HORS-SÉRIE
CUISINE BIEN-ÊTRE

slowly veggie!

FAITES-VOUS PLAISIR!

Hors-série #3
Février 2019 - 5,90 €
www.slowlyveggie.fr

M 07433 - 3H - F: 5,90 € - RD
BurdaInternational

Numéro spécial

Ma cuisine 100% bien-être

78 RECETTES SAINES POUR GARDER LA FORME

On fait le point
APPLIS & **CONSO RESPONSABLE**

Programme zen
FAITES RIMER **YOGA ET PETITS PLATS**

Bien vu
CES ALIMENTS **QUI RENDENT BELLE**

ladrôme
LABORATOIRE

STRESS ?

SOMMEIL AGITÉ ?

JE RESTE ZEN ET JE DORS BIEN

EXTRAIT DE VALÉRIANE BIO

- Favorise la **RELAXATION**
- Aide à faire face au **STRESS**
- Aide à conserver un **SOMMEIL NATUREL** et **DE QUALITÉ**

COMPTE GOUTTES

À DILUER DANS UNE BOISSON *

PENDANT 3 SEMAINES

* **40 À 50 GOUTTES 3 FOIS / JOUR** > pour se relaxer
OU
100 GOUTTES LE SOIR > pour aider à l'endormissement

Complément alimentaire à base de plante.

Disponibles en magasins bio et (para)pharmacies

www.ladrome.bio

Cure de bien-être

Études, ouvrages, émissions de télé, articles… difficile de passer à côté du rôle clé de l'alimentation sur notre santé et notre bien-être. On le sait : mieux vaut manger des légumes que des chips, et il est préférable de grignoter des fruits plutôt que des biscuits… et pas uniquement pour notre tour de taille ! Les chercheurs multiplient d'ailleurs les études pour démontrer le lien entre l'alimentation et les fonctions cérébrales. Il y a quelques mois, une grande revue scientifique* a publié de nouveaux résultats : 100 g supplémentaires de fruits et légumes par jour [la recommandation de l'OMS est aujourd'hui de 400 g, ndlr] réduiraient le risque de dépression de 3 %. Des résultats qui prouvent, une fois de plus, que notre assiette agit efficacement sur notre bien-être.

Alors, que devons-nous manger pour être en forme ? Quels aliments permettent de dompter le stress, de booster notre énergie et d'alléger notre digestion ? Ce hors-série devrait vous aider, je l'espère, à mettre fin aux idées reçues (non, la caféine ne se trouve pas que dans le café… et la cacahuète n'est pas mauvaise pour la santé !), à mieux acheter pour mieux consommer, à faire le tri dans les applis pour avoir (enfin) des assiettes vraiment saines, à inviter le yoga dans votre quotidien pour vivre de vrais moments de détente et, bien sûr, à vous régaler avec des recettes rapides, gourmandes et de saison.

Très bonne lecture à toutes et à tous.

Tiphaine Birotheau

* *British Journal of Nutrition, mai 2018.*

Laurie Fourcade
Rédactrice en chef

Laurie

Sommaire

Des recettes saines et gourmandes pour un bien-être total.

07 Aliments bien-être
Le top 10 à adopter au quotidien.

18 Mes recettes bien-être
De l'entrée au dessert, des idées pour se faire du bien.

34 Shopping food
Sept nouveautés testées et validées.

36 Idées reçues
On met fin à nos a priori sur l'alimentation.

40 Raw food
Connaissez-vous les vertus du cru ?

42 Mes recettes raw food
Un maximum de bienfaits et de saveurs.

54 Je fais le tri
Votre petite épicerie maison est-elle bien sous tous rapports ?

58 Mes recettes du quotidien
Pour se régaler avec les produits du placard.

76 Consommons responsable
Les règles d'or pour bien choisir ses aliments.

78 Applis utiles
Elles nous aident à avoir des assiettes clean.

80 Bonnes feuilles
Pascale Naessens nous livre ses recettes 100 % forme.

86 Mon assiette me rend belle
Et si les aliments étaient plus efficaces que la cosmétique ?

88 Mes recettes beauté
Une cure de jouvence au bout de la fourchette.

103 Shopping beauté
Des soins magiques à utiliser sans hésiter.

104 Histoire d'une yogini
Rencontre avec une amazone parisienne.

106 Yoga et petits plats
Recettes savoureuses et yoga au programme d'une semaine zen.

117 Shopping healthy
Stress et fatigue ne résistent pas aux produits naturels.

118 Au fil des pages
Cinq livres inspirants.

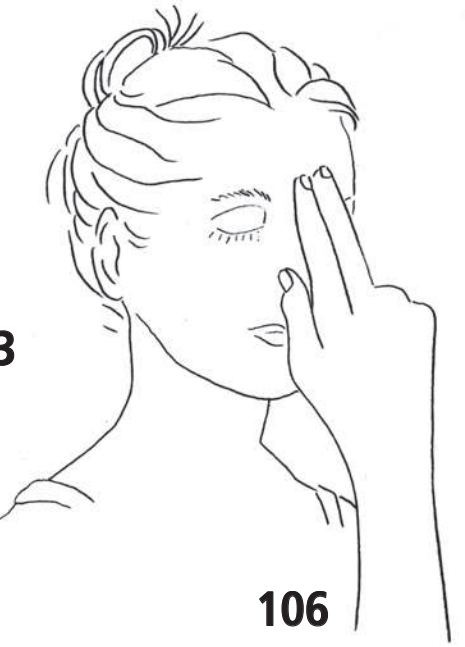
et aussi...

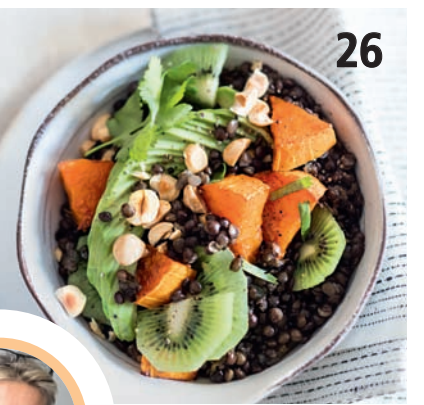
3 Édito **120** Index des recettes
122 Carnet d'adresses

Inscrivez-vous à notre newsletter sur **www.slowlyveggie.fr**

facebook.com/slowlyveggiefr/ **@slowlyveggie**

103





117

AVIS D'EXPERT

Tout au long de ce numéro, retrouvez les conseils d'Ysabelle Levasseur*, diététicienne-nutritionniste à Paris, Cannes et Cagnes-sur-Mer.

** Membre de l'AFDN (Association française des diététiciens-nutritionnistes) http://www.ysabellelevasseur.com/*

Eat better for less

Kazidomi ? Des produits healthy et éthiques à prix mini !

Le nouvel **e-shop** incontournable qui vous permet
d'acheter tous vos produits **sains** et **bio** à des prix abordables !
Des **réductions** allant de -20 à -50% sur plus de 2000 produits
et 200 marques grâce à un système d'**abonnement** annuel.
Envie d'en savoir plus ? Rendez-vous vite sur Kazidomi !

www.kazidomi.com

Le top 10

DES ALIMENTS BIEN-ÊTRE

Ils soutiennent le moral, boostent l'humeur, domptent le stress, allègent la digestion, donnent de l'énergie… Voici les dix aliments qui nous veulent du bien au quotidien. Texte **Nadège Cartier.** Photos **Valérie Lhomme.**

1

La patate douce

Reine de l'équilibre nerveux

CARTE D'IDENTITÉ

Natif d'Amérique du Sud puis cultivé aux Antilles, ce légume coloré ne fait pas partie de la famille des pommes de terre mais des convolvulacées (tubercules comestibles des régions tropicales et subtropicales). Très douce au goût comme son nom l'indique, elle est aussi très saine puisqu'elle figure sur la liste restreinte des « Dix aliments bénéfiques pour notre santé » établie par la Mayo Clinic, célèbre organisation américaine à but non lucratif qui se penche sur notre santé.

Ses atouts santé ?

Riche en pigments antioxydants qui protègent l'organisme contre le vieillissement, elle est une bonne source de vitamines B2, B5 et B6, impliquées dans le maintien de l'équilibre nerveux. Elle contient aussi du potassium, qui participe à la régulation de la pression artérielle sanguine (les stressés sont souvent des hypertendus qui s'ignorent !) et au contrôle de la transmission nerveuse et de l'influx musculaire.

La bonne dose ?

Une fois par semaine, cuite avec sa peau (qui concentre les antioxydants).

Et si je n'en ai pas ?

Je cuisine des pois chiches (2 fois par semaine) bien pourvus en magnésium antistress, fer antifatigue et tryptophane, un précurseur de la sérotonine, qui régule l'humeur et favorise un sommeil réparateur afin de mieux lutter contre le stress. Les graines de courge (environ 1 c. à soupe par jour) sont également les garantes d'un bon équilibre nerveux avec leur excellent taux d'oméga-3, magnésium et tryptophane.

2 Le quinoa

Antidépresseur naturel

Ses atouts santé ?

Si les végétariens et véganes l'invitent souvent à table, parce qu'elle est l'une des rares plantes riches en protéines à posséder tous les acides aminés essentiels pour l'organisme, la petite graine des Andes est également bonne pour le moral. Très riche en magnésium (204 mg/100 g), le quinoa détend les muscles, aide à réguler la tension artérielle, à abaisser le taux de stress et permet de traverser des nuits plus réparatrices. Autant d'actions positives pour conserver ou retrouver un moral d'acier. En outre, elle contient du tryptophane, un acide aminé essentiel qui favorise également un sommeil de plomb et booste l'humeur en stimulant la production de sérotonine, ce neurotransmetteur appelé communément hormone du plaisir ou de la bonne humeur.

La bonne dose ?

Deux à trois fois par semaine qu'il soit blond, rouge ou noir, pour changer du riz, des pâtes, de la semoule, des pommes de terre…

Et si je n'en ai pas ?

Je verse une cuillerée à soupe de germes de blé le matin sur mon laitage ou à midi sur ma salade pour ses protéines et ses substances *feel good* (vitamines du groupe B notamment).

CARTE D'IDENTITÉ

On croit souvent, à tort, que cette petite graine est une céréale. Eh bien non ! Elle appartient à la famille des chenopodiacées, autrement dit… des betteraves ! Cultivée sur l'altiplano bolivien, jusqu'à 3 000 mètres d'altitude, elle a longtemps été l'un des piliers de l'alimentation des Incas, qui avaient bien cerné ses qualités nutritives exceptionnelles.

3

L'épinard

Verdure good mood

Ses atouts santé ?

Il est bon pour le cerveau avec sa zéaxanthine (antioxydant) qui le protège du vieillissement, en soutenant notamment les fonctions de mémoire, concentration et logique. L'épinard est aussi excellent pour le moral grâce à sa richesse en vitamines du groupe B. La vitamine B9 (ou acide folique) contribue à la fabrication de sérotonine et de dopamine, deux hormones nécessaires à l'équilibre de l'humeur mais aussi des émotions et du sommeil. En manquer, d'après certains chercheurs, c'est augmenter son risque de déprime voire de dépression jusqu'à 55 %, mais également d'agressivité, bon nombre de sautes d'humeur et de périodes d'irritabilité étant sans doute liées à une carence en vitamine B9.

La bonne dose ?

Aussi souvent que possible, cru comme cuit, forcément bio car il fait partie des légumes les plus chargés en pesticides, avec parfois, selon une étude de l'USDA (United States Department of Agriculture), jusqu'à 58 résidus de substances nocives – dont de nombreuses utilisées après cueillette.

Et si je n'en ai pas ?

Je le remplace par d'autres légumes verts à feuilles, comme la mâche, les blettes, le cresson…

CARTE D'IDENTITÉ

Sans doute originaire d'Asie mineure, l'épinard a été introduit en Europe au VIIIe siècle lors des conquêtes arabes. Utilisé d'abord comme plante médicinale, il se prenait sous forme de boulettes de feuilles broyées pour soulager les aigreurs d'estomac. Si la « potion » chouchoute de Popeye ne contient en réalité que peu de fer, ce légume symbole de force a toutefois bien d'autres vertus…

Délicieux crus ou cuits, les épinards sont en plus chargés de vitamines antistress.

Le miel

Concentré d'énergie

Ses atouts santé ?

Avec plus de 300 calories pour 100 g, il constitue un rempart contre le coup de barre, la fatigue et il peut même avoir des effets positifs lors d'une baisse de moral. En cas de rhume, il soulage les maux de gorge (d'où le succès des fameuses pastilles au miel) et il contient de nombreux minéraux et oligoéléments comme le magnésium, le potassium, le zinc, le manganèse, le silicium, le soufre, mais également des vitamines (C et B) et des enzymes qui renforcent le métabolisme et le système immunitaire avec un effet anti-inflammatoire. Mais son intérêt principal est lié à la présence de substances antioxydantes de type polyphénols et antibiotiques appelées inhibines, qui assurent une bonne protection des cellules du corps.

La bonne dose ?

Une à deux cuillerées à café par jour.

Et si je n'en ai pas ?

Je prends 1 g par jour de gelée royale ultra-dynamisante en cas de baisse de forme physique ou intellectuelle.

4

CARTE D'IDENTITÉ

Le miel est l'un des plus anciens aliments de l'histoire de l'humanité. Il est apparu sur notre planète avant l'être humain, l'abeille vivant sur Terre depuis plusieurs dizaines de millions d'années… Déjà utilisé dans l'Égypte ancienne, il jouait son rôle de sucre mais servait également à soigner (brûlures, plaies…), embellir (soins de la peau) et embaumer les morts. Des pratiques qui ont perduré puisque durant la Première et la Seconde Guerre mondiale, les infirmières l'appliquaient sur les blessures des soldats afin d'accélérer la cicatrisation…

5

Le pamplemousse

Énergisant et allié du transit

Ses atouts santé ?

Presque aussi riche en vitamine C que l'orange (41 mg/100 g contre 57 mg/100 g), un demi-pamplemousse permet de couvrir la moitié des besoins d'un adolescent ou d'un adulte. L'action de cette vitamine est renforcée par la présence des antioxydants (flavonoïdes) : elle prévient le vieillissement, stimule les défenses immunitaires, aide à lutter contre les maux de l'hiver mais surtout à chasser la fatigue ! De plus, cet agrume est une arme de choix contre la constipation occasionnelle. Mieux vaut le déguster de bon matin car ses fibres constituées par des pectines régulleront le transit en douceur au fil de la journée.

La bonne dose ?

Quatre fois par semaine, consommé entier et surtout pas pressé, car ses fibres contenues dans la pulpe et dans la membrane qui l'entoure seraient alors « cassées » et donc bien moins actives dans l'intestin.

Et si je n'en ai pas ?

Je le troque contre deux ou trois pruneaux secs au petit déjeuner (ils couvrent 25 % des besoins journaliers en fibres) ou contre la chair d'un kaki, très riche en fibres, qui soigne la constipation quand le fruit est consommé bien mûr.

CARTE D'IDENTITÉ

Savez-vous que ce fruit à la pulpe juteuse que l'on mange aussi bien au petit déjeuner, qu'en entrée ou en dessert n'est pas le pamplemousse, plutôt rare en Occident, mais le pomélo ? Toutefois, le fruit est plus souvent appelé pamplemousse dans le langage courant, et c'est sous ce nom qu'on le retrouve à peu près toute l'année sur les étals des marchés.

CARTE D'IDENTITÉ

Fruit d'une liane de 5 à 10 mètres de long aux sarments vigoureux cultivée sur des treilles, il est avec les agrumes la vedette des marchés de l'automne et de l'hiver. On le connaît depuis 2000 ans en Chine mais la France en produit désormais près de 70 000 tonnes chaque année, dans la vallée de l'Adour notamment.

Gorgé de vitamine C, ce fruit à la chair parfumée et juteuse est irrésistible.

Le kiwi

L'arme antifatigue protectrice

6

Ses atouts santé ?

Principal atout de sa pulpe tantôt verte tantôt jaune, la vitamine C ! Celle-ci y est présente en grande quantité (plus que dans les agrumes) puisque 100 g de kiwi (la valeur d'un fruit entier) en contiennent un peu de plus de 90 mg, soit presque 100 % des apports nutritionnels recommandés. Avec un seul fruit, on fait donc quasiment le plein de cette vitamine antioxydante qui se bat contre les infections, nous remplit d'énergie et mate la fatigue. Le kiwi est en outre un protecteur du cœur puisqu'il diminue l'agrégation plaquettaire responsable de la formation des caillots sanguins et donc des thromboses (artères bouchées).

La bonne dose ?

Un fruit moyen par jour à prendre au petit déjeuner.

Et si je n'en ai pas ?

Je « dégoupille » une grenade, fruit très antioxydant, qui lutte contre les infections dont la fréquence augmente avec la fatigue (un fruit entier ou 250 ml de pur jus par jour). Ou je déguste une goyave, riche en fer et magnésium antifatigue, aussi souvent que possible, en dés sur une salade verte, dans un yaourt, mixée avec d'autres fruits en version smoothie…

Le saviez-vous ? Les œufs améliorent la mémoire.

CARTE D'IDENTITÉ

Qui de l'œuf ou de la poule… Bref, vous connaissez la rengaine ! Cru, à la coque, au plat, dur, mollet, en omelette ou en meurette, brouillé ou cocotte… impossible de se lasser de cet aliment santé de base, économique et rassasiant, qui ravit petits et grands.

7

L'œuf

Protecteur du cerveau et de l'humeur

Ses atouts santé ?

Des œufs pour améliorer ses performances intellectuelles et pour réduire les effets du vieillissement sur les fonctions cognitives ? Bonne idée ! Le jaune est en effet exceptionnellement riche en choline, un type de vitamine B dont les vertus sur le cerveau, notamment dans la mémorisation et la diminution des risques de démence, ont été prouvées en 2011 par une équipe de chercheurs américains. La vitamine D, dont l'œuf est une des rares sources, exerce aussi un effet protecteur similaire sur le cerveau.

La bonne dose ?

Un à deux œufs par jour, bio ou issus de poules élevées en plein air, et si possible enrichis en acides gras oméga-3 (ex : œufs de la filière Bleu-Blanc-Cœur dont les gallinacées sont nourries avec des graines de lin très riches en bons acides gras) qui sont utiles pour équilibrer l'humeur lorsque celle-ci est morose ou que nous sommes à fleur de peau.

Et si je n'en ai pas ?

J'augmente ma consommation de chou-fleur, brocoli, chou de Bruxelles, asperge verte cuite ou shitake (champignon) riches en choline, et j'arrose d'huile de cameline, de noix ou de lin, dont le taux en acides gras oméga-3 permet de combler ses besoins à raison de deux cuillerées à soupe par jour.

Les flocons d'avoine

Pour un max de sérénité

CARTE D'IDENTITÉ

Apparue bien après le blé, l'avoine, d'origine asiatique, était utilisée à but médicinal ou servait d'aliment… pour les chevaux ! Dans les années 1970, sa production a été relancée et s'est développée pour satisfaire des consommateurs, attentifs à leur santé, qui lui offrent désormais une place bien méritée dans leur assiette.

Ses atouts santé ?

Outre leurs fibres bien utiles qui facilitent et régulent le transit intestinal des stressés souffrant de constipation ou de diarrhée, ou des deux en alternance, les flocons d'avoine apportent une belle quantité de vitamines du groupe B, qui soutiennent activement le système nerveux en régulant l'humeur, et du magnésium qui agit pour une plus grande sérénité. Le tout sans faire grimper la glycémie (taux de sucre dans le sang), ce qui viendrait accentuer les fameux *up and down* du moral.

La bonne dose ?

De 25 à 50 g dans le bol du petit déjeuner, au moins deux à trois fois par semaine. L'avoine peut également être consommée sous forme de farine (dans le pain, les crêpes, les gâteaux) ou de crème et de lait, tous deux très digestes.

Et si je n'en ai pas ?

Je saupoudre mon porridge, ma salade, mes légumes ou mon yaourt de graines de lin broyées, riches en vitamines B et en bons acides gras oméga-3 antidéprime. Ou je croque cinq à dix noix du Brésil non grillées, non salées et idéalement bio, championnes toutes catégories pour leur taux de magnésium antistress avec 376 mg pour 100 g.

CARTE D'IDENTITÉ

L'homme transforme le lait en yaourt, qui se garde plus longtemps, depuis sept ou huit siècles avant Jésus-Christ sans doute. Bien avant donc que ce cher Louis Pasteur ne découvre dans cette « crème » blanche au goût délicat les micro-organismes qui permettent sa transformation.

9

Le yaourt

Pacificateur de l'intestin

L'incontournable laitage, à prendre nature ou aux fruits pour accompagner la digestion.

Ses atouts santé ?

Doux pour le ventre, il est un atout pour les personnes souffrant de constipation chronique avec ses bonnes bactéries (probiotiques) bénéfiques pour la flore intestinale. Mieux encore, ses probiotiques soulageraient le syndrome du côlon irritable et les diarrhées, particulièrement chez les enfants, en réduisant à la fois leur intensité et leur durée, qu'elles soient infectieuses ou liées à la consommation d'antibiotiques. Antistress du fait de sa richesse en tryptophane et en vitamines du groupe B, le yaourt préviendrait l'irritabilité et l'agressivité. Des études sont d'ailleurs en cours pour démontrer son possible effet sur l'état de stress et l'humeur, via certaines souches de probiotiques (les lactobacilles) qu'il renferme.

La bonne dose ?

Une fois par jour (voire deux), au lait entier ou demi-écrémé.

Et si je n'en ai pas ?

Je peux boire chaque jour un verre de lait ribot, un lait maigre fermenté dont les probiotiques restaurent la flore intestinale et régularisent le transit. Et si « ça coince » vraiment, je prends deux cuillerées à café de vinaigre de cidre (laxatif naturel et soutien de la flore) dans 200 ml d'eau tiède sucrée au miel, le matin à jeun pendant une semaine.

Le cacao

Champion des antistress

CARTE D'IDENTITÉ

Avant le chocolat, il y a le cacao. Les Mayas, premiers occupants d'Amérique centrale, en firent un breuvage rituel alors que les vertus thérapeutiques du beurre de cacao étaient déjà connues, à la fois utilisé en baume pour cicatriser les gerçures et les brûlures, pour se protéger des ardeurs du soleil ou soigner le foie et les poumons, et en remède préventif contre les morsures de serpent. Décortiquée depuis par les scientifiques, la poudre de cacao dénombre jusqu'à 800 molécules présentes dans sa composition, dont certaines très utiles pour la santé et le bien-être…

Ses atouts santé ?

Si le cacao fait parfois mal à la tête, parce que sa théobromine (la caféine naturelle du cacao) provoque une variation du diamètre des vaisseaux sanguins qui peut être à l'origine des migraines, il lui fait également du bien en dopant le moral. Il contient du magnésium, puissant minéral antistress, de la sérotonine régulatrice de l'humeur, de la théobromine et de la caféine, des stimulants qui luttent contre le stress et les sautes d'humeur. D'ailleurs, rien qu'en imaginant une tasse de cacao fumante ou une bouchée à la ganache, vous êtes déjà de bonne humeur, non ?

La bonne dose ?

Deux carrés par jour de chocolat à plus de 70 % de cacao avec le café du midi ou au goûter avec un fruit.

Et si je n'en ai pas ?

Je croque quelques amandes ou noix de pécan qui, comme tous les oléagineux, sont chargées de magnésium antistress et d'acides gras essentiels connus pour doper le système nerveux.

Mes recettes bien-être

De l'entrée au dessert, mettons dans nos assiettes ces aliments bons pour notre organisme comme pour notre moral !

Avec des patates douces

SANS GLUTEN

RECETTE VÉGANE

Patates douces rôties à la harissa

Préparation : 10 min. Cuisson : 20 min.

POUR 4 PERSONNES :

4 patates douces, 2 brins de coriandre fraîche, 6 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de harissa, 1 c. à café de cumin en poudre, 1 c. à café de thym, sel, poivre

- Épluchez les patates douces et coupez-les en grosses frites.
- Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez dans un saladier l'huile, la harissa, le thym, le cumin, du sel et du poivre. Ajoutez les frites et mélangez afin que chaque morceau de patate douce soit enrobé de sauce.
- Disposez les frites sur la lèchefrite couverte de papier cuisson et réservez la sauce restant dans le saladier.
- Enfournez pour 20 min en retournant les frites à mi-cuisson.
- Servez bien chaud parsemé de feuilles de coriandre et arrosé du restant de sauce.

Pour une version végane, remplacez le parmesan par 1 ou 2 c. à café de levure maltée.

Spaghettis au kale et aux patates douces rôties aux épices

Préparation : 15 min. Cuisson : 25 min.

POUR 4 PERSONNES :

320 g de spaghettis, 3 feuilles de kale dinosaure, 400 g de patates douces, 2 c. à soupe d'huile de courge, 1/2 c. à café de 5-épices, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 petites gousses d'ail, quelques copeaux de parmesan, sel, poivre

- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les patates douces et coupez-les en petits dés. Déposez-les dans un plat à four. Mélangez-les avec l'huile de courge, le 5-épices et 1 c. à soupe d'eau.
- Enfournez pour 25 min en mélangeant régulièrement.
- Épluchez l'ail et émincez-le finement.
- Rincez le kale sous l'eau froide. Séchez-le. Retirez la nervure centrale puis détaillez le chou en lanières plus ou moins larges.
- Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'ail émincé et faites-le dorer 2 ou 3 min. Ajoutez le kale et faites-le revenir pendant 8 min environ.
- Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis 8 ou 9 min dans un grand volume d'eau salée et portée à ébullition.
- Égouttez les spaghettis, mélangez tous les ingrédients, rectifiez l'assaisonnement puis parsemez de quelques copeaux de parmesan. Servez aussitôt.

Avec du quinoa

SANS LACTOSE

Salade de quinoa aux légumes verts et œuf mollet

Préparation : 30 min. Repos : 2 h. Cuisson : 35 min.

POUR 4 PERSONNES :

150 g de quinoa blanc, 150 g de quinoa rouge, 400 g de légumes verts frais ou surgelés (pois gourmands, petits pois, haricots verts, haricots plats), 50 g de concombre, 1 bouquet de cerfeuil, 5 cl d'huile d'olive, 5 cl d'huile de tournesol, 4 œufs + 1 jaune, 1 c. à soupe de moutarde, 2 c. à soupe de vinaigre de vin, 1 gousse d'ail, sel, poivre

- Rincez le quinoa sous l'eau froide. Mettez-le dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau froide. Salez, portez à ébullition, laissez cuire 7 à 8 min sur feu moyen. Éteignez le feu, laissez gonfler 15 min environ.
- Faites cuire les haricots verts et les haricots plats 10 min dans l'eau bouillante salée. Faites de même avec les pois gourmands et les petits pois, 4 à 5 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau très froide. Coupez les haricots plats et les pois gourmands en morceaux. Épluchez et coupez le concombre en petits cubes.
- Mettez la moutarde dans un bol haut avec le jaune d'œuf, le vinaigre, la gousse d'ail hachée, du sel, du poivre et l'huile. Mixez avec un mixeur plongeant pour obtenir une vinaigrette. Ajoutez le cerfeuil haché. Réservez.
- Égouttez et rafraîchissez le quinoa dans une passoire sous l'eau froide. Mélangez-le avec les légumes et l'huile d'olive, placez-le 2 h au frais.
- Faites cuire les 4 œufs 5 min dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide puis écalez-les délicatement.
- Servez le taboulé frais avec les œufs mollets et la vinaigrette.

Légumes au quinoa et chèvre frais

Préparation : 30 min. Cuisson : 55 min.

POUR 4 PERSONNES :

600 g de légumes au choix, frais ou surgelés (courgettes, pois gourmands, asperges, aubergines, etc.), 80 g de quinoa, 125 g de fromage de chèvre frais, 40 g de parmesan fraîchement râpé, 30 g de pignons, 1 oignon, 1 branche de thym, 3 brins de basilic, 4 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

• Préchauffez le four à 180 °C. Mettez le quinoa préalablement rincé dans une petite cocotte et recouvrez-le de trois fois son volume d'eau avant d'enfourner à découvert pour 45 min.

• Pelez l'oignon et émincez-le. Lavez les légumes, coupez-les en morceaux au besoin et placez-les dans un plat à four avec l'oignon. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez, parsemez de thym. Faites confire au four pendant 30 à 45 min. Mélangez de temps en temps.

• Hachez les pignons. Mélangez le quinoa cuit, le parmesan et les pignons. Recouvrez les légumes de ce mélange en alternant avec le fromage de chèvre émietté et faites gratiner au four pendant 10 min. Décorez avec quelques feuilles de basilic.

Taboulé de boulgour et quinoa aux herbes

Préparation : 20 min. Cuisson : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

150 g de mélange quinoa-boulgour, 200 g de tomates cerise, 1/2 concombre, 1 bouquet de coriandre, 1/2 bouquet de ciboulette, 4 brins de menthe, 5 petits oignons, 10 radis roses, 100 g de raisins secs blonds, le jus de 2 citrons, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

• Mettez le mélange quinoa-boulgour à cuire en suivant les indications du paquet. Égouttez et laissez refroidir.

• Coupez les tomates cerise en quatre. Émincez les oignons en ôtant la tige verte. Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur, ôtez les graines et coupez-le en dés. Ciselez les herbes.

• Placez le quinoa et le boulgour dans un saladier, ajoutez les herbes, les oignons, les tomates, les dés de concombre, les raisins, le jus des citrons et l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez. Décorez avec les radis roses coupés en fines lamelles et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Calzone aux blettes, épinards et mozzarella

Préparation : 45 min. Cuisson : 20 min.

POUR 4 PERSONNES :

Pour la farce : 2 bottes de blettes, 4 poignées de pousses d'épinard, 1 grosse boule de mozzarella fumée (300 g), 200 g de mascarpone, 2 oignons botte, 4 gousses d'ail, 1/2 bouquet de basilic, 3 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la pâte : 2 rouleaux de pâte à pizza de 260 g, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de fleur de sel, 1 branche de romarin

Pour la salade : 4 poignées de mesclun, 1 pomélo bio, 6 c. à soupe d'huile de noisette, 2 cives, 1 brin de verveine (ou de coriandre), sel, poivre

Ustensile : 1 robot muni d'un crochet pétrisseur

• Préparez la farce. Nettoyez les blettes, coupez le pied terreux. Coupez les côtes en deux et tirez sur la peau à l'aide d'un couteau pour retirer les fibres. Émincez finement les feuilles et les côtes. Nettoyez et émincez les oignons botte. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Dans une sauteuse, faites suer les oignons dans 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez, ajoutez l'ail et les blettes, faites cuire 3 min, puis ajoutez les pousses d'épinard et les feuilles de basilic. Poursuivez la cuisson 2 min.

• Préchauffez le four à 210 °C. Déroulez les pâtes à pizza avec leur papier cuisson. Sur la moitié de chaque disque, répartissez le mascarpone, les légumes poêlés et la mozzarella fumée coupée en lamelles. Salez et poivrez puis arrosez d'un filet d'huile d'olive.

• Repliez chaque disque de pâte afin de former un chausson puis soudez les bords en appuyant avec les dents d'une fourchette. À l'aide d'un pinceau, enduisez les calzones de 1 c. à soupe d'huile d'olive puis parsemez-les de fleur de sel et de feuilles de romarin hachées. Glissez les 2 pizzas sur la plaque du four et laissez cuire 15 à 20 min.

• Préparez la salade. Lavez et essorez le mesclun, placez-le dans un saladier. Dans un bol, mélangez l'huile de noisette, du sel et du poivre. Lavez et séchez le pomélo, râpez son zeste puis pelez-le à vif au-dessus du bol. Prélevez les quartiers et réservez-les. Nettoyez et hachez les cives, ajoutez-les dans le bol avec les feuilles de verveine, mélangez. Versez cette vinaigrette sur le mesclun puis ajoutez les quartiers de pomélo.

• Servez une calzone pour 2 personnes, avec le mesclun au pomélo.

Avec des épinards

L'alternative végane : remplacez le mascarpone et la mozzarella fumée par de la crème et de la mozzarella végétales.

SANS GLUTEN

RECETTE VÉGANE

Curry de pois chiches et épinards

Préparation : 15 min. Cuisson : 40 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 boîte de 800 g de pois chiches, 200 g de pousses d'épinard, 100 g de tomates pelées, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 2 c. à soupe de gingembre frais râpé, 1 bâton de cannelle, 1 c. à soupe de curcuma, 1 c. à café de cumin moulu, 1 c. à café de curry en poudre, 2 capsules de cardamome écrasées, 1 clou de girofle, 40 cl de lait de coco, 20 cl de crème de coco, 3 c. à soupe d'huile de coco, le jus de 1/2 citron, 8 brins de coriandre, sel, poivre

- Dans une poêle très chaude, faites torréfier les épices – sauf le gingembre – pendant 3 à 4 min en mélangeant régulièrement afin qu'elles ne brûlent pas. Réservez.
- Épluchez les gousses d'ail et l'oignon et ciselez-les. Égouttez les pois chiches et rincez-les.
- Faites chauffer l'huile de coco dans une cocotte. Ajoutez l'ail, l'oignon et le gingembre râpé et laissez dorer 3 à 4 min.
- Ajoutez les épices, le lait et la crème de coco ainsi que les pois chiches et laissez mijoter à découvert pendant 20 min. Rectifiez l'assaisonnement.
- Concassez les tomates pelées. Ajoutez les pousses d'épinard et les tomates concassées dans la cocotte et poursuivez la cuisson 10 min.
- Ajoutez le jus de citron et parsemez de coriandre ciselée. Servez aussitôt avec du riz, par exemple.

SANS GLUTEN

Endives braisées et caramélisées à l'orange

Préparation : 10 min. Cuisson : 20 min.

POUR 4 PERSONNES :

8 belles endives, 2 oranges bio, 25 g de beurre demi-sel, 2 c. à soupe de miel liquide, fleur de sel, poivre

- Lavez et séchez délicatement les endives, coupez le pied puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Râpez finement le zeste de 1 orange, pressez les 2 oranges et réservez.
- Faites fondre le beurre dans une poêle. Déposez les endives côté coupé et faites-les revenir 3 min.
- Ajoutez la moitié du jus d'orange, le zeste râpé et le miel dans la poêle, salez, poivrez et laissez cuire environ 10 min à feu doux jusqu'à ce que le jus caramélise légèrement. Déglacez avec le reste de jus d'orange. Salez, poivrez, poursuivez la cuisson 5 min à feu moyen et dégustez sans attendre.

Avec du miel

Pour un dessert végane, remplacez le miel par du sirop d'agave et supprimez le pollen.

SANS LACTOSE

SANS GLUTEN

Gâteau au miel et au pollen

Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min.

POUR 4 PERSONNES :

250 g de miel liquide + 4 c. à soupe pour le dressage, 100 g de poudre d'amandes, 125 g de purée d'amandes (en vente en épicerie bio), 4 œufs, 80 g de farine de riz, 3 c. à soupe de pollen bio, 1 pincée de sel

- Préchauffez le four à 150 °C.
- Fouettez les œufs dans un saladier. Ajoutez lentement tout en mélangeant le miel, la farine de riz, la purée d'amandes, la poudre d'amandes et le sel.
- Chemisez un moule à manqué de papier cuisson. Versez la préparation dans le moule et faites cuire 30 à 45 min. Arrosez de 4 c. à soupe de miel dès la sortie du four et parsemez de pollen.

Avec du pamplemousse

Carpaccio de pamplemousse aux oignons verts

Préparation : 15 min. POUR 4 PERSONNES :

2 pamplemousses, 4 bulbes d'oignons frais + 1 tige verte, 4 c. à soupe d'huile d'olive, fleur de sel, poivre

- Pelez les pamplemousses à vif, prélevez les quartiers et retirez délicatement la peau blanche en récupérant le jus qui s'écoule.
- Nettoyez les oignons, retirez l'extrémité des bulbes et coupez-les en fines lamelles. Ciselez la tige verte.
- Mélangez l'huile d'olive et le jus de pamplemousse.
- Disposez joliment les suprêmes de pamplemousse dans les assiettes, parsemez d'oignon puis assaisonnez avec l'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez très frais.

Riz au lait aux agrumes et sésame noir

Préparation : 35 min. Cuisson : 50 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 kg d'agrumes bio mélangés (bergamote, pamplemousse, orange, orange sanguine, citron vert, kumquat…), 120 g de riz pour risotto (arborio), 1 litre de lait entier, 5 c. à soupe de miel, 2 c. à soupe de graines de sésame noir, 1 gousse de vanille, 15 cl de crème liquide (facultatif)

- Versez le riz et le lait dans une casserole, ajoutez la gousse de vanille préalablement fendue en deux et grattée. Faites cuire le riz sur feu très doux pendant 50 min, en mélangeant de temps en temps.
- Pendant ce temps, râpez finement le zeste de 1 bergamote ou de 1 citron vert au-dessus d'un saladier. Pelez les agrumes à vif et prélevez les segments à l'aide d'un couteau, ajoutez-les dans le saladier avec les kumquats coupés en deux et 1 c. à soupe de miel, mélangez.
- À la fin de la cuisson du riz, retirez la gousse de vanille puis ajoutez 4 c. à soupe de miel. Laissez refroidir.
- Servez le riz au lait avec les segments d'agrumes. Versez un peu de crème liquide (facultatif) et parsemez de graines de sésame noir.

Avec des kiwis

En été, remplacez la courge butternut par de la courgette.

SANS GLUTEN

RECETTE VÉGANE

Salade de lentilles beluga, avocat, courge grillée et kiwi

Préparation : 30 min. Repos : 10 min.
Cuisson : 45 min.

POUR 4 PERSONNES :

200 g de lentilles beluga, 1 belle branche de céleri, 1 courge butternut moyenne, 5 kiwis, 1/2 bouquet de coriandre, 2 avocats bien mûrs, 50 g de noisettes grillées, 4 c. à soupe d'huile de noisette, 1 filet d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, sel, poivre

- Préchauffez le four à 170 °C.
- Épluchez la courge et coupez-la en petits morceaux. Déposez-les sur une plaque de cuisson puis arrosez-les d'huile d'olive et enfournez-les pour 45 min de cuisson en les tournant de temps en temps.
- Lavez le céleri, retirez les fils puis coupez-le en petits morceaux.
- Rincez les lentilles. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau et ajoutez le céleri. Salez, poivrez et portez à ébullition. Laissez cuire 25 min.
- Épluchez les kiwis et les avocats et coupez-les en fines tranches. Lavez, séchez la coriandre et ciselez-la. Épluchez et hachez l'ail. Mélangez l'huile de noisette avec l'ail et la moitié de la coriandre ciselée.
- Égouttez au besoin les lentilles, laissez-les tiédir. Concassez les noisettes.
- Mélangez les lentilles avec le kiwi, la courge confite, l'avocat et la vinaigrette.
- Répartissez la salade dans des bols puis parsemez du reste de coriandre et des noisettes avant de déguster.

Crumble kiwi-poire

Préparation : 10 min. Repos : 50 min. Cuisson : 15 min.

POUR 4 PERSONNES :

3 kiwis, 3 poires, 1 gousse de vanille, 80 g de farine, 50 g de sucre, 80 g de beurre mou + 1 c. à soupe pour les fruits, 80 g de poudre d'amandes, 1/2 bouquet de basilic, sel

- Mélangez à la main dans un saladier la farine, le sucre, le beurre, la poudre d'amandes et une pincée de sel jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse.
- Enveloppez la pâte de film alimentaire et placez-la 30 min au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et émincez les fruits, réservez-les.
- Détaillez à la main la pâte à crumble en petits morceaux. Disposez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Enfournez pour 10 min : le crumble doit être doré.
- Laissez refroidir 20 min. Pendant ce temps, faites revenir les fruits à la poêle avec 1 c. à soupe de beurre et les graines de la gousse de vanille fendue et grattée.
- Disposez les fruits dans 4 bols, concassez le crumble au-dessus et parsemez de feuilles de basilic.

SANS GLUTEN

Frittata aux épinards et burrata

Préparation : 25 min. Cuisson : 20 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 burrata, 2 poignées de pousses d'épinard + quelques feuilles pour le service, 1 oignon, 8 œufs, 80 g de pignons de pin, 1 c. à soupe de piment d'Espelette, 3 brins de menthe, 10 cl de lait, 3 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

- Torréfiez à sec les pignons dans une grande poêle en fonte (ou antiadhésive) pouvant aller au four, retirez et réservez. Lavez et séchez les pousses d'épinard.
- Égouttez la burrata et déchirez-la grossièrement avec les doigts.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait, la moitié de la burrata et des pignons, le piment, du sel et du poivre.
- Épluchez et découpez l'oignon en fines rondelles et faites-les revenir dans la poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle, versez la préparation aux œufs et laissez cuire à feu moyen sans y toucher.
- Une fois que la frittata commence à prendre et que les bords se détachent légèrement de la poêle, répartissez les pousses d'épinard et le reste de la burrata dessus.
- Retirez la poêle du feu juste avant que les œufs ne soient complètement cuits, répartissez les pignons restants, la menthe ciselée et glissez la poêle sous le gril 2 à 3 min : la frittata doit rester légèrement baveuse.
- Démoulez la frittata, découpez-la en parts et servez-la chaude avec le reste des pousses d'épinard assaisonnées.

Avec des œufs

Flamiche aux poireaux

Préparation : 30 min. Repos : 30 min. Cuisson : 35 min.

POUR 4 À 6 PERSONNES :

4 blancs de poireaux, 1 œuf, 50 g de beurre + un peu pour le moule, 20 cl de crème fleurette, 1 c. à soupe de farine + un peu pour le moule, 80 g de comté râpé, 2 pincées de noix de muscade, 4 branches de thym, sel, poivre

Pour la pâte : 200 g de farine, 90 g de beurre, 1 œuf, sel

• Réalisez une pâte brisée : mélangez la farine, le beurre, l'œuf et une pincée de sel. Formez une boule, enveloppez-la de film alimentaire et réservez-la au frais 30 min au moins.

• Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte puis foncez un moule à tarte préalablement beurré et fariné. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette, couvrez de papier cuisson puis de billes de cuisson et faites cuire à blanc 12 min.

• Pendant ce temps, détaillez les blancs de poireaux en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Faites-les cuire à couvert dans le beurre pendant 15 min en mélangeant régulièrement : ils ne doivent pas colorer.

• Dans un saladier, rassemblez l'œuf, la farine, la crème fleurette, la noix de muscade et les feuilles de thym. Mélangez bien et ajoutez les poireaux. Rectifiez l'assaisonnement. Versez sur la pâte, parsemez de comté râpé et enfournez pour 35 min.

Falafels, sauce au yaourt

Préparation : 30 min. Cuisson : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 boîte de 800 g de pois chiches, 200 g de boulgour, 2 yaourts grecs, 2 petits oignons, 2 gousses d'ail, 1 citron bio, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 blanc d'œuf, 1/2 bouquet de menthe, 1/2 bouquet de coriandre, 1 bouquet d'estragon, 100 g de jeunes pousses de salade, 2 c. à café de graines de cumin, 1 c. à café rase de cumin en poudre, 1 c. à café de baies roses, sel, poivre

• Faites cuire le boulgour 8 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis laissez-le gonfler 5 min hors du feu et égouttez-le.

• Dans le bol d'un robot, mettez les pois chiches égouttés, rincés et séchés, 1 oignon émincé, les feuilles de coriandre, la moitié des feuilles de menthe et d'estragon. Ajoutez le blanc d'œuf, les baies roses, 1 gousse d'ail épluchée, 1 pincée de sel, du poivre, 1 c. à café de graines de cumin et la poudre de cumin. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

• Transvasez la préparation dans un saladier, ajoutez le boulgour cuit et mélangez. Façonnez des boulettes de la taille de grosses noix entre vos mains. Réservez.

• Mettez les yaourts dans une jatte, salez et poivrez. Ajoutez le zeste râpé et le jus du citron, l'estragon ciselé et le reste de menthe et de coriandre ciselées. Incorporez 1 oignon et 1 gousse d'ail pelée et écrasée, 1 c. à soupe d'huile d'olive et mélangez. Parsemez de 1 c. à café de graines de cumin et réservez au frais.

• Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Saisissez les falafels 5 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

• Servez les falafels aussitôt, accompagnés de sauce au yaourt et de jeunes pousses de salade.

Avec des flocons d'avoine

SANS GLUTEN

Crumble de potimarron et éclats de châtaigne

Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 gros potimarron, 200 g de châtaignes, 3 échalotes, 15 cl de crème liquide, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 30 g de beurre mou + 1 noix pour le plat, 4 c. à soupe de flocons d'avoine, 40 g de parmesan râpé, sel, poivre

- Pelez et émincez les échalotes. Mettez une poêle à chauffer avec l'huile d'olive et faites blondir les échalotes.
- Coupez le potimarron en deux, retirez les graines et épluchez-le. Détaillez la chair en cubes et mettez à cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez.
- Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un plat à gratin.
- Disposez le potimarron, les échalotes et les châtaignes grossièrement émiettées dans le plat. Arrosez de crème liquide, salez et poivrez.
- Mélangez le beurre mou coupé en dés, le parmesan et les flocons d'avoine. Parsemez le plat de ce mélange puis enfournez-le pour 30 min de cuisson.

Avec du yaourt

SANS GLUTEN

TOUT CRU

Labneh libanais

Préparation : 10 min. Repos : 12 à 24 h.

POUR 6 PERSONNES :

250 g de yaourt grec, 250 g de yaourt de brebis nature, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de pistaches décortiquées, 1 grenade, sel

Ustensile : gaze (en pharmacie) ou étamine

- La veille, mélangez les 2 yaourts dans une jatte, salez.
- Tapissez le fond d'une passoire de gaze ou d'étamine. Placez la passoire au-dessus d'un saladier.
- Versez le mélange de yaourts dans la passoire, refermez la gaze pour former un pochon, nouez-le et réservez au frais 12 à 24 h.
- Le jour même, dénouez les bandes de gaze et transvasez le fromage dans un ramequin.
- Servez le labneh étalé dans une coupelle avec des éclats de pistache, un filet d'huile d'olive et des graines de grenade.
- Dégustez avec du pain grillé ou des crackers.

Avec du cacao

Marbré chocolat-vanille

Préparation : 20 min. Cuisson : 50 min.

POUR 6 PERSONNES :

220 g de farine + un peu pour le moule, 2 c. à café rases de levure, 230 g de sucre, 4 œufs, 12 cl de crème liquide, 120 g de beurre demi-sel + un peu pour le moule, 100 g de chocolat noir à 70 %, 1 gousse de vanille

- Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
- Faites fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole.
- Cassez les œufs dans un grand contenant et mélangez-les avec le sucre. Versez la crème liquide, mélangez bien. Ajoutez la farine et la levure tamisées.
- Versez la moitié de la pâte dans un récipient et l'autre moitié dans un autre. Versez le chocolat fondu dans le premier et les graines de 1 gousse de vanille fendue en deux et grattée dans l'autre. Mélangez pour obtenir deux pâtes homogènes.
- Beurrez et farinez un moule à manqué.
- Alternez les couches de pâte à la vanille et de pâte au chocolat.
- Enfournez pour 10 min puis baissez la température du four à 160 °C et poursuivez la cuisson 40 min.
- Laisser tiédir le marbré avant de le démouler puis placez-le sur une grille.

SANS GLUTEN

RECETTE VÉGANE

Brownies aux dattes sans farine

Préparation : 30 min. Repos : 30 min. Cuisson : 5 min.

POUR 4 À 6 PERSONNES :

100 g de cerneaux de noix + 20 g pour la décoration, 150 g d'amandes décortiquées, 450 g de dattes séchées et dénoyautées, 60 g de cacao en poudre, 20 g de chocolat noir

Pour la ganache : 6 cl de lait d'amande, 180 g de chocolat noir, 2 c. à soupe d'huile de coco, 2 c. à soupe de sucre glace

• Mixez les dattes au robot jusqu'à obtenir une pâte. Retirez-la du bol et réservez-la. Mettez les amandes, les noix et le cacao à la place et mixez sans trop insister pour garder des morceaux. Ajoutez la pâte de dattes au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Versez la préparation dans un moule à brownies chemisé de papier cuisson, tassez bien et placez au réfrigérateur 30 min.

• Préparez la ganache. Hachez 180 g de chocolat, placez-le dans un petit saladier. Faites chauffer le lait d'amande à feu doux dans une casserole et versez-le sur le chocolat. Fouettez rapidement pour obtenir une ganache homogène, ajoutez l'huile de coco et mélangez. Placez au réfrigérateur 5 à 10 min, le temps que la ganache se raffermisse.

• Ajoutez le sucre glace dans le saladier et fouettez. Glacez le gâteau avec cette préparation.

• Répartissez les cerneaux de noix restants et 20 g de chocolat concassé sur le dessus puis découpez le gâteau en carrés pour servir.

Barres aux céréales, chocolat et raisins secs

SANS GLUTEN

Préparation : 20 min. Repos : 1 h.

POUR 20 BARRES ENVIRON :

50 g de miel, 60 g de margarine, 60 g de beurre demi-sel, 200 g de chocolat noir, 70 g de sucre glace, 75 g de corn-flakes, 50 g de riz soufflé, 50 g de raisins secs blonds

Ustensile : 1 grand moule rectangulaire (ou 2 moules à cake)

• Faites fondre au bain-marie 50 g de miel, 60 g de margarine, 60 g de beurre demi-sel, 200 g de chocolat noir et 70 g de sucre glace.

• Mélangez dans un grand saladier 75 g de corn-flakes, 50 g de riz soufflé et 50 g de raisins secs blonds. Versez dessus le mélange fondu et remuez bien avec une cuillère.

• Versez le mélange dans un grand moule rectangulaire (ou deux moules à cake) tapissé de papier cuisson.

• Tassez bien le dessus avec le dos d'une cuillère.

• Placez au réfrigérateur et laissez durcir au moins 1 h.

• Démoulez en soulevant le papier cuisson puis découpez en tranches épaisses.

Testé et validé !

Croquer, grignoter, siroter et se faire du bien… on ne s'en prive pas ! Alors, on ne résiste pas à l'envie de partager avec vous nos derniers coups de cœur. Texte **Laurie Fourcade.**

ENVIE DE FRAISES

Il va falloir attendre encore quelques semaines avant de croquer dans une fraise juteuse. Alors pour patienter, on a jeté notre dévolu sur ces fraises croustillantes. Sans sucres ajoutés, sans conservateurs, sans colorants et sans gluten, elles sont parfumées et… addictives ! En 2 minutes, le paquet est terminé.

Fruits croustillants 100 % fraise, N.A!, 1,19 € le paquet de 8 g.

INSPIREZ, EXPIREZ

Bye-bye les petits virus de l'hiver grâce à cette nouvelle infusion bio et sans théine. Mélange de tulsi, cardamome, clou de girofle, cannelle de Ceylan, thym, gingembre et eucalyptus, elle vient à bout des maux de gorge ou des vilaines toux*. Et elle est délicieuse.

** Consultez un médecin si les symptômes persistent.*

Infusion Respiration Zen, Thés de la Pagode, 8,60 € la boîte de 18 sachets.

MADE IN FRANCE

À la rédaction, le quinoa, on adore ça ! Et quand on a seulement quelques minutes pour déjeuner, on se jette volontiers sur un paquet de Quinola Mothergrain au curcuma façon pilaf… notre préféré ! Parfumé, savoureux, il est riche en protéines, fibres et magnésium, et bien sûr sans gluten.

Express quinoa au curcuma façon pilaf, Quinola Mothergrain, 2,39 € le sachet de 250 g.

C'EST GOOD !

On s'était pourtant juré de ne plus grignoter, mais là… on craque pour ces biscuits croquants à l'avoine. À teneur réduite en sucres, sans édulcorant, riches en fibres et parfumés à la noix de coco râpée, ils sont tout simplement parfaits.

Biscuits croquants avoine et miel, noix de coco, Too Good, 2,59 € les 125 g.

MIEUX QU'UN JUS

Les bouillons ne sont pas votre tasse de thé ? C'est parce que vous n'avez pas (encore) goûté Le Tonique de Bú. Préparé à base d'eau, bien sûr, il est agrémenté d'extraits d'hibiscus, de verveine, de citron et d'un peu de sucre pour un effet coup de fouet immédiat. En plus, il est 100 % naturel, sans arôme ajouté et certifié bio. Dégustez-le bien frais… il est irrésistible.

Bouillon Le Tonique, Bú, 3 € la bouteille de 25 cl.

Tous les bienfaits des céréales germées pour le petit déjeuner.

THE MIX

Avec cette préparation instantanée bio, végane et sans gluten, finis les petits creux en fin de matinée. À base de céréales germées, de fruits et de graines, elle se présente sous forme de poudre et s'utilise comme un porridge, diluée avec une boisson végétale ou du lait, chaud ou froid. Lorsque le mélange a suffisamment gonflé, ajoutez des morceaux de fruits frais, des pépites de chocolat ou un trait de sirop d'érable en guise de topping.

Supermix, Germline, à partir de 7 € le sachet de 350 g.

METS DE L'HUILE

La noix de cajou, on la connaît à l'apéritif. Alors quand Émile Noël sort une huile de noix de cajou toastée, impossible de résister. Son petit goût caramélisé et sa saveur de cacahuètes grillées nous ont décidés à l'adopter à l'unanimité.

Huile de noix de cajou toastée, Émile Noël, 17,70 € la bouteille de 250 ml.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Hurom

L'inventeur de l'extracteur de jus vertical à vitesse lente

OFFRE SPÉCIALE EXTRACTEUR H-AA

- 43 tours / minute, préserve les nutriments
- Qualité et finesse de jus exceptionnelle
- Compact et extrêmement silencieux
- Levier de réglage de la pulpe
- Nettoyage rapide
- **OFFERT : l'accessoire sorbet**

Cuisine de Bien-être

50 € OFFERTS sur l'achat de votre **extracteur de jus Hurom H-AA** avec le code : **huromslowly** sur www.cuisinedubienetre.fr *

** Offre valable du 01/02/2019 au 31/03/2019, dans la limite des stocks disponibles, uniquement sur le modèle Hurom H-AA, coloris noir ou gris, sur le site www.cuisinedubienetre.fr, code à indiquer lors de votre commande.*

contact@cuisinedubienetre.fr | 03 29 82 27 71

Un œuf à la coque tous les matins, c'est gourmand et bon pour la santé.

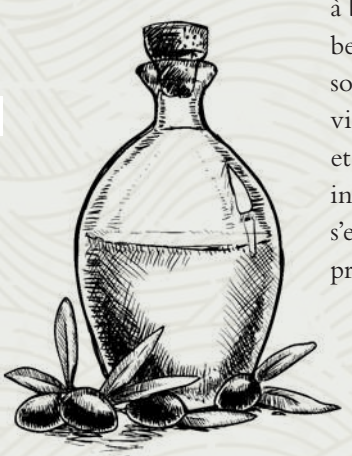
10 IDÉES REÇUES... sur l'alimentation

En matière de nutrition, les idées fausses ont souvent la peau dure. On dégomme une bonne fois pour toutes les principales erreurs parmi celles qu'entendent les diététiciens à longueur de journée... Texte **Nadège Cartier.**

1. Aucun lien entre alimentation et bonne humeur

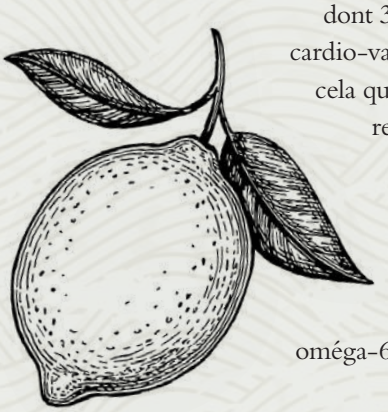
Bien sûr que si ! Un certain nombre d'aliments sont considérés comme *feel good* du fait des substances régulatrices de l'humeur qu'ils contiennent. C'est le cas de l'avoine et du quinoa, sources de magnésium, de l'avocat ou de la patate douce, riches en vitamines du groupe B, ou encore de l'œuf et des laitages, sources de tryptophane, qui booste notre production de sérotonine, hormone de la bonne humeur. À mettre au menu en priorité en cas de baisse de moral !

2. L'huile, c'est comme le beurre, ça fait grossir



Même si elle apporte 100 % de matière grasse et 900 kcal pour 100 g, tandis que le beurre apporte, lui, 81 % de matière grasse et 740 kcal pour 100 g, elle ne fait pas plus grossir que ce dernier. Seule condition : les consommer en quantité raisonnable chaque jour, à savoir 10 g de beurre (ex : une mini-tablette) de préférence cru, par exemple au petit déjeuner, et deux cuillerées d'huile d'olive, dont les acides gras essentiels sont excellents pour la santé. À condition de la choisir en première pression à froid et de ne pas la chauffer.

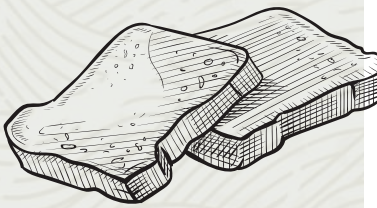
3. Le citron est acide pour le corps



Parmi les nombreuses idées reçues, celles sur l'acidité des aliments sont assez fréquentes. Il faut savoir que notre estomac est un milieu extrêmement acide avec un pH compris entre 1,5 (la nuit) et 5 (en début de digestion). Le pH du citron (comme celui du cola) tourne autour de 2,5. C'est plus acide que le vinaigre (2,7) ou que le jus d'orange (3,5), mais notre organisme se révèle parfaitement constitué pour supporter l'acidité du citron.

4. La caféine, on ne la trouve que dans le café

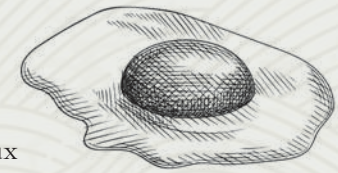
Son nom désigne en fait un alcaloïde, autrement dit une molécule que l'on retrouve dans de nombreuses boissons : café, thé, sodas et boissons énergisantes à base de dérivés de la noix de kola, qui en contient beaucoup. Elle a pour effet de diminuer la somnolence en augmentant temporairement la vigilance, en stimulant à la fois les systèmes nerveux et cardio-vasculaire. Lorsque l'on est sujet aux insomnies, il vaut mieux l'éviter ou au minimum s'en tenir à deux tasses de café par jour, le dernier pris avant 14 heures.



5. Les biscottes, c'est pareil que le pain

Elles ont le désavantage d'être plus grasses que le pain. Ce dernier, qui représente en moyenne 270 kcal pour 100 g, ne contient pas de gras (ex. : baguette tradition), alors que les biscottes classiques comptent 426 kcal pour 100 g, avec 10 g de lipides dont 3 g de gras saturés, délétères pour la santé cardio-vasculaire ! Et lorsque certains répondent à cela que le pain complet ou le pain aux céréales renferment du gras (environ 3 g/100 g), il faut préciser qu'il ne s'agit pas de graisses ajoutées dans la recette mais des graisses contenues dans les céréales qui sont très majoritairement de bons acides gras saturés (oméga-9, oméga-3 et oméga-6), bénéfiques pour le cœur et le cerveau.

6. L'œuf donne du cholestérol



Il n'est pas l'ennemi du taux de cholestérol même si c'est l'aliment qui en contient le plus (210 mg/1 œuf moyen). Car dans les faits, le cholestérol alimentaire affecte assez peu le cholestérol sanguin. D'ailleurs, il n'a pas été prouvé que les gros consommateurs d'œufs présentaient plus de risque cardio-vasculaire que les autres. La bonne dose : jusqu'à deux par jour et quatre à six par semaine si l'on a du cholestérol.

7. L'orange est très riche en vitamine C

Elle possède un bon taux de vitamine C (59 mg/100 g). Mais d'autres fruits sont bien mieux pourvus ! C'est le cas du litchi (71 mg/100 g), du kiwi (93 mg/100 g), du cassis (181 mg/100 g) et de la goyave (228 mg/100 g). Et côté légumes, la palme revient au chou kale (120 mg/100 g), au persil (133 mg/100 g) et au poivron jaune (183 mg/100 g). De quoi chasser la fatigue et tenir à distance les virus de l'hiver !

8. Sans produit laitier, pas de calcium

Le calcium se trouve certes dans les produits laitiers (laitages, fromages…) mais également dans d'autres aliments comme les eaux minérales (type Contrex, Hépar, Arvie…), dont le calcium est aussi bien absorbé par l'organisme que celui du lait. Du côté des végétaux, les légumes les plus intéressants sont les crucifères (toutes les variétés de choux), les blettes, car leur calcium est bien assimilé dans des proportions de 40 à 60 %. L'idéal étant de varier les sources et d'absorber de la vitamine D (10 à 15 min par jour trois fois par semaine d'exposition au soleil, plus des œufs, du fromage et du beurre), qui permet de fixer le calcium sur les os.

9. Le sirop d'agave est le meilleur des sucres

Sa popularité tient au fait que ce sucre, extrait d'un cactus américain, a un index glycémique bas (15, s'il est pur) qui, à l'inverse du sucre raffiné (70), ne fait pas grimper le taux de sucre dans le sang. De plus, son fort pouvoir sucrant permet d'en mettre moins dans son yaourt. Toutefois, il n'est pas le meilleur des sucres, le miel ou le sirop d'érable étant d'autres alternatives tout aussi intéressantes. Le sirop d'agave est un sucre à limiter au même titre que tous les autres dans notre alimentation qui en compte souvent trop !

10. La cacahuète est mauvaise pour la santé

C'est vrai qu'elle est très calorique (600 kcal/100 g), riche en graisses (50 g/100 g) et en protéines (26 g/100 g) mais elle contient surtout beaucoup de fibres, alliées du transit, de la vitamine P, qui renforce les vaisseaux sanguins, et des antioxydants, qui préviennent le cancer mais également les maladies cardio-vasculaires et l'hypertension. Seul bémol : le risque de s'en gaver ! On la consomme donc avec la peau, non grillée, non salée, en prenant le temps de la décortiquer pour ne pas en manger plus de 30 g par semaine.

Si le café du matin nous rend les idées plus claires, gare à celui d'après 14 heures pour les personnes au sommeil fragile.

Raw food

LES VERTUS DU CRU

ET L'ŒUF CRU ?

Il regorge d'atouts nutritionnels. Si les blancs, très digestes, sont riches en protéines, le jaune apporte de la choline, indispensable au bon fonctionnement de notre cerveau, des vitamines A, utiles à la vue, de la vitamine D, parfaite pour les os, ainsi que du fer et de la vitamine B12, nécessaire à la formation des globules rouges. Néanmoins, les œufs crus peuvent être porteurs de la salmonelle. Femmes enceintes, jeunes enfants, personnes immunodéprimées : consommez les œufs exclusivement cuits et oubliez la mayonnaise et les mousses au chocolat.

Si vous suivez le même cours de yoga que Gwyneth Paltrow, vous connaissez déjà les préceptes de la *raw food* sur le bout des doigts. Si tel n'est pas votre cas, tenez-vous au jus.

Texte **Dominique Lesbros.**

Rawww… Ça sonne comme un rugissement de fauve, un cri bestial et primitif venu du fond des âges, d'une époque où l'on ne connaissait que le feu de la foudre. Quel rapport avec Gwyneth, me direz-vous ? Patience… *Raw,* en anglais, signifie « brut », « sauvage ». La *raw food* bannit les aliments raffinés industrialisés, transformés, mijotés, rôtis, frits. Elle préconise une nourriture brute, la moins trafiquée possible. Cette doctrine diététique est née à Boston dans les années 1950, portée par Ann Wigmore, pionnière du genre, qui affirme être venue à bout de deux cancers grâce à la *raw food*. Son jus d'herbes de blé a fait le tour du monde.

Le cap fatidique des 47,8 °C

Le mouvement culinaire, jusqu'alors marginal, est passé à la vitesse supérieure dans les années 1990. Où cela ? En Californie, berceau de tous les mouvements healthy. C'est là que nous retrouvons Gwyneth, ambassadrice parmi d'autres de la *raw food*. Rassurez-vous : adopter la *raw food* ne vous condamne pas à manger cru et froid. Ce n'est pas un régime crudivore. La cuisson est tolérée, mais à basse température. Et là, il n'y a pas d'approximation qui tienne : la limite maximale est de 47,8 °C. Que se passe-t-il à partir de 47,9 °C ? Un big bang, une affreuse débâcle. Les vitamines et les enzymes, molécules tant convoitées, disparaissent comme neige au soleil.

Mode d'emploi

Les enzymes sont des protéines qui activent les réactions chimiques dans les cellules. Agissant comme un catalyseur, elles fortifient l'organisme, le vivifient et facilitent l'assimilation des nutriments. Concrètement, il s'agit de privilégier des fruits et légumes fraîchement cueillis, les graines germées, les oléagineux. Pour ne pas tomber dans la routine, il est recommandé d'investir dans un robot, un blender (pour les soupes), un extracteur de jus, un cuit-vapeur à thermostat réglable, un germoir et un déshydrateur. Les puristes s'imposent de commencer tous les repas du midi par une salade, tous les repas du soir par une soupe, et de toujours boire de l'eau en dehors des repas.

Quelles promesses ?

Non parasités par des additifs gras, salés et sucrés, les aliments se livrent avec leur saveur originelle et leur précieux bagage enzymatique. S'affranchir d'une cuisson violente revient à ne pas ingérer de graisses saturées et de résidus de cuisson toxique. La digestion s'en trouve facilitée. L'apport en fibres favorise la sensation de satiété. Effet de ricochet garanti sur la silhouette. Les adeptes puisent enfin dans la *raw food* un regain de vitalité et une peau plus lumineuse et moins sujette aux imperfections. Et quand bien même vous n'y gagnez pas le teint éclatant de Gwyneth, qu'importe ! Vous découvrirez une autre façon d'aborder la gastronomie en accostant sur son rivage brut et sauvage. À vous les crèmes oléagineuses, les « fauxmages », les spaghettis de légumes et les *raw cakes !*

AVANT DE JETER POÊLES ET CASSEROLES…

Interrogez votre appareil digestif : est-il irritable ou chatouilleux ? Dans ce cas, mieux vaut s'abstenir. Femmes enceintes ou allaitantes, travailleurs de force : passez votre chemin. Vous risquez de manquer d'énergie, à moins de multiplier les prises alimentaires. La cuisson n'a pas que des inconvénients : elle prolonge la durée de conservation des aliments et détruit la plupart des bactéries (comme la E. coli), limitant le risque d'intoxication alimentaire. Par ailleurs, l'assimilation de certains nutriments est favorisée par la cuisson : c'est le cas du lycopène, puissant antioxydant présent dans la tomate, ou encore des œufs qui ne livrent pleinement leurs bienfaits qu'une fois cuits.

Mes recettes raw food

Composez des assiettes (presque) sans cuisson en variant les ingrédients. Résultat : un maximum de bienfaits et de goût !

SANS GLUTEN

Burrata et râpé de légumes croquants

Préparation : 40 min. Repos : 30 min.

POUR 4 PERSONNES :

4 boules de burrata de 150 g, 1 grosse carotte, 1 petit bulbe de fenouil, 12 radis, 1 petit bouquet de basilic, 6 quartiers de tomates séchées, 12 cl d'huile d'olive, 5 cl de vinaigre de xérès, sel, poivre

Ustensile : 1 mandoline

• Hachez les tomates séchées, ciselez le basilic. Mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.

• Épluchez la carotte, nettoyez le fenouil et les radis. Coupez les légumes très finement à l'aide d'une mandoline. Mettez-les dans un récipient d'eau glacée et laissez-les tremper 30 min pour les faire durcir.

• Déposez une burrata dans chaque assiette. Égouttez les légumes, essuyez-les dans un torchon propre. Répartissez-les dans les assiettes. Salez et donnez quelques tours de moulin à poivre.

• Nappez les légumes et la burrata avec l'huile au basilic et à la tomate, servez sans attendre.

Duo de carotte et de betterave crues, granité d'orange

Préparation : 15 min. Repos : 4 h.

POUR 4 PERSONNES :

80 g de carotte, 80 g de betterave crue, 1 orange, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

RECETTE VÉGANE

SANS GLUTEN

- Au moins 4 h avant la préparation, pressez l'orange et congelez son jus dans un bac à glaçons, par exemple.
- Épluchez la carotte et la betterave puis râpez-les finement.
- Au moment de servir, versez un filet d'huile d'olive sur les crudités réparties dans 4 bols, salez et poivrez, puis râpez le glaçon de jus d'orange sur le dessus de chaque mélange.

Vous pouvez accompagner cette salade d'un cracker au sésame noir.

RECETTE VÉGANE

Avocat aux algues nori

Préparation : 15 min.

POUR 4 PERSONNES :

2 avocats mûrs mais encore fermes, 2 feuilles d'algue nori, 2 c. à café de sésame noir, 1 c. à soupe d'huile de sésame, sauce soja et wasabi (pour le service)

- Dans un petit bol, mélangez de la sauce soja avec un peu de wasabi.
- Détaillez les feuilles de nori en bandes de 2 cm de large.
- Coupez les avocats en deux, ôtez le noyau sans abîmer la chair puis retirez délicatement la peau. Coupez les avocats en quartiers.
- Enroulez une bande de nori autour de chaque quartier et déposez-les sur une assiette de service. Arrosez d'huile de sésame, parsemez de sésame noir et servez accompagné de sauce soja au wasabi.

SANS GLUTEN

Burrata, petits pois crus et noisettes

Préparation : 15 min. Cuisson : 5 min.

POUR 4 PERSONNES :

2 burratas, 80 g de petits pois frais ou surgelés, 40 g de noisettes, 4 c. à soupe d'huile d'olive, quelques feuilles de basilic, sel, poivre

- Dans une poêle chaude, torréfiez les noisettes quelques minutes. Concassez-les grossièrement.
- Déposez une demi-burrata par assiette. Répartissez les petits pois crus (si vous utilisez des surgelés, faites-les décongeler à l'avance) et ajoutez les noisettes. Arrosez d'huile d'olive. Parsemez de basilic, salez, poivrez et servez.

@virzara

@ana_in_green

@beenergicfood

@c_a_r_o_line

slowly veggie!

FAITES-VOUS PLAISIR !

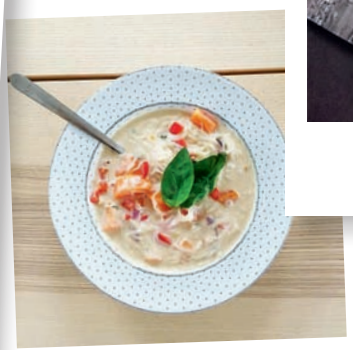
Faites-vous plaisir, soyez veggie !

Taguez-nous dans vos photos Instagram @slowlyveggie

@libelluleetsakura

@farinedetoiles

@carolinerecipes



@chamallowaddict

@c_a_r_o_line

Rejoignez-nous !

www.slowlyveggie.fr

facebook.com/slowlyveggiefr/ @slowlyveggie

RECETTE VÉGANE

SANS GLUTEN

Salade détox betteraves, radis et avocat

Préparation : 15 min.

POUR 4 PERSONNES :

4 petites feuilles de kale, 120 g de radis noir, 1 dizaine de radis roses, 200 g de betteraves crues mélangées (rouge, jaune, chioggia), 1/2 grenade, 1 avocat, 4 c. à café de graines de sésame, 6 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de 1/2 citron, 4 brins de persil plat, sel, poivre

Ustensile : 1 mandoline

- Lavez les feuilles de kale sous l'eau froide, séchez-les bien et retirez la tige centrale. Coupez-le en petits morceaux.
- Déposez-le dans un récipient puis attendrissez-le en le massant pendant plusieurs minutes avec l'huile d'olive et le jus de citron.
- Brossez bien le radis noir et les radis roses sous l'eau froide. Séchez-les. Épluchez les betteraves.
- Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau puis la peau. Coupez-le en morceaux. Découpez les betteraves et les radis en tranches très fines à l'aide d'une mandoline. Prélevez les graines de grenade.
- Mélangez tous les ingrédients, salez et poivrez. Lavez et séchez le persil, prélevez les feuilles et ciselez-les. Parsemez de graines de sésame et de persil juste avant de servir.

Une recette fraîche et croquante, véritable trésor nutritionnel !

RECETTE VÉGANE

Rouleaux de printemps aux graines germées

Préparation : 30 min.

POUR 4 PERSONNES :

12 petites feuilles de riz, 1 grosse poignée de graines germées (haricots mungo, poireau, alfalfa, etc.), 40 g de vermicelle de riz ou de soja, quelques feuilles de salade émincées, quelques feuilles de coriandre et de menthe hachées

Pour la sauce : 1 c. à soupe de sauce soja, 1 cm de racine de gingembre pelée et râpée, 2 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café d'huile de sésame, 1 c. à café de sucre en poudre, 1 pincée de piment

- Humidifiez les feuilles de riz en les plaçant entre des torchons mouillés. Faites tremper les vermicelles de riz ou de soja pendant 10 min dans de l'eau chaude, puis égouttez-les.
- Garnissez les feuilles de riz avec les graines germées, le vermicelle, les herbes, la salade, puis formez des rouleaux en serrant bien pour maintenir la garniture.
- Mélangez la sauce soja, le gingembre râpé, le jus de citron, l'huile de sésame, le sucre en poudre et une pincée de piment.
- Servez les rouleaux de printemps avec la sauce.

Artichauts crus au parmesan

Préparation : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

10 petits artichauts violets, le jus de 1 citron, 1 c. à soupe de basilic ciselé, une vingtaine de copeaux de parmesan, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, sel, poivre

- Mélangez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
- Épluchez les artichauts, retirez les feuilles dures extérieures, coupez le sommet aux deux tiers puis tournez l'artichaut avec un couteau bien aiguisé en enlevant toutes les parties dures extérieures. Coupez-le en quartiers et citronnez aussitôt.
- Mélangez les artichauts à la vinaigrette, ajoutez les copeaux de parmesan.
- Parsemez de basilic ciselé et dégustez par exemple avec de la baguette grillée frottée à l'ail et arrosée d'un filet d'huile d'olive.

Fenouil aux câpres et aux amandes

Préparation : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 petit bulbe de fenouil, 2 c. à soupe de jus de citron, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 4 brins de persil, 1 c. à soupe de câpres (au sel, de préférence), 2 c. à soupe d'amandes, 60 g de pecorino, sel, poivre

Ustensile : 1 mandoline

- Émincez 1 petit bulbe de fenouil à la mandoline. Concassez les amandes.
- Hachez grossièrement les câpres – si vous utilisez des câpres au sel, rincez-les et faites-les tremper 1 h dans l'eau avant de les utiliser. Hachez les feuilles de persil.
- Mélangez le fenouil avec le jus de citron, l'huile d'olive, les câpres, le persil, du sel et du poivre.
- Répartissez le fenouil dans les assiettes puis ajoutez des copeaux de pecorino coupés à l'épluche-légumes. Parsemez d'amandes concassées et servez.

SANS GLUTEN

RECETTE VÉGANE

Guacamole

Préparation : 15 min.

POUR 4 PERSONNES :

6 brins de coriandre, 3 avocats, 1 morceau de gingembre frais de 2 cm, 1 tomate moyenne, 1/2 oignon rouge ou blanc, 1 ou 2 petits piments rouges forts (frais, à doser selon votre goût), 1 citron vert, sel

• Coupez la tomate et retirez les pépins. Coupez la chair en tout petits dés. Pelez le demi-oignon et émincez-le. Coupez le piment en deux, retirez les graines et hachez-le finement. Coupez les avocats en deux, retirez le noyau et récupérez la chair. Hachez finement la coriandre. Pressez le citron vert. Pelez et râpez le gingembre.

• Pilez ensemble la tomate, l'oignon, le gingembre et le piment avec un peu de sel dans un bol. Ajoutez la chair des avocats, la coriandre et le jus du citron vert. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

• Servez sans tarder, le guacamole n'en sera que meilleur.

RECETTE VÉGANE

Taboulé aux raisins secs

Préparation : 20 min. Repos : 1 h. Cuisson : 5 min.

POUR 6 PERSONNES :

2 verres de semoule de couscous, 50 g de raisins secs, 250 g de tomates cerise, 1 oignon, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre, 1 citron jaune, 1 citron vert, 1 c. à soupe rase de cumin en poudre, 1 poignée de pignons, huile d'olive, sel, poivre

- Faites bouillir 2 verres d'eau avec les raisins, 1 c. à soupe d'huile et du sel.
- Hors du feu, versez la semoule en pluie, couvrez et laissez gonfler 2 ou 3 min.
- Égrainez la semoule avec une fourchette puis laissez-la refroidir en l'étalant dans un plat.
- Ciselez les herbes, hachez l'oignon et coupez les tomates en deux ou en quatre.
- Pressez les citrons et mélangez leur jus dans un saladier avec 5 c. à soupe d'huile d'olive et le cumin, salez et poivrez.
- Ajoutez la semoule, les herbes, l'oignon et les tomates, mélangez puis couvrez et placez 1 h au réfrigérateur.
- Faites griller les pignons à sec dans une poêle. Parsemez-les sur le taboulé et servez.

RECETTE VÉGANE

SANS GLUTEN

Salade de fruits rouges, estragon et basilic

Prép. : 20 min. Repos : 3 h. Cuisson : 2 min.

POUR 4 PERSONNES :

150 g de sucre en poudre, 1 gousse de vanille, 250 g de framboises, 350 g de fraises gariguette, 1/2 grenade, 1/2 bouquet d'estragon, 1/2 bouquet de basilic, 1/2 citron vert bio

- Versez 50 cl d'eau dans une casserole, ajoutez le sucre et la gousse de vanille fendue en deux et grattée puis portez à ébullition.
- Laissez infuser hors du feu jusqu'à refroidissement complet puis couvrez et réservez au réfrigérateur 3 h au moins.
- Rincez les fraises, équeutez-les, coupez-les en deux et mettez-les dans un saladier. Prélevez les graines de la grenade puis ajoutez-les dans le saladier avec les framboises.
- Versez le sirop froid sur les fruits, ajoutez un trait de jus de citron vert et son zeste finement râpé.
- Rincez les herbes, séchez-les avec soin puis émincez-les. Ajoutez-les aux fruits et servez sans tarder.

À préparer au maximum 1 h avant de servir et à réserver au frais.

Smoothie kiwi-banane-cresson

SANS GLUTEN

Préparation : 10 min. Repos : 10 min.

POUR 2 À 3 VERRES :

6 kiwis (3 verts et 3 jaunes), 1/2 botte de cresson, 2 c. à soupe de miel d'acacia, 1 banane, 1 yaourt à la grecque, 3 ou 4 gouttes d'extrait de vanille

- Rincez le cresson puis laissez-le tremper 10 min dans une bassine avec quelques gouttes de vinaigre blanc. Égouttez-le, retirez les plus grosses tiges puis essorez-le dans un torchon.
- Pelez les kiwis et la banane puis coupez-les en morceaux.
- Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.
- Ajoutez un peu d'eau ou de glace pilée pour rendre le smoothie plus fluide, mixez de nouveau. Servez aussitôt ou réservez au réfrigérateur.

Pour encore plus de goût, remplacez le citron par 1 goutte de son huile essentielle.

RECETTE VÉGANE

SANS GLUTEN

Eau parfumée au thym, romarin, sarriette et citron

Préparation : 5 min. Repos : 1 h.

POUR 1,5 LITRE :

2 brins de thym, 1 branche de romarin, 3 brins de sarriette, 1 citron bio

- Placez le thym, le romarin, la sarriette et 3 rondelles de citron dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement.
- Remplissez avec 1,5 litre d'eau filtrée et laissez infuser 1 h minimum au réfrigérateur.

Je fais le tri
DANS MA CUISINE

Notre petite épicerie maison n'est pas toujours remplie de produits bien sous tous rapports. On fait le tri entre les aliments réglo, ceux qui peuvent mieux faire et ceux qu'il est préférable de zapper.

Texte **Nadège Cartier.**

Yes and no

Le miel

Pourquoi il joue un double jeu ?

Antifatigue physique et mentale, ce sucre liquide contient de nombreux minéraux, oligoéléments et antioxydants qui entretiennent nos cellules. Autant de qualités qui s'annulent quand le miel a été chauffé, mélangé pour devenir « crémeux » ou, pire, lorsqu'il est mélangé à du sirop de sucre voire à des additifs nocifs interdits en France !

Comment bien le choisir ?

Boudez les pots affichant la mention « mélange de miels originaires et non originaires de CE ». Préférez un miel comportant les coordonnées du producteur (idéalement un apiculteur près de chez vous), la région d'origine et pourquoi pas Label rouge (charte rigoureuse concernant le stockage et la mise en pot) ou certifié bio (mode de préparation très contrôlé excluant le chauffage).

Yes and no

Le bouillon cube

Pourquoi il joue un double jeu ?

Ami de nos papilles avec les arômes qu'il diffuse dans nos plats de riz, de pâtes, de légumes…, le cube de bouillon industriel n'en est pas moins un faux ami car il est souvent ultra-salé mais aussi sucré (un comble !) et riche en glutamate monosodique, un exhausteur de goût classé comme potentiellement allergisant qui a été associé à de l'arythmie, des maux de tête, des nausées…

Comment bien l'utiliser ou le remplacer ?

L'idéal consiste à acheter un cube de bouillon bio, aux légumes, sans huile de palme ni colorant ni additif nocif (type glutamate) et allégé en sel. L'autre astuce consiste à faire soi-même son bouillon ou encore un mélange d'huile d'olive, d'épices et d'herbes fraîches avant de le congeler dans un bac à glaçons.

No !

La purée déshydratée

Pourquoi on la boude ?

Avec elle dans notre assiette, on pense faire le plein de bons sucres lents. Il n'en est rien car le traitement industriel qu'elle subit lors de la déshydratation en fait une mine de sucres simples qui fait grimper en flèche son index glycémique et, par conséquent, notre taux de sucre dans le sang.

Par quoi la remplacer et pourquoi ?

Par de la purée maison qui renferme en plus un peu de vitamine C ou, à défaut, par de la purée surgelée en veillant à ce qu'elle comporte le moins possible d'ingrédients, à savoir : des pommes de terre, du lait, éventuellement un peu de beurre ou de crème fraîche et pourquoi pas de la noix de muscade.

Adoptez les épices ! Véritables mines de bienfaits, elles subliment tisanes, plats et desserts.

Yes !

Les épices

Pourquoi on les aime ?

Elles ne sont pas seulement colorées et savoureuses ! Leur poudre parfumée est remplie de précieuses vertus santé : anti-inflammatoires et tonifiantes (cannelle de Ceylan), antioxydantes (curcuma et curry), apaisantes (safran), digestives (cumin et badiane), stimulantes du système nerveux (vanille)…

Comment bien les utiliser ?

Les épices peuvent remplacer le sel pour assaisonner les plats, mais donnent également du piquant dans les smoothies et les jus, surprennent les papilles dans les desserts et renforcent les bienfaits santé des plantes dans les tisanes. Choisissez-les bio de préférence et évitez de les acheter en ligne au risque de ne recevoir qu'une vulgaire poudre de perlimpinpin.

Yes and no

Le chocolat

Pourquoi il joue un double jeu ?

Lorsqu'on le choisit noir, pur beurre de cacao et avec une teneur de 70 % de cacao minimum, il demeure riche en antioxydants anti-inflammatoires (polyphénols et flavonoïdes) et en magnésium antistress. Mais lorsque sa poudre noire figure dans la liste d'ingrédients en moindre quantité, aux côtés du sucre, du lait, des amandes, noisettes et autres fruits secs, il se change en bombe calorique.

Comment bien le choisir ?

Optez pour un chocolat contenant au moins 70 % de cacao, c'est le seul qui renferme les nutriments santé. Ou, mieux, cru, c'est-à-dire fabriqué avec des fèves de cacao n'ayant subi aucune torréfaction, ce qui garantit la préservation des antioxydants, du magnésium, du zinc, du fer…

No !

Les fruits au sirop

Pourquoi on les boude ?

Comme leur nom l'indique, ils nagent dans un… sirop ! Autrement dit dans de l'eau et un max de sucre. En les imaginant comme diététiquement corrects, on finit donc son repas avec un dessert trop sucré mais également peu pourvu en vitamines, l'appertisation ayant notamment une action néfaste sur la vitamine C.

Par quoi les remplacer et pourquoi ?

Mieux vaut consommer des fruits surgelés non sucrés – la surgélation survenant dans un délai très court après cueillette ne dénature pas leurs vitamines – ou des fruits frais entiers de saison achetés en circuit court pour limiter la perte des vitamines lors du transport ou les effets d'une exposition de plusieurs jours sur les étals. Leurs fibres participeront en plus à la satiété et à la bonne marche du transit.

No !

Le sucre roux

Pourquoi on le boude ?

On le croit meilleur que le sucre blanc, pourtant il n'en est rien ! Sa couleur est obtenue par chauffage quand il est issu de betterave, mais est naturelle lorsqu'il provient de la canne. Sur le plan nutritionnel, le sucre roux ne possède pas de vertus, hormis un taux de calcium très légèrement supérieur, mais sans effet sur la santé.

Par quoi le remplacer et pourquoi ?

Par de la cannelle dans un yaourt ou une compote, par du sirop d'agave, à l'index glycémique bas, dans les pâtisseries, par du sirop d'érable, du rapadura (sucre de canne complet) ou du sucre de coco, au fort pouvoir sucrant (et non dépourvus de vitamines, minéraux, etc.), sur les crêpes, blinis, tartines, laitages.

Yes and no

Le muesli

Pourquoi il joue un double jeu ?

Allié du petit déjeuner avec ses céréales complètes rassasiantes pleines de vitamines et de minéraux, ses graines riches en bons acides gras et ses fruits secs bourrés de vitamines et antioxydants, il devient un ennemi lorsque sa recette comporte des céréales raffinées à la forte teneur en sucres rapides, du sucre ajouté ou encore du sirop de sucre ou du miel (qui permettent d'agglomérer les céréales entre elles, il s'appelle alors cruesli) qui augmentent la glycémie.

Comment bien le choisir ?

Bio (les champs de céréales sont souvent aspergés de pesticides), à base de céréales et de graines complètes, de fruits secs et/ou oléagineux et portant la mention « sans sucres ajoutés ».

Yes and no
Les pâtes

Pourquoi elles jouent un double jeu ?

Source d'énergie pour l'organisme, les pâtes contiennent des sucres complexes (lents) qui nous permettent de tenir sans fringale jusqu'au repas suivant. Mais une cuisson trop longue libère du glucose – sucre rapide –, ce qui rend les penne, farfalle et autres spaghettis moins digestes et favorise la sensation de faim. Le phénomène est le même avec les pâtes précuites en sachet micro-ondable. Quant aux pâtes classiques, elles renferment 20 % de fibres en moins que les complètes.

Comment bien les utiliser ou les remplacer ?

Faites-les impérativement cuire *al dente* pour conserver leurs sucres lents. C'est bien meilleur qu'un sachet de… sucre ! Et préférez les semi-complètes ou complètes, à l'index glycémique plus faible et pour un max de fibres pro-transit.

ET LES PÂTES SANS GLUTEN ?

Outre le fait de ne pas contenir de gluten, ces pâtes ont des atouts nutritionnels supérieurs aux pâtes de blé blanc. Elles sont riches en protéines végétales (utiles pour le maintien de la masse musculaire), en fibres (géniales pour les intestins paresseux), en minéraux (notamment du magnésium, parfait contre le stress) et en vitamines B, utiles pour faire le plein d'énergie.

Yes !
L'huile d'olive

Pourquoi on l'aime ?

Riche en bons acides gras (oméga-3), l'huile d'olive préserve le système cardio-vasculaire à raison de 1 à 2 cuillerées à soupe par jour. Grâce à ses vertus anti-inflammatoires, elle aide notamment à lutter contre les douleurs articulaires (arthrose, rhumatismes…), les maux de tête et les migraines.

Comment bien l'utiliser ?

Pour profiter de ses vertus, préférez une huile d'olive vierge extra (pur jus de fruit sans assemblage), de première pression à froid (extraction traditionnelle), en bouteille de verre teinté ou en bidon métallique (cela limite son oxydation). Chauffée ou non, c'est égal, mais bio, c'est vraiment mieux.

Mes recettes du quotidien

À chaque repas, on sort de nos placards fruits secs, épices, miel… sans oublier le bon chocolat. Place à des plats goûteux et healthy !

Fromages de chèvre secs marinés au sirop d'érable et au whisky

Préparation : 10 min. Repos : 24 h.
Cuisson : 5 min.

POUR 4 PERSONNES :

12 petits chèvres secs (type Bouton de Culotte), 40 cl de sirop d'érable, 2 c. à soupe de whisky, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 6 feuilles de sauge, quelques grains de poivre noir

- Portez à ébullition le sirop d'érable et le whisky, flambez rapidement. Laissez refroidir.
- Disposez les petits fromages dans un bocal et versez la préparation au sirop d'érable pour les recouvrir entièrement.
- Ajoutez l'huile d'olive, les feuilles de sauge et les grains de poivre. Refermez le bocal, laissez mariner au moins 24 h à température ambiante avant de déguster, sur du pain grillé par exemple.

Pour une alternative végane, testez cette recette avec un vromage sec.

Pâtes fraîches à la farine de sarrasin et au potimarron

Préparation : 45 min.
Cuisson : 1 h.

POUR 4 PERSONNES :

240 g de farine de sarrasin + un peu pour étaler, 120 g de farine de blé T55 ou T65, 120 g de fromage de chèvre (frais ou sec), 80 g de noix (de Grenoble de préférence), 1/2 potimarron, 3 gousses d'ail, 1 branche de romarin ou 6 feuilles de sauge ou 2 branches de thym, 3 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Lavez le potimarron, retirez les graines et coupez-le en quartiers fins. Placez-les dans un plat à four, ajoutez les gousses d'ail non pelées, arrosez de 2 c. à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez et parsemez de romarin, de sauge ou de thym (réservez quelques herbes pour le service). Enfournez pour 30 min en retournant les quartiers à mi-cuisson.
- Hachez grossièrement les cerneaux, réservez.
- Mélangez les farines dans un saladier. Portez 30 cl d'eau à frémissement et versez-la peu à peu sur les farines en mélangeant. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse, élastique mais pas collante. Formez une boule puis étalez-la finement en rectangle sur le plan de travail généreusement fariné. Saupoudrez de farine.
- Découpez de fines bandes de pâte à l'aide d'un couteau ou d'une roulette non cannelée. Déposez-les sur une planche en les saupoudrant de farine au fur et à mesure.
- Portez une grande casserole d'eau à ébullition et faites cuire les pâtes 1 à 2 min à partir de la reprise de l'ébullition. Égouttez, arrosez de 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Répartissez les pâtes dans 4 assiettes, ajoutez le potimarron, le fromage émietté et les noix. Parsemez de romarin, de sauge ou de thym, poivrez et servez.

RECETTE VÉGANE

Assiette croquante de saison

Préparation : 50 min. Repos : 50 min. Cuisson : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

500 g de céleri-rave, 250 g de champignons mélangés (shitakés, pleurotes, enoki…), 4 branches de céleri, 1 carotte rouge, 1 carotte orange, 2 bulbes de fenouil, 1 pomme bio, 75 g de cerneaux de noix, 1/2 bouquet de persil plat, 3 brins d'origan frais (ou de thym), 4 c. à soupe de pousses de fenugrec, 4 c. à soupe de vinaigre de cidre, 4 c. à soupe d'huile de noix, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de moutarde, 1 c. à café de sirop d'agave, sel, poivre

Ustensile : 1 mandoline

• Épluchez le céleri-rave puis émincez-le en très fines tranches à l'aide d'une mandoline. Dans une poêle, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile de noix et faites revenir les tranches de céleri 3 min en remuant. Salez, poivrez, couvrez et réservez hors du feu.

• Torréfiez les noix dans une poêle antiadhésive. Concassez-les et laissez refroidir.

• Préparez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, la moutarde, le sirop d'agave et le jus de citron dans un bol. Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive et 2 c. à soupe d'huile de noix en fouettant jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Salez, poivrez.

• Hachez finement les feuilles de persil. Épluchez les carottes puis détaillez-les en fines lamelles à l'aide de la mandoline. Dans un bol, mélangez délicatement le persil et les carottes avec 3 c. à soupe de vinaigrette. Réservez 30 min au réfrigérateur.

• Lavez les bulbes de fenouil et les branches de céleri, puis émincez-les finement. Lavez la pomme et coupez-la en quartiers. Épépinez-la puis coupez-la en fines tranches. Dans un saladier, mélangez délicatement le fenouil, le céleri branche et la pomme avec le reste de vinaigrette. Réservez 20 min au réfrigérateur.

• Hachez les feuilles d'origan. Nettoyez les champignons et coupez-les en deux. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, puis faites revenir les champignons 3 min en remuant. Dès qu'ils commencent à dorer, ajoutez l'origan. Retirez du feu, salez, poivrez.

• Disposez harmonieusement les champignons et les légumes marinés dans 4 assiettes. Parsemez d'éclats de noix et de pousses de fenugrec.

En plus d'apporter de la gourmandise, l'amande freine l'absorption des glucides.

Salade de conchiglionis et courgettes crues, pesto d'herbes au beaufort et aux amandes

Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min.

POUR 4 PERSONNES :

400 g de conchiglionis, 2 courgettes, 300 g de tomates jaunes et vertes, 150 g de beaufort, 1 bouquet de basilic, 15 cl d'huile d'olive + 1 filet, 4 c. à soupe d'amandes décortiquées, sel, poivre

- Faites cuire les pâtes al dente, comme indiqué sur le paquet. Passez-les sous un filet d'eau froide, égouttez-les puis versez-les dans un saladier. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Prélevez les feuilles de basilic, réservez-en quelques-unes pour la décoration.
- Dans le bol d'un robot, mixez le basilic avec 15 cl d'huile d'olive, 3 c. à soupe d'amandes, 50 g de beaufort, du sel et du poivre jusqu'à obtenir un pesto.
- Coupez les courgettes en fines rondelles et les tomates en quartiers, mettez-les dans le saladier avec les pâtes. Ajoutez le reste de beaufort coupé en petits morceaux. Recouvrez de pesto, mélangez.
- Servez frais, parsemé de quelques feuilles de basilic et de 1 c. à soupe d'amandes concassées.

RECETTE VÉGANE

SANS GLUTEN

Curry jaune de mini-bananes aux noix de cajou

Préparation : 25 min. Cuisson : 25 min.

POUR 4 PERSONNES :

400 g de pommes de terre, 1 chou-fleur, 1 gros oignon, 4 mini-bananes, 60 cl de bouillon de légumes sans gluten, 40 cl de lait de coco, 1 citron vert, 4 c. à soupe de pâte de curry jaune, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de noix de cajou, 1 c. à café de curcuma moulu, sel

• Pelez les pommes de terre, rincez-les puis coupez-les en dés. Détaillez le chou-fleur en fleurettes. Pelez l'oignon et émincez-le. Épluchez les mini-bananes, coupez-les en rondelles.

• Mettez l'huile à chauffer dans une cocotte. Faites revenir l'oignon, salez puis ajoutez la pâte de curry jaune et le curcuma. Remuez 2 min puis versez le bouillon de légumes.

• Ajoutez les dés de pomme de terre, faites cuire 10 min à couvert. Versez le lait de coco. Incorporez les fleurettes de chou-fleur et les rondelles de mini-banane, poursuivez la cuisson 10 min. Rectifiez l'assaisonnement.

• Servez le curry chaud, parsemé de noix de cajou concassées et de feuilles de coriandre ciselées. Accompagnez par exemple de riz thaï ou basmati et de quartiers de citron vert.

SANS GLUTEN SANS LACTOSE

Bâtonnets de panisse au cumin, aïoli

Préparation : 35 min. Repos : 1 h. Cuisson : 5 min.

POUR 4 PERSONNES :

Pour la sauce aïoli : 15 cl d'huile d'arachide, 10 cl huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 jaune d'œuf cru + 1 jaune d'œuf dur, piment d'Espelette, sel, poivre

Pour les panisses : 250 g de farine de pois chiches, 50 cl d'huile d'olive pour la friture + 1 c. à café d'huile d'olive pour la pâte, 1 c. à soupe de graines de cumin, 1 branche de thym, sel, poivre

• Préparez l'aïoli : pelez et dégermez les gousses d'ail. Écrasez-les, mélangez-les dans un grand bol avec le jaune d'œuf cru. Salez et poivrez, ajoutez du piment d'Espelette selon votre goût. Incorporez le jaune d'œuf dur écrasé à la fourchette. Versez l'huile d'arachide en filet, en fouettant comme pour une mayonnaise. Lorsque l'aïoli commence à monter, poursuivez en versant l'huile d'olive en filet, sans cesser de fouetter. Couvrez le bol de film alimentaire, réservez au réfrigérateur.

• Préparez les panisses : tapissez un moule carré ou rectangulaire de papier cuisson. Dans une casserole, faites bouillir 80 cl d'eau avec du sel, le cumin et 1 c. à café d'huile. Versez la farine de pois chiches en pluie, faites cuire 10 min à feu doux sans cesser de fouetter. Versez la pâte obtenue dans le moule sur 1,5 à 2 cm d'épaisseur, laissez refroidir 1 h.

• Faites chauffer un bain d'huile à 170 °C. Découpez la pâte durcie en bâtonnets (1,5 cm de large sur 8 cm de long environ).

• Plongez la moitié des bâtonnets dans l'huile chaude quelques minutes. Lorsqu'ils sont bien dorés, égouttez-les sur du papier absorbant. Faites cuire le reste de la même façon.

• Donnez un tour de moulin à poivre, parsemez de sel et de thym. Servez aussitôt avec l'aïoli.

RECETTE VÉGANE

Soupe de chou-fleur au curry

Préparation : 15 min. Cuisson : 35 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 chou-fleur (environ 800 g), 25 cl de lait de coco, 50 cl de bouillon de légumes, 2 c. à café rases de curry de Madras, 1 oignon, 2 c. à soupe d'huile d'olive

- Détaillez le chou-fleur en bouquets et rincez-les sous l'eau froide. Épluchez l'oignon et ciselez-le finement.
- Dans une cocotte à fond épais, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et faites-le dorer 3 ou 4 min en remuant régulièrement.
- Ajoutez les bouquets de chou-fleur, le bouillon, 10 cl de lait de coco et 1 c. à café de curry. Poursuivez la cuisson à couvert et à feu doux durant 15 min. Vérifiez la cuisson du chou-fleur : la pointe d'un couteau doit s'y enfoncer facilement. Ne jetez pas l'eau.
- À l'aide d'un blender, mixer le chou-fleur avec 10 cl de lait de coco, 1 c. à café de curry et un peu de liquide de cuisson (ajustez selon la consistance désirée).
- Servez la soupe chaude décorée d'épices et de quelques gouttes de lait de coco, accompagnée par exemple de gressins aux épices.

Gratin tomate-poivron au halloumi

SANS GLUTEN

Préparation : 25 min. Cuisson : 40 min.

POUR 4 PERSONNES :

250 g de halloumi sous vide, 1 poivron rouge, 1 boîte de tomates concassées de 400 g, 1 branche de thym, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 filet de jus de citron, 1/2 c. à café de paprika doux ou fumé, 1/2 c. à café de cumin en poudre, 3 brins de basilic ou de menthe, 3 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

- Faites griller le poivron dans le four préchauffé à 200 °C jusqu'à ce qu'il soit coloré (environ 10 min). Laissez-le refroidir, et ôtez la peau et les pépins, puis coupez-le en petits morceaux.
- Coupez le halloumi en tranches. Pelez et dégermez l'ail puis hachez-le. Pelez et émincez l'oignon.
- Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez les épices et l'ail puis le poivron. Mélangez 2 min puis ajoutez les tomates concassées, le jus de citron et le thym. Salez et poivrez. Laissez cuire à petit frémissement pendant 20 min. Préchauffez le four à 210 °C.
- Versez la sauce dans un plat à four, recouvrez avec les tranches de halloumi et faites gratiner 10 min. Pendant ce temps, prélevez les feuilles de basilic (ou de menthe) et ciselez-les.
- Parsemez d'herbes et servez.

Cumin et paprika possèdent des propriétés antioxydantes, alors n'hésitez pas !

RECETTE VÉGANE

Salade de pâtes complètes aux poivrons grillés et tapenade

Préparation : 30 min. Cuisson : 30 min.

POUR 6 PERSONNES :

500 g de pâtes complètes, 3 poivrons de différentes couleurs, 10 cl d'huile d'olive, 180 g d'olives noires dénoyautées, 1 petit citron confit au sel (facultatif), 1 c. à soupe de feuilles de basilic, 1 gousse d'ail, 1 poignée d'amandes, sel, poivre

- Préchauffez le four à 200 °C. Pelez et dégermez la gousse d'ail. Lavez les poivrons.
- Déposez les poivrons dans un plat à four tapissé de papier cuisson, enfournez pour 20 à 30 min. Retournez-les à mi-cuisson, puis laissez-les refroidir.
- Mixez les olives avec l'huile, l'ail, les feuilles de basilic, le citron, les amandes, du sel et du poivre.
- Faites cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet.
- Épluchez les poivrons, retirez les graines puis coupez-les en lanières.
- Égouttez les pâtes, mélangez-les avec la tapenade et les lanières de poivron.
- Servez chaud ou froid parsemé de basilic ciselé.

Pour une version végane, remplacez le miel par du sirop d'érable.

Madeleines au miel et à la rhubarbe

Préparation : 15 min. Cuisson : 10 min.

POUR 16 MADELEINES :

150 g de farine, 1 sachet de levure, 50 g de miel, 3 œufs, 150 g de beurre salé + un peu pour les moules, le jus et le zeste de 1/2 citron bio, 2 tiges de rhubarbe

Ustensile : 1 plaque d'empreintes à madeleine

- Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le tiédir. Préchauffez le four à 240 °C.
- Épluchez la rhubarbe et découpez-la en tronçons de 2 ou 3 cm de longueur.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le miel. Fouettez les œufs dans un bol puis incorporez-les à la préparation. Ajoutez le beurre fondu tiédi, le zeste et le jus de citron, mélangez pour obtenir une pâte lisse et homogène.
- Versez la pâte dans les moules à madeleines préalablement beurrés en les remplissant aux deux tiers. Ajoutez un tronçon de rhubarbe dans chaque empreinte. Enfournez pour 4 min puis baissez le four à 180 °C et prolongez la cuisson de 4 à 5 min.
- Retirez du four et démoulez sur une grille. Dégustez tiède ou froid.

Crêpes mille trous

SANS LACTOSE

Préparation : 20 min. Repos : 2 h.
Cuisson : 10 min.

POUR 12 CRÊPES ENVIRON :

210 g de semoule de blé fine, 25 g de farine de blé T55, 35 cl d'eau, 10 g de sucre en poudre, 1 pincée de sel, 1 sachet de levure de boulanger sèche, 2 c. à café de levure chimique, huile végétale, miel ou sirop d'érable

- Placez la semoule de blé fine, la farine de blé, l'eau, le sucre en poudre, le sel, la levure de boulanger sèche et la levure chimique dans le bol d'un robot.
- Mixez à pleine puissance pendant 2 min au moins. Laissez la pâte reposer dans le bol du robot pendant 2 h.
- Dans une poêle antiadhésive huilée, faites cuire les crêpes une par une et d'un seul côté afin de créer des petites bulles à la surface.
- Servez les crêpes avec du miel ou du sirop d'érable.

Pour une saveur boisée, optez pour du miel de miellat, obtenu à partir de la sève des arbres.

SANS GLUTEN

Blancs-mangers au miel et aux agrumes

Préparation : 20 min. Repos : 12 h. Cuisson : 20 min.

POUR 8 PERSONNES :

1 litre de lait entier, 1 orange bio, 1 citron bio, 3 g d'agar-agar, 6 c. à soupe de miel toutes fleurs, 2 c. à soupe d'amandes effilées, 4 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 c. à soupe de pollen (en magasin bio)

- Lavez et séchez les agrumes, prélevez leur zeste à l'aide d'une râpe.
- Versez le lait dans une casserole, ajoutez l'agar-agar, portez à frémissement. Hors du feu, ajoutez le zeste des agrumes, 4 c. à soupe de miel et l'eau de fleur d'oranger, et fouettez vivement.
- Répartissez la préparation dans 8 ramequins. Réservez au réfrigérateur au moins 12 h.
- Dans une petite poêle chaude, faites torréfier les amandes 2 min. Répartissez le miel restant et le pollen sur les blancs-mangers refroidis avant de servir. Ajoutez éventuellement des dés d'agrumes confits.

Tourte aux pommes et au caramel

Préparation : 30 min. Repos : 30 min. Cuisson : 50 min.

POUR 4 PERSONNES :

Pour la pâte : 120 g de beurre + 10 g pour le moule, 120 g de sucre, 260 g de farine, 1 œuf + 1 jaune, 2 pincées de cannelle, 2 pincées de gingembre en poudre, 1 pincée de levure chimique, 1 pincée de sel

Pour la garniture : 4 pommes golden, 40 g de noix de pécan, 15 cl de sirop d'érable, 20 g de beurre, 1 c. à soupe de sucre en poudre

Ustensile : 1 moule rectangulaire de 15 × 20 cm

- Préparez la pâte. Dans le bol d'un robot ou un saladier, mélangez le beurre avec le sucre, les épices et le sel.
- Ajoutez la farine, la levure, l'œuf et le jaune. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Formez une boule, enveloppez-la dans du film alimentaire puis placez-la 30 min au réfrigérateur.
- Épluchez et coupez les pommes en dés, hachez les noix.
- Faites revenir les pommes 3 min dans une poêle avec le beurre sur feu vif. Versez 10 cl de sirop d'érable dans la poêle, laissez caraméliser 3 min sur feu moyen, en mélangeant. Éteignez le feu, puis ajoutez les noix de pécan, laissez refroidir complètement. Préchauffez le four à 180 °C.
- Étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Prenez-en les deux tiers pour chemiser un moule beurré. Coupez le reste de la pâte en bandes de 1,5 cm de large.
- Répartissez les pommes au caramel sur la pâte, dans le fond du moule, disposez les bandes de pâte dessus en les faisant se chevaucher puis soudez les bords en appuyant avec les doigts. Versez le reste de sirop d'érable dans les trous et sur la pâte, saupoudrez de sucre.
- Enfournez la tourte pour 45 min. Laissez-la tiédir avant de la déguster. Vous pouvez l'accompagner d'une crème anglaise à la cannelle ou à la vanille.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

Mousse au chocolat et pralin croustillant

Préparation : 30 min. Repos : 4 h. Cuisson : 15 min.

POUR 6 PERSONNES :

Pour le sirop : 4 c. à soupe de jus d'orange, 4 c. à soupe de liqueur (Cointreau ou Grand Marnier), 1/2 citron

Pour la mousse : 4 blancs d'œufs à température ambiante, 170 g de chocolat noir, 1 pincée de sel

Pour le pralin : 75 g de sucre en poudre, 40 g de noisettes, 140 g de noix de pécan

• Préparez le sirop : dans une casserole, portez à ébullition 10 cl d'eau avec le jus d'orange, la liqueur et 1 c. à café du jus de citron. Laissez tiédir.

• Préparez la mousse. Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier, puis faites-le fondre doucement au bain-marie : il doit être onctueux. Dans un autre saladier, montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Versez en filet le sirop tiédi sur le chocolat fondu, en mélangeant bien. Incorporez délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule.

• Répartissez cette préparation dans un plat et réservez au moins 4 h au réfrigérateur.

• Préparez le pralin : dans une poêle, faites chauffer le sucre et les fruits secs sur feu moyen. Mélangez jusqu'à ce que le sucre caramélise et enrobe bien tous les fruits secs.

• Étalez les fruits secs sur une feuille de papier cuisson et laissez-les refroidir.

• Une fois qu'ils sont bien froids, hachez grossièrement au couteau les fruits secs caramélisés. Réservez-en un peu pour le service puis mixez le reste jusqu'à l'obtention d'une poudre de pralin. Au moment de servir, parsemez la mousse au chocolat de pralin et d'éclats de fruits secs caramélisés.

Optez pour du chocolat noir à 70 %, moins sucré et plus diététique.

Les baies du Sichuan donnent de la fraîcheur et de la puissance à l'ananas plutôt sucré.

SANS GLUTEN

RECETTE VÉGANE

Ananas rôti au sirop d'érable et baies du Sichuan

Préparation : 15 min. Cuisson : 30 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 petit ananas Victoria, 150 g de sirop d'érable, 30 g de margarine, 1 c. à café de 4-épices, 1 c. à café de baies du Sichuan

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Écrasez légèrement les baies du Sichuan. Épluchez l'ananas.
- Dans un bol, mélangez le sirop d'érable avec la margarine et le 4-épices.
- Placez l'ananas sur une grande feuille de papier cuisson et badigeonnez de ce mélange le fruit entier, sur toute sa surface, à l'aide d'un pinceau.
- Refermez la papillote et placez-la dans un plat à four.
- Enfournez pour 20 à 30 min.
- Ouvrez la papillote et servez l'ananas tranché avec la sauce récupérée au fond de la papillote. Parsemez de baies du Sichuan concassées et servez aussitôt.

SANS GLUTEN

Pannacottas à l'orange

Préparation : 25 min. Repos : 2 h. Cuisson : 1 h.

POUR 6 PERSONNES :

60 cl de crème fleurette, 6 blancs d'œufs, 130 g de sucre, 3 oranges bio, 1 bâton de cannelle, 1 clou de girofle, 1 étoile de badiane, cannelle en poudre pour le service

- Préchauffez le four à 120 °C. Remplissez un grand plat avec de l'eau chaude.
- Portez la crème à ébullition avec le bâton de cannelle puis laissez infuser hors du feu à couvert pendant 5 à 10 min.
- Battez les blancs d'œufs avec 80 g de sucre.
- Ajoutez-les à la crème, enlevez le bâton de cannelle, mélangez et versez dans des pots à yaourt en verre.
- Déposez les pots de crème dans le bain-marie du four et faites cuire 45 min.
- Lavez les oranges, prélevez les zestes avant de les peler à vif pour pouvoir les utiliser pour une autre recette.
- Récupérez les segments d'orange entre les fines membranes blanches en recueillant le jus qui s'écoule.
- Faites cuire ce jus avec 50 g de sucre et les épices pendant 5 min avant d'ajouter les segments d'orange. Poursuivez la cuisson 5 min sur feu doux. Couvrez et laissez refroidir.
- Sortez les pots du bain-marie et laissez-les refroidir avant de les placer 2 h au réfrigérateur.
- Répartissez les oranges au sirop, saupoudrez d'un peu de cannelle et servez.

RECETTE VÉGANE

SANS GLUTEN

Compote de poires épicée aux dattes

Préparation : 10 min. Cuisson : 30 min.

POUR 6 PERSONNES :

8 poires conférence bien mûres, 1 gousse de vanille, 5 cl de sirop d'agave, 1 étoile de badiane, 30 g de sucre, 18 dattes, 1 citron, poivre

• Épluchez les poires, coupez-les en quatre, épépinez-les. Coupez les dattes en deux et dénoyautez-les.

• Placez les poires, les dattes, le jus du citron, le sirop d'agave, le sucre et quelques tours de moulin à poivre dans une casserole. Ajoutez la gousse de vanille fendue en deux et grattée, la badiane et un fond d'eau. Faites cuire 30 min sur feu doux en remuant de temps en temps.

• Laissez tiédir et servez accompagné de shortbreads, par exemple.

Excellente source de vitamine E, la noisette booste notre système immunitaire.

SANS GLUTEN

Gâteau aux noisettes et au chocolat

Préparation : 20 min. Repos : 15 min. Cuisson : 45 min.

POUR 4 PERSONNES :

200 g de noisettes, 50 g de chocolat noir, 120 g de beurre, 120 g de sucre blond de canne, 10 g de cacao en poudre, 2 œufs, 1 pincée de sel

Pour la chantilly : 20 cl de crème liquide très froide, 1 sachet de sucre vanillé

Ustensile : 1 moule à gâteau de 20-22 cm de diamètre

- Faites chauffer le four à 180 °C. Disposez les noisettes sans trop les serrer en une seule couche sur la plaque du four. Enfournez pour 10 à 12 min, en remuant deux fois.
- Laissez tiédir les noisettes dans le four éteint et porte ouverte. Pour enlever la peau, frottez-les dans les mains : elle se détachera facilement.
- Préchauffez de nouveau le four à 180 °C. Tapissez de papier cuisson un moule à gâteau de 20 à 22 cm de diamètre.
- Faites fondre le chocolat noir avec le beurre au bain-marie, mélangez jusqu'à ce qu'il soit à température ambiante. Mixez les noisettes (pas trop finement) avec la moitié du sucre blond, le cacao en poudre et la pincée de sel, transvasez dans un saladier. Ajoutez le chocolat fondu avec le beurre, puis incorporez les œufs, préalablement battus au fouet à main, et le sucre restant.
- Versez la préparation dans le moule et faites cuire au four pendant 30 à 35 min. Laissez refroidir le gâteau.
- Montez la crème liquide (très froide) au batteur avec le sucre vanillé jusqu'à obtenir une chantilly.
- Servez le gâteau en parts accompagné de belles cuillerées de chantilly.

Consommons responsable !

7 RÈGLES À ADOPTER AU QUOTIDIEN

MANGER DE SAISON, ÇA A TOUT BON !

L'été, nous avons besoin de beaucoup d'eau pour supporter la chaleur. La nature est bien faite, elle propose des légumes et des fruits qui en regorgent : concombre, tomate, pastèque. Les apports en vitamine A sont aussi indispensables à notre peau. Ça tombe bien, c'est aussi la saison des fruits riches en bêta-carotène : abricot, pêche, poivron… Enfin, manger local et en circuit court préserve les vitamines. Et notamment la vitamine C, très fragile.

Choisir ses aliments en fonction de leur impact environnemental, social et sanitaire n'a rien de bien compliqué, on vous rassure. Il suffit juste de faire preuve d'un peu de bon sens… Texte **Maëva Terroy.**

Règle n° 1

La qualité tu choisiras

Privilégiez les aliments bruts aux produits transformés et faites confiance aux signes de qualité (Agriculture biologique, Bleu-Blanc-Cœur, produit fermier, Label rouge, AOC, IGP, commerce équitable, etc.), qui imposent un cahier des charges strict. Autre possibilité : acheter directement auprès des producteurs, à condition d'être sûr que leurs méthodes de travail sont irréprochables. L'objectif ? Fuir les aliments aspergés de produits chimiques de synthèse (pesticides, herbicides…) et gorgés de métaux lourds.

Règle n° 2

Des produits de saison tu achèteras

Pourquoi se référer au calendrier ? D'abord, parce qu'une tomate a bien plus de goût en été qu'en hiver, période où elle manque cruellement de soleil. Ensuite, parce que la nature est bien faite et que nos besoins nutritionnels se calent justement sur les saisons (lire encadré ci-contre). Pour ne pas vous tromper, référez-vous à l'appli gratuite Étiquettable (voir notre dossier Applis utiles p. 78) ou faites vos courses via des Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne). Vous deviendrez vite incollable sur la saisonnalité des produits !

Règle n° 3

Le local tu privilégieras

Vous réduirez ainsi le coût énergétique et la pollution engendrée par le transport des aliments. Et puis, c'est quand même plus logique d'acheter des pommes de terre qui viennent d'un champ situé à 30 km de chez soi qu'à 350 km, non ? Pour tout ce qui vient forcément de loin (café, chocolat, fruits exotiques), favorisez les produits issus du commerce équitable. Ce système économique respecte l'environnement, garantit aux travailleurs une rémunération et des conditions de travail justes et permet même de financer des projets solidaires.

Règle n° 4

Le végétal tu favoriseras

L'élevage (viande, lait, œuf) émet autant de gaz à effet de serre que le transport. Ces émissions sont dues : à la production et à la préparation de la nourriture des bêtes ; au méthane dégagé par les ruminants au cours de leur digestion ; au stockage et à l'utilisation du fumier et du lisier ; à la transformation des animaux et à leur transport. Et on ne parle pas de la quantité d'eau phénoménale consommée par l'élevage, nettement supérieure à celle nécessaire pour cultiver des fruits et légumes.

Règle n° 5

Le vrac tu préféreras

Munissez-vous de bocaux en verre et dites adieu aux emballages alimentaires superflus qui s'accumulent chaque jour dans vos poubelles. La quasi-totalité des supermarchés (bio et non bio) possède désormais un espace réservé au vrac. Vous n'avez plus d'excuses !

Règle n° 6

Pour de bon tu t'équiperas

Faites la guerre au plastique en investissant dans une gourde, en apportant votre contenant en verre lorsque vous prenez un repas à emporter et en dégainant votre mug en fibres végétales chaque fois que vous aurez envie d'un café sur le chemin du travail.

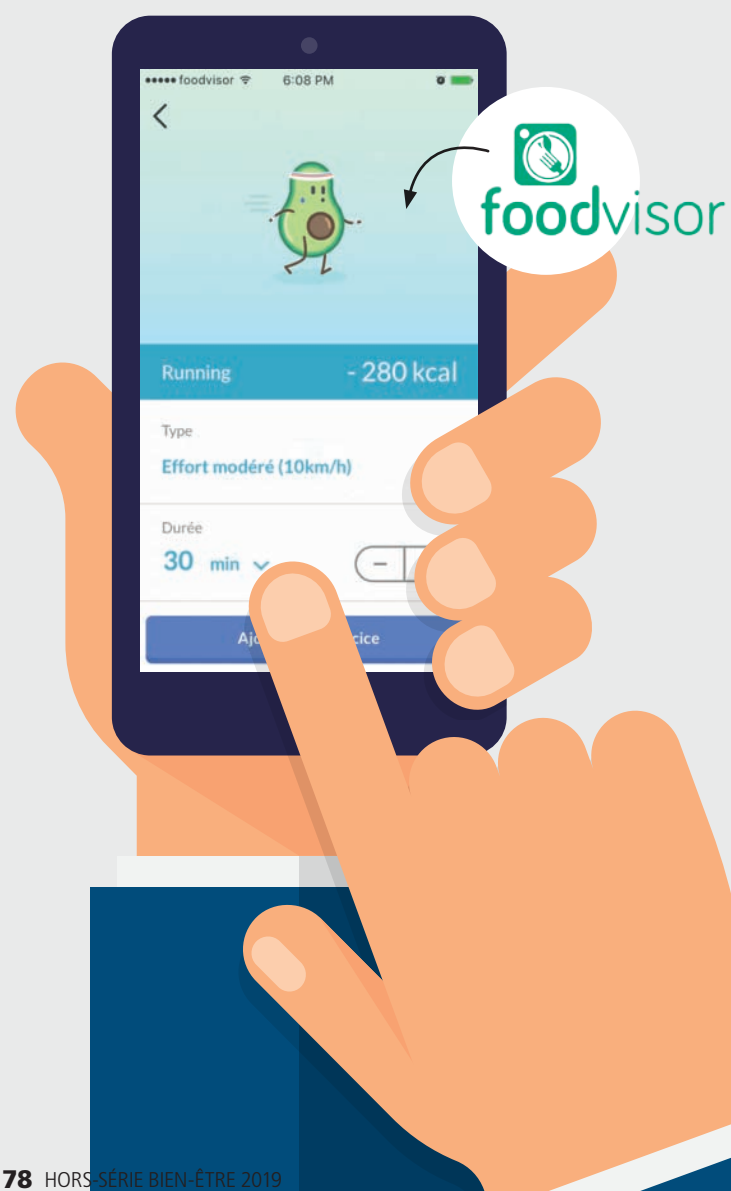
Règle n° 7

Le gaspillage tu cesseras

Gardez les fanes de légumes et faites-en une soupe ou un pesto. Faites sécher les peaux de banane au déshydrateur puis transformez-les en farine que vous utiliserez ensuite dans vos pâtisseries. Conservez l'eau de cuisson des aliments qui, une fois refroidie, servira à arroser les plantes. Préparez une compote avec les fruits trop mûrs ou encore une eau détox avec le demi-citron qu'il vous reste au frais.

Applis utiles
POUR ASSIETTES CLEAN

Décrypter les aliments que l'on choisit dans les rayons, analyser leur empreinte carbone, connaître leurs atouts nutritionnels… Parmi les nombreuses applis gratuites rangées dans la catégorie « manger sain », en voici six à télécharger illico ! Texte **Maëva Terroy.**



Peut-on réellement leur faire confiance ? Si les données écologiques, essentiellement puisées auprès de l'Ademe* ou d'Ethic Ocean (organisation environnementale œuvrant pour la préservation des océans), semblent fiables, les informations concernant la qualité des aliments peuvent poser question. Pour classer les produits, les applications gratuites pour smartphone, comme Yuka ou Kwalito, prennent en compte plusieurs critères. La composition est bien sûr déterminante dans le calcul de la note. Les applis se réfèrent à Open Food Facts, base de données collaborative qui répertorie la teneur des aliments manufacturés en matières grasses, protéines, glucides… Un produit peu ou pas sucré et dénué de gras obtiendra donc une bonne appréciation, à condition qu'il ne contienne pas d'additifs controversés. La certification par un label bio fera également grimper son classement.

Si elles constituent de bons indicateurs, les avis des applications restent toutefois perfectibles. La plupart ne distinguent pas la nature des graisses et des sucres : un produit qui contient naturellement beaucoup de sucre car il est riche en fruits aura ainsi la même note qu'un produit équivalent préparé à base de sucres raffinés… or, c'est précisément ceux-là qu'il faut éviter. Alors, un conseil : même si ces applis sont pratiques, n'en perdez pas votre libre arbitre. Dans le doute, privilégiez les aliments les moins transformés et ceux dont la liste d'ingrédients est la plus courte.

* *Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie.*

IL S'ADAPTE À MON ALIMENTATION

Vous êtes végétarien, végane, intolérant au gluten, au lactose, etc. ? Vous êtes enceinte ? Kwalito va vous éviter de longues heures passées les yeux rivés sur les étiquettes. Dès la première utilisation, précisez vos habitudes alimentaires. Scannez ensuite les étiquettes : les produits qui ne correspondent pas à vos exigences s'affichent sur fond rouge et les éléments non recommandés sont signalés sous la photo. Les produits conformes à vos restrictions, eux, sont présentés sur fond vert. Tout simplement !

Kwalito, disponible sur IOS et Android.

MON COMPTEUR DE CALORIES

Véritable coach en nutrition connecté, Foodvisor s'adresse à tous ceux qui souhaitent mieux manger. À partir d'une simple photo prise avec votre smartphone, l'appli reconnaît les aliments qui composent votre assiette, estime les quantités et indique les informations nutritionnelles : calories, lipides, glucides, protéines, fibres. Développée en collaboration avec des diététiciens, l'appli permet également de suivre votre poids, vos progrès, et identifie les points à améliorer.

Foodvisor, disponible sur IOS et Android.

POUR UNE CONSO RESPONSABLE

Autoproclamée « première appli collaborative de cuisine durable », Étiquettable propose cinq rubriques. On y trouve des infos précises sur les produits de saison (période de récolte, pays producteur, conseils de conservation, apports nutritionnels) ; des recettes pour tous les régimes alimentaires complétées d'un « nutriscore » précisant leur impact carbone et leurs qualités nutritionnelles ; de nombreuses astuces et infos en lien avec l'alimentation responsable et une liste de restaurants engagés.

Étiquettable, disponible sur IOS et Android.

LA SOLUTION ANTI-GASPI

Vous êtes du genre à préparer à manger pour un régiment même lorsque vous n'êtes que deux à table ? Vous en avez assez d'avaler le même plat toute la semaine, tout ça parce que vous avez du mal à évaluer les proportions ? Téléchargez Save Eat ! Cette appli se base sur vos restes alimentaires pour proposer des idées de recettes saines, originales et variées. Elle crée aussi votre liste de courses en fonction des menus que vous aurez choisis. Facile.

Save Eat, disponible sur IOS et Android.

MES COURSES EN UN CLIN D'ŒIL

Avec une carotte pour mascotte, on repère facilement Yuka dans la flopée d'icônes qui remplit les fonds d'écrans de nos smartphones. Et ça tombe bien, puisqu'une fois téléchargée, on ne peut plus s'en passer ! 100 % indépendante, cette appli permet, à coups de scan, de déchiffrer les étiquettes et d'indiquer l'impact de certains aliments ou additifs présents dans la liste d'ingrédients. Lorsque le produit est considéré comme « mauvais », Yuka propose une ou plusieurs alternatives plus saines. Indispensable !

Yuka, disponible sur IOS et Android.

OBJECTIF BIEN-ÊTRE

« Devenez heureux et en pleine forme », c'est la devise de cette appli 3 en 1 pour laquelle alimentation, sport et bien-être ne font qu'un. Happy n'Good propose des recettes healthy avec de nombreuses alternatives véganes et sans gluten. L'appli dispense également des conseils bien-être variés et de nombreuses vidéos de séances sportives (yoga, stretching, Pilates, fitness). La combinaison parfaite pour se sentir bien, à l'intérieur comme à l'extérieur !

Happy n'Good, disponible sur IOS et Android.

Sain et goûteux
Testez les recettes de Pascale Naessens ! Bonnes pour la santé, elles sont aussi très gourmandes.

Nouveau régime
MODE D'EMPLOI

L'ex-top modèle Pascale Naessens est en Belgique un vrai phénomène éditorial. Ses livres de cuisine se vendent mieux que les best-sellers de Dan Brown. Rencontre avec une *healthy girl* engagée. Texte **Dominique Lesbros.**

Vos ouvrages ne sont pas de simples livres de cuisine ; ils invitent à changer de style de vie, à porter un regard nouveau sur l'alimentation. Expliquez-nous.

À 18 ans, quand j'étais mannequin, j'avais autour de moi une forte pression m'obligeant à perdre du poids. On me disait que je travaillerais plus avec 3 à 5 kg de moins. J'ai enchaîné des régimes sévères mais les kilos revenaient, toujours plus nombreux. Le fameux effet yo-yo. Pendant des années, j'ai mené une bataille contre la nourriture et j'ai fini par m'insurger vis-à-vis de cette relation anormale, infernale avec les aliments. J'ai rencontré des nutritionnistes, lu quantité d'études scientifiques. Le diktat diététique imposait de bannir les corps gras et de privilégier les glucides, ce à quoi je m'évertuais jusqu'alors. Mais d'autres études scientifiques prouvaient au contraire qu'il fallait se méfier des glucides et ne pas diaboliser les graisses. J'ai viré de bord en ce sens et mon corps a immédiatement réagi positivement. Il me disait « j'ai faim » ou « je n'ai plus faim ». Rien à voir avec une quelconque volonté ou force mentale. J'écoute simplement mon corps, je profite de la nourriture en toute liberté, sans le moindre sentiment de culpabilité et sans prendre un gramme. C'est ce que j'explique dans mes livres. En suivant mes conseils, beaucoup ont modifié leurs habitudes alimentaires et constatent une meilleure qualité de vie.

Comment créez-vous vos recettes ?

Une recette peut naître dans ma tête n'importe où, quand je suis dans mon lit, au marché ou dans l'atelier. Je crée aussi des céramiques et j'aime imaginer l'assiette ou le plat qui irait avec telle recette ou l'inverse ! Le plat et son écrin forment un tout. Je vais au marché, je remplis mon frigo et, au moment

On se lance avec
Ma cuisine pour une vie meilleure, Pascale Naessens, Solar, 27,90 €.

SANS GLUTEN

Lasagnes au chou de Milan

Préparation : 20 min. Cuisson : 30 à 35 min.

POUR 4 PERSONNES :

8 feuilles de chou de Milan, 500 g de champignons à tête brune, 400 g de tomates concassées, 150 g de ricotta entière, 150 g de crème entière, 30 g de parmesan, huile d'olive, sel et poivre

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire des feuilles de chou 5 min.
- Égouttez-les, séchez-les avec un torchon propre et retirez les nervures épaisses.
- Coupez les champignons en tranches et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive avec du sel et du poivre. Ajoutez les tomates concassées et laissez cuire environ 10 min pour que la sauce épaississe légèrement. Retirez du feu, ajoutez la ricotta et la crème, et amalgamez. Salez et poivrez.
- Placez une feuille de chou (ou deux si nécessaire) dans un plat allant au four.
- Enduisez-les avec plusieurs cuillerées de sauce. Posez une nouvelle feuille de chou (ou deux si nécessaire) pour couvrir le tout. Disposez une nouvelle couche de sauce à l'aide d'une cuillère. Répétez l'opération et terminez par une couche de sauce.
- Saupoudrez enfin de parmesan râpé. Enfournez pour 15 à 20 min.

du repas, je pioche quatre ou cinq ingrédients et je compose une recette, que je rédige ensuite. Mes recettes doivent être rapides, prêtes en 10 minutes, simples et gourmandes. J'utilise beaucoup de légumes, d'huile d'olive et de coco, et je bannis les produits allégés. Le gras est porteur de goût, il participe à la satiété, au fait que notre corps soit contenté. Je prépare régulièrement des recettes végétariennes et j'ai d'ailleurs comme projet de sortir un livre de recettes végétariennes, rapides et avec très peu d'ingrédients (trois ou quatre), à la demande de nombreux lecteurs.

Quelles sont vos sources d'inspiration ?

J'ai besoin de m'éloigner régulièrement pour faire le vide dans ma tête. Quand on est créatif, il faut avoir l'esprit libre, savoir se ressourcer, ce que j'accomplis lors de mes voyages, qui m'inspirent de nouvelles combinaisons. Écouter de la musique romantique m'aide aussi à créer une ambiance chaleureuse autour de la table, à faire en sorte que ce soit un moment précieux avec ma famille et mes amis.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le halloumi est un fromage chypriote traditionnel fabriqué à base de lait de chèvre, de brebis et parfois de lait de vache. Conservé dans du sel, il a une teneur en sodium élevée. Il est également riche en lipides (20 %) et en acides gras saturés (10 %). Méfiance donc si vous souffrez d'hypertension ou de maladies cardio-vasculaires : gardez cette recette pour les grandes occasions et consommez ce fromage en petite quantité. Néanmoins, il contient beaucoup de calcium et de protéines, indispensables aux muscles.

SANS GLUTEN

Halloumi au fenouil en sauce crémeuse

Préparation : 15 min. Cuisson : 12 min.

POUR 4 PERSONNES :

250 g de halloumi, le jus de 1 citron vert, 150 ml de crème, 1 poignée de persil plat, 1 fenouil, huile d'olive, sel et poivre

- Coupez le fenouil en très fines tranches à l'aide d'une mandoline ou d'un rasoir à légumes. Ajoutez le jus de citron vert et versez un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez.
- Coupez le halloumi en tranches et faites-le cuire dans une casserole sans matière grasse. Faites dorer les deux côtés, puis versez la crème. Laissez bouillonner, salez et poivrez.
- Retirez la casserole du feu, parsemez avec le persil finement haché au milieu et posez le fenouil par-dessus. Servez dans la casserole (si possible la plus belle que vous possédez !).

Pour éviter de jeter le jaune d'œuf, mélangez-le à la citrouille, il enrichira les dips de légumes.

RECETTE VÉGANE

Vous pouvez préparer le tofu plus tôt et l'enfourner 5 min avant de servir pour qu'il soit bien croustillant.

Tofu croustillant et dips de légumes au miso

Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 œuf, graines de sésame noir, noix de coco râpée, sauce soja, 2 aubergines, 2 c. à soupe de moutarde (douce), 500 g de citrouille, 2 c. à café de miso brun, huile d'olive, beurre de coco (facultatif), 1 paquet de tofu ferme (environ 250 g), sel et poivre

• Coupez le tofu en tranches de 14 cm environ et ces dernières en deux pour obtenir des morceaux longs. Disposez-les dans une assiette creuse et arrosez-les de sauce soja. Laissez reposer et retournez-les de temps à autre pour qu'elles absorbent bien la sauce.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les aubergines en deux et disposez-les avec le côté coupé vers le haut dans un plat allant au four. Mélangez la moutarde avec 2 c. à soupe d'huile et enduisez les aubergines. Pelez la citrouille, retirez les graines et coupez la chair en cubes. Disposez les cubes de citrouille à côté des aubergines, sans les mélanger, ou dans un autre plat. Mélangez-les.

• Enduisez les cubes de citrouille avec un peu d'huile d'olive. Couvrez. Enfournez le plat pour 30 min. Prélevez la chair cuite des aubergines et mixez-la avec 1 c. à café de miso. Salez et poivrez. Mixez la citrouille cuite avec le miso restant, salez et poivrez.

• Séparez le blanc de l'œuf du jaune et battez le blanc dans une assiette. Dans une autre assiette, mélangez des graines de sésame et la noix de coco. Pressez les morceaux de tofu entre des feuilles de papier absorbant pour éliminer un peu de jus. Passez les morceaux de tofu dans le blanc d'œuf, puis dans le mélange de sésame et noix de coco, et saisissez-les dans une poêle avec un peu de beurre de coco ou d'huile d'olive. Lorsqu'ils sont légèrement dorés, retirez-les de la poêle et faites-les égoutter sur du papier absorbant. Servez le tofu avec les dips de légumes.

RECETTE VÉGANE

Nouilles soba à la purée d'avocat

Préparation : 10 min. Cuisson : 5 min.

POUR 4 PERSONNES :

100 à 150 g de nouilles soba, 1 avocat mûr, 4 oignons de printemps, 1 gousse d'ail, 1 poignée de ciboulette fraîche, le jus de 1/2 citron vert

- Faites cuire les nouilles soba 5 min. Extrayez la chair de l'avocat et mélangez-la avec l'ail haché et la ciboulette ciselée, salez, poivrez et ajoutez le jus du citron vert.
- Hachez menu les oignons. Servez les nouilles soba tièdes, avec la purée d'avocat, parsemées d'oignon de printemps.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les nouilles soba sont réalisées à partir de farine de sarrasin (garantie sans gluten) ou à partir d'un mélange blé-sarrasin. Riche en protéines, elles contiennent les acides aminés essentiels, des fibres (utiles à l'équilibre de la flore intestinale), du cuivre (pour la formation de l'hémoglobine), de la vitamine B3 (pour lutter contre la fatigue), du zinc (parfait pour booster les défenses immunitaires) et du magnésium (utile aux muscles)… Bref, elles ont tout bon !

SANS GLUTEN

RECETTE VÉGANE

TOUT CRU

Tarte à l'avocat et au chocolat

Préparation : 20 min. Repos : 20 min.

POUR 1 TARTE :

200 g de noisettes grillées, 250 g de figues sèches, 2 c. à soupe d'huile de noix de coco, 300 g de chocolat noir (min. 70 % de cacao), 5 à 6 avocats mûrs, 1 citron vert

Ustensile : 1 moule à tarte (idéalement un moule à charnière afin de pouvoir retirer le fond tapissé d'un disque de papier cuisson)

- Mélangez les noisettes, les figues et l'huile de noix de coco dans un mixeur pour obtenir une pâte grossière. Tapissez le fond et les côtés du moule à tarte avec du papier cuisson. Déposez le mélange à l'intérieur et tassez bien. Mettez au réfrigérateur.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie. Mélangez la chair des avocats avec un peu de jus de citron vert. Amalgamez le chocolat fondu avec la purée d'avocat.
- Étalez, à l'aide d'une cuillère, le mélange au chocolat sur la pâte aux figues et aux noisettes. Laissez refroidir 20 min au réfrigérateur.
- Sortez la tarte du réfrigérateur juste avant de servir. Ouvrez la charnière du moule, enlevez la bordure et le fond, puis posez la tarte sur un plat ; retirez ensuite le papier cuisson. Régalez-vous !

Ni sucre, ni matière grasse, ni œuf, ni farine dans cette tarte qui se digère facilement. Un pur délice !

Mon assiette me rend belle

Et si les aliments étaient plus efficaces que tous les produits cosmétiques ? Avoir une jolie peau, des cheveux brillants, ça commence par une alimentation saine et équilibrée. Texte **Gaëlle Guitard.**

C'est bien connu, la beauté vient de l'intérieur, et même… de l'intérieur de notre estomac! Silhouette harmonieuse, cheveux brillants, teint éclatant, ongles résistants… pour être au top, bien manger, c'est la clé. « Préserver notre capital beauté et jeunesse, c'est d'abord faire attention à ce que nous mettons dans notre assiette », confirme Lucie Reynier, diététicienne. Mais qu'est-ce qu'une « bonne alimentation »?

Le rôle clé des micronutriments

Trois critères entrent en jeu: la qualité, en privilégiant les produits frais et locaux afin de préserver le goût et les vitamines, la variété et l'équilibre entre protéines, lipides et glucides, appelés macronutriments. Si ces derniers fournissent l'énergie à l'organisme, ce sont les micronutriments qui jouent un rôle essentiel en matière de beauté. En effet, l'effet antioxydant des vitamines, oligo-éléments, minéraux, acides gras essentiels et acides aminés protège d'un vieillissement prématuré.
La vitamine C, par exemple, retarde le relâchement cutané et la formation de rides, et « la vitamine A des végétaux neutralise les radicaux libres qui causent des dommages tissulaires et cellulaires », précise Olivier Panisset, naturopathe. Les acides gras essentiels, eux, portent bien leur nom: en cas de carence, la peau devient sèche ou très sensible. « Notre alimentation manque d'oméga-3, nécessaires pour garder la peau épaisse, souple et hydratée, explique Olivier Panisset. Ils forment une barrière qui empêche rougeurs, gonflements et irritations. Et face aux UV, à la pollution et au stress, ils renforcent la peau et la réparent. »
Privilégiez donc les graines de lin, l'huile de colza et les fruits à coque. Enfin, grâce aux acides aminés contenus dans les graines de soja et de courge, par exemple, la peau est élastique, les ongles résistants, la chevelure vigoureuse.

Attention, danger!

Notre beauté naturelle est aussi menacée par une consommation excessive de produits industriels (riches en sucres et en graisses, mais pauvres en fibres et en vitamines), de laitages, de café et d'alcool… Fragilisés, les reins et le foie n'arrivent plus à éliminer les toxines. Résultat: ridules, boutons et points noirs apparaissent. Pas joli-joli tout ça. Et le gras alors? Sur le banc des accusés: les aliments frits, les acides gras trans des viennoiseries et autres pizzas industrielles. Côté boisson, « la seule indispensable est l'eau, précise Lucie Reynier. Boire 1,5 litre par jour, c'est bon pour la peau: en drainant les toxines, on évite la formation de boutons. »

Apprendre à écouter son corps

Si le contenu de l'assiette a un impact sur la beauté, le moment et la façon dont on mange comptent aussi. La chrononutrition, méthode élaborée en 1986, consiste à adapter son alimentation aux différents repas: on réserve au petit déjeuner les matières grasses, comme le fromage ou le beurre, ce qui laisse au corps toute la journée pour les éliminer, et on bannit le sucre, responsable des petits creux dans la matinée et donc des grignotages, ennemis jurés de la silhouette. Il est aussi essentiel de « manger en pleine conscience, à l'écoute de notre corps qui émet les signaux de faim et de satiété, conseille Lucie Reynier. Lorsque l'on mange sans faim, le corps stocke les aliments car il n'avait pas besoin de les ingérer. » Logique. « L'envie de consommer un aliment est souvent liée à une carence en micronutriments. Quant aux besoins de sucre, ils relèvent plutôt de l'émotionnel ou de la fatigue », conclut la nutritionniste. Quelle que soit la méthode, il faudra patienter au moins un mois pour constater les premiers effets. Le temps de tester plein de recettes avec ces aliments que vous ne mettiez pas, ou pas assez, dans votre assiette.

QUELS ALIMENTS POUR SE REFAIRE UNE BEAUTÉ?

Pour avoir bonne mine: priorité aux fruits et aux légumes! Pour un teint lumineux, misez sur la carotte, l'avocat, la papaye ou les algues, comme la spiruline.

Pour lutter contre la cellulite: misez sur le céleri, car il empêche l'organisme de stocker sucres et graisses, mais aussi le persil, le poivron, l'endive, le poireau, l'ananas, drainants par excellence, et les fruits rouges. Sans oublier le thé vert en boisson.

Pour apporter de l'éclat: peau, cheveux et ongles sont boostés par l'artichaut, le brocoli, le chocolat noir et les fruits riches en vitamine C, comme la goyave et le kiwi.

Pour éliminer les imperfections: consommez des noix, aux vertus antibactériennes et hydratantes, et dites bye-bye aux boutons!

Mes recettes beauté

Des plats riches en vitamines, minéraux et bons acides gras pour améliorer la vitalité, freiner le vieillissement et réveiller l'éclat du teint… Une vraie cure de jouvence !

SANS GLUTEN

TOUT CRU

RECETTE VÉGANE

Taboulé de chou-fleur et brocoli

Préparation : 15 min.

POUR 4 PERSONNES :

150 g de chou-fleur, 150 g de brocoli, 30 g de cranberries, 40 g d'amandes entières, 4 brins de menthe, 4 brins de persil, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 citron, sel, poivre

• Détaillez le chou-fleur et le brocoli en fleurettes. Rincez-les et séchez-les bien. Placez les fleurettes dans le bol d'un mixeur et réduisez-les en poudre grossièrement. Mélangez-les dans un saladier.

• Hachez grossièrement les cranberries et les amandes. Rincez la menthe et le persil, prélevez les feuilles et ciselez-les finement. Ajoutez ces ingrédients dans le saladier avec le jus du citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez soigneusement et servez aussitôt.

Une tarte gorgée de bêta-carotène qui donne bonne mine !

Tarte aux carottes, cumin et beaufort

Préparation : 25 min. Cuisson : 45 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 rouleau de pâte brisée, 6 à 8 carottes (pas trop larges, mais longues), 2 œufs, 20 cl de lait, 40 g de beaufort, 1 oignon botte, 4 brins de coriandre + quelques feuilles pour servir, 1 c. à soupe de graines de cumin (ou carvi, selon les goûts), sel, poivre

Ustensiles : 1 moule de 24 cm de diamètre, 1 mandoline

• Préchauffez le four à 180 °C.

• Déroulez la pâte brisée dans un moule antiadhésif. Piquez-la à l'aide d'une fourchette, couvrez de papier cuisson et de billes de cuisson. Enfournez pour 10 à 12 min : le fond de pâte doit commencer à légèrement colorer.

• Pelez les carottes, coupez-les en fines lamelles dans la longueur à l'aide d'une mandoline.

• Fouettez les œufs, le lait et le beaufort râpé dans un saladier. Salez, poivrez, ajoutez les graines de cumin (ou de carvi), la coriandre hachée et l'oignon épluché et émincé.

• Disposez les lamelles de carotte en spirale sur la pâte précuite. Versez la préparation au beaufort, puis enfournez pour 30 min environ, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.

• Servez la tarte tiède ou à température ambiante, parsemée des feuilles de coriandre restantes.

RECETTE VÉGANE

Couscous végétarien au coing

Préparation : 25 min. Cuisson : 50 min.

POUR 4 PERSONNES :

250 g de semoule de couscous, 1 coing, 1/2 courge butternut, 1/2 céleri-rave, 2 bulbes de fenouil, 1 oignon, 50 cl de bouillon de légumes, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1/2 bouquet de coriandre, 1 c. à soupe rase de ras-el-hanout, 1 pincée de cannelle, sel, poivre

• Épluchez le céleri, le coing, la courge butternut et coupez-les en gros cubes. Coupez le fenouil en fines tranches. Épluchez et ciselez l'oignon.

• Dans un couscoussier, faites fondre l'oignon dans la moitié de l'huile et le ras-el-hanout. Ajoutez les légumes sauf le coing et faites-les revenir 5 min. Couvrez avec le bouillon, salez, poivrez et laissez cuire 20 min environ jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

• Faites bouillir une casserole d'eau salée. Placez la semoule dans un plat creux et arrosez-la de 20 cl d'eau chaude. Couvrez d'un torchon propre et laissez la semoule gonfler 5 min. Salez et poivrez, arrosez du reste d'huile et égrainez la semoule à la fourchette.

• Ajoutez les coings dans le bouillon puis poursuivez la cuisson 30 min.

• Déposez la semoule dans la partie haute du couscoussier. Dès que la vapeur s'échappe, transvasez la semoule sur le torchon.

• Juste avant de servir, réchauffez la semoule dans la partie haute du couscoussier jusqu'à ce que la vapeur s'échappe.

• Servez la semoule avec les légumes et du bouillon, parsemez de coriandre ciselée et de cannelle.

Vous pouvez ajouter un peu de seitan poêlé qui apportera des protéines à ce plat végane.

Petits chaussons aux poireaux

Préparation : 30 min. Repos : 30 min. Cuisson : 50 min.

POUR 4-6 PERSONNES :

Pour la pâte : 500 g de farine, 225 g de beurre, 3 œufs + 1 jaune pour la dorure, 1 pincée de sel

Pour la garniture : 6 poireaux, 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse, 30 g de beurre, 1 c. à café de cumin, sel, poivre

• Placez le beurre coupé en petits cubes dans un saladier et laissez-le ramollir à température ambiante.

• Mélangez du bout des doigts la farine, le sel et le beurre, jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux. Ajoutez les œufs entiers et travaillez la pâte énergiquement afin d'obtenir une texture homogène. Formez une boule, recouvrez-la de film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pendant environ 30 min.

• Lavez les poireaux, ôtez la base et le vert et découpez le reste en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Faites fondre les rondelles de poireau avec le beurre dans une sauteuse. Mélangez pour bien enrober les poireaux avec le beurre, puis laissez mijoter à feu doux en remuant de temps en temps pendant 20 min environ, jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Ajoutez la crème et le cumin, salez, poivrez et mélangez. Laissez refroidir.

• Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et découpez une douzaine de disques de 10 à 12 cm de diamètre. Déposez une noix de garniture refroidie au centre de chacun, humidifiez les bords et repliez chaque rond sur lui-même pour former une demi-lune. Soudez les bords en appuyant avec les doigts et faites des marques avec une fourchette pour bien les fermer.

• À l'aide d'un pinceau, badigeonnez le dessus des chaussons avec le jaune d'œuf mélangé à un peu d'eau. Placez les chaussons sur la plaque du four couverte de papier cuisson et enfournez pour 30 min : les chaussons doivent être joliment dorés. Servez chaud ou tiède.

Pour une alternative végane, remplacez la crème fraîche par du soja cuisine.

SANS GLUTEN

Velouté de céleri-rave aux pommes et à l'huile de noisette

Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 boule de céleri-rave, 3 pommes golden (ou autre variété sucrée), 40 g de noisettes grillées, 1,5 litre de bouillon de légumes, 15 cl de crème liquide, 1 oignon, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe d'huile de noisette, 1 brin de thym, sel, poivre

• Pelez le céleri-rave et coupez-le en morceaux. Épluchez l'oignon et hachez-le. Pelez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en morceaux.

• Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 min puis ajoutez les pommes et le céleri. Poursuivez la cuisson 8 min. Ajoutez le bouillon de légumes, le thym, et portez à frémissement pendant 30 min.

• Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : le céleri doit être tendre. Retirez le thym, ajoutez la crème liquide, salez, poivrez et mixez. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

• Concassez les noisettes grillées. Servez le velouté avec un filet d'huile de noisette et parsemé d'un peu de noisettes concassées.

RECETTE VÉGANE

SANS GLUTEN

Pot-au-feu aux deux tofus

Préparation : 25 min. Cuisson : 1 h.

POUR 4 PERSONNES :

350 g de tofu nature, 350 g de tofu fumé, 1 poireau, 2 carottes, 2 navets boule d'or, 2 étoiles de badiane, sel, poivre

- Lavez puis coupez le poireau en tronçons de 1 cm. Épluchez les carottes et les navets, et découpez-les en morceaux. Coupez les deux tofus en gros morceaux.
- Réunissez les légumes, les morceaux de tofu et les étoiles de badiane dans une petite cocotte. Versez de l'eau légèrement au-dessus du niveau, salez, poivrez et laissez mijoter pendant 1 h à feu très doux.
- Lorsque les légumes sont cuits et fondants, servez dans des assiettes creuses et dégustez bien chaud avec du pain grillé.

Pizzettas au caviar d'artichaut, roquette et parmesan

Préparation : 10 min. Cuisson : 10 min.

POUR 6 PIZZETTAS :

1 pâte à pizza prête à l'emploi, 180 g de caviar d'artichaut, 60 g de roquette, 20 g de parmesan, poivre

- Préchauffez le four à 210 °C.
- Déroulez la pâte à pizza. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des disques de 9 cm de diamètre et déposez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson.
- Étalez le caviar d'artichaut en laissant un bord de 1/2 cm. Enfournez pour 10 min.
- Pendant ce temps, rincez la roquette sous l'eau froide et essorez-la bien.
- À l'aide d'un économe, réalisez de fines lamelles de parmesan.
- À la sortie du four, répartissez la roquette sur les pizzettas, puis ajoutez les lamelles de parmesan. Poivrez généreusement. Servez sans attendre.

Bricks aux orties, chèvre et poivron rouge

Préparation : 15 min. Cuisson : 35 min.

POUR 6 PERSONNES :

6 feuilles de brick, 180 g de chèvre frais, 60 g d'orties, 1 poivron rouge, 20 g de beurre, sel, poivre

• Préchauffez le four à 180 °C. Lavez, séchez puis prélevez les feuilles des orties. Dans une assiette, écrasez le fromage de chèvre à la fourchette, salez et poivrez.

• Lavez puis séchez le poivron. Disposez-le dans un plat à four et enfournez pour environ 30 min en prenant soin de le retourner régulièrement : il doit commencer à noircir.

• Sortez le poivron du four, enfermez-le dans un sac en plastique, puis laissez-le refroidir quelques minutes avant de retirer la peau et les pépins. Coupez-le en fines lanières.

• Pliez chaque feuille de brick en deux. Tartinez d'une couche généreuse de fromage de chèvre. Déposez quelques feuilles d'orties et des lanières de poivron. Salez et poivrez.

• Rabattez la partie arrondie sur le bord droit, puis repliez la feuille de façon à former un triangle.

• Tapissez la plaque du four de papier cuisson et déposez-y les bricks. Badigeonnez-les de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 5 min. Retournez les bricks à mi-cuisson.

• Dégustez-les aussitôt.

RECETTE VÉGANE

TOUT CRU

Salade de papaye verte comme en Thaïlande

Préparation : 20 min.

POUR 4 PERSONNES :

2 papayes vertes, 2 tomates, 2 gousses d'ail, 2 citrons verts, 50 g de cacahuètes non salées, 1 piment oiseau, 1 c. à soupe de sauce soja, 1/2 bouquet de coriandre

Ustensile : 1 mandoline

• Épluchez les papayes et détaillez-les en fine julienne à l'aide d'une mandoline. Lavez les tomates et découpez-les en cubes. Réservez dans un saladier. Épluchez, dégermez et hachez l'ail. Rincez le piment et découpez-le en morceaux.

• Dans un mortier, pilez le piment en morceaux avec la moitié d'un jus de citron vert.

• Ajoutez le reste de jus de citron, l'ail et pilez à nouveau. Versez le jus du citron restant, la sauce soja et mélangez soigneusement.

• Versez cette sauce sur la papaye et les tomates, mélangez bien.

• Parsemez de cacahuètes hachées, de feuilles de coriandre ciselées et servez.

SANS GLUTEN

RECETTE VÉGANE

Buddha bowl aux pois chiches épicés

Préparation : 30 min. Cuisson : 20 min.

POUR 4 PERSONNES :

240 g de riz basmati, 2 avocats, 2 poivrons, 2 courgettes bio, 2 oignons rouges, 1 boîte de pois chiches (400 g), 50 g de graines de courge, 2 c. à soupe de graines de sésame (facultatif), 1 c. à café de paprika fumé, 2 pincées de piment fort, huile d'olive, sel, poivre

- Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez-le et réservez-le au chaud.
- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les courgettes et les poivrons. Coupez les courgettes en rondelles. Épépinez les poivrons et coupez-les en lamelles. Pelez et émincez les oignons.
- Répartissez les légumes sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Arrosez avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et enfournez pour 10 à 20 min, selon la taille des légumes. Salez et poivrez.
- Égouttez les pois chiches. Faites-les revenir 3 min dans une poêle avec le paprika, 1 pincée de piment et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez au chaud.
- Faites dorer les graines de courge avec 1 pincée de piment et un filet d'huile d'olive dans une poêle pendant 2 min.
- Coupez les avocats en deux, retirez la peau et les noyaux puis détaillez la chair en lamelles.
- Répartissez le riz, les légumes, les pois chiches et les graines de courge dans des bols. Arrosez d'un filet d'huile, saupoudrez de sésame et servez.

Fusilli aux petits légumes

Préparation : 25 min. Cuisson : 25 min.

POUR 4 PERSONNES :

400 g de fusilli, 4 artichauts poivrade, 1 citron, 50 g de fèves écossées, 8 asperges vertes, 10 g de beurre, 50 g de petits pois écossés, 25 cl de bouillon de légumes, 1/2 botte de ciboulette, sel, poivre

• Enlevez les feuilles dures des artichauts, coupez leur moitié supérieure et épluchez leur queue. Trempez-les dans de l'eau citronnée pour éviter qu'ils noircissent.

• Faites blanchir les fèves 2 min dans une casserole d'eau bouillante. Plongez-les aussitôt dans l'eau froide pour les rafraîchir et ôtez leur peau.

• Rincez les asperges, ôtez leur queue, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

• Faites fondre le beurre dans une sauteuse et ajoutez les artichauts coupés en deux dans leur hauteur. Faites revenir pendant 3 min, puis ajoutez les fèves, les petits pois, les asperges ainsi que le bouillon. Salez et laissez cuire à feu moyen 15 min environ, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

• Faites cuire les pâtes 1 min de moins que le temps indiqué sur le paquet, dans un grand volume d'eau salée. Égouttez-les en gardant 1 c. à soupe d'eau de cuisson.

• Versez-les avec une cuillerée d'eau de cuisson dans la sauteuse, en mélangeant pour bien enrober les pâtes avec la sauce. Chauffez pendant 1 min.

• Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt parsemé de ciboulette ciselée.

Du violet et du vert pour un mix de nutriments bienfaisants.

TOUT CRU

Gaspacho de poivrons au mascarpone

Préparation : 25 min.

POUR 4-6 PERSONNES :

3 poivrons cornus, 3 tomates, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de basilic, 10 brins de coriandre, 1 citron vert, 1 c. à café de cumin en poudre, 1 c. à soupe de mascarpone, 20 cl d'huile d'olive + 2 c. à soupe pour les croûtons, 2 c. à soupe de vinaigre, 2 tranches de pain de mie, 4 tranches de pain de campagne, sel, poivre

- Épluchez les gousses d'ail, puis blanchissez-les pendant 1 min dans une casserole d'eau bouillante.
- Lavez les tomates et les poivrons et coupez-les en morceaux.
- Dans le bol d'un robot, mettez l'ail, le basilic, la coriandre, le pain de mie, le vinaigre, et mixez. Ajoutez les tomates, les poivrons et mixez à nouveau.
- Versez 20 cl d'huile d'olive en continuant de mixer puis 20 cl d'eau, le jus du citron, le cumin et le mascarpone. Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.
- Faites revenir à la poêle des petits cubes de pain de campagne avec 2 c. à soupe d'huile.
- Versez le gaspacho dans des bols, répartissez dessus les croûtons et poivrez. Parsemez éventuellement de quelques feuilles de basilic.

Gâteau à l'ananas caramélisé

Préparation : 40 min. Cuisson : 40 min.

POUR 4-6 PERSONNES :

1 ananas Victoria, 170 g de cassonade, 150 g de beurre mou, 100 g de farine, 1 œuf, 5 cl de vieux rhum, 1 pincée de sel

Ustensile : 1 moule à manqué de 22-25 cm de diamètre

• Chemisez le fond du moule à manqué de papier cuisson. Retirez la peau de l'ananas. Coupez-le en tranches, retirez le cœur à l'aide d'un petit emporte-pièce.

• Faites fondre 50 g de beurre dans une grande poêle. Déposez les tranches d'ananas dans le beurre mousseux. Saupoudrez-les de 40 g de cassonade, laissez-les cuire 4 à 5 min sur feu vif pour faire légèrement caraméliser le tout.

• Déposez les tranches d'ananas et le caramel avec le jus de cuisson caramélisé dans le moule. Laissez complètement refroidir.

• Préchauffez le four à 180 °C.

• Mélangez le beurre mou et la cassonade restants dans un récipient avec la farine, le sel, l'œuf et le rhum pour obtenir une pâte lisse et légèrement molle. Versez la pâte sur les tranches d'ananas, puis lissez la surface avec le dos d'une cuillère.

• Enfournez le gâteau pour 40 min. Laissez-le tiédir avant de le démouler sur une assiette.

Ajoutez un peu de vanille en poudre pour encore plus de saveur.

SANS GLUTEN

Cocotte de fruits d'hiver

Préparation : 30 min. Cuisson : 20 min.

POUR 6 PERSONNES :

2 pommes, 2 poires, 2 bananes, 12 dattes, 1 orange, 1 poignée de cerneaux de noix, 1 gousse de vanille, 1 bâton de cannelle, 2 étoiles de badiane, 50 g de sucre roux, 20 cl de crème fleurette entière, 2 c. à soupe de sucre glace, cannelle en poudre

• Épluchez les fruits et coupez-les en tranches (sauf l'orange, qui doit être pressée), dénoyautez les dattes en les coupant en deux. Fendez la gousse de vanille et récupérez les graines avec la pointe d'un couteau (conservez la gousse).

• Disposez les fruits en tranches et les dattes dans une cocotte, arrosez-les de jus d'orange. Ajoutez la cannelle, la gousse et les graines de vanille, les étoiles de badiane, les noix et le sucre. Faites cuire à feu doux 20 min.

• Versez la crème fleurette dans un saladier et réservez au réfrigérateur.

• Lorsque les fruits sont cuits, retirez le bâton de cannelle, les étoiles de badiane et la gousse de vanille, puis répartissez dans des coupes.

• Montez la crème froide en chantilly bien ferme, ajoutez le sucre glace, mélangez délicatement, puis servez avec les fruits et un peu de cannelle en poudre.

Certainement le plus joyeux et le plus sain des magazines végétariens !

RECETTES

Petit déjeuner, brunch, déjeuner, dîner… 60 recettes gourmandes, végés ou véganes, qui font même craquer les omnivores !

RENCONTRES

Des femmes et des hommes qui partagent leurs passions, leurs bons plans, leurs astuces et leurs secrets pour vivre mieux.

TENDANCES

Parce qu'être végétarien est avant tout un mode de vie, *Slowly Veggie!* déniche le meilleur pour une cuisine 100% bonne humeur !

ACTUELLEMENT CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Des soins magiques

Il n'y a pas que dans l'assiette que les super-aliments déploient leurs pouvoirs. Sur la peau et les cheveux aussi, ils font des miracles. La preuve par cinq. Texte **Laurie Fourcade.**

AU BOUT DU MONDE

Notre nouveau chouchou ? C'est ce sérum, tout droit venu de Nouvelle-Zélande. À la fois hydratant et antioxydant, c'est lui le meilleur pour protéger notre peau. Formulé au raisin de Vinanza, au kiwi, au cassis et à la baie d'açai, il fortifie les cellules et neutralise les radicaux libres (UV, pollution…). En prime, il donne bonne mine. Bref, on l'adore !

Worship, Superfruit Antioxidant Serum, 34 € le flacon de 30 ml, Antipodes.

CHAIR FERME

Peau déshydratée, ridules, teint terne… rien ne résiste aux pouvoirs magiques de Diabolique Tomate. Ce soin formulé à la pulpe de tomate – puissant antioxydant – est enrichi en extrait de jus de citron bio, idéal pour tonifier et éclaircir le teint, et en karité bio ultra-hydratant.

Diabolique Tomate, 37 € le flacon de 30 ml, Garancia.

Quand la nature s'invite dans notre rituel beauté.

MÉLANGE DÉTONNANT

Vos cheveux aussi ont droit à un cocktail vitaminé ! De la cranberry pour sa richesse en vitamine C, de l'avocat pour sa teneur en acides gras nourrissants et des notes de goyave, de figue de Barbarie et de vanille pour un parfum subtil… bref, un mix qui matche vraiment, d'autant que ce shampooing est bio et sans silicone.

Shampooing Protection couleur & soin, 5,99 € le flacon de 250 ml, Lavera.

ZEN… RESTONS ZEN

Depuis qu'on a découvert Peace of Mind, on a arrêté le chocolat (ou presque) en cas de stress ! De la menthe, du romarin, du basilic… dégainez ce complexe aromatique et utilisez-le en massage sur les tempes à tout moment de la journée. Idéal pour rester zen !

Peace of Mind, 16 € le flacon de 15 ml, Origins.

RÉVEIL VITAMINÉ

Difficile d'émerger au saut du lit ? Passez sous la douche et embarquez ce gel douche avec vous. Son parfum citron-verveine donne du peps, sa compo est nickel et, en prime, il est certifié bio.

Ma Douche Hydratante citron touche de verveine, 3,19 € le tube de 200 ml, Monsavon.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

RENCONTRE

Histoire d'une yogini

Un voyage initiatique en Inde a conduit Caroline Nagel à créer les Amazones Parisiennes. Récit d'un parcours de vie inspirant et bienfaisant. Texte **Laurie Fourcade.** Photo **Tiphaine Birotheau.**

Comment est née votre passion pour le yoga ?

J'ai grandi à Paris, dans le 16e arrondissement. La plupart de mes amies sont aussi nées dans un milieu très favorisé, avec beaucoup de moyens… mais aussi de nombreux codes sociaux. Après le baccalauréat et des études de communication, j'ai été touchée par une série de deuils : j'ai perdu plusieurs amies. J'ai réalisé alors que l'argent ne fait pas le bonheur, qu'il ne sert à rien de faire des études dans le seul but de bien gagner sa vie. Une prise de conscience qui m'a poussée à me réorienter vers des formations en psychothérapie : j'ai ressenti le besoin d'aider les gens, de prendre soin d'eux. C'est durant cette période que j'ai découvert, un peu par hasard, un ouvrage sur la médecine ayurvédique. Cette discipline considère l'humain dans sa globalité. Ce fut une révélation. Dès lors, je n'ai eu qu'une idée en tête : apprendre cette médecine. J'ai trouvé alors une école en Inde, à Goa.

Racontez-nous cette période de votre vie…

Pendant un an, j'ai été formée par un thérapeute, c'était passionnant. Ensuite, j'ai eu envie de découvrir l'Inde et les pays alentour, j'ai accompli de nombreuses missions humanitaires pour être au contact des gens. J'ai aussi testé plusieurs techniques ancestrales de soins, appris comment se reconnecter avec la nature. À cette période-là, je suis tombée amoureuse d'un homme. Il n'avait peur de rien. Avec lui, j'ai appris le dépassement de soi : on a dormi dans la jungle, marché pieds nus dans la neige. J'ai compris que seules mes peurs fixaient mes limites, et j'ai réussi à dépasser mes angoisses pour aller de l'avant. Un jour, j'ai rencontré un groupe de *baba,* des personnes sacrées en Inde, qui pratiquent le yoga. Je trouvais ça fascinant, gracieux…

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Yoga-thérapie
Caroline Nagel explore les nombreuses applications possibles de cette discipline ancestrale qu'est le yoga.

Trouver sa voie en accord avec son éthique personnelle, une démarche libératrice...

J'ai eu envie d'essayer. Quelques jours plus tard, alors que nous étions à Dharamsala, dans la montagne, en Inde du Nord, j'ai découvert une école de yoga qui proposait des formations pour devenir professeur.

Comment s'est déroulée cette formation ?

Elle comprenait différents modules : des cours de yoga, bien sûr, mais aussi de philosophie et d'acroyoga. Et puis j'ai eu envie de me spécialiser dans le yoga prénatal, j'avais ce besoin d'être proche des femmes pour me reconnecter moi aussi à ma féminité. À l'issue de cette formation, j'avais passé trois ans en Inde et mon passeport expirait. Je suis donc rentrée en France avec l'intention d'être professeur de yoga pour transmettre à mon tour tout ce que j'avais appris.

Racontez-nous votre retour...

À Paris, j'ai d'abord démarché les hôtels pour proposer mes services de professeur de yoga. Le Royal Monceau m'a fait confiance et j'ai rapidement signé un contrat chez eux pour être la professeur de yoga titulaire. Ce qui m'a ouvert des portes dans différents hôtels et spas. J'ai aussi eu l'opportunité d'enseigner dans des écoles. Riche de ces expériences, j'ai eu envie de créer les Amazones Parisiennes afin de proposer des cours de yoga accessibles à tous.

Alors qu'est-ce que les Amazones Parisiennes ?

C'est une école de yoga qui regroupe des femmes (yoginis, masseuses, thérapeutes, ostéopathes) spécialisées dans plusieurs disciplines afin de permettre aux hommes et aux femmes de découvrir les bienfaits du yoga. Nous proposons des cours d'aquayoga, des ateliers d'art-thérapie ou encore de yoga de la voix, car travailler sa voix est un bon moyen de trouver sa voie. Enfin, nous proposons aussi des stages de yoga en Espagne, en Inde ou même en Grèce.

Quels sont les projets des Amazones Parisiennes ?

Nous aimerions proposer des formations diplômantes en Inde afin de permettre à celles et ceux qui le souhaitent de devenir, à leur tour, professeur de yoga.

Ma semaine 100 % yoga

Une posture, un ingrédient, une recette pour chaque jour… voici comment inviter le yoga dans votre quotidien. Un programme sain pour purifier votre corps et retrouver votre vitalité, en une semaine seulement ! Texte **Garlone Bardel.** Photos **Valérie Lhomme.**

Activité physique mais aussi spirituelle, le yoga est un véritable art de vivre. Pour profiter d'un esprit sain dans un corps sain, sa pratique s'associe à une alimentation équilibrée et à quelques règles. Privilégiez une nourriture riche en *prana,* un terme sanscrit que l'on peut traduire par « énergie vitale ». Pour ça, rien de mieux que les produits locavores ou provenant de circuits courts et cultivés de façon raisonnée. Bien sûr, privilégiez les produits bruts, non transformés. Enfin, évitez certaines associations alimentaires, par exemple, le lait et les céréales, très difficiles à digérer.
Ce semainier vous permet d'appréhender chaque jour les vertus d'un ingrédient, d'une recette et d'une posture de yoga. Vous n'avez plus qu'à vous laisser tenter !

NADHI SHODANA
La respiration alternée

Considérée comme le roi des *pranayamas* (exercice respiratoire), la respiration alternée équilibre le courant du souffle dans les deux narines, et ce faisant, équilibre les cerveaux droit et gauche. Elle apporte calme, clarté de la pensée et concentration. En position assise et confortable, par exemple en *vajrasana* ou en *sukhasana* (en tailleur), placez la main droite devant le visage, index et majeur posés sur l'espace intersourcilier. Posez le pouce sur la narine droite et l'index sur la narine gauche. Ces deux doigts vont alternativement fermer les narines gauche et droite sur le rythme des respirations. Fermez la narine droite avec le pouce et inspirez sur 2, 3, ou 4 secondes par la narine gauche. Fermez la narine gauche avec l'index et expirez sur le même nombre de secondes par la narine droite. Inspirez de nouveau par la narine droite sur le nombre de secondes choisi, puis fermez la narine droite et expirez sur le même temps par la narine gauche. Ceci représente un cycle. Répétez douze cycles.

JOUR 1

Le souchet
Un condensé de bienfaits

Petit tubercule au goût d'amande, doux et sucré, le souchet est aussi appelé noix tigrée. Ses atouts sont multiples : bonne teneur en protéines, qui permettent de tenir du petit déjeuner jusqu'au déjeuner sans sensation de faim, mais aussi en fibres, excellentes pour la digestion, en vitamine E (antioxydante), en minéraux (potassium, calcium, magnésium et phosphore) et en acides gras. Cette petite noix peut se consommer à l'état brut. Elle révélera son goût naturellement sucré après une bonne mastication ou sous la forme de farine dans des recettes. Sans gluten, elle remplace aisément vos farines habituelles. Ici, elle est mêlée à la banane, au citron et à un mélange d'huiles riches en oméga-3. La consommation du souchet associée à la pratique respiratoire appelée *nadhi sodhana*, équilibrante, préparera un terrain très favorable pour démarrer la journée.

Le souchet

TOUT CRU

SANS GLUTEN

RECETTE VÉGANE

Yogi breakfast

Préparation : 10 min.

POUR 1 PERSONNE :

1 banane bien mûre, le jus de 1/2 citron, 1 c. à soupe d'huile (mélange lin, colza, chanvre, olive ou cameline), 1 c. à soupe de farine de souchet, 1/2 pomme bio, 1 c. à café de spiruline en poudre ou en paillettes

- Coupez la banane en rondelles et disposez-la dans une assiette creuse. Ajoutez l'huile, le jus de citron et la farine de souchet.
- Écrasez le tout à la fourchette, jusqu'à l'obtention d'une texture très onctueuse.
- Coupez la pomme en petits dés, disposez-la sur le mélange et saupoudrez de spiruline.

JOUR 2

L'épinard

SKANDHA CHAKRA

La rotation des épaules

Cette posture est exécutée assis sur le sol, jambes en tailleur, paumes des mains au sol de chaque côté de l'arrière du bassin. Prenez appui sur les mains, bras tendus, buste légèrement incliné en arrière, tête alignée dans le prolongement de la colonne vertébrale. Allongez les bras sur les côtés à hauteur d'épaules, ramenez les mains sur les épaules. Faites un mouvement circulaire des deux coudes en les mettant en contact devant la poitrine. Inspirez en montant les bras, expirez en descendant les bras. Répétez le mouvement cinq fois dans un sens, cinq fois dans l'autre.

Les épinards

Le plein de chlorophylle

L'épinard est puissant ! C'est une mine d'antioxydants, en raison de ses forts taux de vitamine A, C et E, qui luttent contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. Il est également très riche en fibres, favorables aux intestins, et en vitamine B9 impliquée dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux ou encore du système immunitaire. Du point de vue du yoga, l'épinard, comme tous les végétaux riches en chlorophylle, stimule le *prana*, l'énergie se situant dans la région de la poitrine, allant du nombril à la gorge. C'est la force qui fait pénétrer l'air dans le corps et régule les battements du cœur. Ce jus, associé à la posture de *skandha chakra*, favorisera l'ouverture de la cage thoracique pour faire pénétrer l'air dans les poumons et diffuser l'énergie vitale dans le corps.

SANS GLUTEN · RECETTE VÉGANE · TOUT CRU

Jus vivifiant aux épinards, avocat, concombre et gingembre

Préparation : 10 min.

POUR 1 VERRE :

1 poignée de feuilles d'épinards, 1/2 avocat, 1/2 concombre bio, 1 cm de gingembre

Ustensile : 1 extracteur de jus ou 1 mixeur

• Lavez les épinards et le concombre. Pelez l'avocat et coupez-le en 4 morceaux dans le sens de la longueur. Pelez le gingembre.

• Passez dans l'extracteur de jus les épinards, le gingembre, l'avocat puis le concombre. Ce jus peut se faire aussi avec un mixeur plongeant. Mixez alors les ingrédients ensemble par à-coups de 30 secondes, puis filtrez le tout à l'aide d'une passoire très fine.

JOUR 3

KATI CHAKRASANA
La rotation de la taille

Cette posture active la joie. Démarrez debout, pieds écartés de 60 cm environ, les bras le long du corps. Levez les bras par les côtés, à hauteur d'épaules, et faites une rotation du buste sur la droite, en amenant la main gauche à l'épaule droite et en enroulant le bras droit par l'arrière, du côté gauche de la taille. Le regard suit le mouvement et se porte au-dessus de l'épaule aussi loin que possible, la respiration est naturelle. Revenez au centre et faites le même mouvement de l'autre côté. Ceci est un cycle, effectuez dix cycles, dans la fluidité et la douceur. Notez bien que le bassin reste fixe et que la colonne vertébrale est l'axe autour duquel pivote le haut du corps. Aux deux derniers cycles, laissez le mouvement ralentir de lui-même puis prenez quelques instants pour sentir la respiration ralentir et retrouver son rythme ordinaire.

Burgers au tofu et curcuma

Préparation : 20 min. Cuisson : 10 min.

POUR 4 PERSONNES :

4 pains à burger complets et bio, 1 bloc de tofu de 400 g, 4 poignées de salade (mesclun ou autre), 1 poignée de graines germées (type alfalfa), 1/2 concombre, 4 tranches de gouda de chèvre (facultatif), 4 c. à soupe de coriandre et ciboulette ciselées

Pour la marinade : 10 cl d'huile d'olive, 2 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de gingembre frais râpé, 1 c. à café de curcuma frais râpé, 1 c. à café de graines de cumin concassées

Pour la sauce : 1 c. à café de purée de sésame, le jus de 1/2 citron, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 pincées de poivre fraîchement moulu

- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le tofu en 4 tranches épaisses et déposez-les dans une assiette creuse. Dans un bol, mélangez les ingrédients de la marinade et versez-la sur les tranches de tofu.
- Rincez et séchez la salade. Rincez le concombre et coupez-le en rondelles biseautées, ni trop épaisses, ni trop fines.
- Préparez la sauce : dans un bol, mettez tous les ingrédients de la sauce et émulsionnez-les avec un petit fouet afin d'obtenir un mélange homogène et onctueux.
- Mettez les pains à burger au four 6 à 7 min, pour les chauffer sans les dessécher. Tartinez ensuite les faces internes de chaque pain avec la sauce.
- Déposez les tranches de tofu dans une poêle chaude avec la marinade et faites-les chauffer 2 min de chaque côté, à feu assez vif.
- Sur chaque base des pains, déposez un peu de salade, 2 à 3 rondelles de concombre, 1 tranche de tofu poêlé, le gouda de chèvre et du mesclun. Parsemez avec les graines germées et les herbes ciselées.
- Recouvrez avec les chapeaux des burgers et servez sans attendre.

Le curcuma
Un ingrédient en or

Le curcuma est un rizhome à consommer de préférence frais. On le trouve dans les épiceries bio, jamais très loin du gingembre. Le curcuma est un antioxydant et un anti-inflammatoire de premier ordre. La curcumine du curcuma, de préférence associée à la pipérine du poivre, qui favorise son absorption, possède des vertus anti-inflammatoires puissantes. Si le curcuma peut, pour ces bonnes raisons, devenir un allié du quotidien, adopter une pratique qui stimule la colonne vertébrale et renforce le dos permettra aussi de faire circuler l'énergie vitale.

JOUR 4

SANS GLUTEN

Yoga bowl

Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min.

POUR 4 GRANDS BOLS :

200 g de quinoa, 200 g de lentilles corail, 2 courgettes, 2 carottes, 1 bulbe de fenouil, 2 tomates, 1 aubergine, 2 c. à soupe de ghee (beurre clarifié) ou d'huile d'olive, 1 c. à soupe de câpres, 1/2 c. à café de grains de cardamome concassés, 1/2 c. à café de grains de coriandre concassés, 4 à 5 grains de poivre noir concassés, 1/2 c. à café de cumin concassé, 1/2 c. à café de fenouil concassé, 4 c. à soupe de persil ciselé

Pour l'assaisonnement : 4 c. à soupe de gomasio, 1 citron bio

- Épluchez les carottes et coupez-les en biais, en tronçons de 2 cm. Lavez et émincez le fenouil. Lavez et coupez les courgettes en rondelles un peu épaisses. Lavez et coupez les tomates en huit quartiers. Lavez et coupez les aubergines en cubes de 3 cm de côté environ.
- Ajouter 10 cl d'eau et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 30 min.
- Dans une casserole, faites cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau avec les épices pendant 15 min à feu moyen et à couvert.
- Dans une autre casserole, faites cuire les lentilles dans 25 cl d'eau à feu doux, 15 min.
- Dans une cocotte en fonte, faites revenir les carottes et le fenouil avec 2 c. à soupe de ghee à feu vif pendant 3 à 4 min. Ajoutez les aubergines, les courgettes et les tomates, et poursuivez la cuisson encore 3 min.
- Répartissez dans chaque assiette le quinoa, les lentilles corail, puis les légumes. Parsemez de gomasio, de persil ciselé, arrosez d'un filet de jus de citron et savourez bien chaud.

Observer simplement sa respiration sans tenter de la contrôler, c'est le secret de la détente absolue.

SHAVASANA

La posture du cadavre

Allongez-vous confortablement sur le dos, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, les bras écartés avec les paumes des mains vers le haut et les pieds écartés d'une trentaine de centimètres. Dans une immobilité totale, laissez le corps se détendre, en maintenant la conscience aux points de contact avec le sol, puis observez votre respiration sans chercher à la contrôler. La concentration est placée sur l'observation du souffle. *Shavasana* détend tout le système psychophysiologique. Il est recommandé de pratiquer cette posture avant l'endormissement, avant et pendant les séances de hatha yoga, et surtout après les exercices dynamiques tels que la salutation au soleil.

Le quinoa

La petite graine qui a tout bon !

Le quinoa n'est pas une céréale, mais appartient à la famille des betteraves et des épinards. Très riche en protéines d'excellente qualité, le quinoa est adapté aux végétariens et végétaliens comme à ceux qui souhaitent diminuer leur consommation de viande sans créer de déséquilibres. Mais ce n'est pas tout : le quinoa est également bien pourvu en vitamines B, en antioxydants, en minéraux, en oligo-éléments, en oméga-3 et en fibres. À la fois nourrissante et équilibrante, cette petite graine s'inscrit pleinement dans une dimension yogique qui rappelle qu'une nourriture saine et savoureuse permet l'épanouissement de tous les plans de l'être.

JOUR 5

Haricots mungo

La reine des légumineuses

Les légumineuses sont de bonnes sources de fibres qui régulent les fonctions intestinales. Le haricot mungo est très prisé des amateurs de yoga. Riche en protéines et digeste (si l'on respecte un temps de trempage avant la cuisson), il est également bien pourvu en folates (vitamine B9), qui participent au renouvellement cellulaire. Ces haricots sont cuisinés, ici, dans une recette indienne, le *kitchari*, une soupe très savoureuse qui nourrit les sens et le corps. Accompagnons ce plein d'énergie dans l'assiette par *tiryaka tadasana*, une posture qui fait circuler l'énergie le long de la colonne vertébrale, stimule les muscles abdominaux et les intestins. Elle est tout aussi indiquée le matin au réveil, qu'en fin de journée avant le dîner, comme un sas pour évacuer les tensions qui ont pu s'accumuler dans le corps durant la journée.

TIRYAKA TADASANA

Le palmier qui se balance

Debout, pieds écartés de 50 cm environ, fixez le regard sur un point à hauteur des yeux ou sur le sol à environ 1,5 mètre de vous. Croisez les doigts paumes vers le haut et, sur une inspiration, levez les bras au-dessus de la tête. Sur l'expiration, fléchissez latéralement le buste vers la gauche depuis la taille en veillant à ne pencher ni vers l'avant, ni vers l'arrière. Restez quelques instants poumons vides. Sur une inspiration, revenez doucement à la verticale. Reprenez le même mouvement à gauche. Ceci est un cycle, répétez neuf cycles.

SANS GLUTEN

Kitchari

Préparation : 10 min. Repos : 30 min.
Cuisson : 40 min.

POUR 3 PERSONNES :

200 g de haricots mungo, 2 c. à soupe bombées de ghee (beurre clarifié) ou d'huile d'olive, 1 c. à café de curcuma frais râpé, 1 c. à café de graines de moutarde, 1 c. à café de graines de cumin, 1 c. à café de graines de fenouil, 1 c. à café de graines de fenugrec, 1/2 c. à café de poivre noir, le jus et le zeste de 1 citron vert, 1/2 botte de coriandre fraîche, 100 g de feta, 1 pincée de bicarbonate, sel

- Faites tremper les haricots dans un bol d'eau avec le bicarbonate 30 min.
- À l'aide d'un pilon, concassez soigneusement les épices (moutarde, cumin, fenouil, poivre), puis ajoutez le fenugrec et le curcuma râpé.
- Dans une casserole à fond épais, faites chauffer le ghee ou l'huile d'olive. Versez-y le mélange d'épices et faites-les colorer légèrement quelques instants.
- Rincez et égouttez les haricots mungo, ajoutez-les dans la casserole et versez 1 litre d'eau.
- Laissez cuire à feu doux 40 min. Salez et ajoutez le jus et le zeste du citron vert en fin de cuisson. Mélangez bien.
- Répartissez la soupe dans les bols puis la feta émiettée grossièrement. Parsemez avec la coriandre ciselée et savourez sans attendre.

Les haricots mungo
Pour une alternative végane, remplacez la feta par du tofu lacto-fermenté.

JOUR 6

Le fenouil

CHAKRA PADASANA

La rotation des jambes

Couché sur le dos les bras le long du corps, allongez et rassemblez les jambes. Levez la jambe droite genou tendu et faites-la tourner cinq fois dans le sens des aiguilles d'une montre et cinq fois dans le sens inverse. Reposez-la au sol. Observez la différence entre les sensations de la jambe droite et de la jambe gauche. Reprenez la pratique avec la jambe gauche. Inspirez au moment où la jambe monte et expirez quand elle descend.

Le fenouil

Puissant digestif

Le fenouil, constitué à 90 % d'eau, est très peu calorique et contient de nombreux nutriments : minéraux, oligo-éléments, vitamines et antioxydants. La présence de phytoestrogènes en fait un allié de la femme à tous les âges. Les fibres qu'il contient facilitent la digestion de même que l'anéthol, une substance qui évite la sensation de lourdeur après les repas. Qualités précieuses pour la pratique du yoga lors de laquelle le corps doit être parfaitement détendu et sans tensions. La posture *chakra padasana* est cependant tout à fait indiquée pour soulager l'estomac et les intestins.

SANS GLUTEN

Soupe au fenouil et aux châtaignes

Préparation : 5 min. Cuisson : 20 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 fenouil, 1 oignon, 2 poignées de châtaignes cuites, 1 c. à soupe de ghee ou d'huile d'olive, 75 cl de lait d'amande, 1 c. à soupe de sirop d'érable (facultatif), 1/2 c. à café de poivre concassé, 2 pincées de sel, 1 citron vert bio

- Épluchez et émincez l'oignon. Coupez-le fenouil en petits dés.
- Faites chauffer le ghee ou l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez le fenouil et l'oignon. Laissez cuire à feu doux pendant 10 min.
- Ajoutez le lait d'amande, le sirop d'érable et les châtaignes, couvrez et laissez frémir 10 min.
- Salez, poivrez et répartissez la soupe dans les bols. Parsemez avec le zeste du citron vert râpé finement.

JOUR 7

La vanille

BHRAMARI PRANAYAMA

La respiration de l'abeille

Installez-vous confortablement assis, le dos droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les yeux clos. La bouche est fermée, lèvres, mâchoires et langue sont détendues, les dents ne sont pas en contact. Levez les bras coudes pliés, et venez boucher les oreilles avec les doigts en appuyant sur le tragus (situé à la surface du pavillon de l'oreille). Inspirez et, sur une expiration lente et régulière, prononcez bouche fermée le son [m] en continu, comme un bourdonnement d'abeille. Ce son vibre dans la tête et occupe toute l'attention. Ceci est un cycle. À la fin de l'expiration, reprenez une inspiration et faites onze cycles.

Gâteau à la vanille et à la cardamome

Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min.

POUR 6 PERSONNES :

200 g de farine de petit épeautre, 200 g de ghee (beurre clarifié) + un peu pour le moule, 175 g de sucre complet, 8 blancs d'œufs, 4 gousses de cardamome concassées, 1 gousse de vanille, 1 pincée de sel

- Montez les blancs en neige avec une pincée de sel dans un grand saladier : ils doivent être très fermes.
- Mélangez la farine, le sucre avec les graines de la gousse de vanille fendue et grattée, à l'aide d'un couteau, et les grains de cardamome concassés, à l'aide d'un pilon. Préchauffez le four à 180 °C.
- Faites fondre le ghee dans une casserole, laissez-le tiédir quelques instants puis incorporez-le méticuleusement aux blancs en neige. Intégrez progressivement le mélange farine-sucre et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Versez la pâte dans un moule couronne graissé de ghee et enfournez pour 35 min. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir légèrement humide. Laissez le gâteau tiédir avant de le démouler.

La vanille

Le parfum de la joie

Antistress et antidépresseur naturel, la vanille équilibre les systèmes nerveux et hormonaux. Elle lutte contre la fatigue physique et intellectuelle, améliore la mémoire et la concentration, et participe à la qualité du sommeil. Elle possède des vertus antioxydantes et régénérantes participant ainsi au ralentissement du vieillissement cellulaire. C'est une épice très appréciée des yogis, car elle apaise, calme, relaxe et détend. Pour renforcer les effets de la vanille, la technique respiratoire de l'abeille est idéale. Elle fait chuter le niveau de stress, dissipe l'anxiété, la colère ou toute émotion vive.

ABONNEZ-VOUS À SLOWLY VEGGIE

Offre sans engagement + 2 numéros offerts*

Visuels non contractuels

Prix de vente : 4,95 €

Je découvre *Slowly Veggie* :
recettes végétariennes et véganes, actualités et bonnes adresses !

Je reçois mon magazine à la maison, en toute tranquillité !

6 numéros/an

4,40 € par numéro

au lieu de ~~4,95 €~~

Soit plus de 11 %** d'économie

Offre valable jusqu'au 29/03/2019

** Avec cadeau inclus

* Les deux premiers numéros de votre abonnement vous sont offerts

EN LIGNE SUR LA BOUTIQUE OFFICIELLE DE L'ÉDITEUR

1 Rendez-vous directement sur

www.abo-online.fr/mon-offre

2 Puis saisissez votre code offre

VPL03H

Simple et rapide, je retrouve cette offre d'abonnement en 2 clics !

Les avantages de l'abonnement en ligne :

- Je règle en toute sécurité
- Je choisis le premier numéro de mon abonnement
- Mon abonnement est installé rapidement

PAR COURRIER EN RETOURNANT LE BULLETIN D'ABONNEMENT

Abonnement sans engagement : un paiement échelonné à chaque parution, un paiement sécurisé et une liberté totale !
Pour interrompre ou suspendre votre abonnement, contactez-nous par courrier ou mail.

À renvoyer, accompagné d'un RIB sous enveloppe affranchie à :
ABO PRESS EHBM - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 Illkirch Cedex

OFFRE SANS ENGAGEMENT

▸ J'indique mes coordonnées

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

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

Ville : _____

_____

Tél. : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E-mail : _____@_____

☐ **OUI,** je souhaite profiter de votre offre d'abonnement **SANS ENGAGEMENT** à *SLOWLY VEGGIE* au prix réduit de **4,40 €** par numéro.

Mandat de prélèvement SEPA

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

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

Identifiant du créancier : **FR 29ZZZ509223**

▸ **Mes coordonnées bancaires**

▸ **IBAN** |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|

▸ **BIC** |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Paiement : ☑ Récurrent/Répétitif

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

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES

VPL03H

Offre valable jusqu'au 29/03/2019, réservée à la France métropolitaine. Pour les Dom-Tom et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent.

☐ J'accepte de recevoir des offres de l'éditeur de slowly veggie! ☐ J'accepte de recevoir des offres de la part des partenaires de slowly veggie!

Zen… soyons zen !

Stress, fatigue, tensions musculaires… pour venir à bout de ces petits bobos, on n'a rien trouvé de mieux que les produits naturels. Essayez, vous serez bluffé ! Texte **Laurie Fourcade.**

BONNE NUIT

Vous tombez de sommeil la journée et avez du mal à fermer l'œil la nuit ? On connaît bien le problème ! La solution ? Ce complément alimentaire 100 % végétal et naturel, composé de 6 extraits de plantes (acacia, valériane, millepertuis…) et de 5 nutriments (dont le magnésium et la mélatonine), permet de se détendre et de retrouver un sommeil réparateur. Ça marche !

HC01, 78 € la boîte de 30 gélules, ArboSanté Laboratoires.

KEEP COOL

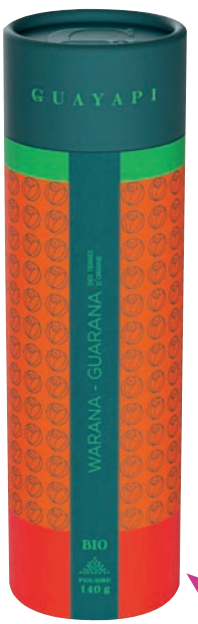
Un bon bain chaud après une dure journée, on vote pour ! Et pour se détendre au max, on a testé (et approuvé) les perles de bain Take a break de Kneipp. À base d'extrait de yuzu et parfumées à la menthe citronnée, elles sont enrichies en huiles végétales… géniales pour hydrater la peau. Cerise sur le gâteau, elles sont sans paraffine ni silicone et sans conservateur.

Perles de bain, Take a break and relax, 3,95 € la boîte de 150 ml, Kneipp.

RESPIREZ !

Moment cocooning en vue avec ce diffuseur d'arômes. Fonctionnant par ultrasons, il libère les arômes et les principes actifs des huiles essentielles. Grâce à ses LED, il change de couleur et crée une ambiance ultra-cosy. Bref, on l'adore !

Diffuseur Zen Color ultrasonique, 30,90 €, Phytosun Arôms.



ULTRA-BOOST

Plante sacrée en Amazonie, le guarana – appelé *warana* par les Indiens – booste notre forme et améliore la concentration, la vigilance et la mémoire, sans effet d'excitation. Le matin, diluez une cuillerée à café de poudre dans un peu d'eau. Une fois avalée, cette boisson énergisante naturelle au goût boisé procure un coup de fouet quasi immédiat.

Poudre de warana-guarana des Terres d'origine, 39,90 € la boîte de 140 g, Guayapi.

DOUCE CHALEUR

Vous avez sans arrêt les pieds et les mains gelés ? C'est parce que vous n'avez pas encore essayé (et adopté) cette huile de massage. Composée de 6 huiles essentielles stimulantes pures et naturelles, d'huile végétale de macadamia et d'extrait de millepertuis, elle réchauffe instantanément et pour longtemps. En prime, elle sent super bon !

Huile de massage Pieds et Mains froids, 17,80 € le spray de 50 ml, Phytosun Arôms.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 122

Assiettes chic
Cappuccino pomme de terre-champignon et croustillant shiso-cerfeuil.

DANS LA CUISINE DES CHEFS

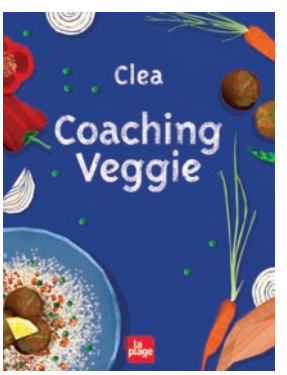
Les chefs sont nombreux à mettre en avant les plats véganes dans leurs établissements, et c'est tant mieux ! Dans cet ouvrage, quatorze d'entre eux, traditionnels ou véganes, proposent des menus gastronomiques pour toutes les saisons. Retrouvez une quarantaine de recettes salées et sucrées, expliquées pas à pas, pour les reproduire facilement à la maison. En prime, découvrez des conseils œnologiques pour apprendre à faire un sans-faute sur vos accords mets-vins. ***« Les chefs cuisinent vegan »,*** *VégOresto-L. 2014, La Plage, 24,95 €.*

Au fil des pages

Les rayons des librairies débordent de mots gourmands. La rédaction y a fait son marché et vous livre le meilleur. Texte **Laurie Fourcade.**

MENU COMPLET

C'est bien connu, notre (bonne) santé est liée au contenu de notre assiette. Pour chasser la fatigue, retrouver un ventre plat ou faire chuter son taux de cholestérol, il n'y a pas de secret, que des bons conseils. Avec les grands principes de l'alimentation santé et des aliments à privilégier, retrouvez plus de 365 menus pour se faire du bien et se régaler toute l'année. ***« Ma bible de l'alimentation santé »,*** *Anne Dufour, Leduc.s Pratique, 24 €.*



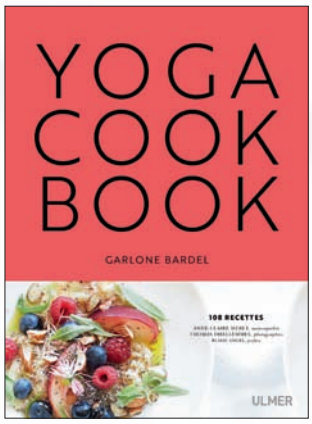
BOÎTE À OUTILS

Envie de changer vos habitudes de consommation en vous tournant davantage vers une alimentation végétarienne, bio, locale et de saison ? Découvrez *Coaching Veggie.* Plus qu'un recueil de recettes, voici une véritable méthode pour végétaliser vos repas, avec des conseils pour gagner du temps en cuisine et tendre vers le « zéro déchet ». ***« Coaching Veggie »,*** *Clea, La Plage, 24,95 €.*

STOP AUX RÉGIMES !

« On ne mange pas des calories, on mange des aliments ! Être bien dans son corps, ce n'est pas une question de poids. Plus on s'interdit un aliment, plus on en a envie »… voilà qui est dit ! La diététicienne Ariane Grumbach met fin aux idées reçues et aux angoisses liées à la nourriture. Oubliez le diktat de la minceur et trouvez enfin votre poids de forme. ***« La gourmandise ne fait pas grossir ! »,*** *Ariane Grumbach, Carnet Nord, 13 €.*

Butternut, noix de cajou et sirop d'érable, une recette idéale pour booster son énergie vitale.



DU YOGA À L'ASSIETTE

Styliste, auteur culinaire et professeur de yoga, Garlone Bardel est la pro de l'alimentation yogique mêlant la cuisine et le yoga.
Cet ouvrage regroupe plus de 100 recettes pour chaque moment de la journée et des postures de yoga pour les accompagner. En prime, il regroupe des informations sur les aliments et des associations utiles pour respecter le rythme biologique de votre corps.
« Yoga cook book »,
Garlone Bardel, Ulmer, 29,90 €.

Retrouvez Garlone Bardel dans notre rubrique Yoga et petits plats, page 106.

Nos 78 recettes de A à Z

Ananas rôti au sirop d'érable et baies du Sichuan V/SG 72
Artichauts crus au parmesan 48
Assiette croquante de saison V 60
Avocat aux algues nori V 44
Barres aux céréales, chocolat et raisins secs SG 33
Bâtonnets de panisse au cumin, aïoli SG/SL 63
Blancs-mangers au miel et aux agrumes SG 69
Bricks aux orties, chèvre et poivron rouge 95
Brownies aux dattes sans farine V/SG 33
Buddha bowl aux pois chiches épicés V/SG 97
Burgers au tofu et curcuma 109
Burrata et râpé de légumes croquants SG 42
Burrata, petits pois crus et noisettes SG 44
Calzone aux blettes, épinards et mozzarella 22
Carpaccio de pamplemousse aux oignons verts V/SG 25
Cocotte de fruits d'hiver SG 101
Compote de poires épicée aux dattes V/SG 74
Couscous végétarien au coing V 90
Crêpes mille trous SL 68
Crumble de potimarron et éclats de châtaigne SG 30
Crumble kiwi-poire 27
Curry de pois chiches et épinards V/SG 23
Curry jaune de mini-bananes aux noix de cajou V/SG 62
Duo de carotte et de betterave crues, granité d'orange V/SG 43
Eau parfumée au thym, romarin, sarriette et citron V/SG 53
Endives braisées et caramélisées à l'orange SG 24
Falafels, sauce au yaourt 29
Fenouil aux câpres et aux amandes SG 48
Flamiche aux poireaux 29
Frittata aux épinards et burrata SG 28
Fromages de chèvre secs marinés au sirop d'érable et au whisky 59
Fusilli aux petits légumes 98
Gaspacho de poivrons au mascarpone 99
Gâteau à l'ananas caramélisé 100
Gâteau à la vanille et à la cardamome 115
Gâteau au miel et au pollen SG/SL 24
Gâteau aux noisettes et au chocolat SG 75
Gratin tomate-poivron au halloumi SG 65
Guacamole V/SG 49
Halloumi au fenouil en sauce crémeuse SG 82
Jus vivifiant aux épinards, avocat, concombre et gingembre V/SG 108
Kitchari SG 112

Labneh libanais SG 31
Lasagnes au chou de Milan SG 81
Légumes au quinoa et chèvre frais SG 21
Madeleines au miel et à la rhubarbe 67
Marbré chocolat-vanille 32
Mousse au chocolat et pralin croustillant SG/SL 71
Nouilles soba à la purée d'avocat V 84
Pannacottas à l'orange SG 73
Patates douces rôties à la harissa V/SG 18
Pâtes fraîches à la farine de sarrasin et au potimarron 59
Petits chaussons aux poireaux 91
Pizzettas au caviar d'artichaut, roquette et parmesan 94
Pot-au-feu aux deux tofus V/SG 93
Riz au lait aux agrumes et sésame noir SG 25
Rouleaux de printemps aux graines germées V 47
Salade de conchiglionis et courgettes crues, pesto d'herbes au beaufort et aux amandes 61
Salade de fruits rouges, estragon et basilic V/SG 51
Salade de lentilles beluga, avocat, courge grillée et kiwi V/SG 26
Salade de papaye verte comme en Thaïlande V 96
Salade de pâtes complètes aux poivrons grillés et tapenade V 66
Salade de quinoa aux légumes verts et œuf mollet SL 20
Salade détox betteraves, radis et avocat V/SG 46
Smoothie kiwi-banane-cresson SG 52
Soupe au fenouil et aux châtaignes SG 114
Soupe de chou-fleur au curry V 64
Spaghettis au kale et aux patates douces rôties aux épices 19
Taboulé aux raisins secs V 50
Taboulé de boulgour et quinoa aux herbes V 21
Taboulé de chou-fleur et brocoli V/SG 88
Tarte à l'avocat et au chocolat V/SG 85
Tarte aux carottes, cumin et beaufort 89
Tofu croustillant et dips de légumes au miso V 83
Tourte aux pommes et au caramel 70
Velouté de céleri-rave aux pommes et à l'huile de noisette SG 92
Yoga bowl SG 110
Yogi breakfast V/SG 107

V : VÉGANE
SG : SANS GLUTEN
SL : SANS LACTOSE

CARNET D'ADRESSES

SHOPPING FOOD page 34

•**Bú.** Chez Biocoop et en épicerie fine. www.bubouillons.fr
•**Émile Noël.** En magasin bio. www.emilenoel.com
•**Germline.** En magasin bio. www.germline.fr
•**N.A!** En GMS et sur www.na-natureaddicts.com/fr
•**Quinola Mothergrain.** En GMS et sur amazon.fr, greenweez.com et boutique-vegan.com. www.quinola.com
•**Thés de la Pagode.** En pharmacie, parapharmacie et sur thesdelapagode.com
•**Too Good.** Chez Monoprix. www.toogood.fr

SHOPPING BEAUTÉ page 103

•**Antipodes.** Au Bon Marché, au Printemps, chez Oh My Cream et Mademoiselle Bio (et sur les e-shop correspondants).
•**Garancia.** En pharmacie et parapharmacie. www.garancia-beauty.com/fr
•**Lavera.** En magasin bio et sur www.lavera.de/fr/
•**Monsavon.** En GMS.
•**Origins.** Chez Sephora et sur www.origins.eu/fr

HISTOIRE D'UNE YOGINI pages 104 et 105

•**Les Amazones Parisiennes.** Tél. : 06.13.43.33.50 ou contact@lesamazonesparisiennes.com. www.lesamazonesparisiennes.com

SHOPPING HEALTHY page 117

•**ArboSanté Laboratoires.** store.arbosante.com
•**Guayapi.** En magasin bio et sur www.guayapi.com
•**Kneipp.** En pharmacie et parapharmacie. www.kneipp.com/fr
•**Phytosun Arôms.** En pharmacie. www.phytosunaroms.com

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS

•**Ont collaboré à ce numéro :**
Bérengère Abraham, Vincent Amiel, Natacha Arnoult, Martin Balme, Delphine Brunet, Nathalie Carnet, Audrey Cosson, Guillaume Czerw, Lucie Dauchy, Valéry Drouet, Laurence du Tilly, Sophie Dupuis-Gaulier, Éric Fénot, Virginie Garnier, Laurent Grandadam, Valéry Guedes, David Japy, Marie-José Jarry, Valérie Lhomme, Jean-François Mallet, Claire Payen, Édouard Sicot, Pierre-Louis Viel, Laura Zavan.

•**P. 3.** Photo Valérie Lhomme.

•**P. 4, 36 à 39, 54 à 57, 78.** Adobe Stock.

•**P. 5.**
Photo Adrienne Gaillard pour Ysabelle Levasseur.

•**P. 34, 35, 79, 80, 103, 117 à 119.** D.R.

•**P. 40.**
Photos David Japy. Stylisme Coralie Ferreira.

•**P. 76 et 77.** Photos Valéry Guedes. Stylisme Natacha Arnoult.

•**P. 86.**
Photos David Japy. Stylisme Natacha Arnoult.

•**P. 106 à 115.**
Illustrations de Sandrine Boumier

slowly veggie! FAITES-VOUS PLAISIR !

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

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

POUR COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS ET S'ABONNER EN LIGNE
Site : www.slowlyveggie.fr

RÉDACTION
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris
Mail de la rédaction : slowlyveggie@editions-burda.fr
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le **01 53 63 10** suivi des 2 derniers chiffres.
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION : **Sylvie Gendron (28)**
RÉDACTRICE EN CHEF : **Laurie Fourcade (57)**
DIRECTEUR ARTISTIQUE : **Vincent Meyrier (19)**
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION : **Sophie Loubeyre (42)**
RÉDACTRICES GRAPHISTES : **Julie Rassat (27) et Olivia Rakotoarivony (44)**
SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : **Olivier Farfal (41) et Angélique Meguerditchian (92)**
RÉDACTION : **Maëva Terroy (51)**
TRADUCTION : **Audrey Doret**
ENCADRÉS NUTRITION : **Ysabelle Levasseur**
ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : **Myriam Burtez (53)**

PÔLE DIGITAL
COMMUNITY MANAGER : **Huy Ngo. Tél. : 01 53 63 10 52. jngo@editions-burda.fr**
SOCIAL MEDIA MANAGER : **Victoria Marty. Tél. : 01 53 63 11 94. vmarty@editions-burda.fr**

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

ADMINISTRATION
DIRECTRICE DES VENTES : **Patricia Pugliano**
Tél. : 03.88.19.25.26.
GRAVURE : **RVB Photogravure, 5, rue Descartes, 92120 Montrouge.**
IMPRESSION : **LSC Communications Europe, Pologne. info.europe@lsccom.com Tél. : (+48) 12 888 7100.**
VENTE AU NUMÉRO : **Presstalis**

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

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C132124

BVP BurdaInternational

Slowly Veggie! **est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 067. Parution : 6 numéros par an.**
La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans *Slowly Veggie!* est interdite. Les photos des recettes publiées proviennent de *Slowly Veggie! Germany*, sauf mentions contraires. APE 221 E. ISSN : 2555-0624. Imprimé en Pologne. Commission paritaire : 0523 K 93065. Dépôt légal : février 2019. Distribution : Presstalis.

KYOCERA

LA CÉRAMIQUE AU SERVICE DU GOÛT

WWW.KYOCERA.FR - DISTRIBUÉ PAR N2J - WWW.N2J.FR

SANS GLUTEN
MAIS TELLEMENT CRAQUANTE

Cric!

Crac!

Croc!

Valpi bio

Retrouvez tous nos produits en exclusivité au rayon sans gluten de votre magasin bio.

FR-002

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Plus d'informations sur **www.valpiform.com**

NUTRITION ET SANTÉ - RCS Toulouse 720 801 497 - Crédits photos : H. Bouroullec - Suggestions de présentation. change_