protéines de soja dans 30 cl de bouillon additionné du miso, d'une gousse d'ail et d'une c. à s. de concentré de tomates, pendant 20 min.
3. Dans une poêle, faites revenir 2 min l'oignon émincé, dans l'huile. Ajoutez la gousse d'ail écrasée, les épices, les protéines de soja égouttées, 5 cl de bouillon et 1 c. à s. de concentré de tomates. Laissez mijoter à feu doux 10 min. Ajoutez la coriandre fraîche ciselée.
4. Abaissez la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Découpez des disques. Sur chaque disque, placez 1 c. à c. de farce. Mettez un peu d'eau autour du disque, rabattez un côté pour former une demi-lune et soudez les bords avec une fourchette. Recommencez avec le reste des ingrédients.
5. Badigeonnez les chaussons d'un peu de lait végétal et enfournez pour 25-30 min dans le four préchauffé à 180 °C.



Salsa mexicaine express



8 5 min

INGRÉDIENTS

- 400 g de tomates mûres (ou 800 g en conserve) • 1 petit oignon rouge • 1 petite gousse d'ail • 1 botte de coriandre fraîche
- le jus d'un citron vert • 1 c. à s. de sirop d'agave • ½ c. à s. de sel aux herbes
- ½ c. à s. de cumin • piment selon le goût
- pour servir : des chips de tortillas

1. Parez l'ail et l'oignon et émincez-les grossièrement, mettez-les dans le bol d'un blender avec du sel puis mixez
2. Lavez les tomates et la coriandre. Coupez les tomates en quartiers et ajoutez-les dans le blender avec les feuilles de coriandre, le jus de citron, le sirop d'agave, le sel et le cumin.
3. Mixez quelques instants le temps d'avoir une sauce qui conserve quelques très petits morceaux. Goûtez, ajustez l'assaisonnement. Servez avec des chips de tortillas.

ASTUCE

Si vous utilisez des tomates en conserve, veillez à les égoutter avant de les mixer afin de ne pas obtenir une sauce trop liquide. Pour une boîte de 800 g de tomate en conserve, on obtient environ 400 g de tomate.

le panier *veggie*

Ne sous-estimez pas l'importance de l'iode, cet oligo-élément participant à la synthèse des hormones thyroïdiennes.

Pour pallier aux éventuelles carences d'un régime veggie, les algues deviendront vos meilleures alliées !

Texte et photos par Marie-Laure Tombini



1. Taramalg, délicieuse tartinade aux algues – fabriqué en France avec des algues de Bretagne, bio, vegan, sans gluten – 130 g – www.marinoe.fr
2. Tali chips d'algues, des chips croustillantes à base de haricots de mer ou wakamé déshydratés, parfum piment d'espelette ou sésame – fabriqué en France avec des algues de Bretagne, bio, vegan, sans gluten – 40 g – www.marinoe.fr
3. Tartare d'algues, l'original ou saveur wakamé & citron – fabriqué en France avec des algues de Bretagne, bio, vegan et sans gluten – 90 à 120 g – www.marinoe.fr
4. 4-Algae, mélange de 4 sortes d'algues enrichi de Khoisan fleur de sel – fabriqué en Belgique à partir de produits EU et non EU, bio, vegan et sans gluten – 100 g – www.amanvida.fr



5. Spiruline, algue déshydratée sous forme de paillettes, produite et récoltée à la ferme, séchée à base température – fabriqué en France avec des algues de Beauce, bio, vegan et sans gluten – 100 g – www.spirulinedebeauce.com 6. Chlorelle, algue séchée sous forme de biogranules, riche en manganèse, vitamine B2, fibres et fer – fabriqué en France à partir de produits EU et non EU, bio, vegan et sans gluten – 125 g – www.dplantes.com
 7. Croc Tofou aux algues de Bretagne, 2 galettes riches en protéines – fabriqué en France à partir de produits EU et non EU (soja français), bio et vegan – 200 g – www.soy.fr 8. Tagliatelle, algue séchée sous forme de tagliatelle, riche en oméga-3 – fabriqué en Hollande à partir de produits EU et non EU, bio, vegan et sans gluten – 100 g – www.seamorefood.com

la chose et le nom de la chose

Souvent, la culture vegan est accusée de rigidité, de militantisme, voire d'extrémisme. Mais parfois c'est dans l'autre camp qu'on retrouve l'attitude la plus fermée. Démonstration avec les produits laitiers.

Par Pamela Weber



Depuis 2007, l'Union Européenne a décrété que seuls « les produits de la sécrétion mammaire » peuvent être appelé produits laitiers. Ainsi, quasiment toutes les préparations à base de végétaux peuvent s'appeler « boissons » ou « préparations », mais n'ont pas le droit aux appellations « lait » ou « fromage ».

Ce choix, fortement soutenu par les industriels de l'agro-alimentaire, témoigne d'une rigidité de la loi, qui a retenu une vision purement terminologique. Car, si l'on adopte la perspective des composants nutritionnels, il serait bien difficile de distinguer les laits animaux des laits et fromages végétaux.

Un lait d'origine animale est composé d'eau et des matières solides (protéines, lipides et glucides) dans des proportions différentes. Dans les laits végétaux, nous trouvons ces mêmes composants, en proportions différentes. Alors pourquoi verrouiller

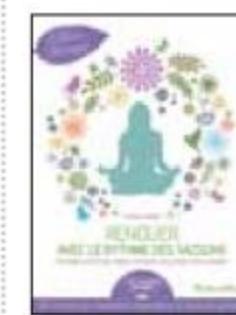
la catégorie et exclure d'office les préparations végétales ? La couleur et la texture sont souvent identiques, et les performances culinaires de ces laits n'ont rien à envier à leurs confrères d'origine animale. Les laits végétaux offrent par ailleurs une large gamme de goûts, allant des plus sucrés (lait de riz, millet) aux plus riches (lait d'amande, noisettes, cacahuètes) aux plus neutres (lait d'avoine, soja).

« Pourquoi verrouiller la catégorie et exclure d'office les préparations végétales ? »

Il en est de même pour les fromages. Car les étapes de concentration, fermentation et affinage, bref, tout ce qui donne à un fromage son goût et sa texture, peuvent être appliquées également aux laits végétaux, afin de produire une gamme de préparation tout aussi riche en texture, goût et performance culinaire.

Quand on aime le fromage, est-ce vraiment son origine animale qu'on aime ? Ou est-ce une expérience gustative alliant subtilement textures, goûts, arômes et moments de convivialité ? Si d'autres produits peuvent nous procurer les mêmes plaisirs, pourquoi ne pas assouplir la définition et éviter de maintenir artificiellement séparés des produits qui se ressemblent finalement plus qu'il n'y paraît ?

Shakespeare avait admirablement abordé cette problématique : « Qu'y a-t-il dans un nom ? Ce que nous appelons rose, par n'importe quel autre nom sentirait aussi bon. » Alors, selon cette logique, ce que nous appelons fromage, de n'importe quelle autre origine, serait aussi bon...



Fondatrice du centre NATA (Paris 20^e), Pamela Weber a publié *Yoga Food* (Mango, 2016) et *Renouer avec le rythme des saisons* (Rustica, 2017).



CRÉATEUR DE VOS PETITS DÉJEUNERS BIO !

PSSST...



... il paraît que
la gamme Mueslis
s'est refait une beauté !



www.grillondor.bio

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.mangerbouger.fr

PHARM'ASSIETTE

Les Recettes Sauve-qui-peut

L'alimentation est un solide allié santé surtout quand il s'agit de rééquilibrer la balance pour se repentir de quelques excès ! Voici l'ordonnance sous forme de recette de Marion Baudier-Melon, Health coach spécialisée en nutrition.

PETIT DÉJ DU DIMANCHE APRÈS SOIRÉE BIEN ARROSÉE

CE QU'IL VOUS FAUT

- **De l'hydratation** : l'alcool inhibe l'hormone anti-diurétique (l'hormone qui nous empêche de produire de l'urine quand on n'a pas assez d'eau dans le corps) et nous déshydrate.
- **Des vitamines B** : essentielles à la production d'énergie... pour sortir de votre état léthargique.

LES ANTIDOTES

- L'eau de coco pour l'hydratation : elle est une boisson énergisante et ultra-nutritive naturelle avec 5 % de minéraux, électrolytes, vitamines, entre autres...
- L'avoine : riche en vitamines B



LA RECETTE PORRIDGE COCO-CHOCO ONCTUEUX

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE,
À CHOISIR BIO DE PRÉFÉRENCE

- 1 petite tasse de flocons d'avoine (certifié ou non sans gluten)
- 3 c. à s. de graines de chia*
- 1 petite tasse de lait de coco (option : si vous redoutez le tout-coco, vous pouvez varier avec du lait de noisettes ou de châtaignes, c'est délicieux !)
- 1 c. à s. de cacao non sucré en poudre
- 1 pincée de sel
- optionnel : 1 trait de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Faites chauffer sur feu doux le lait de coco, les graines de chia, les flocons d'avoine, le cacao et la pincée de sel jusqu'à ce que le mélange devienne soyeux comme une purée. Ajoutez de l'eau si besoin.
2. Versez dans une tasse et ajoutez si vous le souhaitez le trait de sirop d'érable.
3. Dégustez immédiatement tant que c'est tiède, accompagné d'un verre d'eau de coco.

NATURE & SANTÉ

LA SAGESSE DE LA NATURE

La plante française haute concentration



Fabrication française

100% plantes françaises



DISPONIBLE
EN MAGASINS
SPÉCIALISÉS
BIO

Haute
concentration

Sans
additifs

Étui en carton recyclé

Découvrez nos ampoules, trios de plantes 100% origine France
hautement dosées.



La culture
biologique



La solidarité avec
les producteurs



Les plantes de
qualité supérieure



Une fabrication
française



Pas d'ingrédients
superflus



Le choix
du végétal



Des emballages
écologiques



Une entreprise
responsable

GLUTEN FAUT-IL S'EN PASSER ?

Le gluten un vrai-faux ami ?

Haro sur le gluten ! Depuis quelques années, les restaurants et commerces « sans gluten » fleurissent ainsi que, dans les supermarchés, les produits estampillés « no glu ».

Pas une semaine sans un article de presse, un nouvel opus traitant du sujet ou une star clamant sa « renaissance » grâce à un régime gluten free. Entre partisans et vilipendeurs, il n'est pas toujours évident de séparer le bon grain de l'ivraie. Le gluten est-il vraiment notre ennemi public n°1 ou est-ce juste une mode ? Pour y voir plus clair, tour d'horizon des nombreuses idées reçues qui collent à la peau du gluten !

Par Virginie Bertrand

LE GLUTEN C'EST DE LA GLU!

Le mot gluten vient du latin, et sa signification particulièrement évocatrice est peu engageante : colle, glu... Mais, dépassons cet aspect purement lexical. Le gluten résulte de l'association complexe de plusieurs protéines végétales présentes dans certaines céréales : seigle, avoine, blé, orge, épeautre, kamut. Réserve énergétique de la graine, le gluten lui permet d'assurer sa croissance. Très apprécié dans l'industrie agroalimentaire, le gluten est le liant qui rend une pâte élastique, sert à épaissir, apporte du moelleux aux aliments. La présence de gluten dans une farine la rend panifiable. Dans le pain, le gluten permet à la pâte de lever et d'obtenir une belle mie aérée. Le gluten donne forme et texture à nombre d'aliments industriels.

DIFFICILE D'ÉCHAPPER AU GLUTEN

Le gluten est omniprésent dans notre alimentation moderne : farines, pains, pâtisseries, viennoiseries, céréales du petit déjeuner, pâtes, semoules, pizzas, pâtés, saucissons, plats industriels, biscuits, crèmes desserts, crèmes glacées, mousses, certains alcools telle la bière... Beaucoup d'additifs alimentaires contiennent peu ou prou du gluten. Bref, le gluten est partout ou presque. Dès lors, il semble compliqué de ne pas en ingurgiter !

INTOLÉRANCE, SENSIBILITÉ, MALADIE CŒLIAQUE...

Les patients atteints de la maladie cœliaque sont intolérants au gluten. En cas d'ingestion, leur intestin déclenche une réponse immunitaire anormale qui l'endomme et entraîne : troubles digestifs – douleurs abdominales, diarrhées, ballonnements –, asthénie, perte de poids et dans certains cas, troubles neurologiques, articulaires et syndrome dépressif. En fine, les dommages créés dans l'intestin et plus particulièrement l'altération de sa membrane l'empêchent de jouer son rôle d'absorption des nutriments provoquant ainsi déficiences nutritionnelles et carences.

En France, 500 000 personnes seraient concernées, mais à ce jour, seules 100 000 seraient diagnostiquées. Pour rechercher les anticorps spécifiques de la

maladie et poser un diagnostic, une prise de sang suffit. Si le résultat s'avère positif, une seule médication : exclure à vie le gluten de son alimentation.

Par ailleurs, 6 % de la population française souffrent, dans une moindre mesure, de symptômes digestifs, mais les tests sur la pathologie cœliaque sont négatifs. La plupart de ces patients voient leurs désagréments disparaître après l'évitement du gluten. Les médecins appellent ce syndrome, la Sensibilité au Gluten Non Cœliaque (SGNC). Le régime préconisé est moins strict que celui des intolérants. Chaque patient ayant son propre seuil de tolérance, l'alimentation doit être adaptée pour chacun.

composer avec tous ces bouleversements.

RÉGIME GLUTEN FREE RIME AVEC HAPPY!

Passé la phase d'abattement « j'ai la maladie cœliaque », qui peut être aussi une phase de soulagement « ouf ! Je sais enfin de quoi je souffre », nombre de patients (re)découvrent le plaisir de cuisiner et de se régaler. Des aliments de substitution permettent de se sustenter (farine de maïs, de millet...). Légumes secs, fruits et légumes deviennent dès lors vos meilleurs amis. L'industrie agroalimentaire s'est engouffrée dans cette brèche lucrative et propose toujours plus de nouveaux aliments no glu. Réseaux sociaux, forums

« Le gluten n'ayant aucune valeur nutritive, l'homme peut s'en passer sans danger. »

En cas de doute sur votre état, oubliez l'étape automédication, passez impérativement par la case diagnostic médical. En effet, si vous supprimez d'autorité le gluten, il sera ensuite malaisé de déterminer une éventuelle intolérance.

« LE GLUTEN EXISTE POURTANT DEPUIS LA NUIT DES TEMPS ! »

Alors pourquoi cette recrudescence récente de personnes cœliaques ou sensibles au gluten ? Diverses conjectures ont été émises pour expliquer cet étrange paradoxe souvent avancé par les « glutenosceptiques ». Le gluten actuel n'aurait plus grand chose de commun avec le gluten de nos aïeux. Face aux besoins toujours plus impérieux de l'industrie agroalimentaire, les céréales et notamment le blé ont subi de multiples mutations génétiques, sélections, et leur teneur en gluten a été enrichie. Selon certaines études, le patrimoine génétique du blé a été multiplié par 3 en quelques dizaines d'années. Cela n'est certes pas sans conséquence... Par ailleurs, notre alimentation a énormément évolué en 50 ans, et le blé, modifié, est devenu extrêmement présent dans notre alimentation. Notre organisme doit

de discussions, sites et blogs constituent de précieuses mines d'informations (attention à ne pas suivre aveuglément le premier venu) et permettent de ne pas se sentir seul, de trouver des solutions diversifiées et de savoureuses recettes.

POUR OU CONTRE LA SUPPRESSION DU GLUTEN DE SON ALIMENTATION ?

Pour les personnes souffrant de la maladie cœliaque, la question ne se pose pas. Pour les autres, réduire sa consommation de gluten peut entraîner des répercussions sur le confort digestif, mais les études scientifiques font défaut. Le gluten n'ayant aucune valeur nutritive, l'homme peut s'en passer sans danger. Un écueil à éviter cependant : s'interdire de nombreux aliments et dévier vers une orthorexie alimentaire, à terme préjudiciable à la santé.

En revanche, il est toujours bénéfique de diversifier son alimentation et de découvrir des produits naturellement sans gluten comme les farines de pois chiches, de riz, de châtaigne, ou les pâtes au quinoa pour de nouvelles saveurs et varier les plaisirs !

les saucisses végétales

L'été, c'est la saison idéale pour les barbecues : un peu de soleil, des amis et quelques grillades à la braise suffisent. Et pour les végéta*iens ? Les saucisses végétales, bien sûr ! Explications pas-à-pas.



Merguez végétales



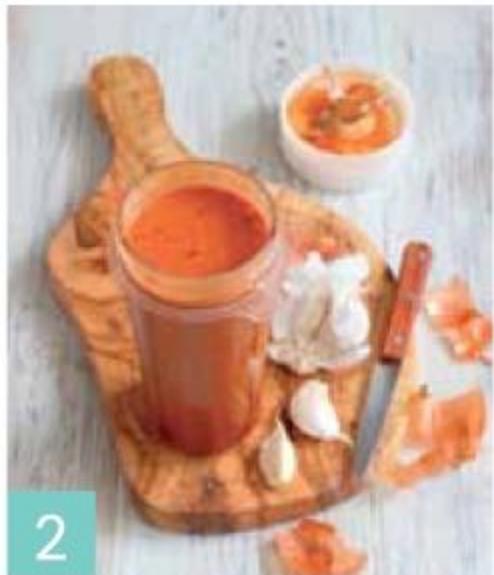
INGRÉDIENTS

- 1 oignon rouge • 2 gousses d'ail • 1 c. à s. d'huile d'olive • 100 g de haricots rouges cuits • 3 c. à s. de concentré de tomate
- 2 c. à s. de tamari* • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • 1 c. à s. de miso brun • 1 c. à c. bombée de bouillon végétal en poudre
- 1 pincée de clou de girofle • 2 c. à c. bombées de paprika fumé • 1 ou 2 pincées de piment de Cayenne
- 250 g de gluten en poudre* • 40 g de farine de pois chiche • sel, poivre



1

Faites blondir l'oignon et l'ail hachés 3 min dans l'huile d'olive. Versez-les dans le bol du blender avec le concentré de tomate, le tamari, le vinaigre, le miso, le bouillon et les épices.



2

Ajoutez les haricots (rincés et égouttés s'ils sont en bocal) et mixez à nouveau. Ajoutez 230 ml d'eau froide. Salez et poivrez. Mixez finement.



3

Dans un récipient, mélangez le gluten et la farine de pois chiche. Ajoutez le mélange liquide, remuez à la cuillère.



4

Pétrissez très énergiquement pendant 10 min, en donnant des coups de poings dans la pâte.



5

Divisez en morceaux et roulez-les en fins boudins d'environ 2 cm de diamètre.



6

Enroulez-les dans du film alimentaire en faisant plusieurs tours et fermez de chaque côté avec de la ficelle alimentaire.



7

Faites cuire 30 min à la vapeur, puis ôtez le film alimentaire. Si souhaité, passez rapidement à la poêle dans un peu d'huile végétale avant de servir.

CONSEIL

Si les recettes de saucisses végétales demandent un peu de temps, elles se congèlent en revanche très bien pour un repas sur le pouce.



© Clémence Caiz

Knacki veggie



6 pièces 25 min 20 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de tofu fumé*
- 1 c. à c. bombée d'oignon semoule
- 1 grosse pincée d'ail en poudre
- 1 pincée de muscade
- 1/3 c. à c. de paprika
- 100 g de haricots blancs cuits
- 3 c. à c. de concentré de tomate
- 2 c. à s. d'huile neutre
- 1 c. à s. de graines de lin*
- 3 c. à s. bombées d'arrow-root*
- sel, poivre

1. Pressez le tofu entre les paumes des mains pour en extraire le maximum d'eau. Mettez-le dans le bol du blender avec les épices, les haricots (rincés et bien égouttés s'ils sont en bocal), le concentré de tomate, l'huile et les graines de lin moulues, salez, poivrez puis mixez longuement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Ajoutez l'arrow-root et mélangez.
2. Divisez la pâte en 6 parts égales, roulez-les délicatement sur le plan de travail jusqu'à l'obtention de boudins d'environ 15 cm de long et 2 cm de diamètre. Enroulez-les bien serrés dans du papier sulfurisé et fermez les extrémités avec de la ficelle alimentaire, puis recommencez l'opération avec du film étirable.
3. Plongez les saucisses dans une grande casserole remplie d'eau fraîche et portez à ébullition, puis faites cuire à petits frémissements pendant 20 min. Laissez complètement refroidir avant d'ôter le film et le papier cuisson. Réchauffez au four ou à la poêle avec un peu d'huile.

Hot dogs de saucisses rustiques aux herbes



12 pièces 40 min 25 min

INGRÉDIENTS

- 12 pains à hot dogs • ketchup
- cornichons

POUR LES SAUCISSES

- ½ oignon • huile d'olive • 250 g de gluten en poudre • 2 c. à c. d'ail en poudre • 1 c. à c. de sel • ½ c. à c. de poivre noir • 1 c. à c. de romarin séché • 4 c. à c. d'origan • 1 c. à c. de coriandre en poudre • 200 ml d'eau
- 2 c. à c. de liquid smoke

POUR LA MOUTARDE DOUCE

- 8 c. à s. de moutarde de Dijon • 2 c. à s. de sirop d'agave* • 1 c. à c. de curcuma en poudre

1. Dans une petite poêle, faites revenir à feu doux l'oignon finement haché avec 2 c. à c. d'huile d'olive. Laissez caraméliser, puis réservez.
2. Dans un saladier, mélangez le gluten et les aromates, ajoutez l'oignon, puis les ingrédients liquides et 3 c. à s. d'huile d'olive. Mélangez bien.
3. Sur un plan de travail, déposez un carré de papier cuisson, prélevez un peu du mélange et formez un pâton grossier entre les mains. Déposez au centre du papier cuisson, repliez ce dernier, puis roulez-le et attachez-le aux extrémités avec de la ficelle.
4. Faites cuire les saucisses dans de l'eau bien chaude pendant 15 min, sans laisser bouillir. Déballez les saucisses, badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive au pinceau et faites-les dorer environ 2 min de chaque côté au barbecue.
5. Mélangez les ingrédients de la moutarde douce. Ouvrez les pains à hot dogs et déposez-y une saucisse cuite. Ajoutez la moutarde douce, le ketchup et des cornichons selon votre goût.

BON À SAVOIR

Le liquid smoke (ou fumée liquide) est une sauce obtenue à partir de fumée de bois condensée, que vous trouverez facilement sur internet.



VERSION SANS BARBECUE

Faites dorer les saucisses quelques minutes à la poêle ou à la poêle-grill.



© Marie Laforêt

Recette extraite de *Barbecue vegan*, de Marie Laforêt, éditions La Plage

cosmétiques vegans

notre sélection hygiène vegane 100 % naturelle !

Se laver le corps et les cheveux, cela peut sembler anodin, mais pas si évident de trouver des cosmétiques qui soient vegans et qui respectent vraiment votre peau. Méfiez-vous des savons vendus en supermarché qui cachent des ingrédients d'origine animale et qui décapent votre peau. Voici une sélection safe et sans compromis !

Par Mélanie Philibert



Savon

Que ce soit pour le visage ou pour le corps, choisissez toujours un savon SAF (Savon A Froid). On en trouve de plus en plus et de différentes qualités. Celui-ci est parfait car il conviendra à toute la famille, même aux bébés ! Riche en karité brut et sans parfum, il est crémeux, et c'est un pur bonheur pour les peaux les plus fragiles et réactives.

Savon à froid surgras certifié Bio « À Pas De Loup »,
L'Esperluette, 100 g / 6,50 €

Gel douche

Pour les fans de savon liquide, il existe aussi une solution naturelle et non polluante ! Regardez bien les étiquettes car même en bio on peut trouver des sulfates dans la formule. Ce savon liquide surgras à la teneur exceptionnelle en huile d'Olive procure une mousse onctueuse, lave en douceur et parfume votre peau avec délice ! Existe en 6 autres parfums.

Savon de Provence Rose Litchi, Théophile Berthon, 500 ml, 15,90 €



Shampooing

Idem pour les shampoings, fuyez les sulfates et retrouvez un cuir chevelu sain, sans démangeaisons et un cheveu fort et débarrassé des silicones ! Ce shampoing ultra doux est adapté au cuir chevelu sensible ou irrité et fait beaucoup parler de lui !

Shampooing Bio Harmonisant à la Nigelle
« Douceur Pure », Secret Sacré, 200 ml, 19,90 €



Déodorant

Le déodorant idéal existe : il est entièrement naturel, sans aluminium et surtout ultra efficace. Sa texture crémeuse s'applique au doigt et protège toute la journée ! Pas besoin de retouches ! En plus de cela il contient du karité qui fait du bien à nos aisselles.

Déodorant Crème, Soapwalla, 57 ml, 16,90 €



Savon de rasage

Aussi bien pour le visage que pour le corps, ce pain de rasage SAF est ultra écologique et constitué des meilleurs ingrédients bio. Simple à utiliser et zéro déchet, on l'adore car la peau est douce et apaisée : se raser devient un plaisir !

Savon de rasage bio à l'Aloe Vera « Barbatruk », La Savonnerie du Nouveau Monde, 100 g, 11,50 €



Dentifrice

Remplacez votre dentifrice par un dentifrice solide zéro déchet vegan. Il suffit de frotter sa brosse à dent humide contre le dentifrice et le tour est joué. En plus il dure aussi longtemps que 2 tubes de dentifrices ! Existe en 3 parfums.

Dentifrice Solide Menthe Poivrée, Lamazuna, 17 g, 8,50 €

Tous les produits cités ici sont certifiés Vegan¹ et ont tous reçu la mention Slow Cosmétique² (sauf le savon et le gel douche).

¹ Certifiés Vegan : Un label Vegan garanti qu'aucun produit vendu par la marque ne contient d'ingrédient d'origine animale (lait, graisse animale, colorant, lanoline, chitine etc.) ni d'ingrédient issu du travail des animaux (miel, cire d'abeille).

² La mention Slow Cosmétique (distribuée par l'association Slow Cosmétique) répond à ces critères : 1 - composition ultra naturelle (pas de greenwashing possible) et saine 2 - un maximum d'ingrédients certifiés bio (on ne parle pas du produit fini mais bien des ingrédients eux-mêmes) ; 3 - formule courte et bien pensée ; 4 - pas d'abus marketing et une utilisation raisonnée de la cosmétique.

Le sucre de rapadura

Devinette : je suis riche en sels minéraux, je suis gorgé en vitamines, je suis un sucre au parfum envoûtant et je suis bon pour la santé. Qui suis-je ? Le rapadura pardi !

Par Virginie Bertrand

Qu'est-ce que c'est ?

Originaire d'Amérique latine, appelé aussi sucre complet ou intégral, le rapadura est issu de la canne à sucre. Déshydraté puis concentré, le jus de la canne à sucre est ensuite broyé. Ce sucre ne subit aucune transformation ou raffinage – ce procédé industriel de purification dénature le sucre en détruisant les vitamines et minéraux contenus. Le rapadura conserve sa mélasse, ce qui explique sa couleur typique, ambrée foncée et sa texture humide.

QUEL GOÛT ?

Le rapadura distille des notes subtiles : un parfum de jus de canne à sucre avec une pointe de caramel, de vanille, de réglisse ! Un véritable festival gustatif.



SON PRIX
À partir de 8 € le kg.

Recommandations

Le rapadura, non cristallisé, a la fâcheuse tendance de s'agglomérer. Conservez-le dans un contenant hermétique, au sec. Son goût puissant incite à avoir la main plus légère qu'avec du sucre blanc.

Qualités nutritionnelles

Non raffiné, le rapadura possède tous ses sels minéraux (potassium, magnésium, calcium, phosphore), des vitamines à foison (vitamine A et du groupe B), des acides aminés et des oligoéléments (fer). Sa valeur énergétique, 380 kcal/100 g, est légèrement inférieure à celle du sucre blanc, 398 kcal.

Où s'en procurer ?

Les magasins bio proposent du sucre complet en vrac et en sachet. Cependant, de plus en plus de grandes surfaces en vendent désormais dans leurs rayons bio.

Conseils d'utilisation

Le rapadura s'utilise en remplacement du sucre blanc dans les plats salés et sucrés. Les préparations se parent alors d'une jolie couleur caramel. La teneur en humidité permet de réaliser des douceurs avec une texture moelleuse à souhait, idéale pour les cookies, les biscuits... Le rapadura se marie harmonieusement avec les épices, le chocolat, les fruits et votre café. Ce sucre intégral fait également des merveilles dans les confitures et pour glacer des légumes (carottes, navets, oignons).

Pour le goûter,
vous reprendrez bien
un peu de soleil ?



Laissez-vous tenter par l'une (ou plusieurs)
de nos 11 savoureuses spécialités !

Du soleil, des céréales et de la gourmandise, voilà le secret
de fabrication de nos délicieuses recettes, élaborées en
France à partir d'ingrédients bio sélectionnés.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.cerealpes.fr

Céréalpes
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL



FABRIQUÉ EN FRANCE
SANS HUILE DE PALME

SO FRESH !

le taboulé

Au Moyen-Orient, le taboulé, littéralement « salade assaisonnée » en arabe, est populaire et familiale. À base de légumes du potager et d'herbes fraîches, il est simple à faire et surtout économique. Parce qu'on ne s'en lasse pas après les journées chaudes d'été, voici six variantes pour faire et refaire du taboulé !

ASTUCE
Les taboulés sont
encore meilleurs si
on les laisse reposer
30 min ou 1 h avant
de les servir.



◀ Tabboulé de pommes aux herbes



4 20 min 10 min

INGRÉDIENTS

- 4 pommes granny • ½ botte de coriandre • ½ botte de persil plat • ¼ botte de menthe • 100 g de boulghour • 1 citron confit • 2 tomates bien fermes (vertes idéalement) • 1 citron frais • 2 c. à s. d'huile d'olive • sel, poivre

1. Versez le boulghour dans une casserole avec 2 fois son volume en eau salée. Mettez à bouillir et faites cuire environ 5 min. Quand toute l'eau est absorbée, couvrez.
2. Taillez en dés les pommes, les tomates et la pulpe du citron confit. Versez le tout dans un saladier, ajoutez-y le boulghour. Salez, poivrez et versez le jus du citron. Mélangez bien.
3. Lavez, séchez et ciselez toutes les herbes. Mélangez-les à la préparation et ajoutez l'huile d'olive. Servez frais.

Taboulé libanais au melon



4 15 min 15 min

INGRÉDIENTS

- 80 g de boulghour • 1 bouquet persil • 1 oignon • 1 tomate • ½ melon • 1 citron • 2 c. à s. d'huile d'olive • ¼ de c. à c. de coriandre moulue • ¼ de c. à c. de cumin moulu • sel, poivre

1. Faites cuire le boulghour dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 15 min en fonction du temps indiqué sur l'emballage. Passez sous un filet d'eau froide puis égouttez.
2. Ciselez l'oignon finement.
3. Hachez le persil.
4. Coupez la tomate en petits dés et le melon en cubes.
5. Pressez le citron.
6. Mélangez tous les ingrédients. Salez, poivrez. Servez frais.

Taboulé aux radis et persil

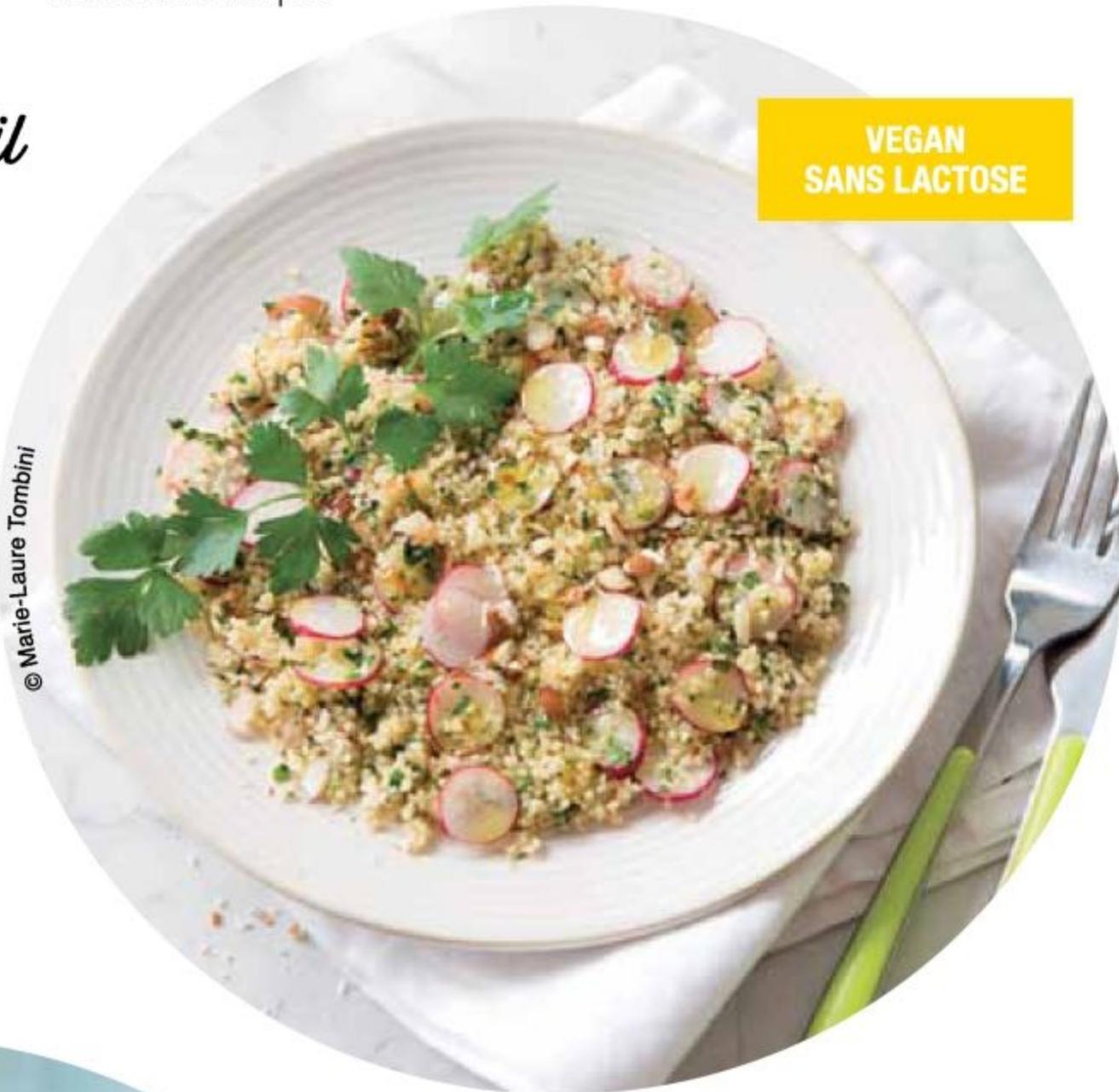


INGRÉDIENTS

• 200 g de semoule moyenne pour couscous • 20 cl d'eau • 1 citron • 60 g d'amandes entières • 1 petite botte de radis • ½ bouquet de persil • 8 c. à s. d'huile d'olive • sel, poivre

1. Versez la semoule dans un saladier en verre et versez dessus 20 cl d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez reposer 10 min. Puis grattez les grains à la fourchette pour les détacher.
2. Prélevez le jus de citron et ajoutez-le à la semoule.
3. Concassez les amandes, ciselez le persil et coupez les radis en rondelles.
4. Ajoutez-les à la semoule, avec l'huile, du sel et du poivre. Mélangez bien et servez.

© Marie-Laure Tombini



VEGAN
SANS LACTOSE

VEGAN
SANS GLUTEN
SANS LACTOSE



© Bénédicte Malecki

ASTUCE
Le chou-fleur et le brocoli finement mixés remplacent la semoule en apportant ce côté croquant, fondant avec plus de fraîcheur que dans le taboulé « classique ».

Taboulé tout cru



INGRÉDIENTS

• 300 g de fleurettes de chou-fleur • 300 g de fleurettes de brocoli • 500 g de tomates cerises rouges, oranges, et jaunes • 500 g de concombre • 5 cl de jus d'un citron • 10 cl d'huile d'olive 1^{re} pression à froid • 1 bouquet de persil plat et de menthe

1. Détachez les fleurettes de chou-fleur et de brocoli, lavez-les et essuyez-les. Coupez-les en morceaux puis mixez-les à l'aide du robot-coupe jusqu'à obtenir une texture de semoule.
2. Lavez et ciselez finement la menthe et le persil plat.
3. Lavez et coupez en petits dés le concombre et les tomates.
4. Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre, les morceaux de tomates, concombre et les fines herbes. Mélangez le tout et servez frais.

Taboulé de lentilles et cerfeuil, à l'huile de noix



INGRÉDIENTS

- 150 g de lentilles vertes • 1 feuille de laurier • 1 oignon
- 1 gousse d'ail • 1 carotte • 2 c. à s. d'huile • 2 bottes de cerfeuil • 1 c. à s. de vinaigre de cidre • 1 échalote
- 2 c. à s. d'huile de noix • 3 pincées de sel

1. Rincez les lentilles à l'eau froide dans une passette fine. Pelez la carotte et l'oignon. Émincez-les finement.
2. Dans une cocotte, faites suer dans un peu d'huile, la carotte et l'oignon émincés. Ajoutez les lentilles et l'ail juste écrasé et débarrassée de sa peau. Versez de l'eau (environ 3 fois le volume des lentilles) et la feuille de laurier.
3. Laissez cuire 20 min à feu moyen.
4. Pendant la cuisson des lentilles, préparez la vinaigrette : ciselez l'échalote dans un bol ; ajoutez une pincée de sel, le vinaigre puis l'huile de noix.
5. Lavez, séchez puis ciselez le cerfeuil.
6. Dans un saladier, mélangez les lentilles et le cerfeuil puis assaisonnez avec la vinaigrette.



EN VENTE EN
MAGASIN BIO

SANS
GLUTEN



Germinations créatives depuis 1992

TABOULÉ DE FONIO

- 1 bol de fonio complet Gaia
- 2 bols et 1/2 d'eau
- Sel
- Poivre

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poivron rouge
- 1 grosse tomate ou 2 moyennes
- 1 botte de persil

- 1 botte de menthe
- 1 bol d'olives vertes
- 1 citron



PRÉPARATION :

- Prenez le même format de bol pour mesurer l'eau et le fonio.
- Portez à ébullition 2 bols et 1/2 d'eau dans une casserole couverte.
- Versez un bol de fonio dans l'eau bouillante, remuez une fois puis posez le couvercle.
- Dès re-ébullition, baissez le feu à minima -mettez éventuellement un diffuseur de chaleur sous la casserole- et laissez cuire 8 à 10 minutes sans y toucher.
- Eteignez le feu, mais laissez le couvercle encore 2 à 3 minutes de plus.
- Ensuite, retournez délicatement le fonio avec une cuillère.
- Ajoutez un peu de sel et 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- Versez le fonio dans un grand plat pour qu'il refroidisse rapidement, et retournez-le de temps en temps.

- Coupez le poivron rouge, la tomate et les olives vertes en petits dés.
- Hachez menu le persil et la menthe.
- Mélangez avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Dès que le fonio est froid, mélangez le tout et ajoutez le citron pressé, selon votre goût.



Sarl GAIA - Le Rey Route de Gaillac 81300 GRAULHET - FRANCE

f gaianutribio

f gaianutribio
g gaia-bio.fr
l lacrusinedegaia.fr
l lefoniodegaia.fr

5 BONS PLANS

à Aix-en-Provence et dans sa région

Ville d'eau, ville d'art, Aix-en-Provence fleure bon la douceur de vivre provençale. Flânez le long des boulevards ombragés, admirez les hôtels particuliers et les monuments historiques et prenez le temps de savourer une cuisine végétarienne de qualité dans des restaurants spécialement sélectionnés pour vous !

Par Virginie Bertrand

LES CUISINES VERTES

Un établissement de restauration et d'art dédié à la cuisine végétale pour tous les gourmets sensibles à la nourriture saine et naturelle ! Tout est dit ou presque. Un restaurant 100 % vegan avec des produits bio pour la plupart locaux, deux terrasses ombragées, une épicerie bio, un service livraison écologique, un coin librairie, un bar haut de gamme.

ZI Les Miles
Le Tertia 2
5, rue Charles Duchesne
Aix-en-Provence
Tél : 06 19 55 11 44

Du lundi au vendredi de 8 h à 17 h,
le samedi de 10 h à 23 h 55

www.lescuisinesvertes.fr
@lescuisinesvertes



VEGAN STREET

Deux cousines souriantes et accueillantes ont ouvert à deux pas de la Rotonde et du cours Mirabeau, un snacking 100 % vegan : burgers, paninis, plats du jour, salades, desserts sont entièrement végétaliens et préparés sur place avec amour ! Que dire de plus, ah oui, les cookies sans gluten sont à tomber et il n'y a que quelques places assises !

18, rue de la Couronne
Aix-en-Provence
Tél : 06 50 09 60 30

Du lundi au samedi de 10 h à 21 h

Sur place ou à emporter

[www.facebook.com/
Vegan-Street-Aix-
en-Provence](http://www.facebook.com/Vegan-Street-Aix-en-Provence)



MAISON NOSH

Ne vous laissez surtout pas dérouter par la traduction de ce nom anglais (mais combien savent que cela signifie « bouffe »), et entrez les yeux fermés dans les 2 établissements qui composent cette toute jeune institution aixoise ! La cuisine est créative, les produits sont frais, locaux, de qualité, une généreuse place est accordée aux plats veggies, la déco d'inspiration scandinave, le brunch dominical est mythique, les prix raisonnables...

Une conséquence inéluctable, les lieux sont très prisés !

Eh oui ! le succès est forcément au rendez-vous avec une telle formule, mais fort heureusement cela ne monte pas à la tête de nos hôtes qui continuent chaque semaine à nous régaler et à nous surprendre gustativement avec le sourire !

12, rue des Bernadines
Aix-en-Provence
Tél : 07 82 69 27 23

Du mardi au samedi de 8 h à 18 h,
le dimanche de 10 h à 17 h

MANA ESPRESSO

La petite rue des Bernadines abrite une pépite : un coffee-shop tout beau qui fête ses 3 années d'existence ce mois-ci. Une identité so british, pour ce lieu sobre et cosy où se retrouvent de nombreux gourmands. Une cuisine sincère et généreuse, une carte épurée qui varie au gré des saisons et du marché. Le souci du détail est soigné (ah ! le pain frais au levain naturel) et les prix tout doux. Tous les plats sont végétariens et peuvent être transformés en plat vegan en un clin d'œil ! Un de nos coups de cœur le cake à l'Earl Grey accompagné d'un jus rouge à la betterave !

Ouverture prochaine d'un second restaurant dans le quartier Mazarin.

www.manaespresso.fr
Instagram : @manaespresso
Facebook : @manaespresso

Menu végétal : 32 €

RESTAURANT GASTRONOMIQUE ET ÉPICERIE FINE
Nationale 7
2340 Route d'Aix-en-Provence
13760 Saint-Cannat
Tél : 04 42 67 19 18

Du mercredi au samedi midi et soir, dimanche midi

www.lemasbottero.com

NOSH MIRABEAU
32, cours Mirabeau
Aix-en-Provence
Tél : 06 52 86 22 39

Du lundi au samedi 10 h à 18 h,
dimanche de 11 h à 16 h

NOSH SEXTIUS
42, cours Sextius, Aix-en-Provence
Tél : 06 52 86 22 39

Samedi 9 h à 15 h, dimanche de 11 h à 16 h

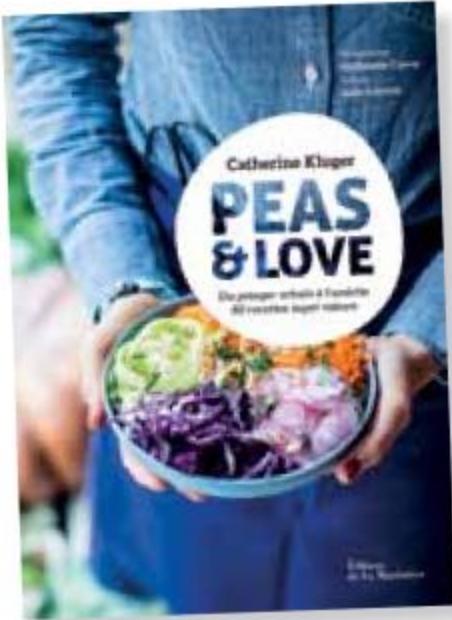
www.maison-nosh.com
Instagram : @maison_nosh

LE MAS BOTTERO

Saluons l'initiative de ce chef, détenteur du titre de Maître-restaurateur, et maintes fois récompensés qui propose à tous les services, un menu végétal et sans gluten à un prix défiant toute concurrence. Au cœur des coteaux d'Aix et aux portes du Luberon, laissez-vous envahir par l'art de vivre à la provençale chez un cuisinier de renom qui a posé ses valises dans un grand jardin verdoyant après avoir œuvré au Negresco à Nice puis au côté d'Alain Ducasse à Monaco.



c'est nouveau ça vient de sortir !



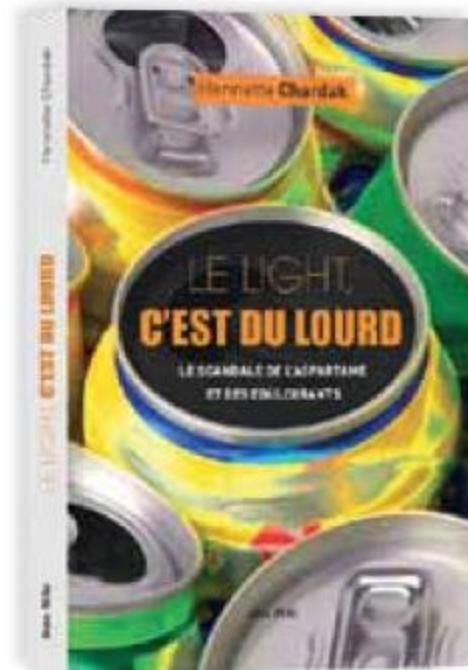
DU POTAGER URBAIN À L'ASSIETTE

Connaissez-vous les fermes urbaines Peas&Love ?

Installées sur les toits des grandes villes (pour l'instant, Paris et Bruxelles), elles sont divisées en parcelles où les plantations verticales suivent les règles de l'agro-écologie. Le potager devient alors une belle manière d'utiliser des espaces urbains non valorisés. Une fois la parcelle louée, chacun peut y cultiver ses fruits et ses légumes, ses herbes aromatiques et même des fleurs comestibles ! Entretenue par un community farmer pour moins de 9 € par semaine, vous pouvez donc bénéficier de produits locaux et frais tout en vous reconnectant avec les riverains.

Pour accompagner ses fermiers urbains, Peas&Love a récemment publié ce livre contenant plus de 80 recettes super nature : salade de fenouil, melon, sarriette et parmesan, bouillon d'herbes, risotto à la chicorée braisée, sablés à la carotte et graines de tournesol... Une cuisine simple et inventive au plus près des récoltes !

Peas and Love, Du potager à l'assiette, 80 recettes super nature, Catherine Kluger, éditions la Martinière, 25 €



LE SCANDALE DE L'ASPARTAME

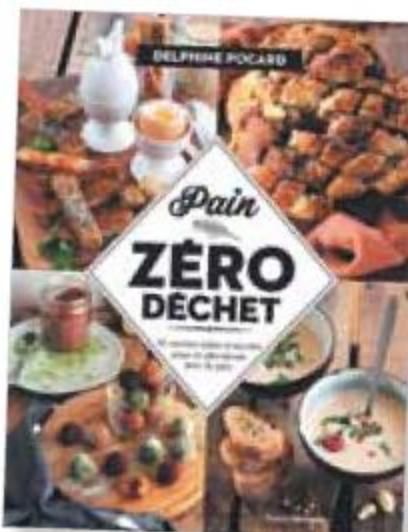
En s'appuyant sur de très nombreuses informations, Henriette Chardak dénonce le scandale sanitaire de l'aspartame dans cette enquête approfondie. Présent dans plus de 6 000 produits dits « light », cet édulcorant utilisé pour remplacer le sucre développe en réalité l'obésité et le diabète mais pas que. Lecture passionnante pour lecteurs avertis.

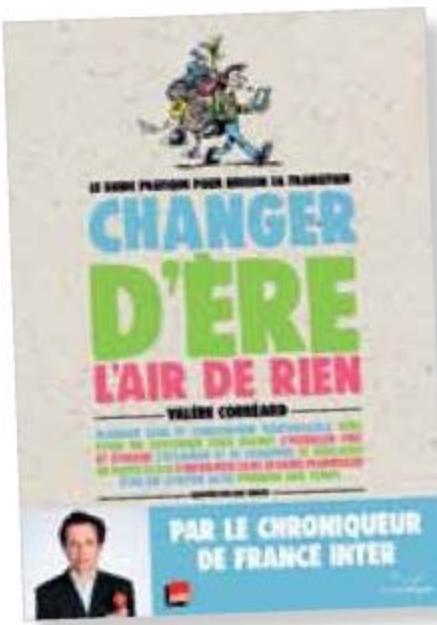
Le light, c'est du lourd, le scandale de l'aspartame et des édulcorants, éditions Max Milo, 19,90 €

PAIN : STOP AU GASPILLAGE

Consommé par près de 98 % des Français, le pain reste un incontournable du modèle alimentaire français. Baguette, pain de campagne, pain de mie, il en existe une multitude de variété et différents types de farine sont de plus en plus utilisées. Une fois rassis, nous avons tendance à le jeter alors qu'il est utile dans une multitude de préparations culinaires ! C'est ce qu'a voulu démontrer Delphine Pocard avec ce livre contenant plus de 56 recettes salées et sucrées : mousse de pain, canelloni de pain perdu aux épinards, mais aussi pudding au citron et à la grenade... Vous n'aurez bientôt plus aucune raison de gaspiller le pain.

Pain Zéro Déchet, 56 recettes salées et sucrées pour ne plus jamais jeter de pain, éditions Rue de l'Échiquier, 13,90 €



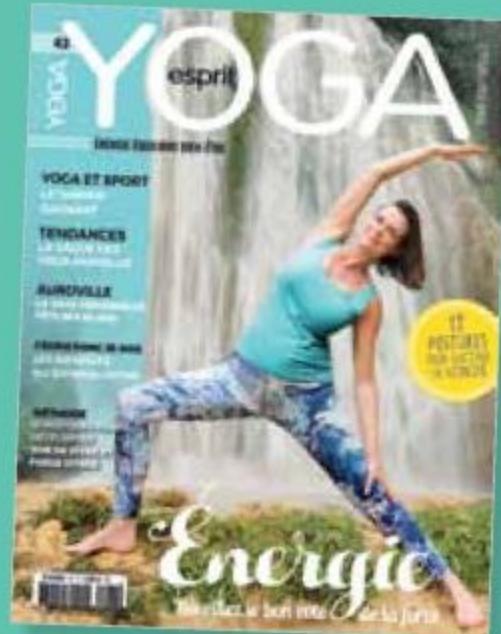


POUR UNE TRANSITION OPTIMISTE

Valère Corréard, directeur du pure-player ID (Information Durable) et chroniqueur hebdomadaire sur France Inter, s'intéresse à toutes les formes d'initiatives qui pourraient changer notre quotidien au bénéfice de notre planète. Sans culpabiliser son lectorat, il passe en revue de nombreux sujets pour proposer des solutions concrètes et pragmatiques. Son ouvrage se construit autour de huit chapitres chacun évoquant un thème: l'alimentation, les modes de consommation, l'habillement, la consommation d'énergie, la mobilité, l'information, l'implication citoyenne et la relation au temps. Bien fait et dynamique, ce livre regorge d'informations sous forme de Band dessinée, d'interviews d'expert, de conseils et d'astuces et même de quiz ! L'occasion de découvrir pleins de nouveaux services comme WeNow un boitier à installer dans sa voiture pour apprendre l'éco-conduite, ou Eurékoï, un service de bibliothécaires en ligne qui répondent à vos questions, ou encore l'application Flipd qui propose de limiter votre usage quotidien de votre smartphone. Faites le plein de bonnes idées pour réussir votre transition l'air de rien !

Changer d'ère l'air de rien, guide pratique pour réussir sa transition, Valère Corréard, éditions Rue de l'échiquier, 19 €

ESPRIT YOGA ÉDITIONS les nouveautés en kiosque !



◀ ESPRIT YOGA N°43

Ce numéro d'*Esprit Yoga* (mai-juin) est consacré à la notion d'énergie, cette force vitale que nous apporte la pratique du yoga. Découvrez notre dossier de 20 pages, où cette notion si centrale en yoga est présentée, expliquée et illustrée par une séquence de Christophe Millet. Pour ce numéro, la rédaction d'*Esprit yoga* a fait le déplacement en République dominicaine. Résultats : notre rédactrice en chef pose en couverture devant une puissante cascade et Alexia Fachon propose une séquence bien-être sur une plage enchanteresse. Dépaysement garanti ! Découvrez aussi notre reportage sur la vague des yogas farfelus et notre séquence de yogathérapie, consacrée à la rhinite chronique.

Esprit Yoga n°43, en kiosque, 4,90 €

ESPRIT BEAUTÉ N°1 ▶

Destiné aux femmes qui préfèrent la beauté loin des clichés, *Esprit Beauté* les conseille et les accompagne dans la voie des pratiques saines, éthiques, naturelles et bio. Au sommaire de ce numéro, nos conseils pour un vanity bien rempli : les 3 indispensables huiles végétales et essentielles, les bronzers et enlumineurs en mode bio, les savons en pain mais aussi notre shopping spécial green mama pour une grossesse au naturel. Partez également à la découverte de votre corps grâce à notre article sur la médiation et à notre enquête sur les raids 100 % féminins et prenez-en soin avec nos recettes de cuisine pharm'assiette, la rubrique Yoga minute sans oublier les ordonnances d'une naturopathe pour traiter les troubles du vagin (infection, syndrome pré-menstruel...). Enfin, ouvrez les yeux pour découvrir une beauté alternative à travers l'objectif de la photographe Émilie Mercier qui a pris en photos plus de 1001 fesses si différentes mais aussi à travers le témoignage de Victoire Dauxerre, ex top-model qui dénonce le diktat de la maigreur. Bref, plongez dans l'univers de la beauté positive, bio et naturelle !



Esprit Beauté n°1, en kiosque, 4,90 €



◀ HORS-SÉRIE « MAL AU DOS »

Qui n'a pas connu, au moins une fois, une lombalgie, un blocage du dos, un torticolis gênant ? C'est pour apporter une solution concrète à ce « mal du siècle » que nous avons réalisé ce hors-série, entièrement consacré à toutes les formes de mal au dos. Vous y trouverez 10 séquences de yoga, conçues et réalisées par les meilleurs spécialistes, pour traiter les différentes pathologies dorsales, de la lombalgie aux douleurs cervicales. Et des conseils pour entretenir la forme de votre colonne vertébrale et oublier une fois pour toutes ce qu'est d'avoir mal au dos !

Hors série « Mal au dos », en kiosque, 6,90 €

LA VOLUPTÉ GASTRAW- NOMIQUE de Marie-Sophie L.

Marie-Sophie L. a propulsé la cuisine crue dans une nouvelle dimension. Un univers où la sensualité des saveurs, la créativité des associations et les dressages en trompe-l'œil brouillent les repères et offrent une expérience de goût unique.

Propos recueillis par Max Pariny

Marie-Sophie L.
L'instant Cru



« Il ne peut y avoir de cuisine réussie si elle n'arrive pas à éveiller et à réjouir nos sens. Et en touchant nos sens, elle peut atteindre notre âme. »

Marie-Sophie L. nous reçoit sur sa belle péniche amarrée dans l'ouest parisien. Un lieu plutôt inhabituel pour un chef ; D'autant plus que sur le pont de l'embarcation trônent des bâches remplies de terre, où les premières pousses vertes apparaissent sous le timide soleil d'avril.

Esprit Veggie : Un potager sur une péniche, c'est pour le moins surprenant !

Marie-Sophie L. : En effet, quand j'ai eu l'idée de ce potager, tout le monde a cherché à m'en dissuader parce que, paraît-il, cela ne s'était jamais vu ! J'ai trouvé que c'était donc la meilleure raison pour le faire. Aujourd'hui, il y a plus de 25 tonnes de terres sur les écoutilles de ma péniche ! Et je dois dire que ce potager est désormais pour moi une présence nécessaire. Le fait de planter et cueillir moi-même une partie des plantes et des herbes aromatiques dont je me sers pour mes recettes est avant tout une source de plaisir, car je parle à mes plantes, et elles me parlent également. Parfois, ce sont elles qui me disent où elles veulent être plantées, à côté de quelle autre plante, dans un coin plutôt ensoleillé ou plutôt ombragé. Mon potager est également une source de produits ultra-frais à quelques mètres de ma cuisine, que je peux cueillir à parfaite maturité et travailler dans la foulée. C'est important quand on cherche à préserver les nutriments, les arômes et les saveurs – ce qui est primordial dans la cuisine crue.

E. V. : Comment avez vous découvert la cuisine crue ?

M.-S. L. : Curieusement, c'est l'absence de nourriture qui m'a ouverte à cet univers extraordinaire. Je rentrais d'un trekking en Inde avec mes enfants et je venais de terminer une période de jeûn. Je me suis rendue compte que mon corps ne pouvait plus tolérer les produits transformés par la cuisson. C'est comme si l'expérience indienne et la purification apportée par le jeûn m'avaient préparée pour cette découverte gastronomique.

Et je dois dire qu'une fois découverte, on peut difficilement revenir en arrière !

E. V. : Le jeun, la cuisine crue, tout ceci sent bon la frugalité...

M.-S. L. : Détrompez-vous ! J'ai toujours été une vraie gourmande. J'aime manger, j'aime les plats qui éveillent le plaisir et réveillent les plaisirs. J'aime les goûts riches et subtils, qui se prolongent en bouche et qui vous accompagnent longtemps. J'aime la cuisine crue parce qu'elle sait marier le raffinement et le goût, la légèreté et la richesse. C'est un univers complet.

E. V. : Vous parlez de cuisine et de nourriture avec une telle passion...

M.-S. L. : Aussi loin que remontent mes souvenirs, la cuisine et les aliments ont toujours occupé une place très importante dans ma vie. Je n'avais pas dix ans et déjà je dévorais les livres de cuisine et surtout j'arrivais à imaginer les saveurs rien qu'en lisant les listes d'ingrédients et les préparations. Chaque recette était pour moi un vrai voyage initiatique, une découverte, une promesse de plaisirs à venir.

E. V. : Êtes-vous autodidacte ou avez-vous suivi une formation culinaire ?

M.-S. L. : J'ai eu envie de comprendre et d'approfondir mes connaissances dans l'univers de la cuisine crue. Je me suis formée en Californie, au Living Light Culinary Institute qui a été un vrai pionnier dans la valorisation de la raw food. Et ce fut une expérience extraordinaire, parce que j'y ai appris que la seule limite dans le potentiel créatif de la cuisine crue est celle qu'on s'impose soi-même. Car, en effet, l'univers de la gastronomie traditionnelle

est souvent contraint par des règles et des carcans qui en brident l'inventivité.

E. V. : Justement, quels sont les fondamentaux de votre approche en cuisine ?

M.-S. L. : J'accorde une importance primordiale aux végétaux et à l'intuition. Je cherche aussi à appliquer à ma cuisine ce que j'ai appris au Living Light Institute, c'est-à-dire sortir des sentiers battus et toujours essayer d'innover, de créer, en suivant mon palais, mes sensations, mon expérience et la vérité que je ressens dans les aliments que je travaille. Dans la cuisine crue, tout doit être vrai, il n'y a pas de place pour les raccourcis, les faux-semblants, les astuces de la cuisine traditionnelle. Avec les cuissons, les sauces, les ajouts de corps gras d'origine animale, vous pouvez véritablement masquer, ou créer, le goût de l'aliment. Sauf que ce goût n'a plus grande chose à voir avec celui de l'ingrédient initial. Dans la cuisine crue, le goût de l'aliment doit être là, vrai, intègre, authentique et sincère. Je valorise également la variété, la diversité, l'originalité des associations et des harmonies de saveurs. Quand on cuisine cru, on est libéré des carcans de la haute gastronomie traditionnelle française (que j'ai longtemps fréquentée et que je respecte) et un univers de liberté, de création et de découvertes s'ouvre à vous.

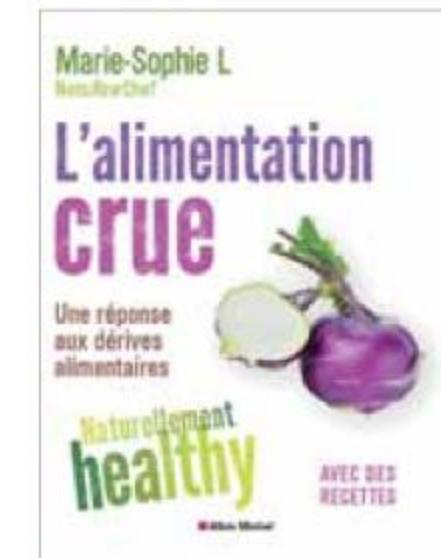
E. V. : Sur votre site, linstantcru.com, vous évoquez la volupté, un mot qu'on ne croise pas souvent dans l'univers de la gastronomie.

M.-S. L. : Absolument ! Pour moi, la volupté est le point de fusion entre la matière et l'esprit. Il ne peut y avoir

de cuisine réussie si elle n'arrive pas à éveiller et à réjouir nos sens. Et en touchant nos sens, elle peut atteindre notre âme. Je conçois ma cuisine comme une expérience totale, complète. Elle commence avec la cueillette des ingrédients, continue avec la matérialité des préparations et se prolonge dans le plaisir de la dégustation. Comme je vous avais dit au début de cet entretien, je suis gourmande et j'aime la nourriture. Pour moi, la cuisine crue est une manière de sublimer le goût des aliments et de vivre des moments d'une grande intensité, de plaisir et de volupté. Des instants crus !

Marie-Sophie L.

Naturopathe et naturawchef, Marie-Sophie L. propose des formations à la cuisine crue en ligne depuis son site www.linstantcru.com et sur sa péniche du même nom. Elle a aussi publié *L'instant cru* en 2015 et *L'alimentation crue* en 2018, aux éditions Albin Michel.





Soupe thaï



2 15min

Ustensiles

- extracteur de jus à rotation lente
- mandoline à lame ciselée

Ingédients pour la soupe

- 1 goutte huile essentielle de citronnelle
- 12 cl de jus de citron vert
- 12 cl d'huile d'olive
- 50 cl de jus de céleri
- 12 cl de jus de carotte

- 12 cl de jus de pomme
- 12 cl de tamari*
- 12 cl de sirop d'agave*
- 1 c. à s. d'oignon rouge finement ciselé
- ½ c. à c. de poudre d'anis étoilé
- 1 c. à s. de miso
- 1 morceau de gingembre réduit en jus
- 1 pincée de poivre de Cayenne

Pour la garniture

- 75 g de courgettes en julienne
- 80 g de carottes en julienne
- 50 g de pousses de soja
- 150 g de nouilles de kelp rincées à l'eau citronnée
- 30 g de poivron rouge détaillé en très fine julienne
- 2 c. à s. d'algue dulse en flocons
- 1 c. à s. de sésame noir
- ½ botte de coriandre ciselée
- ½ botte de basilic thaï ciselé
- éclats de poivre noir

Préparation

Préparez d'abord la soupe en mélangeant intimement les jus obtenus avec votre extracteur et les autres ingrédients dans la cuve d'un blender. Goûtez et ajustez la proportion des épices si nécessaire. La soupe est alors prête à accueillir les ingrédients de la garniture.



Spaghetti de courgettes sauce napolitaine et béchamel de cajou



2 40 min 4 h

Ustensiles

- mandoline à julienne ou un couteau économie
- robot broyeur

Ingédients pour les spaghetti

- 2 ou 3 courgettes selon la grosseur

Pour la sauce napolitaine

- 150 g de tomates épépinées, coupées en dés
- 10 g de tomates séchées
- 100 g de poivrons coupés en morceaux
- 1 belle échalote hachée

• 2 c. à s. d'huile d'olive

- 1 c. à s. sirop d'agave* cru
- 2 c. à s. de basilic frais
- 1 c. à c. d'origan séché
- 1 petite gousse d'ail hachée (facultatif)
- une bonne pincée de sel
- une pointe de poivre de Cayenne

Pour la béchamel

- 120 g de noix de cajou
- 12 cl d'eau
- une pincée de noix de muscade
- une pincée de sel
- poivre noir

Préparation

Les spaghetti : détaillez les courgettes en spaghetti à l'aide de la mandoline ou en tagliatelles avec un économie. Au contact de la sauce bien égouttée, les spaghetti s'attendrissent tout en restant al dente.

La sauce napolitaine : mixez tous les ingrédients. Prenez le temps d'égoutter cette préparation si elle est trop liquide.

La sauce béchamel : mixez dans un blender les noix de cajou (préalablement trempées 4 h dans de l'eau et égouttées) et l'eau. Mixez jusqu'à obtenir la consistance d'une sauce onctueuse. Rajoutez le sel, le poivre et la noix de muscade.



Cheesecake aux framboises



8-10 10 min 12 h

Ustensiles

- robot broyeur

Ingédients pour le fond de tarte

- 120 g de noix de cajou
- 120 g de noix de pécan
- 1 c. à s. de sirop d'agave* ou d'érable
- 1 c. à s. d'huile de coco* liquéfiée
- 2 c. à c. de jus de citron
- une pincée de sel rose

Pour le frawmiam

- 230 g de noix de cajou
- 130 g de noix de macadamia
- 180 ml d'huile de coco liquéfiée
- 240 ml d'eau
- 3 c. à s. de jus de citron
- 18 cl de sirop d'agave cru et clair
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- ½ c. à s. de zeste de citron finement râpé
- une bonne pincée de sel
- 250 g de framboises fraîches

Préparation

Pour préparer le fond du cheesecake, broyez les noix dans la cuve d'un robot muni d'une lame en S en prenant juste soin de broyer les noix de cajou un peu avant que les noix de pécan ne les rejoignent dans la cuve. Lorsque les noix sont réduites en un sable grossier, vous pouvez ajouter les autres ingrédients et mélanger. Pour préparer le frawmiam, mixez finement tous les ingrédients dans un blender puissant (à défaut de puissance, les noix tremperont dans l'eau environ 8 h avant de se laisser broyer).

Dressage

Tapissez votre moule avec le fond de tarte en le tassant fermement. Étalez une petite couche de frawmiam. Disposez les framboises régulièrement et recouvrez-les complètement avec le frawmiam restant avant de faire durcir le gâteau au froid 12 h.

AGIR POUR UNE CONSOMMATION RAISONNÉE DE L'AVOCAT

• L'EFFET DE MODE

Coloré, sain, beau à regarder et si bon à manger, l'avocat a envahi nos tables depuis déjà de nombreuses années. En toast, en salade, en purée ou même poêlé, il était pourtant arrivé timidement dans les années 1950 grâce à la fameuse recette du cocktail de crevettes et sa sauce à base de mayonnaise ! Puis, dans les années 90, la cuisine Tex-Mex a explosé, et l'avocat a retrouvé sa version traditionnelle : le guacamole servi alors avec ses nachos dégoulinants de fromage. En 2018, l'avocat se décline à l'infini et est utilisé dans mille et une recettes : cookies sans gluten, sauce pesto, cheesecake, fondant au chocolat... L'avocat est partout ! C'est Instagram qui le consacre en véritable fruit superstar puisque #avocat est 5^e dans le top Food Instagram, le premier étant #healty.

C'est l'ingrédient ultra-tendance, et pourtant se cache derrière une production massive, qui n'est pas sans conséquences pour l'environnement : surconsommation d'eau, pollution aux pesticides, déséquilibre de la faune et flore... Le business de l'or vert n'est pas prêt de s'arrêter alors essayons de limiter les dégâts !

Par Anaïs Reyna

• DES CHIFFRES QUI EXPLOSENT !

On estime que la consommation en France est en moyenne de 1,3 kg par habitant par an (2,6 kg à Paris !), ce qui fait de notre pays le deuxième consommateur européen et le troisième pays importateur mondial derrière les États-Unis et les Pays-Bas. Avec 1,3 millions de tonnes produits chaque année, c'est le Mexique qui remporte la première place sur le podium des pays producteurs, devant la République dominicaine et le Pérou. La culture de l'avocat s'est désormais implantée un peu partout : au Chili et en Colombie pour l'Amérique du Sud, au Kenya et Afrique du Sud pour l'Afrique. Le pourtour méditerranéen n'y échappe pas non plus : Israël bien sûr et plus récemment l'Espagne et le Maroc.

● UN DÉSASTRE ÉCOLOGIQUE

L'avocatier est un arbre qui a besoin de soleil, d'humidité et qui ne résiste pas aux vagues de froid. En Andalousie, il y trouve la douceur du soleil mais pour lui fournir l'humidité nécessaire, c'est seulement grâce à un système d'irrigation massive qu'il se sent à l'aise. C'est pourquoi la consommation en eau explose ! En Israël, terre aride également, certains producteurs ont opté pour une désalinisation de l'eau, au Chili ce sont des puits très profonds qu'on creuse pour aller chercher l'eau à la source.

La surconsommation en eau des cultures d'avocats n'est malheureusement pas la seule ombre au tableau. On y trouve aussi la pollution aux pesticides qui s'étend des nappes phréatiques à l'atmosphère. En effet, pour lutter contre les nuisibles, un grand nombre de produits chimiques sont pulvérisés à même les arbres. Envoyé spécial dans son documentaire intitulé « Les avocats du diable », diffusé le 21 septembre dernier, dénonçait une véritable catastrophe sanitaire. Après l'analyse dans un laboratoire spécialisé de 5 avocats achetés en supermarché français, le reportage dénonçait la toxicité des pesticides présents sur les fruits et leur haute concentration supérieure aux normes européennes.

● LE BUSINESS DE L'OR VERT

C'est globalement tout l'environnement qui pâtit de ces exploitations : déforestation, appauvrissement de la qualité des sols, disparition progressive de la biodiversité, modification de la faune et de la flore... La production en mode industriel de l'avocat a totalement changé le paysage de certaines régions, et elle entraîne aussi des conséquences inattendues : au Mexique, par exemple, les exploitations attisent les cartels de la drogue qui soumettent les producteurs aux racketts. Ce business de l'or vert constitue une véritable manne de ressources pour quiconque se lance dans sa production, si bien que beaucoup saute sur l'occasion... En Espagne, par exemple, ceux qui ont subi la crise économique de plein fouet, notamment à cause de l'effondrement du marché immobilier, ont trouvé une porte de sortie grâce à l'avocat car il se vend désormais toute l'année. En effet, les saisons n'étant pas les mêmes d'une variété à une autre, ni d'une région à une autre, les avocats sont sur les étals de nos marchés quelque soit la période. De septembre à avril, il nous vient d'Espagne, du Mexique, d'Israël. De mai à septembre, il vient d'Afrique et d'août à octobre des Antilles. La France, elle, n'en produit qu'en quantité infime en Corse.



● DE PUISSANTS LOBBYS

Cette prise de conscience va-t-elle modifier les comportements des consommateurs ? Ce n'est pas en tout cas l'intention de la World Avocado Organization (WAO), association regroupant un grand nombre de producteurs internationaux, dont l'objectif est de « doubler la consommation mondiale dans les prochaines années » selon les dires de son directeur Xavier Equihua au site reussir.com. Comment ? À coups de millions investis dans des campagnes de communication et, plus exactement 2,8 pour la campagne lancé le 22 juin dernier en France, au Royaume-Uni et en Allemagne axé autour du slogan « L'avocat, le fruit de la vie ». Les distributeurs Lidl, Carrefour et Monoprix ont accueilli « plus de 2000 démonstrations-dégustations » et à Londres : « 5 autobus et 4 taxis ont été décorés à la marque »... La campagne marketing bat donc son plein mais il est encore possible de garder la tête froide.

● POUR UNE CONSOMMATION RAISONNÉE

Comme pour les vêtements, il existe désormais des phénomènes de mode pour les ingrédients provoquant de nombreux déséquilibres. Il y a peu, c'était le quinoa qui a lui aussi connu son moment de gloire, ce produit de base pour les Boliviens et Péruviens est alors devenu, sous la pression de la demande occidentale, un produit de luxe ! Il n'est pas question ici de renoncer à la consommation d'avocats, mais plutôt d'agir pour une consommation raisonnée. Favorisons donc les avocats issus de l'agriculture biologique cultivés en Europe, notamment en Espagne et même en Corse, car rappelons qu'un avocat bio qui vient de Nouvelle Zélande a une sacrée empreinte carbone !

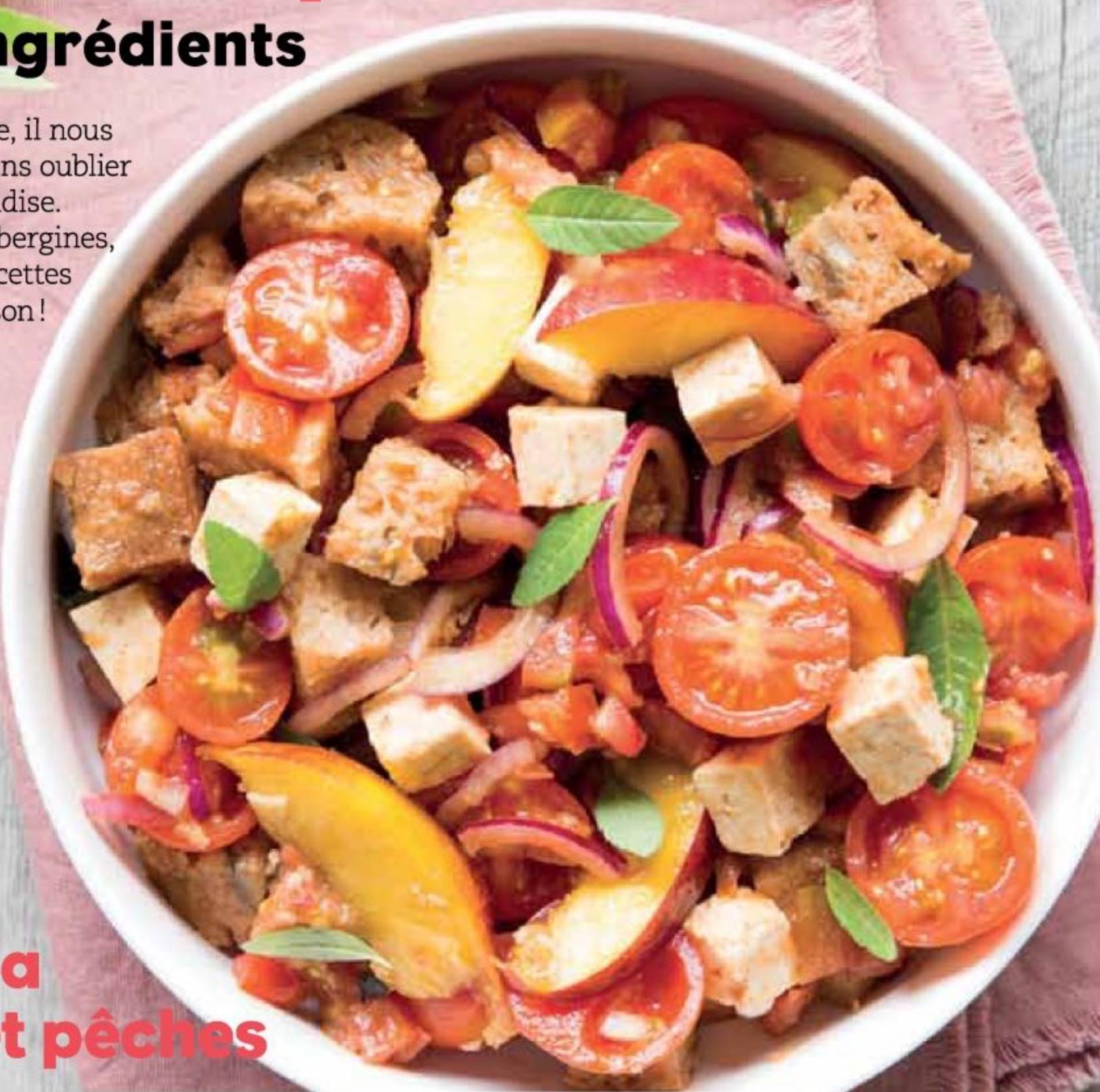
Source : *Fruitrop*, N°225, septembre 2014, CIRAD.

veggie express

1 plat / 3 ingrédients

Quand le temps manque, il nous faut aller à l'essentiel sans oublier pour autant la gourmandise. Courgettes, tomates, aubergines, ou petits pois, voici 4 recettes rapides à faire et de saison !

Recettes et photos
par Marie-Laure Tombini



Panzanella tomates et pêches



2-3 20 min 30 min

INGRÉDIENTS

- 1 pêche • 200 g de tomates cerise • 2 tomates • 15 feuilles de verveine
- ½ oignon rouge • 50 g de tofu lacto-fermenté • 2 c. à s. de l'huile d'olive • 2 c. à s. de vinaigre balsamique • 100 g de pain • sel, poivre

1. Coupez la pêche en lamelles et les tomates cerise en deux.
2. Coupez les tomates en dés, le tofu et le pain en cubes.
3. Pelez et émincez l'oignon. 4. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients. Laissez le pain s'imbiber avant de déguster.



tomates
tofu
pêche



INGRÉDIENTS

- 2 fines courgettes (400 g) • 200 g de pois chiches cuits • ½ jus de citron • 25 g d'huile d'olive + 1 filet pour les courgettes • 25 g d'huile de colza • 25 g de tahin (purée de sésame) • 1 pincée de cumin • 1 pincée de paprika • sel, poivre

1. Lavez les courgettes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Versez un filet d'huile d'olive, du sel et des herbes de Provence. Faites cuire 15 min dans le four préchauffé à 180 °C. 2. Mixez finement les pois chiches avec le jus de citron, les huiles, le tahin, le cumin, le paprika. Salez et poivrez. 3. Servez les courgettes avec le houmous de pois chiches et un filet d'huile.



courgettes

pois chiches

tahin

Courgettes à l'houmous





Salade tomates, aubergine et sauce pastis



INGRÉDIENTS

• 1 aubergine • 3 tomates • 4 tranches de pain • 100 g de tapenade végétale • 6 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de pastis • sel, poivre

1. Coupez l'aubergine en rondelles d'1 cm d'épaisseur et placez-les sur une plaque allant au four recouverte d'une feuille de cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive généreux, salez et poivrez.
2. Enfournez pour 15 min à 200 °C en haut du four.
3. Coupez les tomates en rondelles. Tartinez les tranches de pain avec la tapenade.
4. Répartissez les rondelles d'aubergines et de tomates dans les assiettes. Mélangez 2 c. à s. d'huile, le pastis, du sel et du poivre. Versez sur la salade.
5. Servez avec les tartines.





INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail • 1 cm de gingembre râpé • 100 g de nouilles soba • 2 c. à s. d'huile de sésame toastée
- 100 g de haricots verts équeutés • 50 g de petits pois écosssés • 2 c. à s. de sauce soja • 2 c. à s. de vinaigre de riz • 4 brins de coriandre fraîche

1. Pelez et écrasez la gousse d'ail. Pelez et râpez le gingembre.
2. Faites cuire les nouilles soba dans une grande casserole d'eau le temps indiqué sur le paquet.
3. Dans un wok, faites chauffer l'huile de sésame toasté. Faites-y revenir 5 min les haricots verts et les petits pois.
4. Ajoutez l'ail, le gingembre, la sauce soja, le vinaigre de riz, les feuilles de coriandre ciselée et les nouilles cuites. Faites revenir 3 min et servez.

petits
pois

Nouilles soba sautées aux haricots verts et petits pois

haricots
vertsnouilles
soba

La naturopathie en 4 questions

Discipline très en vogue, mais souvent réduite et mal connue, la naturopathie repose sur 4 principes fondamentaux. Présentation d'une médecine traditionnelle dont les fondements remontent à la Grèce antique.

Par Delphine Baratier

1

La naturopathie, c'est quoi ?

Pour comprendre ce qu'est cette médecine non conventionnelle, il faut revenir au terme principal qui compose ce mot : **NATURE**.

Le *Larousse* cite : « le monde physique, l'univers, l'ensemble des choses et des êtres, la réalité ». Cette pratique, en lien avec la santé et le bien-être, s'attache à considérer l'individu selon toutes les formes de vie qui l'entourent : famille, profession, lieu de vie, climat, alimentation, émotions...

Ce principe s'appelle l'holisme.

Le *Larousse* définit aussi la nature comme « un ensemble de forces ou principe supérieur, considéré comme à l'origine des choses du monde, de son organisation ».

La naturopathie est une médecine traditionnelle, semblable à l'Ayurveda ou à la médecine traditionnelle chinoise. Elle vise à maintenir l'équilibre de la physiologie et de la biologie humaine en respectant la logique des forces de la nature. Il faut entendre dans le mot « nature », ce qui est propre à engendrer et maintenir la vie. Les règles constitutives du corps et de ses systèmes organiques, aussi essentiels que se nourrir, respirer, se mouvoir ou éliminer sont au centre du métier de naturopathe.

Définie par l'OMS comme une pratique de prévention et d'optimisation de la santé, s'appuyant sur un ensemble de méthodes naturelles dont l'objectif est de transmettre les clés pour vivre sainement, la naturopathie cherche à éduquer l'individu. **Ce second pilier se nomme l'hygiénisme.**

Cette discipline a pour vocation de vous rendre autonome et acteur de votre santé avec l'aide du praticien qui se doit d'être doté d'une grande faculté d'écoute, d'empathie et de patience.

2

Comment ça se passe ?

Lorsque vous consultez un naturopathe, c'est rarement avec le souhait d'apprendre le fonctionnement du corps humain. Vous arrivez plutôt avec un déséquilibre ou une pathologie chronique. Le praticien va alors procéder à votre étude de cas précis et vous posera beaucoup de questions.

Chaque situation est unique et propre à un individu. Au gré de vos réponses, **le thérapeute va tenter de comprendre ce qui, dans votre mode de vie, induit vos problèmes de santé.** Il va chercher à mettre en évidence **la cause de votre déséquilibre. C'est le troisième fondement que l'on appelle le causalisme.**

Au regard de tous ces principes, cette pratique permet de trouver ce qui provoque chez vous un désordre, en prenant en compte tout ce qui vous constitue. **Les solutions seront donc adaptées à votre personnalité, votre éthique et votre manière de vivre.** Tout doit se faire dans la négociation, l'ouverture d'esprit et le non-jugement.

3

C'est pour qui ?

Le naturopathe doit travailler dans le respect et la considération de la personne qui le consulte. Par exemple, **il lui est déontologiquement interdit de vous demander d'arrêter des traitements allopathiques, de vous éloigner de la médecine conventionnelle, ou de vous forcer à manger certains aliments.**

La naturopathie s'adresse à tout être humain, voire animal pour les spécialistes, qui a des difficultés de santé et souhaite s'occuper de lui ou (re)prendre sa vie en main. Elle s'adresse à **tous les âges**, depuis le nourrisson à la personne du quatrième âge. Elle peut accompagner toutes



Delphine Baratier
Naturopathe – Iridologue
Bloggeuse et Podcاستuse

4

Comment intervient-elle?

La naturopathie va toujours considérer la maladie comme l'expression de la vie intérieure de votre corps. Par exemple, si vous avez une crise d'acné, le corps vous informe qu'il a la volonté de se débarrasser de quelque chose. **Cela se nomme le vitalisme, et c'est le 4^e principe de la naturopathie.** Le vitalisme vous mène à considérer vos forces d'auto-guérison et ne jamais couper cette dynamique.

En naturopathie, l'approche s'effectue selon 3 grands angles : **l'alimentation, l'exercice physique et respiratoire, et l'équilibre psycho-émotionnel.** Les conseils prescrits portent sur ces axes de travail. De plus, un grand panel de méthodes naturelles, comme **la phytologie, l'aromatologie, la relaxologie, la réflexologie, les méthodes manuelles comme le massage, les Fleurs de Bach** sont à disposition pour vous aider à retrouver de l'harmonie et surtout la maintenir. **L'alimentation est réellement la première volonté d'action.** Les conseils alimentaires cherchent à optimiser vos sources nutritionnelles, en privilégiant les aliments de bonne qualité. En Naturopathie, on aura toujours fortement tendance à vous inviter à consommer le maximum de végétaux, et notamment les légumes, mines nutritionnelles inestimables et hautement assimilables par le corps.

En résumé, la Naturopathie est une discipline qui cherche à optimiser le capital santé des individus, en privilégiant des solutions naturelles, tout en respectant et en transmettant les règles de la vie. C'est une discipline adaptable, joyeuse, et vivifiante. C'est un véritable art de vivre.

Si vous êtes végétariens ou végétaliens, les naturopathes peuvent vous aider dans le respect de vos convictions.

Mes accompagnements

→ Consultations en naturopathie : première approche avec un bilan complet du consultant, l'élaboration d'un programme d'hygiène de vie personnalisé, comportant des conseils en nutrition, des techniques de relaxation, de respiration, et autres suggestions bien-être.

→ Accompagnements naturels en phytologie, aromatologie, biothérapies, nutrition orthomoléculaire.

→ Pratique de la pleine conscience, de la cohérence cardiaque, et de techniques de psychologie positive.

Consultations possible
à Lyon et à Valence
Coaching à distance par Skype

Contact

www.campag-naturo.fr
✉ delphine.baratier.therapeute@gmail.com
📞 tél. : 06 30 57 91 93

Les 4 bons réflexes de Delphine à adopter pour l'été

1

Je mange des légumes frais plein de vie

Profitez abondamment des légumes d'été, riches en antioxydants et sources de bonne humeur. En revanche, faites attention à ne pas les consommer exclusivement crus. Pensez ratatouille ou chouchouka (voir p. 80). Ceci dans le but de ne pas éteindre le feu du métabolisme intérieur, mais aussi pour préserver les intestins fragiles. Tout est une question d'équilibre.

2

Je profite du soleil, sans me brûler

Le soleil est une très bonne chose, mais à dose correcte et non aux heures les plus chaudes, nocives pour la peau. Évitez de vous exposer entre 11 h et 17 h. Portez un chapeau, des lunettes de soleil en pleine lumière et protégez-vous avec des crèmes sans nanoparticules et avec un minimum d'impact environnemental. En cas d'insolation, refroidissez votre corps avec des bains ou des douches d'eau tempérée à 25 °C, hydratez-vous beaucoup, mangez peu, mettez-vous à l'ombre et au repos, et pansez vos coups de soleil en appliquant le soir de l'huile végétale de millepertuis.

3

Je fais du sport à l'extérieur

Profitez de cette saison pour mettre en place des habitudes sportives de plein air. On n'est jamais assez dehors. L'été est propice au contact avec la nature. Misez sur des activités ludiques comme une demi-heure de vélo en famille 3 fois par semaine, des marches rapides en bord de mer, de lac ou de rivière, des séances de yoga en plein air le soir face au coucher de soleil. Emmagasinez de la lumière pour permettre au corps de synthétiser de la vitamine D naturelle, car bonne nouvelle, cette vitamine se stocke.

4

Je veille à dormir suffisamment

Souvent, arrivé à la rentrée de septembre, vous êtes très fatigué, à plat. Les longues soirées estivales sont propices aux retrouvailles, aux rencontres et à la fête. La qualité du sommeil reste la clef de l'apaisement du système nerveux, et d'une bonne réponse hormonale sur le plan endocrinien. Si vous tirez trop sur la corde, vous arriverez à la fin du mois d'août, fatigué, crispé, voir légèrement déprimé à l'idée de reprendre un rythme plus classique. C'est normal, vos réserves énergétiques seront épuisées. Alors, profitez de l'été pour vous amuser certes, mais en maintenant des soirées de repos, à flâner sur un transat en regardant les étoiles, et couchez-vous régulièrement à la même heure sans trop veiller tout de même.

UN PESTO DE SALADE VIVIFIANT AVEC LA TOUCHE DE ROQUETTE ET LE FILET DE CITRON



Pesto de salades



1 pot 10 min

INGRÉDIENTS

• 300 g de salade : roquette, laitue, batavia • 80 g de pignons de pin • 20 g d'olives noires Kalamata • 1 gousse d'ail frais • 3 c. à s. de levure maltée • 7 cl d'huile d'olive douce • le jus d'un citron bio • sel, poivre

1. Dans un blender, versez les pignons de pin, les olives dénoyautées, la gousse d'ail, la levure maltée. Mixez pour réduire grossièrement le contenu.
2. Puis, au fur et à mesure du mixage, détendez le mélange avec 5 cl l'huile d'olive. Il doit être souple, mais épais.
3. Ajoutez les salades lavées et coupées grossièrement. Mixez toujours doucement ou par petites salves, en veillant à mélanger les ingrédients. Détendez avec le reste d'huile d'olive.
4. Salez et poivrez à votre convenance. Puis versez le jus de citron et mélangez à nouveau quelques secondes.
5. Conservez maximum 4 jours au réfrigérateur.

BON À SAVOIR
L'olive noire de Kalamata doit son nom à la ville grecque du Péloponnèse du même nom, capitale de la Messénie. Sa chair charnue et son goût fruité la rendent irrésistible.

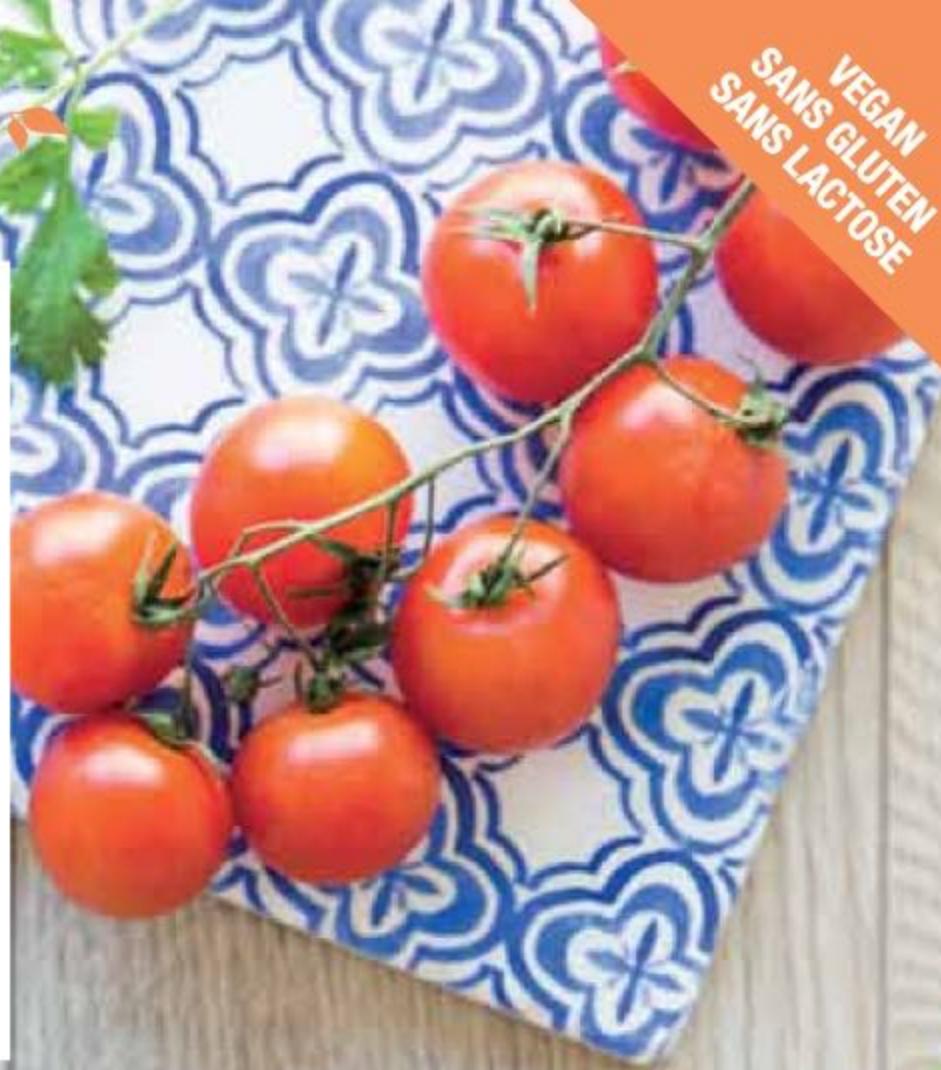
Chouchouka aux tomates et poivrons



INGRÉDIENTS

- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 1 oignon jaune
- 3 tomates • ½ c. à c. de cumin • ½ c. à c. de raz el hanout • ½ c. à c. de coriandre en poudre
- ½ c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de coriandre fraîche ciselée • 2 c. à s. d'huile d'olive • sel, poivre

1. Déposez les poivrons sur une plaque allant au four et faites-les cuire 15 min à 180 °C. La peau doit cloquer et brunir.
2. Dès la sortie du four, enfermez les poivrons dans un sac congélation et laissez-les refroidir. Puis retirez les graines et coupez la chair en lamelles.
3. Pelez et émincez l'oignon. Lavez les tomates et coupez-les en cubes.
4. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon et les épices pendant 3 min. Ajoutez les tomates, les poivrons et laissez cuire 10 min à couvert, sur feu doux.
5. Ôtez du feu, ajoutez la coriandre et laissez refroidir. Servez bien frais.





Houmous de pois chiches à l'artichaut



4 20 min 30 min

INGRÉDIENTS

- 240 g de pois chiches cuits
- 7 gros artichauts
- 4 c. à s. de tahin (purée de sésame)
- 1 jus de citron
- 2 c. à s. d'huile de noix
- ½ c. à c. de coriandre en poudre
- ½ c. à c. de cumin en poudre
- ½ c. à c. de curcuma en poudre
- sel, poivre

1. Plongez les artichauts dans une grande casserole d'eau salée – l'idéal est de coincer les artichauts les uns à côté des autres dans une casserole à la bonne taille pour qu'ils restent sous l'eau et ne remontent pas. Portez à ébullition et faites cuire environ 30 min. Pour vérifier la cuisson des artichauts, enfoncez la pointe d'un couteau dans le cœur : il doit s'enfoncer et en ressortir sans aucune résistance.
2. Égouttez les artichauts en mettant l'ouverture vers le bas et laissez-les refroidir. Retirez les feuilles et la barbe (ou le foin) et récupérez les cœurs d'artichauts.
3. Mixez-les finement avec les pois chiches, le jus de citron, le tahin et l'huile de noix. Assaisonnez selon votre goût avec les épices et une pincée de sel.

quand est-ce que je suis devenu (ou presque) végétarien ?

vos témoignages



Via notre page Facebook, nous vous avons posé la question du *quand*, de nous décrire ce moment du déclic, celui où l'on décide de devenir végétarien. C'est souvent un livre, un film, le travail d'une association qui termine de valider un chemin déjà bien engagé. Pour certains, ce pas en avant n'est pas encore évident, et la transition est en cours.

Julie, 28 ans

« Je faisais le parallèle avec ma vie professionnelle : j'étais en burn-out depuis plusieurs mois et ces pauvres animaux étaient eux aussi exploités mais jusqu'à la mort. »

Je suis personnellement devenue végétarienne en mai 2016. Je vivais déjà depuis plusieurs années avec mon conjoint végétarien, lui depuis plus de 10 ans. Je le suis devenue après une prise de conscience de la souffrance animale. Souffrance, qu'auparavant je n'avais pas réalisée et même jamais pensé. Du jour au lendemain, après une petite phrase « anodine » de mon conjoint, je suis devenue végétalienne. Après lui avoir dit que je voulais me cuisiner des pâtes carbonara au prochain week-end, il m'a dit : « tu ne mangerais tout de même pas un petit groin ». Cette phrase m'a bouleversée. En effet, quelques jours avant, nous avions vu une vidéo sur l'association GroinGroin, dans la Sarthe, qui héberge des cochons abandonnés. Il n'était plus possible pour moi d'exploiter la vie d'un autre pour mon plaisir gustatif. Je faisais également le parallèle avec ma propre vie professionnelle, j'étais en burn-out depuis plusieurs mois. Ces pauvres animaux que nous mangeons étaient eux aussi exploiter mais jusqu'à leur mort. Le lendemain, j'ai enlevé de mes placards et mon frigo tous les produits issus de l'exploitation animale. Aujourd'hui, je suis toujours vegane pour toutes ces raisons mais aussi par souci écologique.

Caroline, 52 ans

« Le premier week-end de janvier, mon fils était gardé par son père, je me suis lancée et j'ai découvert un bien-être. »

Je ne suis pas totalement végétarienne, je mange encore parfois un peu de viande, du poisson ou un peu de crustacés mais le plus souvent je suis un mode de vie végétarien depuis janvier 2017. J'avais déjà eu un long épisode de végétarisme mais fait n'importe comment, j'avais eu de grosses carences. Durant les six derniers mois de 2016, je me suis documentée car il n'était pas question que je fasse de bêtises cette fois-ci. Je suis maman en solo, je dois être en bonne santé et toujours au top pour assurer la vie familiale. Ce qui m'inquiétait le plus était de ne pas « tenir » le coup. Le premier week-end de janvier, mon fils était gardé par son père, je me suis lancée et j'ai découvert un bien-être, j'ai trouvé plein de recettes pour que mes repas soient bons, agréables, goûteux et rassasiant. Je me régalaient déjà de légumes et fruits mais j'ai découvert les oléagineux, les légumineuses que je ne consommais quasiment jamais. En un peu plus d'une année, je suis même passée d'une taille 50-52 à un 46-48 ! Je n'ai pas envie de devenir une anti-viande à tout prix et de me mettre à l'écart de mes amis. Si je mange de la protéine animale, je favorise des animaux qui ont été respectés, issus de la filière bio donc assez rarement car je n'ai pas les moyens d'en acheter souvent.

Laura, 27 ans

« Au mariage de ma sœur, il y avait un cochon entier en broche avec lequel tout le monde a dansé. Je n'ai pas pu retenir mes larmes. »

C'est un petit cheminement qui a commencé au mariage de ma sœur où il y avait un cochon entier en broche avec lequel tout le monde a dansé. Je n'ai pas pu retenir mes larmes même si personne ne m'a comprise ce jour-là. Je suivais aussi l'actualité de beaucoup d'associations dont L214. Pourtant, je ne me trouvais pas cohérente : j'aimais les animaux mais je les mangeais. J'ai voulu regarder *Earthlings* (film documentaire réalisé en 2005) mais mon mari a voulu le regarder avant. Après 5 minutes de reportage, il m'a dit : « Ne le regarde pas, tu ne supporteras pas. Par contre la viande, c'est fini. » On a changé notre alimentation du jour au lendemain et depuis nous avons aussi supprimé le lait, les œufs... C'était il y a presque 4 ans et on est très heureux de notre choix.

Cécile, 37 ans

« Je me suis promise de ne plus manger de viande le jour où je serai libre de faire mes courses. »

Je suis devenue végétarienne quand j'ai pris mon indépendance financière. En effet, depuis toute petite, j'avais une aversion pour la viande. Ma famille est issue de l'élevage et de l'agriculture, j'ai donc passé mon enfance à la ferme à côtoyer des animaux de toute sorte : vaches, chevaux, poules et autres oiseaux de basse cour, moutons, cochons... Ces animaux étaient pour moi aussi importants et attrayants que les animaux de compagnie que nous n'avions pas à la maison. Nous avons assisté à des moments difficiles, de pertes d'animaux, d'abattage, sans oublier les visites du boucher pour mettre la viande sous vide. Très jeune, donc, la viande m'a dégoûtée, et je me suis promise de ne plus en manger le jour où je serai libre de faire mes courses. Lorsque je me suis installée seule, cela a tout de suite facilité les choses. Cela fait maintenant 15 ans. Mon mari s'est converti il y a un an pour moi et pour les animaux, et nous espérons aussi transmettre ce mode de vie à nos enfants.

Claire, 39 ans

« J'avais 14 ans lorsque j'ai arrêté de manger de la viande et 15 ou 16 ans quand j'ai mangé pour la dernière fois un morceau de poisson. »

C'est compliqué de dater précisément le moment où je suis devenue végétarienne parce que ce n'était pas vraiment un choix au sens réfléchi. J'avais 14 ans lorsque j'ai arrêté de manger de la viande et 15 ou 16 ans quand j'ai mangé pour la dernière fois un morceau de poisson. Je viens de la campagne. Nous avions des chèvres, des oies, des lapins et des poules. Mon père m'a initié à la pêche à la mouche. À l'adolescence, j'ai réalisé progressivement que je ne supportais plus de voir les animaux morts, le lapin déplié trônant sur la table, les poules que ma mère ébouillantait et plumait, les poissons vivants auxquels mon père coupait la tête. Je ne concevais pas de pouvoir manger des cadavres d'animaux. C'est déjà une période difficile l'adolescence et le fait de refuser de manger comme tout le monde à table compliquait encore les choses. Mes parents ont fini par accepter. Non pas que je sois végétarienne, le mot est venu bien plus tard, mais que je sois « celle qui ne mange pas de ». Il y a 3 ans, je me suis intéressée à la communauté végétarienne et j'ai découvert le végétalisme et le veganisme. Grâce aux nombreuses informations et échanges que j'ai eus notamment sur les réseaux sociaux, j'ai fait le choix de devenir végétalienne puis quasi immédiatement vegane. Ceux qui pensent que les végétariens sont tous des bobos qui se lancent par effet de mode et ne connaissent rien à ce qui se passe dans les fermes... Laissez moi vous dire que c'est bien un mythe !



Julien, 47 ans

« Un jour, ma femme m'a demandé : Tu veux devenir végétarien ? Je lui ai dit oui, et c'est comme ça que je le suis devenu. »

Pour ma part, ça doit faire 2 ans environ (ou 3 ? Je ne suis plus sûr). Ce qui m'a décidé à réduire ma consommation de viande, et ensuite devenir végétarien, c'est mon soutien à l'association Sea Shepherd. Cela m'a fait prendre conscience qu'il n'était pas naturel de survivre aux dépêches des autres espèces et de la planète, et que la souffrance animale, juste pour un petit plaisir égoïste, n'était pas acceptable. Alors que je disais à ma femme que je ne voulais plus manger de steak, elle m'a demandé : « Tu veux devenir végétarien ? ». Je lui ai dit oui, et c'est comme ça que je le suis devenu. Pas de retour en arrière depuis, et ça ne me manque aucunement. À noter que c'est assez compliqué car ma femme et mes enfants ne sont pas végétariens.

Et que c'est souvent ma femme qui fait à manger. Alors entre les enfants qui n'aiment pas ceci ou cela et moi qui ne mange pas n'importe quoi... Parfois ça râle !

Priscilla, 25 ans

« Je suis devenue végétarienne ou du moins flexitarienne à mon retour d'une année d'expatriation au Vietnam. »

Je suis devenue végétarienne ou du moins flexitarienne à mon retour d'une année d'expatriation au Vietnam. Là-bas, il était plus difficile de trouver de la viande et j'en consommais de moins en moins. Le végétarisme était alors moins « tendance ». Aujourd'hui, il demeure difficile d'imposer son régime alimentaire lorsqu'on est invité par exemple, et il m'arrive de craquer pour un bon plat de lasagne de maman, mais je me tiens à ce régime et j'y trouve plein de bienfaits. Je trouve que la littérature en la matière nous permet de trouver de bons substituts aux protéines animales et de donner à notre corps tout ce dont il a besoin. C'est aussi mon petit budget d'étudiante puis de jeune active qui m'a orienté vers ce nouveau régime alimentaire.



Stéphanie, 37 ans

« La lecture du livre *EAT* de Gilles Lartigot et, principalement le chapitre sur la souffrance animale m'a fait sauter le pas ! »

J'ai commencé à me questionner de plus en plus sur ce qui composait mon assiette suite au cancer de ma maman. Cela m'a amené à acheter des produits exclusivement bio, en grande partie locaux. C'était il y a 3 ans. Pendant 2 ans, j'ai continué à manger de la viande 2 fois par semaine environ en me tournant vers des produits issus de filières bio. En parallèle j'ai continué mes recherches, mes lectures... Je pensais de plus en plus à me tourner vers le végétarisme pour des raisons plus écologiques qu'éthiques mais les idées reçues sur d'éventuels carences m'avaient toujours freinée. Il y a un peu plus d'un an j'ai commencé à me poser des questions morales concernant les animaux, la lecture du livre *EAT* de Gilles Lartigot et principalement le chapitre sur la souffrance animale m'a fait sauter le pas ! Je suis donc végétarienne depuis un an et je ne me suis jamais senti aussi bien ! Je ne suis victime d'aucune carence !

ABONNEZ-VOUS OU OFFREZ UN ABOUNEMENT

ET PROFITEZ DE L'OFFRE
EXCEPTIONNELLE DE LANCEMENT

1 AN
d'abonnement
(4 numéros)

pour **19,90€**
au lieu de ~~27,60€~~
soit 1 numéro offert !



VEGGIE



© Vanessa Romano

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner à : **ESPRIT VEGGIE, Service Abonnement, ABO PRESS, 19 rue de l'Industrie, BP 90053, 67402 ILLKIRCH Cedex - France**
Téléphone : 03 88 66 26 19 - E-mail : espritveggie@abopress.fr

Oui, je profite de l'offre spéciale : 1 an d'abonnement à ESPRIT VEGGIE pour 19,90€ seulement

Pour les Dom et l'Union Européenne 23,90€ / Pour les Tom et le reste du monde : 25,90€

Si l'abonnement est destiné à l'un de vos proches, cochez la case

MES COORDONNÉES

Mme Mlle Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal Ville

Pays

E-mail

L'ADRESSE DE MON PROCHE (destinataire de l'abonnement)

Mme Mlle Mr

Nom.....

Prénom

Adresse.....

Code Postal

Ville

Pays

E-mail

JE RÈGLE PAR

Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

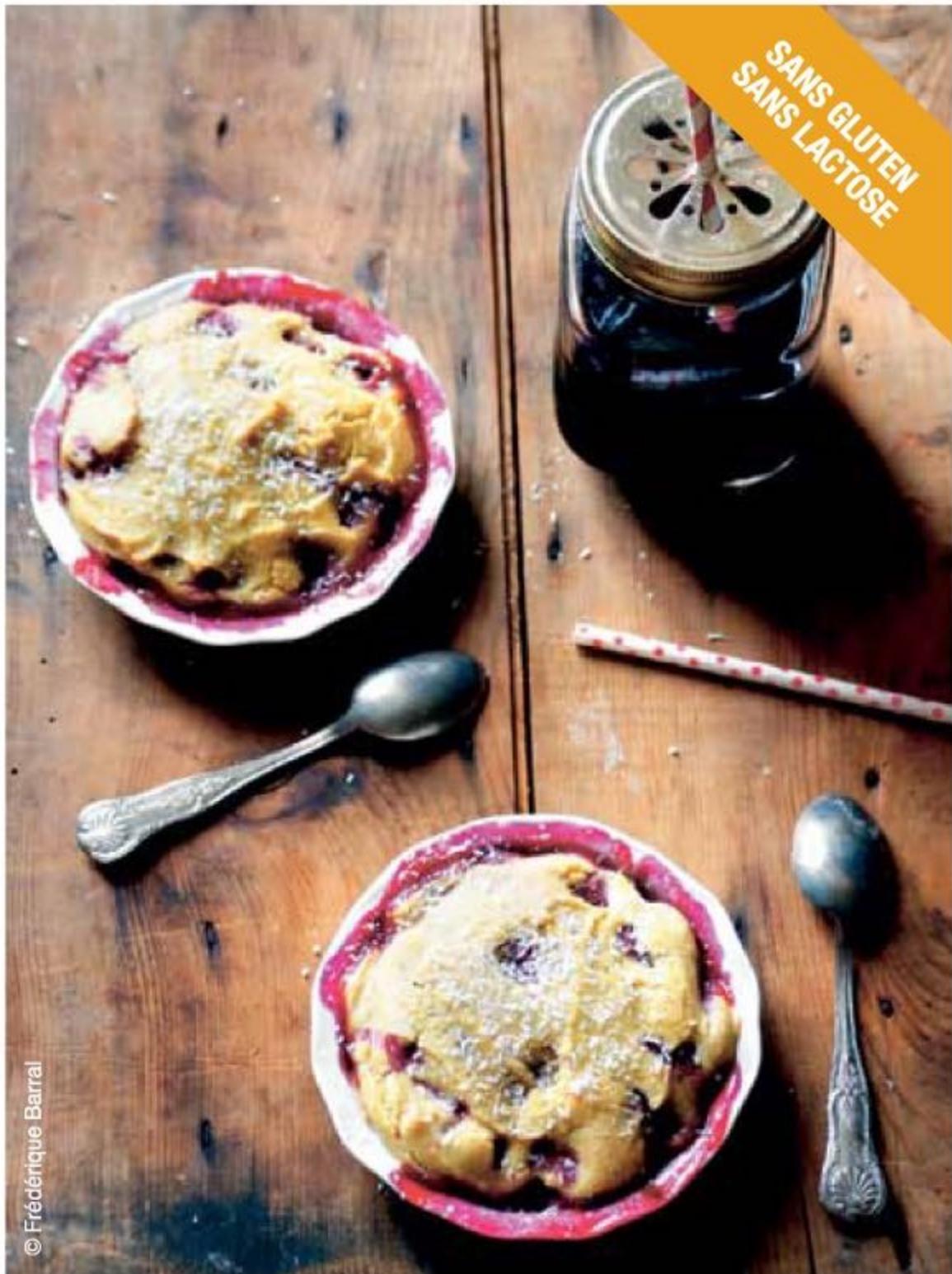
CB N°

Exire N° Contrôle (au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

tartes et tartelettes sans gluten

De maïs, de coco, de riz, de nombreuses farines sont désormais commercialisées et font le bonheur des intolérants au gluten pour faire le plein de gourmandise. Les délicieuses tartes aux fruits d'été sont pour tout le monde. La preuve par trois !



© Frédérique Barral

Tartelettes aux framboises à l'envers !



3 pièces 10 min 20 min

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- 60 g d'œuf (1 œuf moyen)
- 120 g de tofu soyeux*
- 20 g d'huile d'olive au goût neutre
- 70 g de farine de riz* complet
- 10 g de farine de coco*
- 30 g d'amidon de maïs (ou d'arrow root)
- 10 g de sucre de canne blond
- 3 g de poudre à lever

POUR LA GARNITURE

- 3 c. à c. d'huile d'olive au goût neutre
- 3 + 3 c. à c. de sucre de canne blond
- 100 g de framboises
- 3 c. à c. de noix de coco râpée

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. À l'aide d'un fouet, battez vivement l'œuf avec le tofu soyeux et l'huile d'olive, jusqu'à obtenir une texture homogène.

3. Ajoutez petit à petit les farines, l'amidon, le sucre et la poudre à lever. Remuez après chaque ajout pour éviter les grumeaux.

4. Versez une c. à c. d'huile d'olive dans chaque moule, puis saupoudrez d'une c. à c. de sucre. Disposez les framboises par-dessus, côté bombé vers le bas.

5. Recouvrez les framboises de pâte et saupoudrez chaque tartelette d'une c. à c. de sucre.

6. Enfournez 20 min. Sortez du four, laissez refroidir et saupoudrez de noix de coco râpée.

7. Dégustez tiède à même le moule et éventuellement accompagné d'une boule de glace à la vanille.



SANS GLUTEN
SANS LACTOSE

Tartelettes express aux myrtilles



3 pièces 20 min 25 min

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE À TARTINER À LA MYRTILLE

- 160 g de myrtilles surgelées
- 120 g de compote de pomme non sucrée
- 35 g de fructose*
- 10 g de farine de riz complet
- 20 g de lait de riz

POUR LES TARTELETTES

- 50 g de margarine non hydrogénée
- 50 g de sirop d'agave*
- 50 g de poudre d'amande
- 50 g d'œuf (1 petit œuf)
- 3 c. à s. de pâte à tartiner à la myrtille (ou de confiture de myrtille)
- 6 c. à s. de petites myrtilles
- le zeste d'1 citron jaune

1. Dans une casserole, mélangez les myrtilles surgelées avec la compote de pomme et le fructose. Chauffez à feu doux et remuez régulièrement.
2. Une fois les myrtilles décongelées, mixez le tout, jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Transvasez dans la casserole, goûtez, ajoutez davantage de fructose si nécessaire. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez la farine et le lait. Versez sur la préparation aux myrtilles, battez vivement au fouet et faites cuire quelques minutes à feu doux, jusqu'à ce que la préparation épaisse. Laissez refroidir, puis versez dans le récipient hermétique en verre.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la margarine fondu et le sirop d'agave, ajoutez la poudre d'amande et l'œuf, puis remuez vivement au fouet, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
5. Répartissez dans les moules préalablement graissés et enfournez 15 min. Laissez refroidir.
6. Démoulez, recouvrez chaque fond de tartelette d'une c. à s. de pâte à tartiner, puis disposez les petites myrtilles joliment et parsemez de zeste de citron.



SANS GLUTEN
SANS LACTOSE

Tarte aux figues et à l'amande



8 20 min 40 min

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- 150 g de margarine non hydrogénée
- 100 g de sucre de canne blond
- 90 g de poudre d'amande
- 70 g de farine de riz demi-complet
- 3 blancs d'œufs (100 g)

POUR LA GARNITURE

- 5 figues
- 2 œufs moyens
- 20 g de crème d'amande cuisine
- 2 c. à s. de miel liquide
- 25 g de poudre d'amande

1. Graissez généreusement le moule à tarte. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Faites fondre la margarine avant de la mélanger au sucre. Ajoutez la poudre d'amande, la farine, puis incorporez les blancs d'œufs. Répartissez la préparation au fond du moule et enfournez 20 min. La pâte doit être juste « prise », à peine colorée. Sortez le moule sans éteindre le four.
3. Coupez les figues en quatre. Battez les œufs, la crème et le miel, tout en les faisant chauffer au bain-marie. Ajoutez la poudre d'amande.
4. Versez la préparation sur le fond de tarte précuit, puis disposez harmonieusement les quartiers de figues par-dessus. Enfournez 20 min.
5. Éteignez le four, patienter 5 min puis sortez la tarte.



Recettes extraites
de *Mes tartes
sans gluten*, de
Frédérique Barral,
éditions Terre
Vivante

clafoutis sans lactose

Incontournables des grandes tablées d'été, les clafoutis nous font profiter des beaux fruits du verger. Aux pêches ou aux cerises, ils conviennent à tout le monde, même aux intolérants au lactose !



SANS LACTOSE

Clafoutis aux pêches



INGRÉDIENTS

- 7 pêches (environ 800 g)
- 2 petits œufs
- 50 g de sucre blond de canne
- 60 g de farine
- 25 cl de lait d'avoine
- 1 c. à s. de rhum
- ½ citron vert

1. Lavez les pêches et coupez-les en deux pour retirer le noyau. Coupez les oreillons en quartiers.
2. Déposez les quartiers de pêches en rosaces dans un plat à gratin rond d'environ 24 cm de diamètre.
3. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre. Incorporez la farine, puis le lait, le rhum et le zeste d'½ citron vert.
4. Versez sur les pêches et faites cuire 40 min à 180 °C.

© Marie-Laure Tombini

Clafoutis cerises et sureau



INGRÉDIENTS

- 500 g de cerises • 80 g de sucre de canne • 2 œufs
- 40 cl de lait de riz • 4 c. à s. de féculle de maïs • 4 c. à s. de farine de riz* • 1 pincée de sel • de la margarine végétale • 1 poignée de fleurs de sureau

1. Faites chauffer le lait végétal avec les fleurs de sureau, portez à ébullition et laissez infuser à couvert 15 min. Filtrez le lait et laissez refroidir.
2. Battez les œufs avec 70 g de sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez ensuite la farine, la féculle, le lait végétal et le sel. Laissez reposer la pâte 2 h au frais.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un plat à tarte avec un peu de margarine et sucrez-le avec les 10 g de sucre restants.
4. Lavez, équeutez et dénoyautez les cerises puis mettez-les dans le plat.
5. Versez la préparation par-dessus et enfournez 35-40 min.



desserts fruités

vegan

Quand la saison estivale bat son plein, les salades de fruits frais, en plus d'être un véritable concentré d'énergies, nous aident à rester hydraté tout au long de la journée. Ajoutez-y un peu de chantilly, de crème ou de biscuits, et elles deviennent irrésistibles !



Soupe de fraise et chantilly coco



4 20 min

INGRÉDIENTS

- 500 g de fraises (ici de la mara des bois)
- le jus d'un demi-citron jaune

POUR LA CHANTILLY COCO

- 1 boîte de lait de coco 21 % de MG
- le zeste d'un citron vert
- ½ c. à c. de vanille en poudre
- 2 c. à s. de sucre glace

1. Pour la soupe de fraises, mettez les fraises équeutées dans un blender avec le jus de citron puis mixez le tout jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Réservez au frais en attendant.
2. Préparez la chantilly. Pour cela, ouvrez sur le dessus la boîte de lait de coco puis récupérez la crème. Battez-la jusqu'à obtention d'une chantilly. Ajoutez le sucre glace et la vanille et continuez à battre 30 sec. Mettez la chantilly dans une poche avec une douille cannelée.
3. Répartissez la soupe dans 4 bols.
4. Pochez la chantilly sur la soupe de fraises puis ajoutez par dessus du zeste de citron vert.



Verrines de pain perdu aux framboises et à la crème de cajou



4 20 min 5 min 30 min

INGRÉDIENTS

- 400 g de yaourt de soja
- 450 g de framboises
- 130 g de sucre de canne
- 140 g de noix de cajou
- 20 cl de crème végétale
- 1/2 c. à c. de vanille moulue
- 20 cl de lait végétal
- 8 tranches de pain de campagne rassis
- 1 filet d'huile neutre (de tournesol ou de pépins de raisin)
- du sucre glace pour la décoration

1. Dans le bol d'un blender, versez le yaourt de soja, 200 g de framboises, 90 g de sucre et les noix de cajou. Mixez et réservez la crème obtenue à température ambiante.
2. Dans un plat creux, battez rapidement la crème végétale avec le reste de sucre et la vanille moulue. Ajoutez au mélange le lait végétal.
3. Découpez un rond de diamètre équivalent à celui des verres dans chaque tranche de pain. Faites tremper les ronds 15 min dans la préparation.
4. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Faites dorer le pain sur les deux faces. Laissez refroidir dans un plat.
5. Dressez les verres ainsi : pain perdu, yaourt, puis framboises. Répétez une seconde fois.
6. Saupoudrez de sucre glace et placez au frais pendant au moins 30 min avant dégustation.



© Clémence Catz

Chia puddings, cerises et coco



2 15 min 4 h

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- 50 cl de lait d'amande
- 2 c. à s. de sirop d'agave*
- 1/2 c. à c. de gingembre frais ou en poudre
- 50 g de graines de chia*
- 50 g de crème de coco (à prélever sur le dessus de la boîte)
- 2 c. à c. de sucre blond
- 200 g de cerises
- facultatif : 1 c. à s. de copeaux de chocolat noir

1. Mélangez le lait d'amande avec le sirop d'agave et le gingembre.
2. Ajoutez les graines de chia, remuez et attendez 5 min, puis remuez de nouveau afin de bien homogénéiser le mélange et éviter que les graines ne s'agglomèrent entre elles. Faites prendre 4 h minimum au réfrigérateur.
3. Pendant ce temps, placez la boîte de lait de coco au frais.
4. Au bout de ce temps, prélevez 50 g de crème de coco (ou plus si souhaité) sur le dessus de la boîte et battez-le en crème fouettée avec le sucre blond.
5. Servez les chia puddings avec la crème de coco, les cerises et les copeaux de chocolat noir.

« NOTRE CIVILISATION SE JOUE DANS **L'ASSIETTE** »

Qu'on ne s'y trompe pas, ce délicieux pavé dans la mare au parfum de *J'accuse!* n'est autre qu'une alléchante déclaration d'amour au bien-manger et au vivre ensemble. Explications.

Par Lucile de la Reberdière

La cuisine, c'est quand les choses ont le goût de ce qu'elles sont. C'est sur ces mots de Curnonsky, critique culinaire du début du xx^e siècle et célèbre « prince des gastronomes », que Véronique Richez-Lerouge ouvre son *Manifeste*, comme on lance une invitation. Avec évidence.

UNE GIGANTESQUE SUPERCHERIE ALIMENTAIRE

À l'ère du plaisir revendiqué et du bien-être garanti, faire ses courses, choisir un plat au restaurant ou cuisiner chez soi, n'a jamais été aussi complexe. La simplicité de l'acte nourricier, aussi nécessaire que naturel, a insi-

la chaîne alimentaire : « On vit à l'ère du pain sans gluten, du lait sans lactose, du sucre sans sucre, du café sans caféine [...] Il m'apparaît urgent de s'intéresser à la signification actuelle de ce qui est "bon à manger" comme introduction du bien-manger, et à ce que cette notion simple convoque de plus profond ».

« Il m'apparaît urgent de s'intéresser à la signification actuelle de ce qui est *bon à manger* comme introduction du bien-manger, et à ce que cette notion simple convoque de plus profond. »

Difficile, dès lors, de décliner cet appel passionné à parler de cuisine, de goût et de partage mais, surtout à parler vrai. Car la journaliste, spécialiste des questions agroalimentaires, n'y va pas avec le dos de la cuillère et livre ici une critique inédite de notre assiette, qu'elle nous raconte par le menu.

dieusement laissé place à des questionnements profonds, quand vient l'heure du repas. Ces doutes, creusés par une agro-industrie criblée de scandales, court-circuitent notre rapport direct et spontané au désir de manger et au droit à se nourrir correctement. Une aberration pour l'auteure, qui décrit une chute vertigineuse de la qualité nutritionnelle de l'ensemble de

Dans une pantomime, tacitement acceptée par une industrie aveuglée par ses objectifs de croissance, le monde médical et la sacro-sainte gastronomie française, le consommateur est pris en étau entre sa santé et le prix de sa santé. Ainsi, comment suivre la sage injonction « 5 fruits et légumes par jour » quand on sait que manger 5 fruits et légumes



de l'agriculture conventionnelle au quotidien multiplie par 5 l'exposition aux pesticides et que les produits laitiers transformés favorisent le cholestérol ? « La bible sanitaire n'a aucun scrupule à mettre dans le même sac un comté AOP au lait cru, 24 mois, issu d'un lait de vache nourrie à l'herbe avec un Babybel », soupire l'auteure avant de souligner que, si les crises alimentaires successives ont brisé la confiance des mangeurs, elles ont permis un déclic « sur le lien entre l'alimentation industrielle et l'accroissement des pathologies comme le diabète, [...] les cancers, l'obésité, [...] et les intolérances chroniques ».

MANGER TOUJOURS PLUS, SE NOURRIR DE MOINS EN MOINS

« La cuisine bourgeoise et locale qui maillait l'Hexagone et donnait du grain à moudre aux critiques gastronomiques, c'était l'une des curiosités nationales – en France, on mangeait bon et pas cher à peu près partout – a laissé place aux fast food, kebabs, pizzerias et autres sandwicheries de bord de route, dont la laideur et la vulgarité rivalisent d'ingéniosité », plaisante à peine Véronique Richez-Lerouge. On a créé des besoins inutiles au nom d'un égalitarisme hédoniste en dépit de nombreuses alertes qui pointent ces produits de masse comme les marqueurs de l'exploitation sociale et animale. Pour l'auteure, pas d'autre mot : « nous assistons à une régression de notre civilisation ».

En fonction de ses revenus, de son lieu d'habitation, de son humeur ou de ses allergies... s'alimenter est devenu un acte (individualiste) de consommation comme un autre, quand paradoxalement s'accentue la

culpabilité de l'omnivore, inspirée par les inégalités planétaires Nord/Sud, le réchauffement climatique et la mise à mort d'animaux considérés comme comestibles. Au cœur de cette schizophrénie confuse, « la pharmacie de secours a envahi la cuisine et les magasins bio sont les nouvelles officines où l'on vient chercher un remède pour réparer les dégâts de l'alimentation industrielle ».

L'auteure du *Manifeste* va même jusqu'à détailler les différents profils de mangeurs : le discounter fataliste, l'hédoniste opportuniste, le gastro-conscient, l'ascète, le zappeur impulsif et le gourmand raisonnable, pour qui le retour à la terre est l'unique solution. Celui-ci rencontre les paysans, sélectionne ses vins et chasse les meilleures adresses. « À mes yeux, nous dit Véronique Richez-Lerouge, il appartient à la forme la plus aboutie du consommateur moderne ».

ENSEMBLE, AUTOUR DE LA TABLE

Lumière au bout du tunnel ! Un cercle vertueux de contestataires grossit aux côtés du mangeur conscient. Éleveurs, paysans, semenciers, pêcheurs, vigneron et chefs étoilés se rassemblent aujourd'hui autour du bien-manger pour tous. Parmi eux, le Chef Xavier Hamon, à la tête d'une nouvelle Alliance de cuisiniers qu'il réunit en un réseau de restaurateurs, né du mouvement Slow Food.

Des cuisiniers de tous horizons font exploser les barrières, dépoussièrent la gastronomie viandarde « à la papa » et réimplantent le légume comme met écologique et circulaire. À la question : un légume bio est-il meilleur ? Le triple étoilé Michel Troisgros répond : « même s'il n'est

pas meilleur, il l'est car la relation qu'on entretient avec lui est différente ». Michel Bras nous enjoint aux tableées collectives pour éviter le gaspillage : « sans convivialité, il manque un pilier à l'édifice ». Alain Passard et Claude Colliot inventent une cuisine légumière, véritable bouffée d'oxygène au cœur de villes. Le militant François Pasteau change le climat avec ses plats de résistance, en positionnant les légumes en premier sur sa carte, devant les protéines animales « qui ne sont plus au centre du plat ».

Réintroduire, réapprendre, réinventer, se réapproprier le sens de la nourriture... c'est le pari lancé par ce livre instructif et libérateur, qui fait la part belle aux ressources des terroirs. À glisser sous tous les ronds de serviettes !



Véronique Richez-Lerouge,
Le manifeste du bien-manger,
éditions Erick Bonnier

Pour en savoir plus :
www.slowfood.fr

vite fait, bien fait : les omelettes !

Des œufs mélangés à quelques ingrédients, et le tour est joué ! Pas chère, l'omelette sait s'accommoder des restes du frigo et ne connaît aucune limite. N'oubliez pas de tester notre version vegan.

Recettes et photos par Marie-Laure Tombini



Tortillas pomme de terre, carotte, haricots verts ►



6 25 min 45 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de haricots verts
- 300 g de pommes de terre
- 200 g de carottes
- 8 œufs
- 10 cl de lait végétal
- ½ c. à c. de thym
- 1 c. à c. de curcuma
- sel, poivre

1. Lavez et équeutez les haricots verts, faites-les cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en cubes et les carottes en rondelles.
3. Faites cuire 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
4. Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, le thym, le curcuma, sel et poivre.
5. Versez les légumes dans un moule de 20x20 cm chemisé de papier sulfurisé. Versez les œufs.
6. Faites cuire 25 min dans le four préchauffé à 180 °C.



► Omelette garnie, roquette, tomate et feta



2 15 min 5-10 min

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 1 belle poignée de roquette
- 6 tomates cerise
- 40 g de feta
- 2 c. à c. de pesto
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- sel, poivre

1. Cassez les œufs dans un bol, salez, poivrez et battez-les en omelette avec une fourchette.
2. Dans une poêle chaude, huilée avec 2 c. à s. d'huile, versez les œufs et laissez cuire à feu moyen quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
3. Coupez les tomates cerise en deux, coupez la feta en cubes.
4. Dans un petit bol, mélangez le pesto avec 1 c. à s. d'huile et le vinaigre.
5. Glissez l'omelette dans une assiette, disposez la roquette, la feta, les tomates cerise, arrosez d'une c. à s. d'huile.
6. Repliez l'omelette et versez la sauce au pesto.



Omelette roulée



4 30 min 30 min 15 min

INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge
- 5 œufs
- 3 c. à c. de pesto
- 100 g de chèvre frais
- 3 c. à c. d'eau
- 1 c. à c. d'huile d'olive

1. Coupez le poivron en deux, ôtez le cœur et la queue. Posez les 2 moitiés de poivron sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson et enfournez 20 min à four préchauffé à 180 °C.
2. À la sortie du four, mettez le poivron dans un sac congélation. Fermez et attendez 10 min.
3. Sortez le poivron du sac, ôtez la peau puis coupez-le en lamelles.
4. Dans un grand saladier, battez les œufs avec le pesto, du sel et du poivre. Faites cuire l'omelette dans une grande poêle huilée. À mi-cuisson, ajoutez les lamelles de poivrons, faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit solide.
5. Dans un bol, écrasez le chèvre frais et ajoutez un peu d'eau et un peu d'huile pour obtenir une crème épaisse.
6. Lorsque l'omelette est refroidie, étalez le chèvre et roulez. Vous pouvez la réserver au frais enroulée dans du film alimentaire.



Omelette tomate et poivron dans un gaufrier



10 pièces 10 min 20 min

INGRÉDIENTS

- 1 poivron
- 1 oignon
- 8 œufs
- 100 g de fromage râpé
- 150 g de tomates cerise
- sel, poivre

1. Ôtez la queue et le cœur du poivron, coupez-le en quatre puis en petites lamelles.
2. Pelez et émincez finement l'oignon.
3. Coupez les tomates cerise en quatre.
4. Dans un saladier, battez les œufs en omelette, salez, poivrez et ajoutez le reste des ingrédients.
5. Faites chauffer le gaufrier. Lorsqu'il est chaud, huilez chaque partie du gaufrier et versez une petite louche de préparation dedans. Laissez cuire 4-5 min. Si votre gaufrier le permet, retournez-le à mi-cuisson.

Omelette vegan

1-2 personnes | 5 min prép | 5 min cupt

INGRÉDIENTS

- 200 g de tofu soyeux*
- 10 cl de lait d'avoine
- 50 g de farine de pois chiches*
- 20 g de féculle de maïs
- ¼ c. à c. de curcuma
- 1 pincée de sel et de poivre
- 2 c. à s. d'huile d'olive

VERSION
VEGAN !

1. Versez le tofu soyeux, le lait d'avoine, la farine et la féculle dans le bol du mixeur. Ajoutez le curcuma, du sel et du poivre. Mixez pour avoir une préparation lisse.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Versez le mélange sur une épaisseur d'environ 5 mm.
3. Faites cuire environ 5 min sur feu moyen, jusqu'à ce que la surface se solidifie.
4. Décollez délicatement l'omelette à l'aide d'une spatule et servez-la sans attendre.



CONSEIL

Pour avoir une omelette plus souple, utilisez du lait de soja.

Vanessa WAGNER

Pianiste parmi les plus reconnues de sa génération, anticonformiste, iconoclaste. Le ton est donné dès la porte d'entrée qui arbore, côté rue, deux autocollants « Vegan » et « Animals are not fabric ». Rencontre passionnante avec une passionaria de la cause animale et humaine.

Propos recueillis par Virginie Bertrand

Esprit Veggie : Vous vivez entourée d'animaux. Pourtant le milieu vegan réfute souvent l'idée de détenir des animaux domestiques.

Vanessa Wagner : J'ai grandi entourée d'animaux récupérés. J'ai toujours eu une proximité très forte avec eux. Nous vivons dans une société avec des animaux domestiqués depuis des milliers d'années. Mon premier chien venait des rues de Bucarest. Celui-ci des rues de la Réunion, il se retrouve chez moi à être dorloté, adoré. C'est un membre de la famille, il ne vit pas dans une niche attaché, il est stérilisé, évidemment, c'est du bon sens ! Le discours des vegans qui hurlent contre le fait d'avoir un animal, car tenir un chien en laisse signifierait qu'on le domine et celui contre la stérilisation des animaux car il faudrait les laisser libres de vivre leur sexualité me rendent folle. Cela relève d'une position extrême qui me choque autant que le chasseur qui tue des espèces rares ou le vian-

tarienne. Ma mère faisait germer des graines, on mangeait bio mais aussi de la viande, c'était normal. Depuis ma plus tendre enfance, j'ai toujours eu une empathie extrême pour les animaux. Je mangeais de la viande, mais j'étais dégoûtée. À 18 ans, j'ai vu un reportage sur le transport de vaches qui étaient tapées avec des bâtons électriques et sortaient du camion les pattes brisées. Premier déclencheur. Je suis devenue semi-végétarienne, j'ai arrêté la viande rouge. On s'est énormément moqué de moi. J'ai ensuite arrêté le poisson, puis longtemps après le fromage. J'ai beaucoup lu. Je me suis questionnée sur la production de lait, le veau séparé de sa mère, les vaches laitières... En 2011, j'ai arrêté le cuir et les cosmétiques classiques. Je porte de la laine uniquement seconde main, car je trouve que le synthétique fabriqué à partir de pétrole pose des problèmes écologiques et de fabrication en Chine. Aujourd'hui, je suis vegan à 95 %.

d'avoir de la viande dans le réfrigérateur. Ils ont un peu râlé, et tout va plutôt bien désormais. Mes fils sont végétariens chez moi, mais je ne leur impose rien à l'extérieur. Je considère qu'ils ont leur chemin à faire.

E. V. : Qu'est-ce qui a vraiment changé dans votre vie depuis que vous êtes devenue vegan ?

V. W. : Mon mode de consommation a beaucoup changé, c'est un peu plus contraignant, il faut faire attention. Lors d'une tournée en Turquie, ma valise a été perdue. Trouver du maquillage, une tenue à la dernière minute fut compliqué : j'ai conservé ma tenue de voyage et joué en basket. Fan de chaussures et de sacs, me passer de cuir a été « difficile », mais le marché est en pleine expansion, et aujourd'hui ce n'est plus un problème même si le choix reste limité.

E. V. : Devenir végétarien c'est...

V. W. : ... basique, c'est la chose la plus simple et immédiate que l'on puisse faire pour la planète, les animaux, son éthique personnelle. Arrêter de prendre l'avion, c'est compliqué, la voiture également même s'il faut le faire avec parcimonie, mais arrêter la viande, plus aucun argument ne tient à part le plaisir personnel et les conventions sociales. L'élevage est une des premières causes du réchauffement climatique, de la déforestation, de la mauvaise qualité des sols. Alors quand je vois des écologistes qui ne sont pas végétariens, je trouve cela très incohérent. Je ne comprends pas comment des gens sensibles, intelligents réussissent à composer avec toute cette souffrance, cette urgence

« On parle rarement de la souffrance des employés des abattoirs. »

dard qui consomme des animaux à outrance. Je suis allée dans des pays où il n'y a pas de politique de stérilisation des animaux errants. Ils crèvent de faim dans les rues. C'est monstrueux.

E. V. : Quel a été votre parcours vegan ?
V. W. : Je suis issue d'une famille non végé-

E. V. : Vos enfants et votre mari sont aussi végétariens, quelle a été votre influence ?

V. W. : Mon mari mangeait peu de viande, je lui ai montré « Le discours le plus important de votre vie » de G. Yourofsky, « Earthlings », il est devenu végétarien. J'ai dit à mes enfants que je ne supportais plus

« J'ai instauré 2018 comme une année à zéro achat de biens neufs à la maison. »

climatique, et ne soient pas heurtés au point de tout arrêter. Je crois qu'on appelle cela la dissonance cognitive, c'est très répandu ! On parle rarement de la souffrance des employés des abattoirs. Ils vivent un enfer, c'est monstrueux, le sang, le bruit, les odeurs... Les ouvriers sont souvent sous-formés, des repris de justice, des gens qui n'ont pas le choix, qui peuvent se déchaîner sur plus faible qu'eux. Un journaliste s'est infiltré dans un abattoir breton, il a écrit un livre qui dépeint ce métier intolérable.

E. V. : Vous apparteniez à une liste du parti animaliste lors d'élections. Quelle serait votre première mesure en tant qu'élue locale ?

V. W. : J'imposerais un menu végétarien à la cantine tous les jours.

E. V. : On vous propose le ministère de l'Écologie vs Agriculture lequel choisissez-vous, quel est votre premier combat ?

V. W. : Je prendrais le ministère de l'Agriculture. Entre les pesticides qui détruisent la biodiversité et les espèces sauvages, les puissants lobbys de la viande et de l'industrie agroalimentaire, j'essaierais de m'attaquer à cela.

E. V. : Comment définiriez-vous la cause vegan ?

V. W. : Cette cause est audible uniquement si elle est liée à la cause humaine. Au-delà de la cause animale, être vegan, c'est une forme de résistance contre le système et cette consommation de masse que l'on nous impose. Ce combat doit aller avec une façon de consommer autrement. J'ai instau-



© Caroline Doutre

ré 2018 comme une année à zéro achat de biens neufs à la maison. J'aime beaucoup la mode, et cette industrie est une des plus polluantes. Je veux être cohérente. Cela fait longtemps que j'ai arrêté les grandes marques qui bousillent la planète même si avec des enfants c'est compliqué. À chaque fois que je sors ma carte bleue, c'est un acte militant. Beaucoup d'entre nous ont le choix d'acheter un t-shirt fabriqué en Chine ou de se rendre dans une friperie, de ne pas manger de viande ou d'en manger moins. Chaque minute on peut faire ou ne pas faire. Je me sens très colibri. C'est triste que les gens ne se sentent pas plus colibri. Certes, je ne vais pas changer le monde, mais je suis en accord avec moi-même. Et si on arrête tous un certain type de consommation, la planète, les hommes et les animaux iront beaucoup mieux !

BIO EXPRESS

- 1973 : naissance à Rennes
- À 17 ans : 1^{er} Prix de piano du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse, Paris
- À 26 ans : Nommée « Révélation soliste instrumental de l'année », Victoires de la musique classique
- Depuis 2011, vegan et directrice artistique du festival de musique de Chambord

à vos brochettes !

Appétissantes et rigolotes à faire, les brochettes aux légumes, c'est le top !
Elles permettent de découvrir de nouveaux aliments tout en s'amusant.

Recettes et photos par Delphine Pocard





SANS GLUTEN
SANS LACTOSE
VEGAN

Brochettes rainbow veggie



4 20 min 10-12 min

INGRÉDIENTS

- 8 tomates cerises
- 4 à 5 radis roses
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 1 carotte
- 1 petite pomme
- ½ courgette
- ½ aubergine
- ½ oignon rouge épluché
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- sel

1. Lavez soigneusement tous les légumes, excepté l'oignon. Détaillez en deux chaque radis rose. Évidez les poivrons. Réduisez-les en carrés. Coupez en lamelles la carotte, la courgette, en dés l'aubergine et la pomme sans le trognon, en quartiers l'oignon rouge.
2. Versez l'huile et le vinaigre avec 2 belles pincées de sel dans un grand bol. Ajoutez-y tous les légumes et mélangez.
3. Formez une première mini-brochette en piquant successivement radis, poivron rouge, tomate, carotte, pomme, poivron vert, courgette, aubergine et oignon rouge. Renouvez l'opération avec les autres mini-brochettes jusqu'à épuisement des ingrédients.
4. Faites cuire les brochettes au barbecue ou sous le grill du four pendant environ 12 à 15 min en les retournant régulièrement.



SANS GLUTEN
SANS LACTOSE
VEGAN

Brochettes de tempeh*, courgettes et oignon rouge



2 25 min 15 min

INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE

- 3 c. à s. de purée de cacahuètes
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 3 c. à s. de sauce de soja
- 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à s. d'eau

POUR LES BROCHETTES

- 1 courgette de taille moyenne
- 1 oignon rouge
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 belle pincée de sel
- 8 pétales de tomates séchées et confites à l'huile
- 200 g de tempeh sans gluten

1. Dans un bol, mélangez la purée de cacahuètes, l'huile d'olive et les graines de sésame. Ajoutez la sauce de soja et la moutarde. Fluidifiez en incorporant l'eau. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez et détaillez la courgette en gros dés. Épluchez l'oignon rouge et coupez-le en larges lamelles. Incorporez les légumes dans un saladier. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de sel et mélangez.
3. Coupez les pétales de tomates séchées en deux. Détaillez le tempeh en dés.
4. Versez la sauce dans le saladier, puis mélangez délicatement pour enrober tous les légumes.
5. Préparez les brochettes : piquez alternativement dés de courgettes, lamelles d'oignon, pétales de tomates, et dés de tempeh.
6. Disposez les brochettes les unes à côté des autres sur une plaque de four chemisée. Enfournez pour environ 15 min. Dégustez chaud.

SANS GLUTEN
SANS LACTOSE

Brochettes légumes et champignons



3-4 20 min 10 min

INGRÉDIENTS

- 1 courgette • 20 tomates cerises • 20 champignons de Paris • ¼ d'oignon rouge
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de miel • 3 c. à c. de graines de sésame • ½ c. à c. de sel

1. Lavez les légumes et les champignons. Épongez-les dans un chiffon propre.
2. Détaillez en gros dés la courgette, en deux chaque champignon.
3. Dans un grand bol, versez le vinaigre de cidre, l'huile d'olive et le miel. Ajoutez le sel et les graines de sésame. Incorporez tous les légumes et mélangez.
4. Formez une première mini-brochette en piquant successivement courgette, tomate, champignon puis à nouveau ces trois ingrédients. Renouvez l'opération avec les autres mini-brochettes.
5. Faites cuire au barbecue ou sous le grill du four pendant environ 10 min en les retournant régulièrement.

L'arrow-root

Vous avez certainement rencontré, au détour d'une recette, cet étrange terme anglo-saxon. Qu'avez-vous alors décidé ? Ignorer ce nouveau plat ou le concocter sans arrow-root ? Quel dommage ! On vous dit tout sur ce produit magique, injustement méconnu !

Par Virginie Bertrand

Qu'est-ce que c'est ?

Cette très fine poudre d'amidon est obtenue à partir du rhizome de la marante, plante tropicale d'Amérique centrale. Cette féculé sert à épaissir et lier soupes, sauces, flans, crèmes et autres entremets.

SON PRIX
À partir de 10 € / kg pour une qualité bio

Étymologie

Le nom « racine à flèche » rappelle le système racinaire de la plante, mais évoque aussi ses vertus médicinales : les Indiens s'en servaient pour apaiser les blessures occasionnées par les flèches ennemis.

Ses vertus

Naturellement sans gluten, comme toutes les féculés, l'arrow-root est très prisée par les personnes suivant un régime gluten free. Fine et particulièrement digestive, elle convient parfaitement pour les bouillies des tout-petits. Ses propriétés adoucissantes et anti-inflammatoires combattent les brûlures d'estomac et les problèmes intestinaux. L'arrow-root est également employée comme talc pour calmer des irritations cutanées et en cosmétique comme agent matifiant.

QUEL GOÛT ?

Cet aide culinaire n'a ni goût ni odeur, ce qui évite de dénaturer vos plats salés et sucrés.

Quelques utilisations

En remplacement de la chapelure, l'arrow-root fait des merveilles. Tentez le tofu pané, vous ne le regretterez pas. À sec, additionnée à une farine sans gluten, elle donne une meilleure tenue à une pâte à tarte, elle remplace la farine de blé dans les gratins afin de lier les ingrédients et sublime la texture d'un flan à l'agar-agar (sans lactose, ni œuf). Pour un gâteau moelleux, remplacez 1/3 de la farine de blé par de l'arrow-root.

Conseils d'utilisation

L'arrow-root s'utilise comme la féculé de maïs ou de pommes de terre. Diluez à froid avec de l'eau, du lait ou du bouillon, avant de l'ajouter à votre préparation. Puis chauffez à feu doux sans cesser de remuer afin d'éviter la formation de grumeaux. Limitez le temps de chauffe, car cette féculé perd ensuite ses propriétés épaississantes. L'arrow-root se dilue plus aisément dans les laits végétaux que dans le lait de vache. Comptez 1 c. à s. d'arrow-root pour 20 à 25 cl de liquide pour une soupe et le triple pour confectionner un entremets.

Où s'en procurer ?
Dans tous les magasins bio.



SITES DE CUISINE

- Aime & mange
Émilie Walleth
aime-mange.com
- Biôdélices
Marie-Laure Tombini
biodelices.fr
- Chez Clem
Clémence Catz
plaisirsante.canalblog.com
- Fais-moi croquer
Bénédicte Malecki
faismoicroquer.com
- La gourmandise selon Angie
Angélique Roussel
la-gourmandise-selon-angie.com
- Les recettes de Juliette
Juliette Pochat
lesrecettesdejuliette.fr
- Miss Pat'
Delphine Pocard
cuisipat.com
- Vanessa cuisine
Vanessa Romano
vanessacuisine.fr

SHOPPING

- Hakuna Taka
boutiquezeroeuchet.com
- House doctor
en.housedoctor.dk
- Kilner - kilnerjar.co.uk
- L'Esperluette - lesperluette.com
- Lamazuna - lamazuna.com/fr
- Luminarc - latabledarc.com
- Madame Stoltz
madamstoltz.dk
- Muuto - muuto.com
- Saguaro - fleux.com
- Soapwalla
soapwallakitchen.com
- Secret sacré - secretsacre.com
- Théophile Berthon
theophile-berthon.com
- Univeda - univeda.fr

CONSO

- Aman Prana - amanvida.fr
- Dplantes - dplantes.com
- J. Favrichon - favrichon.com
- Marinoe - marinoe.fr
- Sea more food
seamorefood.com
- Sojade - sojade.fr

• Soy - soy.fr

- Spiruline de Beauce
spirulinedebeauce.com

RESTO

- Le mas Bottero
lemasbottero.com
- Les cuisines vertes
lescuisinesvertes.fr
- Mana Espresso
manaespresso.fr
- Maison Nosh
maison-nosh.com
- Vegan street
facebook.com/Vegan-Street-Aix-en-Provence

ÉDITIONS CULINAIRES

- Éditions Alternatives
editionsalternatives.com
- Éditions Eyrolles
editions-eyrolles.com
- Éditions La Plage - laplage.fr
- Éditions de La Martinière
editionsdelamartiniere.fr
- Éditions Terre Vivante
terrevivante.org

est édité par ESPRIT YOGA ÉDITIONS

SARL au capital de 10.000 €

RCS Paris 530768753

Siège social : 192 rue Cardinet - 75017 Paris

Mail : info@esprityoga.fr

Commission paritaire 0421K90803

ISSN : 2115-743X-Depôt légal à parution

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION

Valérie Fouassier

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION

Andrea Semprini - semprini@esprityoga.fr

RÉDACTRICE EN CHEF

Marie-Laure Tombini - redaction@esprityoga.fr

CONCEPTION/RÉALISATION GRAPHIQUE

Lydia Bierschwale

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

Sarah Bienaimé, Anaïs Reyna, Virginie Bertrand, Vanessa Romano, Clémence Catz, Émilie Walleth, Bénédicte Malecki, Angélique Roussel, Delphine Pocard, Pamela Weber, Delphine Baratier, Lucile de la Reberdière, Mélanie Philibert, Max Pariny et Marie-Laure Tombini

RÉGIE PUBLICITAIRE

Wellness Regiecom

contact@wellnessregiecom.fr

Tél : 07 86 22 64 81

ABONNEMENT AU MAGAZINE ESPRIT YOGA

Un an, 6 N° : 22,50 € (France métropolitaine)

DOM et UE : 31 €

TOM et reste du monde : 34 €

SERVICE ABONNEMENT

Esprit Yoga/Abo Press

19 rue de l'Industrie - 67402 Illkirch Cedex

Tél : 03 88 66 26 19 - Fax : 03 88 66 84 42

mail : esprityoga@abopress.fr

CONTACT REASSORT DIFFUSEURS

À Juste Titre - Manon Castel

mail : m.castel@ajustetitres.fr

Tél : 04 88 15 12 46 - Fax : 04 88 15 12 49



IMPRESSION

Imprimé en France

par Léonce Deprez

ZI - 62 620 Ruitz



Produit imprimé sur un papier issu de forêts bien gérées et certifiées PEFC

Toute reproduction, représentation, traduction ou adaptation, qu'elle soit intégrale ou partielle, quel qu'en soit le procédé, le support ou le média, est strictement interdite sans autorisation préalable. Tous droits réservés.

yoga
méditation

cours de

cuisine
végétarienne

NATA

NATA 28 rue Planchat 75020 Paris 01 53 27 77 54
www.nataparis.com

Bagel aux carottes fumées et creamcheese
 Hot dog veggie
 Gâteau au chocolat, caramel et noix
 Orgeotto citronné à la tomate mozzarella et poivron rouge
 Porridge coco-choco onctueux

RECETTES VEGAN

Ajo Blanco, amande, avoine, concombre
 Bâtonnets de légumes, sauce tofu-olive
 Bocaux lacto-fermentés
 Boules d'énergie et mini-tartelettes crues
 Boulettes de pois chiches et maïs, salsa tomate-abricot
 Brochettes de tempeh, courgettes et oignon rouge
 Brochettes rainbow veggie
 Ceviche de jeune coco
 Cheesecake aux framboises
 Chia puddings, cerise et coco
 Chouchouka aux tomates et poivrons
 Courgettes à l'houmous
 Empanadas épices aux protéines de soja
 Esquimaux golden latte
 Esquimaux menthe et chocolat
 Frites de patates douces au four
 Frozé à la fraise
 Frozé pastèque
 Glaces arc-en-ciel aux fruits
 Glaces marbrées au yaourt
 Granité aux 2 melons, fraise et à la mélisse
 Hot dogs de saucisses rustiques aux herbes
 Houmous de pois chiches à l'artichaut
 Knacki veggie
 Merguez végétales
 Noix épicées
 Nouilles soba sautées aux haricots verts et petits pois
 Omelette vegan
 Panzanella tomates et pêches
 Pesto de salades
 Petits farcis d'été
 Rillettes végétales
 Salade estivale, pastèque et tofu
 Salade tomates, aubergine et sauce pastis
 Salade vitaminée, tomate et tempeh
 Salsa mexicaine express
 Slush aux fruits rouges
 Smoothie bicolore
 Soupe de fraise et chantilly coco
 Soupe thaï
 Spaghetti de courgettes, sauce napolitaine et béchamel de cajou
 Taboulé aux radis et persil
 Taboulé de lentilles et cerfeuil à l'huile de noix
 Taboulé de pommes aux herbes
 Taboulé libanais au melon
 Taboulé tout cru
 Tacos au tofu grillé
 Tartinade de betterave
 Tartinade poivron grillé et purée de noix de cajou
 Tortillas douces aux légumes, tofu et guacamole
 Verrines de pain perdu aux framboises et à la crème de cajou

p. 107
 p. 110
 p. 110
 p. 28
 p. 44

Yaourt cru, cajou et amandes
RECETTES SANS LACTOSE
 Ajo Blanco, amande, avoine, concombre
 Bâtonnets de légumes, sauce tofu-olive
 Bocaux lacto-fermentés
 Boules d'énergie et mini-tartelettes crues
 Boulettes de pois chiches et maïs, salsa tomate-abricot
 Brochettes de tempeh, courgettes et oignon rouge
 Brochettes légumes et champignons
 Brochettes rainbow veggie
 Ceviche de jeune coco
 Cheesecake aux framboises
 Chia puddings, cerise et coco
 Chilaquiles
 Chouchouka aux tomates et poivrons
 Clafoutis aux pêches
 Clafoutis cerises et sureau
 Courgettes à l'houmous
 Empanadas épices aux protéines de soja
 Esquimaux golden latte
 Esquimaux menthe et chocolat
 Frites de patates douces au four
 Frozé à la fraise
 Frozé pastèque
 Glaces arc-en-ciel aux fruits
 Glaces marbrées au yaourt
 Granité aux 2 melons, fraise et à la mélisse
 Granité de pêche blanche au thym citron
 Hot dogs de saucisses rustiques aux herbes
 Houmous de pois chiches à l'artichaut
 Knacki veggie
 Merguez végétales
 Noix épicées
 Nouilles soba sautées aux haricots verts et petits pois
 Omelette vegan
 Panzanella tomates et pêches
 Pesto de salades
 Petits farcis d'été
 Rillettes végétales
 Salade estivale, pastèque et tofu
 Salade tomates, aubergine et sauce pastis
 Salade vitaminée, tomate et tempeh
 Salsa mexicaine express
 Slush aux fruits rouges
 Smoothie bicolore
 Soupe de fraise et chantilly coco
 Soupe thaï
 Spaghetti de courgettes, sauce napolitaine et béchamel de cajou
 Taboulé aux radis et persil
 Taboulé de lentilles et cerfeuil à l'huile de noix
 Taboulé de pommes aux herbes
 Taboulé libanais au melon
 Taboulé tout cru
 Tacos au tofu grillé
 Tarte aux figues et à l'amande
 Tartelettes aux framboises à l'envers
 Tartelettes express aux myrtilles
 Tartinade de betterave
 Tartinade poivron grillé et purée de noix de cajou

p. 18
 p. 17
 p. 107
 p. 27
 p. 18
 p. 108
 p. 101
 p. 101
 p. 101
 p. 91
 p. 38
 p. 80
 p. 88
 p. 89
 p. 73
 p. 39
 p. 31
 p. 33
 p. 110
 p. 22
 p. 31
 p. 32
 p. 23
 p. 23
 p. 51
 p. 81
 p. 50
 p. 49
 p. 108
 p. 75
 p. 97
 p. 72
 p. 79
 p. 17
 p. 18
 p. 17
 p. 17
 p. 74
 p. 17
 p. 39
 p. 108
 p. 107
 p. 90
 p. 67
 p. 68
 p. 58
 p. 59
 p. 57
 p. 57
 p. 58
 p. 38
 p. 18
 p. 27
 p. 39
 p. 91

Tortillas douces aux légumes, tofu et guacamole
 Tortillas pomme de terre, carotte, haricots verts
 Verrines de pain perdu aux framboises et à la crème de cajou
 Yaourt cru, cajou et amandes
RECETTES SANS GLUTEN
 Ajo Blanco, amande, avoine, concombre
 Bâtonnets de légumes, sauce tofu-olive
 Bocaux lacto-fermentés
 Boules d'énergie et mini-tartelettes crues
 Boulettes de pois chiches et maïs, salsa tomate-abricot
 Brochettes de tempeh, courgettes et oignon rouge
 Brochettes légumes et champignons
 Brochettes rainbow veggie
 Ceviche de jeune coco
 Cheesecake aux framboises
 Chia puddings, cerise et coco
 Chouchouka aux tomates et poivrons
 Clafoutis cerises et sureau
 Courgettes à l'houmous
 Esquimaux golden latte
 Esquimaux menthe et chocolat
 Eton mess et meringue aux herbes
 Frites de patates douces au four
 Frozé à la fraise
 Frozé pastèque
 Glaces arc-en-ciel aux fruits
 Glaces marbrées au yaourt
 Granité aux 2 melons, fraise et à la mélisse
 Granité de pêche blanche au thym citron
 Houmous de pois chiches à l'artichaut
 Knacki veggie
 Noix épicées
 Omelette garnie, roquette, tomate et feta
 Omelette roulée
 Omelette tomate et poivron dans un gaufrier
 Omelette vegan
 Pesto de salades
 Petits farcis d'été
 Rillettes végétales
 Salade estivale, pastèque et tofu
 Slush aux fruits rouges
 Smoothie bicolore
 Soupe de fraise et chantilly coco
 Soupe thaï
 Spaghetti de courgettes, sauce napolitaine et béchamel de cajou
 Taboulé de lentilles et cerfeuil à l'huile de noix
 Taboulé tout cru
 Tarte aux figues et à l'amande
 Tartelettes aux framboises à l'envers
 Tartelettes express aux myrtilles
 Tartinade de betterave
 Tartinade poivron grillé et purée de noix de cajou
 Tortillas pomme de terre, carotte, haricots verts

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : ©Anett Velsberg. P3 : ©Céline Stevens. P8-9 : ©Jackelin Slack. P24-25 : illustrations : ©Fleepik. P44 : ©Lucile Prache. P46-47 : ©Zolnierenk/Thinkstock. P52-53 illustrations : ©Fleepik. P54 : ©teczoom/Thinkstock. P60-61 : ©Les Cuisines Vertes ; ©Vegan Street ; ©Maison Nosh ; ©Mano Espresso ; ©Le Mas Bottero. P64-69 : ©Nicolas Leser ; illustration P64-65 : ©Fleepik. P70-71 : ©Glen Carrie. P76-78 : ©Gabriela Popa. P82-84 illustrations : ©Yapanda/Thinkstock. P92-93 : ©Lukas Budimai. P102 : ©Yodaswaj/Thinkstock. P106 illustration : ©Fleepik. P112-113 : ©Somrakjendee/Thinkstock. P114 : ©Sarah Bienaimé ; ©Sojade ; ©La Clique à Bill. P117 illustrations : ©Fleepik. P118 : ©Christophe Vacher.

ESPRIT YOGA

LE MAGAZINE LEADER

de la presse yoga en France

43

YOGA esprit

YOGA

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

YOGA ET SPORT
LE TANDEM GAGNANT

TENDANCES
LA VAGUE DES YOGA FARFELUS

AUROVILLE
LA VILLE UNIVERSELLE FÊTE SES 50 ANS

J'ÉCRIS DONC JE SUIS
LES BIENFAITS DU JOURNAL INTIME

MÉTHODE
10 POSTURES POUR DÉVELOPPER JOIE DE VIVRE ET FORCE VITALE

12 POSTURES POUR CULTIVER SA VITALITÉ

Energie
Réveillez le bon côté de la force

NUMÉRO 43 - MAI/JUIN 2018
M 04426 - F 4,90 € - RD

www.esprityoga.com

EN KIOSQUE EN CE MOMENT

esprit



plateaux télé pour supporters affamés !

Bientôt la coupe du monde de football va commencer, les matchs vont s'enchaîner et... les planches apéros fleurir ! Rassurez-vous, manger bon et végétarien devant un bon match, rien d'impossible !

Recettes et photos par Vanessa Romano





LE PLATEAU LIGHT



4 7 min

INGRÉDIENTS

- 400 g de tofu soyeux*
- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 200 g d'olives noires dénoyautées
- 2 traits de jus de citron
- légumes frais de saison

VEGAN
SANS GLUTEN
SANS LACTOSE



4 15 min 20 min 1 nuit

INGRÉDIENTS

- 4 bagels
- 3 carottes assez grosses
- 1 c. à s. de thé fumé en feuilles (Lapsang souchong)
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de sucre blond
- 3 c. à s. de tamari*
- 1 c. à c. de poivre du Sichuan
- 2 c. à s. de graines de fenouil
- 1 c. à s. de graines de coriandre
- 6 c. à s. d'huile d'olive douce
- 8 c. à s. de fromage frais ou creamcheese (végétal ou non)
- 1 c. à s. de ciboulette
- 4 feuilles de salade croquante



4 5 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de mangue parée
- 200 g de framboises congelées
- 2 traits de jus de citron
- sucre ou sirop d'agave (facultatif)

VEGAN
SANS GLUTEN
SANS LACTOSE

BÂTONNETS DE LÉGUMES, SAUCE TOFU-OLIVE

1. Lavez et parez les légumes que vous aurez choisis. Découpez-les en bâtonnets de la taille d'une bouchée.
2. Dans un blender, versez les olives vertes et la moitié du tofu soyeux. Mixez 10 sec, puis ajoutez le jus de citron, goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Mixez de nouveau quelques secondes. Réservez.
3. Faites de même avec les olives noires et la seconde moitié de tofu soyeux.
4. Présentez les légumes avec les 2 sauces.

BAGEL AUX CAROTTES FUMÉES ET CREAMCHEESE

1. La veille, lavez et parez les carottes. Émincez-les en larges lanières à l'aide d'une mandoline.
2. Pré-cuisez ces tranches de carotte au cuit-vapeur pendant 5-8 min – elles doivent commencer à être molles.
3. Transférez-les dans une poêle et ajoutez le thé, le jus de citron, le sucre, le tamari, le poivre, le fenouil et la coriandre. Ajoutez de l'eau de façon à ce qu'elle recouvre les carottes. Couvrez et portez à frémissement pendant 10 min. Retirez alors le couvercle et laissez la cuisson se poursuivre afin de faire évaporer la moitié de l'eau environ. Ajoutez l'huile et transférez dans un plat creux, couvrez. Conservez au frais une nuit afin de faire mariner les carottes.
4. Le lendemain, ouvrez les bagels et tartinez-les de creamcheese, répartissez quelques lamelles de carottes égouttées par sandwich. Parsemez d'un peu de ciboulette et d'une feuille de salade. Recouvrez de l'autre moitié de pain et servez.

SMOOTHIE BI-COLORE

1. Mixez la mangue avec un trait de jus de citron et un peu de sucre si nécessaire. Réservez dans un pichet.
2. Sans rincer le blender, mixez les framboises avec le jus de citron et du sucre puis répartissez-les dans les verres.
3. Versez la purée de mangue par-dessus délicatement afin que les deux fruits ne se mélangent pas. Servez frais.

LE PLATEAU HEALTHY



1 bol 5 min 5-8 min

INGRÉDIENTS

- 250 g de noix variées non grillées
- 1 c. à s. de thym
- ½ c. à c. de piment d'Espelette
- 1 c. à c. de sucre blond
- 1 c. à c. de fleur de sel
- 12 g d'huile d'olive

NOIX ÉPICÉES

1. Dans une poêle, mélangez les noix avec l'huile, le sucre, le piment et le thym.
2. Faites chauffer à feu moyen en remuant sans cesse avec une cuillère en bois.
3. Quand les noix commencent à colorer légèrement, retirez du feu. Laissez refroidir.



4 10 min 10-12 min 1 h

INGRÉDIENTS

- 420 g de pois chiches cuits égouttés
- 230 g de grains de maïs égouttés
- 2 c. à s. d'oignon sec en poudre
- 1 c. à s. d'ail sec en poudre
- 200 g de poivron rouge
- 1 carotte parée
- 1 botte de persil
- 1 c. à c. de sucre de coco
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1 c. à c. de raz-el-hanout
- ½ c. à c. de curry
- 60 g de farine de pois chiche
- sel • piment

SALSA TOMATE-ABRICOT

- 150 g de tomates
- 3 abricots
- 2 c. à s. de coriandre fraîche
- 1 trait de jus de citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- sel • piment

BOULETTES DE POIS CHICHES ET MAÏS, SALSA TOMATE-ABRICOT

1. Égouttez bien les ingrédients, voire séchez-les. Dans un blender, mixez rapidement le persil. Réservez.
2. Mixez les pois chiches, le maïs, l'oignon, l'ail, le poivron coupé en dés, la carotte coupée en petits morceaux, le sucre, les épices, la farine et une cuillerée à café de sel. Veillez à conserver quelques petits morceaux. Goûtez et ajustez en épices, sel et piment, rajoutez le persil et mélangez très rapidement une dernière fois.
3. Laissez la pâte reposer 1 h minimum à température ambiante.
4. Préchauffez alors le four à 200 °C. Confectionnez des boulettes et déposez-les sur une plaque de cuisson. Cuisez 10-12 min et recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.
5. Pendant les cuissons, préparez la salsa en coupant en très petite brunoise les tomates et les abricots. Réunissez-les dans un bol, salez, pimentez et ajoutez un trait de jus de citron, puis la coriandre. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



6 5 min

INGRÉDIENTS

- 400 g de fraises
- 300 g de framboises surgelées
- 1 trait de jus de citron
- 2 c. à s. de crème de mûre (facultatif)

SLUSH AUX FRUITS ROUGES

1. Lavez et équeutez les fraises. Mettez-les dans le bol d'un blender avec les framboises congelées, le jus de citron et la crème de mûre.
2. Mixez rapidement afin d'obtenir un sorbet crémeux.
3. Servez sans attendre avant que cela ne fonde !



VEGAN
SANS GLUTEN
SANS LACTOSE





LE PLATEAU SANS COMPLEXE



INGRÉDIENTS

- 4 pains viennois ou pains à hot dog
- 4 « saucisses » vegan
- 1 oignon rouge
- 1 c. à s. de vinaigre de Xérès
- 1 c. à c. de crème de mûre (ou de cassis)
- mayonnaise
- ketchup
- moutarde américaine
- huile d'olive
- sel
- thym (facultatif)

HOT DOG VEGGIE

1. Émincez l'oignon finement et faites-le revenir avec une cuillerée d'huile d'olive dans une poêle avec un peu de sel et de thym. Lorsque les oignons sont tendres, déglacez avec le vinaigre de Xérès, puis, quand le vinaigre est évaporé, ajoutez la crème de mûre, laissez cuire quelques instants encore et réservez.
2. Ouvrez les pains viennois en deux et tartinez l'intérieur de sauces au choix. Répartissez les oignons confits dans les pains.
3. Faites tiédir les « saucisses » selon les instructions du fabricant, quand elles sont tièdes, glissez-les dans les pains viennois et servez !



INGRÉDIENTS

- 2 patates douces
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika ou de piment d'Espelette
- sel

**VEGAN
SANS GLUTEN
SANS LACTOSE**

FRITES DE PATATES DOUCES AU FOUR

1. Préchauffez le four à 210 °C.
2. Pelez les patates douces. Taillez-les en frites à l'aide d'un large couteau.
3. Enduisez-les d'huile et répartissez-les sur une plaque de cuisson, salez légèrement et enfournez pour 15-20 min de cuisson.
4. Dès que les frites sont cuites, saupoudrez-les de paprika et finissez de les saler à votre goût.



INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat à pâtisser 55 % ou plus
- 100 g de beurre ou beurre végétal
- 2 œufs
- 30 g de sucre blond
- 60 g de farine de châtaigne
- 2 pincées de bicarbonate de sodium
- une pincée de sel
- caramel au beurre salé liquide
- noix variées ou caramélisées
- bonbons en chocolat

GÂTEAUX AU CHOCOLAT, CARAMEL ET NOIX

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre dans une casserole à feu très doux, en remuant régulièrement.
3. Dans un saladier, battez les œufs et le sucre, puis, quand le mélange est pâle, ajoutez la farine de châtaigne, le bicarbonate et le sel, puis le chocolat-beurre fondu en mélangeant vivement.
4. Répartissez la pâte dans les moules et enfournez pour 8-10 min de cuisson.
5. Une fois les gâteaux cuits et avant de servir, versez du caramel au beurre salé, puis parsemez de noix et bonbons en chocolat.



Jetez l'ancre

pour l'apéro



Trouvez votre snack préféré sur
www.pural.bio

LE SOJA EST-IL MAUVAIS POUR LA SANTÉ?

Un médecin répond enfin à nos questions !

Au sein des cours de cuisine que j'anime, j'intègre parfois du soja dans la liste des ingrédients. Cela soulève une grande inquiétude, voire de la désapprobation. À force de croiser des gens inquiets, j'ai fini par m'inquiéter moi-même, alors même que je ne trouvais pas d'étude démontrant la nocivité du soja. Pour y voir plus clair, j'ai décidé d'interviewer le Dr Sébastien Demange, spécialiste en médecine générale, membre de la commission nutrition-santé à l'Association Végétarienne de France (AVF) et auteur d'une thèse sur la relation médecin-patient au regard du végétarisme.

Sarah Bienaimé : Le soja est-il mauvais pour la santé ?

Sébastien Demange : NON. Toutes les études montrent plutôt qu'il est bénéfique. Le soja peut éventuellement nuire à la santé si on en fait l'ingrédient principal de tous ses repas. Il ne serait alors pas nuisible par lui-même, mais par l'exclusion d'autres aliments. On ne le répètera jamais assez : la clef d'une bonne alimentation est la diversité.

S.B. : Mais d'où vient l'idée selon laquelle le soja est nocif ?

S.D. : Je me pose la question. J'avoue que, comme vous, j'ai fini par m'inquiéter d'entendre tant d'arguments en sa défaveur. Depuis, je porte une grande attention aux études publiées sur le sujet. Mais je n'ai jamais trouvé d'étude sérieuse démontrant la nocivité du soja. Je ne m'explique pas complètement sa mauvaise réputation. Je crois que tout ce qui est nouveau implique à la fois de la fascination et de la défiance. C'est une bonne chose, cela permet de pousser la société à évaluer une situation inédite. Mais le soja est un cas très particulier : il entre directement en concurrence avec la viande et les produits laitiers, deux piliers économiques et culturels de la France.

S.B. : Est-ce que cette mauvaise réputation ne vient pas également du fait qu'on a le sentiment, à tort et à raison, que les végétariens consomment quasi-exclusivement du soja ?

S.D. : Peut-être, mais il faut beaucoup nuancer. Il y a quelques années, c'est vrai, les végétariens qui cherchaient des

« Tout ce qui est nouveau implique à la fois de la fascination et de la défiance. »

substituts à la viande, au lait ou aux yaourts, ne trouvaient que des produits à base de soja. Encore une fois, tout régime alimentaire se rapprochant d'une monodiète est déconseillé. Mais je suis bien placé pour savoir que les végétariens ont aujourd'hui accès à une grande variété de produits, et ils ne s'en privent pas.

S.B. : Dans notre numéro précédent, le docteur Cazelles indiquait d'ailleurs que ses patients végétariens étaient en bien meilleure santé que les autres. Pour en revenir au soja, on entend beaucoup parler des phyto-estrogènes, présents dans le soja et qui « féminiseraient » les garçons...

S.D. : Savez-vous que depuis des générations on propose aux enfants allergiques des laits infantiles à base de soja ? Le lait infantile qui, je le rappelle, est l'alimentation principale voire exclusive du nourrisson. On a donc énormément de recul sur le sujet. Les études montrent qu'il n'y aucun problème concernant le développement de l'appareil génital, filles et garçons confondus, et que le développement psychomoteur de ces enfants est normal. L'innocuité des lait infantiles à base de soja a été confirmée par l'Académie américaine de pédiatrie et l'Autorité européenne de sécurité du médicament.

SB : Et le cancer du sein ?

SD : Actuellement on dispose d'un faisceau d'études tendant à montrer que les personnes consommant du soja sont moins touchées par les maladies hormono-dépendantes. Différentes études montrent également qu'il y a moins de récidive chez les consommatrices de soja qui ont eu un cancer du sein. Aux femmes touchées par ce cancer et qui se posent des questions sur le soja, je conseille d'aborder le sujet avec leur oncologue.



LE SOJA EST UNE AIDE PRÉCIEUSE QUAND ON RÉDUIT SA CONSOMMATION DE VIANDE :

- il est riche en protéines, autant que le bœuf.
- il est équilibré en acides aminés
- il est hautement digestible (on dit aussi « biodisponible »), ce qui n'est pas le cas de toutes les protéines végétales.
- il est riche en calcium : 1 verre de la plupart des « laits » de soja équivaut à 1 verre de lait de vache (120 mg de calcium).
- il contient de bons acides gras, dit « insaturés », qui protègent le système cardio-vasculaire.
- le soja d'origine européenne est sans OGM. La filière française est très active !

LA RUBRIQUE DE SARAH



LE SOJA, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Le soja est une légumineuse, comme les lentilles. En cuisine, on le trouve sous des formes incroyablement variées :

- le « lait » de soja, nature ou aromatisé ;
- les « yaourts », crèmes dessert, etc. ;
- la « crème liquide », parfaite pour faire des sauces ;
- les « steaks » végétaux, nuggets, boulettes, etc. ;
- les protéines de soja* texturées, à faire tremper dans l'eau ou le bouillon, avant de cuisiner comme un émincé de poulet ;
- le tofu, nature ou aromatisé, ferme ou soyeux, délicieux quand on sait le cuisiner.



des douceurs veganes en un clin d'œil

Ce mois-ci, dans mon placard magique, quelques ingrédients malins pour préparer des desserts vegans en seulement quelques minutes.

Dans la famille Bienaimé, il nous arrive régulièrement d'avoir envie de préparer un petit dessert vite-fait, entièrement végétal. Ou un goûter. Ou un snack. Bref, un truc sucré qui fait du bien au moral. Mais on n'a pas toujours envie que cela nous prenne un temps fou. Voici donc nos trucs pour des desserts délicieux à préparer en quelques minutes...



Au congélateur, des rondelles de bananes toujours prêtes pour faire des glaces « minute ». Coupez des rondelles de bananes bien mûres, étalez-les sur une plaque de cuisson, congelez-les, puis versez-les dans une boîte afin de conserver au congélateur. Avec cette technique, les morceaux ne colleront pas et vous pourrez, quand ça vous chante, prendre la quantité voulue. Ainsi, quand on a envie d'une glace, il suffit de passer des morceaux de bananes congelées au blender ou au mixeur. On peut faire cela nature, ou ajouter de la vanille, du chocolat en poudre, des framboises, des myrtilles congelées... les possibilités sont infinies. Si après avoir mixé, la glace est un peu trop molle, on remet quelques minutes au congélateur, mais pas plus.



Sojade aux fruits, au rayon frais des épiceries biologiques.

Avant, il y avait les yaourts, et maintenant il y a Sojade. Il ne faudrait jamais mettre son nez dedans... Et il y en a vraiment pour tous les goûts. Comme rien est jamais assez gourmand, je les « customise » à ma façon. Dans le Sojade Myrtille, j'ajoute des dés de melons bien mûrs et je saupoudre de coco râpée. Dans le Sojade Pêche-Fleur de Sureau, j'ajoute des morceaux de pêches fraîches et je saupoudre de pépites au chocolat noir que j'achète en vrac.



Muesli croustillant chocolat-framboise, sans gluten, de la marque Favrichon.

Le nirvana des desserts vite-faits, c'est lui. On peut le manger sans rien parce qu'il est juste trop bon comme ça. On peut le saupoudrer généreusement sur un bol de crème végétale à la vanille (par exemple de la marque Danival). Ou l'utiliser pour faire des boules énergétiques en le mélangeant avec de la purée d'amande. On peut aussi le manger avec du « lait » végétal riz-coco bien frais (par exemple celui de la marque Lima).

MES INGRÉDIENTS MAGIQUES POUR SUBLIMER MES DESSERTS

Du sucre de coco pour saupoudrer partout, de gros pétales de noix de coco déshydratée pour faire torréfier à la dernière minute, du sirop d'agave* pour remplacer le miel, de la crème liquide de coco pour mettre sur les fraises...



THÉS & INFUSIONS
BIO ET ÉQUITABLES

Cet été, allez à l'essentiel !



Les essentiels : une gamme de thés et infusions incontournables, bio et équitables. Pensées pour chaque moment de la journée, ces 18 créations nature et aromatisées sont disponibles en boîtes métal et sachets recharge.



www.jardinsdegaia.com



en cuisine, luttons contre le gaspillage énergétique

mes astuces et conseils

La consommation électrique liée à l'électro-ménager a doublé en 20 ans.

1 *Les éco-gestes de la cuisson*

L'Ademe estime qu'en adoptant quelques gestes simples, on pourrait diviser par quatre notre consommation d'énergie nécessaire à la cuisson. Rapporté au nombre d'usagers, c'est l'équivalent de 2,5 fois la production d'une centrale nucléaire comme Fessenheim ! Ne serait-il pas temps de changer nos méthodes de cuisson ?

- Je pose **un couvercle bien ajusté sur la casserole** afin d'éviter les déperditions et je fais **30 % d'économies d'énergie** !
- **Je dose bien la taille de la casserole et la quantité d'eau à faire bouillir** en fonction de la quantité de pâtes, de riz, de lentilles à faire cuire.
- **Je fais tremper les céréales et légumineuses 8 à 10 h avant de les faire cuire**, et je réduis d'un tiers le temps de cuisson !
- **Quand l'eau bout, je baisse le feu** : sa température ne peut plus augmenter...
- **J'ajuste la taille du feu à la taille de la casserole** afin qu'il ne soit pas plus grand que celle-ci, et je fais encore 30 % d'économies d'énergie.
- **Je ne fais pas préchauffer le four**, cela ne sert à rien, sauf pour la boulange et la pâtisserie.
- **Je limite le nombre d'appareil de cuisson** : une cuisinière et un four suffisent à tout faire.

2 *En finir avec le mythe des plaques à induction*

Vendue comme le saint graal de la cuisson économique, l'induction est pourtant un ustensile peu compatible avec un souci d'économie énergétique. Le mode de calcul utilisé pour nous prouver par A + B que la cuisson à l'induction est économique en énergie est biaisé.

Effectivement, le rendement d'une cuisinière à gaz est de 58 %, ce qui signifie qu'elle consomme près de deux fois plus d'énergie qu'elle n'en génère. Or ce rendement est de 90 % pour l'induction. Mais pour cette dernière, les chiffres ne tiennent jamais compte des pertes énergétiques dues au transport de l'électricité, entre le lieu de production et la maison. Elle ne prend pas en compte non plus le faible rendement des centrales.

Au final, le ministère de l'Industrie estime que le rendement de l'électricité se situe autour de 37 % ! Il est donc grand temps de ne plus regarder uniquement le rendement énergétique de la plaque à induction et avoir à l'esprit que l'électricité qui la fait fonctionner un rendement bien plus faible que le gaz.

D'ailleurs, l'Ademe estime que la cuisson à l'électricité a un coût trois fois supérieur à la cuisson au gaz naturel et 20 % supérieur au butane. Verdict : vive la gazinière !



3 Réfrigérateurs et congélateurs, grands consommateurs d'énergie.

La production de froid représente un quart des dépenses énergétiques des ménages, alors même que la ressource nucléaire pose question.

Alors voici quelques gestes simples pour économiser de l'énergie.

- **J'éloigne ces appareils de toute source de chaleur** (four, plaques de cuisson, soleil).
- Je laisse **de l'espace derrière et au-dessus** pour que l'air circule bien.
- **Je nettoie régulièrement** les grilles à l'arrière (le condensateur) et les joints de la porte.
- **Je laisse refroidir** les aliments avant de les ranger.
- **Je dégivre** le congélateur au moins une fois par an.

- Je règle la température du frigidaire sur **4-5 °C**, celle du congélateur sur **-18 °C**.
- Je range les aliments dans des **récipients bien fermés**.
- **Je ne les remplis pas trop.**
- **Je limite le temps d'ouverture** de la porte.
- A l'achat, j'opte pour des **appareils de taille raisonnable**.
- A l'achat, j'opte pour **la classe énergétique A+++**, qui consomme 30 % de moins que la classe A.

Les Rovini : la famille presque zéro-frigo

On s'inquiète depuis longtemps de la gourmandise énergétique généralisée. Un jour, on a lu le témoignage d'une famille qui vivait sans frigidaire. On s'est dit : mais pourquoi pas nous ? On a juste débranché le frigidaire ! C'était vraiment facile : on avait un tout petit frigo et pas de congélateur. À l'usage, on a décidé de rebrancher pendant les deux mois d'été, quand il fait très chaud. Le reste du temps, on range tout dans le cellier, dans la partie nord de l'appartement. Il faut dire que notre régime végétarien est avantageux : à partir du moment où on ne stocke pas de chair animale, c'est vraiment très facile de se passer de frigidaire.

Les Bienaimé : les champions de la cuisson basse consommation

Chez nous, ça fait longtemps qu'on a adopté les éco-gestes de la cuisson. Mais ce n'est pas tout : on privilégie également la cuisson « à l'étouffée ». Elle permet d'économiser jusqu'à un tiers d'énergie tout en consommant très peu d'eau. En plus, elle est saine et préserve les saveurs ! Voilà comment on s'y prend.

► **CUISSON DU RIZ À L'ÉTOUFFÉE :** au lieu de plonger le riz dans une quantité astronomique d'eau bouillante, on commence par le rincer et le faire tremper entre 15 min et 10 h, suivant le temps qu'on a ; on verse ensuite le riz dans une casserole à fond épais (pour permettre l'accumulation de chaleur), puis on verse la juste quantité d'eau (exemple : 1,5 volume d'eau pour 1 volume de riz semi-complet) ; on porte à ébullition, on ajuste le couvercle et quand il n'y plus d'eau visible à la surface, on coupe le feu ; grâce à la chaleur stockée dans la casserole (phénomène d'inertie), le riz va continuer de cuire tout doucement. On laisse reposer ainsi pendant 10-15 min et c'est prêt. Il est inutile de mélanger pendant la cuisson.



► **CUISSON DES BROCOLIS À L'ÉTOUFFÉE :** on place les fleurettes ainsi que le pied épluché et tranché dans une casserole à fond épais ; on verse un centimètre d'eau (pas plus) au fond de la casserole ; on ajuste le couvercle et on fait cuire à feu très doux pendant 5 min ; on éteint le feu puis on laisse reposer 5 min sans enlever le couvercle et c'est prêt !





Neil ne veut pas manger de viande

Neil a 9 ans et il est en CM1 à Blois. À l'âge de 2 ans et demi, il a décidé de ne plus manger de viande. Avec des mots justes et précis, il m'a expliqué pourquoi.

Un jour, j'ai vu un film avec des baleines. Avant, je ne savais pas que la viande, c'était des animaux qu'on avait tués. J'ai compris ce jour-là. Et ça m'a fait très peur. J'ai décidé tout de suite de ne plus manger de la viande. Et plus de poisson non plus. Je ne veux pas qu'on tue les animaux à cause de moi. Et je ne veux pas manger d'animaux morts.

Au début, mes parents étaient inquiets. Beaucoup de gens disaient que je n'allais pas grandir normalement. Que je n'aurai pas de muscle. On est allé voir le docteur et il a dit que ce n'était pas du tout un problème. Maintenant, ça va bien, mes parents ne s'inquiètent plus et ils sont contents.

Dans ma nouvelle école, on ne m'oblige pas à manger d'animaux. En plus, je ne suis pas tout seul. On est 120 enfants, et cinq autres copains ne mangent pas de viande non plus. Dans mon ancienne école, c'était difficile. On m'obligeait à manger du poisson. Moi je ne voulais pas, alors je faisais semblant d'en manger. Je cachais les morceaux dans mon yaourt vide. Ou je crachais dans un papier, et après je le mettais dans ma poche.



J'ai un message à faire passer. Mes parents et moi on s'est battus pour que les autres adultes comprennent. Maintenant, ils ont compris et je suis très content. Je voudrais que ça soit comme ça pour les autres enfants qui sont comme moi. Qu'on ne les oblige pas à manger des animaux s'ils ne veulent pas.

« Je voudrais qu'on n'oblige pas les enfants comme moi à manger des animaux s'ils ne veulent pas. »

À la maison mes parents me préparent un menu à part. Mais quand c'est trop de travail, ils cuisinent la même chose pour tout le monde. Pour maman, ça a changé : elle mange moins de viande maintenant. Pour papa, ça n'a quasiment rien changé. Je ne sais pas s'ils deviendront végétariens, mais si ça arrive, à mon avis, c'est dans longtemps.

La viande, ça n'a pas bon goût et ça ne manque pas du tout. Parce que ça tue des animaux. Avant je ne le savais pas, mais maintenant je sais. Et j'ai toujours détesté manger du poisson.

► **Le mot de Christophe, le papa de Neil**

Ma compagne et moi ne sommes pas végétariens. C'est un choix de Neil. Pour lui, manger de la viande revient à manger du cadavre. Il trouve ça monstrueux. C'est un enfant très sensible à la nature et à l'environnement. Il adore l'émission *C'est pas sorcier*. Plus tard, il veut être scientifique et construire une machine pour « dépolluer la terre ». Sa mère et moi, nous l'accompagnons simplement sur le chemin qu'il a choisi.

ABONNEZ-VOUS OU OFFREZ UN ABOUNNEMENT

ET PROFITEZ DE L'OFFRE
EXCEPTIONNELLE DE LANCEMENT

2 ANS
d'abonnement
(8 numéros)

pour **34,50€**
au lieu de ~~55,20€~~
soit 3 numéros offerts !



VEGGIE



BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner à : **ESPRIT VEGGIE, Service Abonnement, ABO PRESS, 19 rue de l'Industrie, BP 90053, 67402 ILLKIRCH Cedex - France**
Téléphone : 03 88 66 26 19 - E-mail : espritveggie@abopress.fr

Oui, je profite de l'offre spéciale : 2 ans d'abonnement à ESPRIT VEGGIE pour 34,50€ seulement

Pour les Dom et l'Union Européenne 42,50€ / Pour les Tom et le reste du monde : 46,50€

Si l'abonnement est destiné à l'un de vos proches, cochez la case

MES COORDONNÉES

Mme Mlle Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal Ville

Pays

E-mail.....

L'ADRESSE DE MON PROCHE (destinataire de l'abonnement)

Mme Mlle Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal Ville

Pays

E-mail.....

JE RÈGLE PAR

Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

CB N°

Expire N° Contrôle (au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

ARROW-ROOT

Cette féculé permet de lier et de diminuer la quantité d'œufs pour un plat en apportant un crémeux agréable.

FARINE DE COCO

Obtenue par mouture de la chair de la noix de coco, préalablement séchée et dégraissée, la farine de coco est naturellement sans gluten. Cette farine est riche en fibres et en acides aminés.

FARINE DE POIS CHICHES

Naturellement sans gluten et riche en protéines, la farine de pois chiches rentre dans la confection de nombreuses pâtisseries. Elle est aussi beaucoup utilisée dans la cuisine provençale : socca, panisse, farinata...

FARINE DE RIZ

Naturellement sans gluten, elle est très souvent utilisée dans les desserts en remplacement de la farine de blé. Associée à de la poudre d'amande, le résultat est bien moelleux.

FRUCTOSE

Le fructose est l'un des sucres contenus dans les fruits. Son pouvoir sucrant est plus élevé que le sucre blanc et son index glycémiques est bas.

GLUTEN EN POUDRE

Grâce à un procédé de centrifugation il est possible d'extraire du gluten d'une pâte composée de farine et d'eau puis par déshydratation de le transformer en poudre.

GRAINES DE CHIA

Cultivées par les ancêtres aztèques il y a plusieurs milliers d'années, elles servaient d'aliment de base. Riches en huiles végétales (notamment beaucoup d'oméga-3), en fibres et en antioxydants, elles font partie des ingrédients incontournables.

GRAINES DE LIN

Les graines de lin apportent une très bonne source d'acide alpha-linolénique (AAL), une substance qui fait partie de la famille des acides gras oméga-3. Consommez-les broyées pour bien les assimiler.

HUILE DE COCO

Cette huile vierge, qui peut être utilisée à hautes températures sans être dénaturée, est issue de la pression mécanique de la chair fraîche de la noix de coco. À ne pas confondre avec l'huile de coprah obtenue à partir de la chair séchée de la noix de coco et qui subit un traitement différent.

MÉLISSE

Les feuilles de cette plante herbacée dégagent une délicieuse odeur de citron. En phytothérapie, la mélisse est utilisée pour ses bienfaits contre le stress, l'insomnie et les troubles digestifs.

MISO BLANC

Cette pâte fermentée d'origine japonaise est composée de grains de riz ou d'orge, grains de soja, sel marin, eau et d'un champignon. La durée de fermentation varie selon la variété de miso (blanc ou brun). Très typé et salé, cet alicament, riche en protéines contient tous les acides aminés essentiels que l'on trouve dans les aliments carnés. Cet ingrédient phare de la soupe miso, s'utilise dans des sauces, marinades, terrines...

PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉES

Ces protéines sont issues de farine de soja déshuilée (privée de son huile). La farine subit une pression à froid puis elle est mélangée avec de l'eau et cuite.

PURÉE DE NOIX DE CAJOU

Après avoir été séchées, les noix de cajou sont broyées jusqu'à l'obtention d'une purée à la saveur douce et sucrée, très digeste.

SAUCE TAMARI

Cette sauce japonaise ressemble à sa proche cousine chinoise, la sauce soja. Ce condiment, obtenu par une longue fermentation de fèves de soja, ne contient pas de blé (contrairement à la sauce soja). Cette sauce est donc sans gluten.

SIROP D'AGAVE

L'agave est un cactus dont on extrait et concentre la sève, très sucrée, pour en fabriquer un sirop. Les Aztèques le nommait « Eau de miel ». Constitué à 90 % de fructose, ce sucre naturel est de plus en plus utilisé comme édulcorant.

SIROP DE COCO

Produit à partir de la sève des fleurs du cocotier lentement chauffé afin que l'eau s'évapore. Ce sirop a un faible indice glycémique et constitue une excellente alternative au sucre.

SIROP DE RIZ

Issu de la fermentation de grains de riz, ce sirop a un fort pouvoir sucrant. Il contient des sucres rapides et des sucres lents.

TEMPEH

Graines de soja dépelliculées, cuites et écrasées dans lesquelles on ajoute un champignon qui permet aux graines de fermenter. Son goût rappelle celui de la levure, des champignons et des noix.

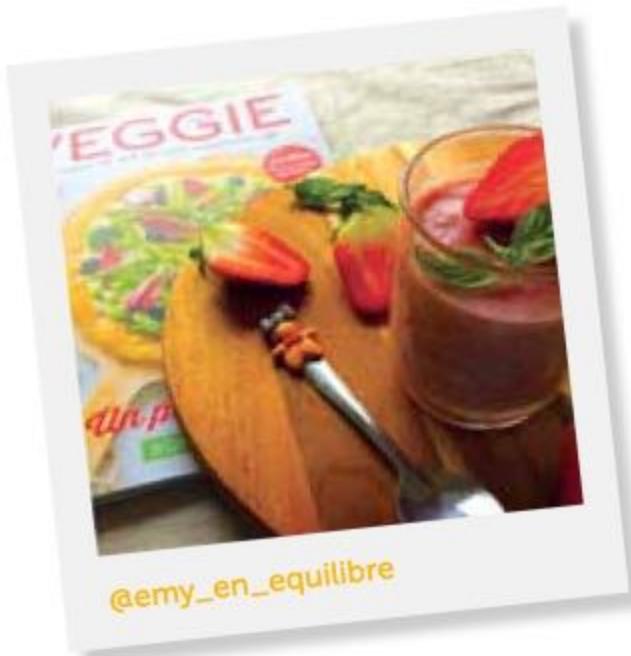
TOFU FUMÉ

Issu du caillé frais de jus de soja, le tofu est ensuite délicatement fumé au bois de hêtre.

TOFU SOYEUX

Plus humide que le tofu classique car moins égoutté, le tofu provient du jus de soja coagulé (ou lait de soja).

Esprit Veggie est connecté !



► Goûter : mousse légère de fraises au basilic, la recette est issue du dernier @espritveggie c'est facile à faire, vegan et healthy. À tester avec un autre fruit sous peu #reequilibragealimentaire #eatclean #nopainnogain #mangersain #healthylife

VOUS AIMEZ NOS RECETTES!

On adore vous voir vous régaler avec nos recettes ! Chaque trimestre, 3 comptes Instagram seront sélectionnés pour être publiés sur notre magazine et en recevoir un exemplaire gratuit !



► Pour ce midi j'ai testé la soupe de lentilles corail et tomates tirée du dernier numéro @espritveggie. J'y ai seulement ajouté du persil frais, des graines de courge et du sésame noir. Un vrai délice. #vegan #veggie #soupe #eatyourgreens #mangeteslegumes #yummy



► Ce midi, je me suis régalee avec un tofu caramélisé à l'asiatique. Recette tirée du dernier numéro de @espritveggie ! Un magazine que j'aime vraiment beaucoup #espritveggie #veganfood #vegetarien #eatclean #mangersain #mangersainement #faitmaison

REPÉRÉE SUR INSTAGRAM



@carnetprune

Craquez pour le très joli compte d'Angéline, 29 ans, ancienne étudiante en communication à Paris et désormais bloggeuse à plein temps. Cette jeune femme talentueuse, et veggie, dévoile ses coups de cœur beauté et lifestyle (cuisine, bonnes adresses, voyage, mode, humeurs...)

SUIVEZ-NOUS !

- espritveggie.fr
- [@cuisinenaturelle](https://www.facebook.com/cuisinenaturelle)
- [@espritveggie](https://www.instagram.com/espritveggie)

Taguez vos recettes avec #espritveggie

eton mess et meringue aux herbes

1. Mixez $\frac{1}{2}$ botte d'herbes fraîches (au choix : basilic, estragon, persil, marjolaine) avec 1 c. à s. de jus de citron et 1 c. à s. d'eau froide.
2. Fouettez 4 blancs d'œufs, au batteur électrique, avec une pincée de sel pendant à peu près 2 min. Quand les blancs sont déjà un peu montés, ajoutez 2 c. à s. de sucre en poudre et le jus de citron aux herbes. Puis ajoutez 200 g de sucre en poudre et 1 c. à s. de féculle de maïs en continuant de fouetter 5 min jusqu'à obtenir une texture « bec d'oiseau ».
3. Pochez la meringue, avec une poche à douille, en boudins sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé huilé avec une huile neutre. Faites cuire 1 h au four à 120 °C.
4. Concassez les boudins de meringue. 5. Fouettez, au batteur électrique, 150 g de crème liquide entière et 50 g de mascarpone, tous les deux bien froids, avec 2 c. à s. de sucre en poudre et 1 c. à c. d'extrait de vanille jusqu'à obtenir une chantilly.
6. Servez la meringue au fond des bols, la chantilly, 250 g à 300 g de fruits rouges et quelques feuilles d'herbes fraîches.



Cette recette est extraite de *Peas & love*, de Catherine Kluger, éditions de La Martinière



en 2018

COOK

change de look !

Depuis 2000, les étiquettes de la marque Cook ont traversé le temps avec élégance et sobriété.

En 2018 la marque Cook "change de look" ! Le logo évolue avec un toucan déployé, aux multiples couleurs et les étiquettes, plus colorées, prennent de l'ampleur. Une segmentation visuelle entre les produits simples et les mélanges permet une meilleure lisibilité. Tous les visuels de la marque Cook vont petit à petit évoluer jusqu'à la fin 2018. Nos étiquettes évoluent, nos produits gardent et leur saveur et leur éthique.



nouveaux packagings !



nouveautés 2018 !

3 nouveaux mélanges et du curcuma en grand format !



Tous nos produits sont transformés et conditionnés dans le Gard. Disponibles dans votre boutique bio et sur arcadie.fr

COOK est une marque d'Arcadie - Produits issus de l'Agriculture Biologique contrôlés par Écocert Environnement



ARCADIE

 arcadie.bio

 blog.arcadie.fr

LA ROUTINE N'EN FAITES QU'UNE BOUCHÉE !



Nutrition & Nature 323 753 558 RCS Toulouse - Crédits photos : H. Bourouilic, Angélique Roussel - Suggestion de présentation. change_



NOUVEAU

PETITS PANÉS

Épinards, tofu fumé, raisins et amandes

Découvrez nos savoureux Petits Panés, 100% bio et vegan !
5 min à la poêle ou 10 min au four et le tour est joué !
Une chapelure dorée et un cœur fondant associant le bon
goût des épinards à la douceur des raisins et des amandes...
Voilà une recette originale et savoureuse pour un apéro convivial.
Source de protéines végétales, riches en fibres et sans huile
de palme, vous allez finalement avoir du mal à les partager !



Variez, équilibréz !



En exclusivité dans votre magasin bio