

Vitalfood

"THE" MAGAZINE
AUXQUEL ON
NE RÉSISTE PAS!

6 PAD THAI

LES NOUILLES
COMME À BANGKOK
(SANS QUITTER SON CANAPÉ)

3,95
SEULEMENT
Tous les 3 mois

AUTOMNE
SEPT/OCT/NOV 2019
N°20

+ de
100
RECETTES

“Pruneau
cuit
Pruneau
cru”

(PHRASE À RÉPETER
POUR RETOMBER
EN ENFANCE !)

MIRABELLES
une ribambelle
de recettes

CAFÉ

J'ÉSIS ACCRO
COMMENT
M'EN PASSER ?

Je fais mon
**BOUILLON
CUBE**

(ET JE SAVIS CE QUE
JE MANGE)

UN AUTOMNE
ROOTS
Les légumes, racines
du marché

CAROTTE / BETTERAVE / RUTABAGA / RAIFORT / CHOU-RAVE / PANAIS
SALSIFIS / TOPINAMBOUR / NAVET / RADIS NOIR / CÉLERI-RAVE...

pop corn
8 IDÉES POUR
s'éclater

MONDADORI FRANCE
BEL: 4,30€ - ESP: 4,30€ - GR: 4,30€ - DOM S: 4,30€ - ITA: 4,30€
LUX: 4,30€ - PORT CONT: 4,30€ - CAN: 5,95€ - CAN-MAR: 4,50€
TOM: 6,00€ - CP: 6,95€ - TUN: 9,00€

L 17219 - 20 - F: 3,95 € - RD



**Un yaourt aussi doux
se reconnaît les yeux fermés.**



Petit Billy
On adore sa nature

Dès la première cuillère, le nouveau yaourt brassé Petit Billy vous surprendra par sa douceur et son goût frais et léger. Fondez aussi pour la gourmandise des variétés Vanille de Madagascar et Framboise.



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



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

fermenter

LA NOUVELLE TENDANCE

gastro(nomique)

Si je vous dis « **kimchi** » et « **kombucha** »,

que me répondez-vous? Des mots plutôt intéressants à placer au Scrabble? Certes, mais ce n'est pas tout à fait là que je voulais en venir. Ces préparations, l'une d'origine coréenne et à base de chou, et l'autre à base de thé, sont toutes deux issues d'un processus de fermentation (tout comme le levain, la pâte miso, le kéfir, la choucroute...). Cette technique vieille comme le monde ou presque, mise au point il y a des siècles dans un but de conservation, est en train d'investir nos cuisines et les cartes des restaurants à vitesse grand V, et aussi bien celles de **chefs étoilés** que de celles de **bistrots healthy**. Certaines adresses en ont même fait leur concept! Car la fermentation offre aussi bien de nouvelles saveurs qu'une foule de bienfaits, **PROBIOTIQUES** en tête. Mais attention, elle relève d'une technique bien particulière et il ne s'agit pas de laisser moisir un reste de pâtes au pesto au fond du réfrigérateur pour s'improviser expert en la matière (et finir aux urgences)! Nous vous expliquons tout p. 26.

Alors, vous prendrez bien un verre de kombucha avec votre kimchi?

CAROLE GARNIER
RÉDAC'CHEF

IRRÉSISTIBLE,
LE POT À
FERMENTATION
EN GRÈS
ALABASTER DE
KINFOLK!

Sommaire



AUTOMNE 2019

FOOD NEWS

- 6** Les actus de saison
- 14** Le miel fait son buzz!
- 17** News tendances design
- 18** La blockchain, la révolution traçabilité?
- 20** À l'épicerie bio : le petit épeautre
- 22** Pour ou contre le régime selon son groupe sanguin
- 24** Super-absorbant, le charbon, la garantie ventre plat
- 26** Fermentez, c'est gagné!
- 30** Les recettes qui font le buzz
- 32** Carnet de bonnes adresses

C'EST LA SAISON

- 34** Un automne roots : les légumes racines du marché
- 50** Je planque les haricots verts
- 52** Mirabelles : une ribambelle de recettes

HEALTHY LIVING

- 66** L'hibiscus, la fleur au goût de fruit
- 70** J'ai (encore) de l'acné, je mange quoi?
- 72** Mon menu à - de 600 calories
- 74** J'épluche ou j'épluche pas?
- 78** Café : je suis accro, comment m'en passer?
- 80** Les gâteaux aux légumes
- 86** L'assiette des petits : c'est quoi la bonne dose de sucre?
- 88** Pruneau cuit, pruneau cru, le pruneau ne compte pas pour des prunes
- 94** Help, je n'arrive plus à maigrir!



132



KISS

JOUR DE FÊTE

98 Nos kids en cuisine, c'est monstrueusement bon!

104 La big recette

LE B. A. BA

106 10 idées pour une courge butternut

108 Je fais mon bouillon cube
(et je sais ce que je mange)

110 Ce reste de biscuits écrasées,
j'en fais quoi?

111 Les meringues de quand j'étais petite

112 Le sens des mots

114 Les bouilloires électriques,
et que ça chauffe!

CONSO

116 Les vins du Languedoc :
ils ont tout des grands

118 Banc d'essai : les yaourts à la grecque

120 Je cuisine... la sauce soja Kikkoman

EASY FOOD

124 Pop-corn : 8 idées pour s'éclater

132 6 pad thaï, les nouilles comme à
Bangkok (sans quitter son canapé)

140 Avec du sésame, je prépare...

142 À table avec Yoni Saada

144 Carnet d'adresses

146 Index des recettes

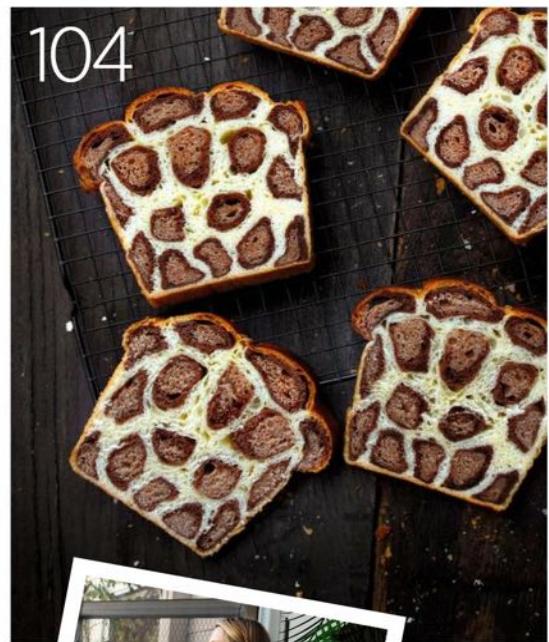
Yoni
dans
S'PONCE
T'JOUR
think

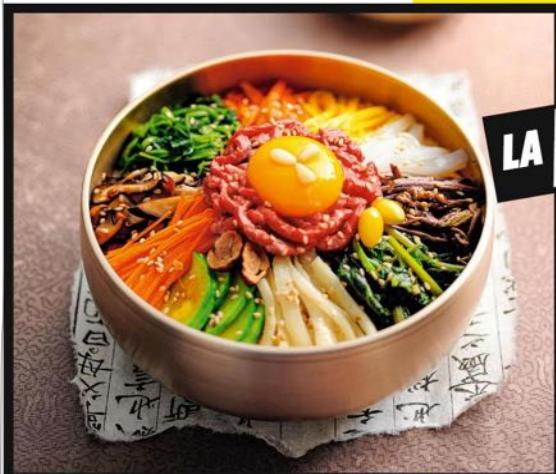


52



78





TENDANCE LA K-FOOD

La cuisine coréenne est reconnue par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) comme l'une des plus exemplaires du monde, en raison de ses qualités nutritionnelles. Alors, pourquoi ne pas s'en inspirer ? **Ses points forts :** des assiettes très colorées (de fruits et légumes) agrémentées d'herbes, d'épices et d'huiles végétales. Des plats à base d'algues (riches en vitamines et en sels minéraux), et des aliments fermentés, qui agissent favorablement sur la flore intestinale. À tester : le ginseng rouge, les baies omija ou encore le mésil, un superfruit à déguster en jus fermenté. Une mine d'or pour les sportifs !

Des thés et tisanes de MÉDITATION

Pour accompagner nos séances de yoga, la maison Gaïa développe une nouvelle gamme de thés et tisanes bio, sans arômes ajoutés. Thés blancs, verts, wu-long, pu'erh côtoient des carottes, fleurs de bruyère, feuilles de chanvre, buchu... Six recettes ont été imaginées pour favoriser le bien-être. À noter : une tisane douce pour les enfants, composée à 100 % de fruits et de plantes, sans théine, arôme artificiel ou sucre ajouté. À boire chaude ou froide, l'esprit serein.



ON AIME DE L'ALOE À SIROTER



On connaît les vertus rafraîchissantes de l'aloe vera sur la peau, mais qu'en est-il dans un verre ?

Pour le savoir, on teste cette boisson bio composée de 13 % de pulpe fraîche et sucrée au sucre de canne bio. Nature ou aromatisée à la grenade ou au litchi, elle apporte une vingtaine de calories aux 100 ml.
Éloa, 2,39 € la bouteille de 50 cl. Grandes surfaces.



- Un porte-nom pour un dîner safari
- Une salière
- Un aiguiseur de couteaux

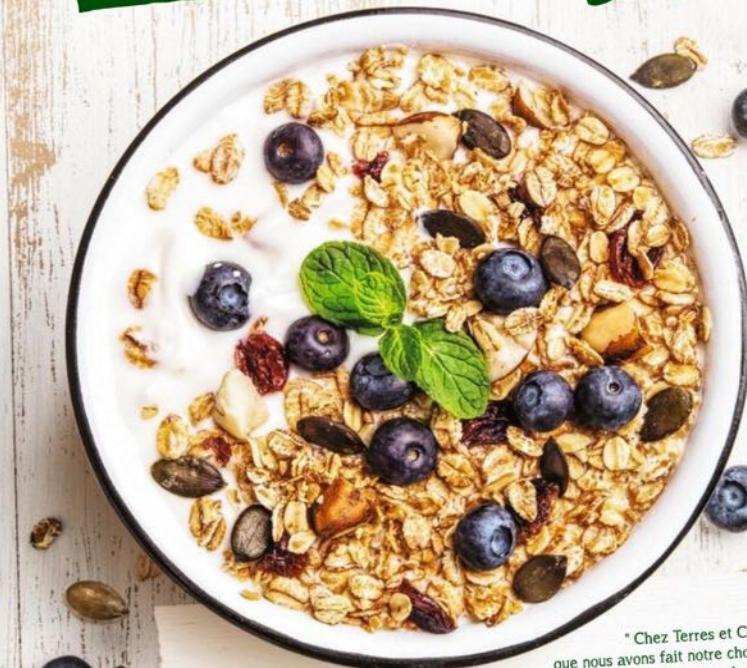


UN USTENSILE QUE JONESCO AURAIT SANS DOUTE ADORÉ DANS SA CUISINE !

Voir carnet d'adresses page 144.



"LE PETIT DÉJEUNER
qui a le bon goût
D'ÊTRE BIO!"



"Chez Terres et Céréales cela fait 25 ans que nous avons fait notre choix. Bio et bon à la fois. 25 ans que nous sélectionnons des céréales au goût irrésistible issues de l'agriculture biologique. Véritables trésors de saveurs, nos recettes sont authentiques et gourmandes, elles respectent les hommes, les filières et la terre."

Rien que du bio, rien que du bon et beaucoup de savoir faire."



WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR



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

IL EST LÀ!

LA VISITE ALTERNE THÈMES DE FONDS,
DÉBATS DE SOCIÉTÉ ET SUJETS-SURPRISES
À TRAVERS LA PRÉSENTATION D'OBJETS
PRESTIGIEUX, DE COLLECTES DE TERRAIN ET
D'ŒUVRES D'ARTISTES COMME PABLO
PICASSO, GILLES BARBIER OU LIU BOLIN.

QUI
SUIS-JE?

... Un aiguiseur de couteaux

Qui s'y frotte... s'y aiguise! On place un couteau entre les deux cornes de ce petit rhino et, après quelques allers-retours, le voilà plus tranchant. Le plus : ses pattes sont antidérapantes. Aucun risque de le voir sonner la charge!



Aiguiseur Blade,
5,7 x 9,2 x 4,3 cm, sur
le site de Pa Design

«L'HOMME INVISIBLE»
PHOTO DE L'ARTISTE ACTIVISTE
LIU BOLIN, LUI-MÊME
DISSIMULÉ, IL UTILISE CE
CAMOUFLAGE POUR
CRITIQUER LA PLACE DE
L'INDIVIDU EN CHINE.



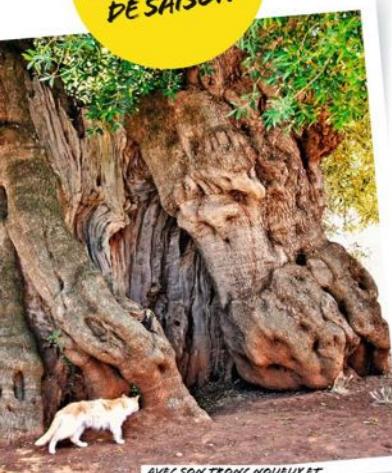
Notre alimentation en expo

Que révèlent nos habitudes alimentaires ? Le musée de l'Homme, à Paris, se penche sur nos assiettes et propose des pistes de réflexion sur nos modes de consommation et les enjeux de demain. Mange-t-on trop de viande ? Que penser des OGM ? Une visite qui mêle réflexion, art culinaire, humour, et la possibilité de participer à des diners thématiques commentés par des chefs. Un menu aux petits oignons !

*«Je mange donc je suis», du 16 octobre 2019
au 1er juin 2020, au Musée de l'Homme.*

HELP!
LA QUESTION
DE SAISON

OLIVES NOIRES, VERTES ET VIOLETTES quelles différences ?



AVEC SON TRONC NOUVEAU ET
SON ÉCORCE CREVASSÉE,
L'OLIVIER PEUT DURER
JUSQU'à 20 MÈTRES DE HAUT
ET VIVRE PLUSieurs SIÈCLES.

LA VERTE

Elle est aussi cueillie pas tout à fait mûre, elle est donc moins riche en lipides que l'olive noire et un peu moins calorique. On la choisit de qualité car elle est «désaménagée». Dans le meilleur des cas, par un trempage dans de l'eau renouvelée régulièrement. Dans le plus industriel, par un bain de soude. **En cuisine :** en tapenade, mixée avec ail, huile d'olive et jus de citron; ou en rondelles dans un tajine...



LA VIOLETTE

Récoltée avant sa pleine maturation, elle se décline du rose pâle au violet. Elle est un peu plus grosse, plus ferme et goûteuse que la verte. C'est surtout pour sa jolie couleur qu'on l'aime. **En cuisine :** dans des salades de haricots verts cuits, servis froids avec une sauce huile d'olive, ail et dés d'olives violettes; sur des gaspachos de tomates...



LA NOIRE

Arrivée à pleine maturité, c'est la plus riche en huile. Mais attention, certains fabricants colorent la verte en noir grâce à des bains de saumure et du glucose de fer... Ce tour de passe-passe concerne en général les olives noires à petit prix. On évite les olives à peau lisse et gonflée, on préfère celles à peau un peu fripée. **En cuisine :** sur une pizza, une pissaladière, dans une salade de riz...





Une rentrée citronnée

Pour se donner du cœur à l'ouvrage, on se rafraîchit avec ces citronnades originales imaginées par le spécialiste des jus de fruits, Alain Milliat. Citron-litchi, citron-passion ou citron-gingembre, ces 3 recettes sont bio et sans sucres ajoutés.

Citronnades, Alain Milliat, 3,90 € la bouteille de 33 cl. Épiceries fines et e-shop de la marque.



Des saumons SANS ANTIBIO

Le saumon, on aime, mais on aime encore plus quand on sait qu'il a été élevé dans le cadre d'une aquaculture raisonnée et sans antibiotique. Qu'il a été nourri sans OGM (moins de 0,9 %) ni hormone de croissance. C'est la démarche qu'entreprend le poissonnier Delpierre pour son saumon élevé en Écosse ou en Norvège. Ce devrait être la norme, mais tous les saumons ne bénéficient pas de ce traitement, donc on le souligne.

Saumon fumé, 5,99 € les 4 tranches, Delpierre. Rayon frais des grandes surfaces.

VU AILLEURS

UNITED STATES
PIZZA
MUSEUM

LA PIZZA A SON MUSÉE !

Enseignes de pizzerias des années 80, menus et boîtes à pizza vintage et collector, chaussures avec motif pizza et autres posters... Installé à Chicago, ce musée pour les fans de la napolitaine retrace l'histoire et les origines de cette recette à la renommée mondiale. L'histoire ne dit pas si les visiteurs ont le droit d'apporter leur slice pendant la visite...

DES SUPER-BARRES ÉNERGÉTIQUES

Avec 11 à 13 % de graines de chanvre, ces barres made in France apportent 7 g de protéines chacune. Parmi leurs ingrédients, de la pâte de datte et de banane, des amandes, de la protéine de soja, du sirop d'agave... Sans sucre raffiné ni sirop de glucose, huile de palme ou additif, elles existent en saveurs citron, abricot & chia ou chocolat-banane.

Kanna'bar, 2 € la barre de 40 g, Monoprix, Cojean et sur le e-shop de la marque.



Des macarons VÉGANS



Comment ça, des macarons sans blancs d'œuf ? Absolument : après trois ans de recherche, le chef pâtissier et spécialiste du macaron Bruno Laffargue est parvenu à réaliser des macarons végans. Le secret ? Une protéine de légumineuse (mais on n'en saura pas plus) qui se substitue au blanc d'œuf pour créer l'illusion parfaite d'une coque croquante. Les ganaches ? Elles sont soit au lait végétal soit à base de confiture. Côté colorants, tous sont naturels : betterave, carotte, chlorophylle ou encore spiruline.

Le couteau suisse de la cuisine!

Il se présente sous la forme d'un rouleau à pâtisserie, mais Rodolf est bien plus que ça ! Cet ustensile magique renferme 15 accessoires utiles au quotidien : tire-bouchon, économie, fouet, cuillère en bois, torchon, mini-passoire... Celui qui a remporté la médaille d'or au concours l'Épine 2017 a donc tout pour s'offrir une maxi-place de choix dans nos mini-cuisines.



RODOLF LE ROULEAU
89 € sur le site de **RODOLF LE ROULEAU**.

À lire

* RECETTES VITE PRÊTES

Saumon snacké au sésame, couscous veggie, boeuf chimichurri, salade de pastèque & feta, cheesecake... Des entrées aux desserts en passant par les plats de pâtes, les viandes, les poissons, les soupes, les salades et les tapas, Frichti propose dans son livre 130 recettes emblématiques de la marque, simples et rapides, faciles à préparer même dans un quotidien serré.

« Frichti, manuel pratique de bonne bouffe », éd. Marabout. Librairies et site de la marque.



* LA TOMATE À L'HONNEUR

C'est l'ingrédient qu'on a tous dans nos placards, mais dont on ne sait pas toujours quoi faire. Ce livre nous propose plus d'une trentaine d'idées autour de ce basique : caviar de tomates, chaussons, tarte Tatin, flan de tomate à la courgette, crumble... Une mine de recettes gourmandes !

« Juste une boîte de tomates pelées », Guillaume Marinette, photos David Japy, éd. Marabout.

MIX EXPRESS POUR PETITS DÉJ

Férue de smoothie bowls mais en manque de temps ? Vitalbio propose deux recettes qui réunissent une boisson végétale et des fruits mixés. D'un côté, du lait de coco, du kiwi d'Aquitaine et du thé matcha, de l'autre une boisson de riz de Camargue, des framboises et des mûres. Ne reste plus qu'à ajouter ses fameux « topping » (baie de goji, graines de chia, copeaux de chocolat, etc.) et à composer harmonieusement le tout. Chaque sachet permet deux à trois préparations. Top départ !



Smoothie bowl, Vitalbio, 2,99 € le doypack de 350 g. Grandes surfaces et magasins bio.

Une préparation pour pain aux graines

Malin, ce mélange de flocons d'avoine et de graines (lin, courge, chia), garanti sans gluten par l'AFDIAG, se prépare de différentes façons. La pâte peut être cuite dans un moule pour obtenir un pain à trancher, ou étalée sur une plaque pour en faire des tartines croustillantes. Savoureux, il est riche en fibres et en protéines. On l'aime aussi pour son index glycémique modéré et son côté rassasiant. Top avec du miel ou des poissons fumés. Farine avoine et graines, Mon Fournil, 5,97 € les 600 g. Rayon bio des grandes surfaces.



5 PLATEAUX À SHOPPER

Très utiles au quotidien, les plateaux n'ont pas dit leur dernier mot en matière de déco. Voici cinq modèles aussi pratiques que décoratifs.

GIGOGNE

On aime... cette série de plateaux en métal de plusieurs formats, qui se prête donc à tout type d'usage. Amusant et régressif à souhait! L'ensemble forme une jolie palette automnale que l'on peut empiler comme des poupées russes.

À partir de 6,99 €, Monoprix.



DESIGN

On aime... sa ligne épurée et élégante. En bois, sa surface est recouverte d'une matière antidérapante, invisible.

Wilo, 4 x 31 x 43 cm, 34,95 €, Blomus.



NATURE

On aime... sa matière, le roseau. Vendu par deux, pour servir de grandes tables familiales et conviviales.

40 x 30 x 8 cm et 45 x 35 x 8 cm, 14,99 €, Atmosphera.



HEXAGONAL

On aime... son motif graphique, sa forme originale et son revêtement bois. Avec son rebord et ses poignées, il joue la carte de l'efficacité.

34,5 x 29,5 x 4,4 cm, 8,49 €, Ostaria.



ORIENTAL

On aime... le charme de ce grand plateau martelé et métallisé or. Idéal pour servir un thé à la menthe avec des pâtisseries.

Ayda, 39,99 €, Maisons du Monde.

ON MANGE QUOI CE SOIR?

L'appli qui nous sauve la mise

À court d'idée pour le repas de ce soir ? Et si on laissait Appetia nous suggérer le menu ? On rentre nos goûts, nos envies du moment, nos contraintes de temps, et cette appli nous propose (via un algorithme) une recette sur mesure en moins de 46 secondes. Le tout, en tenant compte de la saison, de notre niveau de compétence culinaire et même des ustensiles dont on dispose. Pratique !

Appetia, à télécharger gratuitement sur Android et iPhone.



Voir carnet d'adresses page 144.

TU LE SAVAIS?

LE LAIT CRU ON L'ÉVITE OU PAS?

3 questions à Dominique Angèle Vuitton

professeure émérite d'immunologie clinique à l'université Bourgogne-Franche-Comté



Qu'est-ce que c'est exactement ?

C'est un lait qui n'a subi aucun traitement, il a juste été réfrigéré. Les laits qu'on trouve couramment ont subi trois grands types de transformation : une standardisation pour avoir un taux de matière grasse toujours égal (3,5 % entier, 1,5 % demi-écrémé et 0 % écrémé) ; une homogénéisation pour réduire la taille des globules gras et éviter que la crème ne remonte ; et une élimination des bactéries par pasteurisation (chauffage à plus de 72 °C), stérilisation (à plus de 115 °C) ou encore microfiltration.

Quels sont ses atouts ?

L'étude PASTURE menée pendant 15 ans auprès de 1000 enfants vivants en milieu rural dans 5 pays européens a montré que la vie à la ferme, au contact des animaux,

mais aussi la consommation de lait cru par la mère pendant sa grossesse et par l'enfant les premières années de sa vie, ont un effet protecteur contre les allergies : ces enfants ont moins d'eczéma, de rhinites, d'asthme. Ce serait dû à la richesse microbienne de ce lait.

N'est-il pas dangereux ?

Le lait cru produit en France est très contrôlé. C'est un aliment fragile, mais pas plus qu'un saumon fumé ou qu'une viande hachée, qui sont à l'origine de bien plus d'intoxications alimentaires. Il n'y a pas de problème à partir du moment où on respecte la chaîne du froid, la date limite (trois jours après la traite) et qu'on l'entrepose dans un réfrigérateur propre*.

*Les autorités sanitaires déconseillent malgré tout le lait cru aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 5 ans, par mesure de précaution.

Menu du Centenaire

Pour célébrer le centenaire du traité de Versailles, le Trianon Palace Versailles a imaginé le Menu de la paix, qui sera servi jusqu'au 31 octobre dans le restaurant étoilé de Gordon Ramsay. Le chef Frédéric Larquemin s'est inspiré de documents d'époque, et notamment de menus des dîners officiels donnés. Se suivent donc des œufs brouillés aux pointes d'asperges servis en 1918 au président Wilson à son arrivée à Paris, une volaille de Bresse façon Soubise, recette appréciée par Georges Clemenceau, une Mazarine flambée au rhum brun, servie lors de la Conférence de la paix, en janvier 1919... Une plongée dans l'histoire gourmande (199 € sans les vins).



Comté fleurette...

C'EST TOUT UN TRAVAIL DE RECHERCHE EN ARCHIVES QU'A MÉNÉ LE CHEF FRÉDÉRIC LARQUEMIN.

Du 2 au 10 septembre, on joue sur le site de la Table du Comté pour gagner l'un des 9 déjeuners et dîners d'exception pour 2 personnes à la Table du Comté, restaurant éphémère installé à Rennes, entre le 3 et le 7 octobre. Au programme également : animations sur le marché de Rennes le dimanche, Happy Hours Comté dans de nombreux bars, ainsi qu'un menu Comté à 25 € (entrée, plat, dessert) dans des bistrots rennais.





Tartines Sans gluten

Gourmandise

Plaisir

Variété

Sans compromis



FR-020-016

— MAISON FONDÉE EN PROVENCE —

30130 Pont-Saint-Esprit - France - emilenoeil.com



Distribution en magasins bio.

**Produit millénaire, 100 % naturel,
bourré de vitamines et d'enzymes,
sourcé, ultra-local : le miel est en
phase avec les valeurs à la mode !**

Corine Brunet

Le miel fait son b/u/zz !



ILS ONT LEURS RUCHES

- L'Hôtel national des Invalides
- L'Institut de France
- Le Cordon Bleu
- Les toits du centre commercial Beaugrenelle (6 ruches)
- L'hôpital Necker-Enfants malades (3 ruches)
- Le Centre hospitalier intercommunal de Crétteil
- La ville de Vélizy-Villacoublay
- CNRS
- La Cristallerie de Sévres (4 ruches)
- La Fédération française de tennis (21 ruches)
- Le Racing club de France (Versailles)
- Vinci
- Fondation GoodPlanet
- JCDecaux
- Coca-Cola
- Unilever
- Sony France
- BNP Paribas
- General Motors
- Golf national de Saint-Quentin-en-Yvelines (10 ruches)
- Et même la maison d'arrêt de Fleury-Mérogis !

Une denrée rare, notre miel français ? Les chiffres parlent d'eux-mêmes : production en déclin (33 000 tonnes en 1995, 19 000 tonnes en 2017) ; taux de mortalité des butineuses en progression dû à l'emploi de pesticides (+ de 30 % depuis 2015, en moyenne), baisse du nombre de ruches et d'apiculteurs (- 15 000 en 10 ans)... Récolté par l'homme depuis 10 000 ans, le miel, l'incontournable de nos tartines, produit naturel et durable aux multiples vertus (autant thérapeutiques qu'esthétiques) n'a pourtant jamais été aussi tendance ! Et l'apithérapie fait des adeptes. Surtout depuis que le grand public a pris conscience du rôle essentiel joué par les abeilles dans le maintien de la biodiversité. Faut-il encore rappeler qu'en passant d'une fleur à l'autre afin de récolter de quoi fabriquer leur miel, ces travailleuses pollinisent en effet les arbres fruitiers, les légumes, les oléagineux... Les Compagnons du miel, association militant pour la protection de l'abeille et pour le développement de l'apiculture, font bien de le marteler : « La reproduction de plus de 80 % des espèces végétales dépend des pollinisateurs, et principalement des abeilles. Sans elles, plus de fruits, plus de légumes, plus de café, d'épices ni de chocolat. Et bien entendu, plus de miel. » Si notre production hexagonale s'effondre, notre consommation,

elle (un bon indicateur), reste forte ! Nous adorons ce nectar et en dégustons près de 40 000 tonnes par an, soit 600 g par personne*.

Ça bourdonne... en ville !

Le miel « made in city » fait des émules ! Et nos grandes villes (Lyon, Marseille, Lille, Nantes, Toulouse, Montpellier...) se sont lancées. L'Unaf (Union nationale des apiculteurs de France) aide de plus en plus d'associations, entreprises, villes, départements ou régions, souhaitant ainsi s'engager dans le développement durable, à s'équiper de ruches. C'est qu'au milieu des habitations, il y a très peu de produits phytosanitaires de l'agriculture intensive (un fléau pour nos abeilles), des températures moyennes plus clémentes, des ressources en eau. Et des fleurs diverses et variées aux floraisons qui se succèdent toute l'année, résultat du développement de la végétalisation : espaces verts, jardins publics, plantations sur les terrasses. Les toits avec leurs ruches sont les nouveaux eldorados de nos abeilles, qui commencent à butiner dès les premières floraisons jusqu'à l'automne. Les apiculteurs élisent des races (buckfast...) au comportement doux, pacifique, vertu essentielle pour une apiculture urbaine. Et, contrairement aux idées reçues, ces espaces haut perchés leur conviennent mieux que la campagne, car la pollution y >>>



SIGNÉE MIRJAM MIRRI, UNE
CUILLÈRE À MIEL DONT LA
STRUCTURE FORME ÉVOQUE LA
D'UNE RUCHE (ALESSI).

Voir carnet d'adresses page 144.



NEWS TENDANCES | ça m'intrigue

serait moins toxique pour elles. Un cadre de travail... serein ! À Paris, les ruches se sont posées un peu partout, dans les jardins, le bois de Vincennes, le parc de Sceaux, sur les toits des immeubles, des monuments, des entreprises. On en compte 1 000 aujourd'hui, dont plus de 140 implantées sur des équipements municipaux. Elles sont gérées par des associations et des apiculteurs passionnés.

La capitale... fait le Pari(s) du miel !

La mairie de Paris a même lancé un plan pour encourager ce type d'installations d'ici à 2020, avec le souhait de créer une marque « Miel de Paris ». Dans les années 1980, l'Opéra de Paris a été le premier à autoriser un apiculteur à installer ses ruches sur ses toits. 30 ans plus tard, d'autres toitures prestigieuses chouchoutent leurs colonies : celles du Grand Palais, de Notre-Dame, de l'Assemblée nationale, du Musée d'Orsay, de la Monnaie de Paris, de l'École militaire, du ministère de l'Intérieur. Sans oublier les toits du restaurant de la Tour d'Argent (qui a mis à sa carte son miel maison), ainsi que de Guerlain, Renault, Louis Vuitton, Boucheron, les Galeries La-

fayette... Rien de plus chic désormais, pour un grand hôtel parisien (en plus de se donner une image écologique et d'étonner ses clients), que d'avoir sa propre ruche, à l'instar du Marriott Champs-Élysées (20 kg de miel récoltés la première année !), de l'Hôtel Scribe, du Saint-James, du Mandarin Oriental (2 ruches, 100 000 abeilles) ou du Sofitel Paris Le Faubourg (5 ruches). Même les grands chefs (Guy Savoy, Thierry Marx, Stéphanie Le Quellec...) sont de mèche avec ces apiculteurs de ville. Selon l'Association des apiculteurs d'Ile-de-France, « une ruche parisienne peut produire jusqu'à quatre fois plus qu'une installée à la campagne ». Le « miel de Paris » ? Savoureux, très parfumé, de grande qualité gustative et exempt de tout pesticide, les analyses régulières confirmant sa pureté. Les abeilles parisiennes se régale de nectars variés sur les fleurs d'acacias ou de tilleuls des arbres mellifères des avenues (une saveur mentholée-citronnée du tilleul qui, certaines années, domine), mais aussi d'ailantes, sumacs, orangers, lavandes, jasmins et plantes exotiques ou aromatiques des terrasses parisiennes.

*Source : ministère de l'Agriculture.



Notre mielleuse sélection de MIEL de PARIS !



• Miel de Paris (Miel

Factory) : récolté dans les ruchers high-tech connectés d'APIS CIVI, dans les zones aux meilleures espèces mellifères de l'ouest parisien (avenue Foch, Porte Dauphine), du nord-est (parc des Buttes Chaumont, bassin de la Villette et Père Lachaise), du bas des Champs-Élysées et du sud de Paris (parc Montsouris).



• Miel de l'Opéra national de Paris

Un seul rucher, près de Longchamp.

• Miel de Paris (Audric de Campeau)

Une dizaine de ruches installées sur les hauteurs de Panamé : Musée d'Orsay, Invalides, Hôtel de la Monnaie, École Militaire, etc.

• Le Miel Béton

produit par les abeilles installées sur le toit de la mairie de Saint-Denis et sur les trottoirs des villes.

• Le Miel de Paris

(Un Apiculteur près de chez vous) : une soixantaine de ruches installées sur des toits d'immeuble et dans le bois de Vincennes, à l'est de Paris (XII^e, XIII^e et XX^e arrondissements).

3 questions à Sibylle Moulin,

apicultrice, responsable de l'équipe des « ruches sur les toits » de la société Beeopic (ruche-entreprise.com), poseuse de ruches depuis 2008.

Elle gère notamment les 200 000 abeilles des ruches de la sacristie de Notre-Dame, hébergées depuis 2013 et sorties indemnes de l'incendie.

> Quelle est la vie de nos abeilles en ville ?

Poser une ruche consiste à poser un centre de prospection et à tracer autour de cette ruche un cercle de 3 à 5 km de rayon, soit une superficie d'environ 3 000 hectares de butinage et de prospect pour l'abeille. Une colonie compte 20 000 abeilles par ruche l'hiver et jusqu'à 80 000 en juin. Elles butinent environ 700 fleurs par jour dans ce périmètre pour produire jusqu'à une centaine de kilos de miel par ruche et par an. J'en récolte 20 kg fin juillet et leur en laisse 30 kg pour « passer l'hiver », car elles aussi s'en nourrissent. Ce miel est récolté par secteur et ramené à nos clients.

> La pollution ne les gêne pas ?

Le nectar sort pur du nectaire de la fleur, et immédiatement butiné. Il n'a absolument pas le temps d'être contaminé par les gaz d'échappement. Il faut savoir qu'une abeille butinant une fleur traitée aux pesticides meurt avant de rentrer à la ruche. Elle fait office de « filtre naturel ». C'est un bio-indicateur puissant, dans la mesure où elle signale la dégradation chimique de l'environnement dans lequel elle vit.

> Ce miel est-il de qualité ?

Nous avons surtout des abeilles en grande forme (nous le contrôlons

au quotidien), qui se nourrissent de pollens à leur goût sur les arbres d'alignement, dans les parcs, les balcons et, par ricochet, on constate que ce miel n'est pas si mauvais que cela. Il est plus pur que celui de beaucoup de zones d'agriculture intensive. Certes, on ne sauve pas des abeilles en mettant des ruches sur les toits, mais ce geste participe à la prise de conscience collective de l'importance de protéger notre environnement, notre biodiversité. En devenant « acteur », je fais partie de la solution, je produis ce que je consomme. Nous avons de plus en plus de demandes pour accueillir ces ruches en ville !

BUISSONS DE MYRTES, CRÊTES ROCHEUSES,
CYPRES, PINS PARASOL BORDENT L'EAU...
UN PAYSAGE INSPIRANT QUI FAVORISE L'ÉVASION
POUR UN DRESSAGE EN TOUTE ÉLÉGANCE.

Nappe Presqu'île,
impression numérique
sur satin de coton
Alexandre Turpault
Traitement antitâche,
coins capuchons de 2 cm
150 x 150 cm, 129 €
150 x 250 cm, 179 €
150 x 300 cm, 209 €

PETITE HISTOIRE DE LA NAPPE

Elle flotte dans les airs puis se pose avec légèreté sur la table, pour l'habiller ou la protéger. Depuis quand la nappe accompagne-t-elle notre quotidien ? Son apparition remonterait à l'Antiquité, au temps des banquets. Mais à l'époque, on ne s'assoie pas encore à table pour faire ripaille. On s'allongait sur un lit pour picorer son repas... La tradition de s'asseoir pour « se mettre à table » s'instaure plus tard, au Moyen Âge. La « touaille » recouvre de longues planches montées sur tréteaux et garnit les tables des demeures de seigneurs. La plupart du temps, à l'occasion des fêtes. Pour faire de l'effet ? Pas seulement ! **Elle sert surtout à s'essuyer la bouche et les mains**, et se présente sous la forme d'une grande pièce de tissu blanc tombant jusqu'au sol. C'est au XV^e siècle que le rôle de la nappe évolue vers un usage plus noble (car la serviette de table se démodifie...). Elle se pare alors d'armoiries de famille, de dorures, de couleurs. Les modèles en dentelle apparaissent au XIX^e siècle. Aujourd'hui, on aime sortir sa jolie nappe pour recevoir, marquer le ton d'un repas, tout en l'harmonisant à l'esprit de son intérieur. Coton, lin, chanvre : on priviliegié les matières naturelles. Mais elles ne demeurent jamais à l'abri des accidents tant redoutés : les taches de graisse ou de vin. Il faut s'y résoudre... et s'armer de vinaigre et de bicarbonate !

Voir carnet d'adresses page 144.

Non, ce n'est pas le nom de la dernière série à voir... La blockchain, cet outil technologique déjà surnommé « la machine à confiance », va certainement révolutionner notre façon d'acheter, voire de consommer, dans les années à venir ! On vous explique...

Céline Bruel



“LA BLOCKCHAIN” LA RÉVOLUTION TRAÇABILITÉ?



LA BLOCKCHAIN C'EST QUOI ?

C'est un étiquetage numérique ! Un outil qui permettra de révolutionner la traçabilité alimentaire de demain, pour connaître la provenance, le mode de production et le lieu d'élevage, par exemple, de tel ou tel produit.

Le principe : une technologie de stockage et de transmission numérique d'informations sécurisées et falsifiables. En pratique, l'étiquette du produit affiche un QR code (Quick Response Code) qu'on scanne sur son smartphone pour ensuite accéder aux informations.

ÇA FONCTIONNE COMMENT ?

Au départ, la blockchain est un protocole qui permet de sécuriser parfaitement des transactions numériques : associée en 2008 à la monnaie bitcoin, elle permet de tracer avec la plus grande fiabilité n'importe quel échange virtuel. La grande distribution, les géants de l'agroalimentaire, tout comme aujourd'hui des producteurs, des transformateurs, des éleveurs et autres coopératives ont commencé à s'emparer de cette technologie. C'est une sorte de livre numérique partagé par tous les acteurs de la filière et où tout est consigné. Via une plateforme électronique sécurisée, chacun, à son étape de production, y inscrit les informations concernant les déplacements du produit, les lots, les dates, etc. Ce registre, consultable par tous à tout moment, sauvegardé par morceaux ou « blocks » (d'où son nom) chez l'ensemble des intervenants n'est plus falsifiable. On ne peut pas modifier une date, une quantité, corriger une donnée sanitaire. Ou alors, cela se sait immédiatement.

QUELLES MARQUES PROPOSENT CE SERVICE À L'HEURE ACTUELLE ?

CA SERT (VRAIMENT) À QUOI POUR LE CONSOMMATEUR ?

De plus en plus méfiants face à toutes ces crises sanitaires à répétition (coucou la viande de bœuf avariée, les matières fécales dans les boulettes, les lasagnes au cheval, le lait infantile contaminé aux salmonelles !), les consommateurs réclament de la transparence. La blockchain offre donc une traçabilité complète du produit. L'acheteur peut aussi rechercher les informations clés (jusqu'à la composition nutritionnelle ou la présence d'allergènes) sur le produit qu'il acquiert.

QUY GAGNENT LES INDUSTRIELS ?

Les organismes certificateurs ou la grande distribution y trouvent un formidable outil pour un meilleur contrôle sanitaire et pour disposer de données statistiques très fiables (exploitables pour la logistique, les rappels de produits et contre les fraudes) sur leurs denrées alimentaires, en passant par tous les maillons de la filière, car ces informations se partagent entre l'ensemble des partenaires. Avec cet outil, il est possible de retrouver très vite une information sur un produit, soit à la demande du distributeur ou du client, soit parce qu'un problème est signalé. Là où aujourd'hui il faut 12 à 15 jours pour remonter à la source d'un problème dans une chaîne alimentaire, quelques minutes suffisent avec la blockchain ! Et comme cette « digitalisation » de la chaîne se fait sans anonymat, c'est une manière de responsabiliser tous les acteurs et d'encourager les bonnes pratiques. Reste que cette transition implique de lourds investissements...

LES ACTEURS DE CETTE CHAÎNE PEUVENT-ILS FRAUDER ?

Il est bien normal de se poser la question. La technologie de la blockchain semble probante : dans ce registre électronique sauvegardé par morceaux, on crypte les données de façon inviolable et transparente. Autant de preuves qui sont datées, inaltérables, infalsifiables, car on ne peut pas modifier une quantité ou une date, ou corriger une donnée sanitaire. Seul doute qui subsiste : ce qui est entré dans ce registre électronique est-il honnête ? Les organismes de certification, qui vont plus que jamais continuer à jouer leur rôle, le promettent. Mais c'est bien sûr à l'usage que nous verrons si cette machine à créer de la confiance numérique est à la hauteur de ses ambitions...

Le distributeur **Carrefour** a lancé, en mars 2018, la première blockchain alimentaire d'Europe (sur 9 de ses « filières qualité Carrefour ») en commençant par ses poulets d'Auvergne. Tomates Cauralina, œufs fermiers de Loué, fromage rocamadour AOC, lait frais Gillot... d'ici à 2022, cette technologie sera appliquée à tous les produits alimentaires de ses filières qualité.

Auchan, l'autre géant de la grande distribution, annonçait lui, en novembre dernier, avoir blockchainé ses carottes bio.

Le groupe Casino (et ses enseignes Casino, Géant, Franprix, Leader Price, Monoprix, Vival, Naturalia) planche sur cette technologie depuis 2016. Il a d'abord mis en place une blockchain pour le miel de la gamme Casino, puis d'autres pour les volailles Terre & Saveurs et les œufs de poules élevées en plein air. Il compte étendre ce process à d'autres produits frais. En cours, un projet sera commun cette année avec Franprix sur des marques nationales.

Bureau Veritas, leader mondial de l'inspection, de la certification et des essais en laboratoire, a lancé des essais pilotes de sa solution blockchain, baptisée **Origin**, en s'attaquant aux filières crevette et thon. Une problématique complexe (testée sur trois continents)

avec des géants de la pêche et de l'agroalimentaire) puisqu'une partie des données géographiques sont recueillies en pleine mer. Puis intervient des bateaux transbordeurs, des ports, des conservateurs...

Au final, en flashant une boîte de thon en rayon, le consommateur pourra savoir, par exemple, que celui-ci est de l'espèce Albacore, provient de deux pêches dans le Pacifique, qu'il a été stocké puis transformé en Thaïlande. Ou s'assurer que ce thon n'est pas issu d'espèces menacées. Origin devrait être largement déployée sur le marché prochainement.

L'agriculteur Hervé Pillaud, fou de tech et membre du conseil national du numérique, est à l'origine de la première initiative d'une marque agricole basée sur un juste retour du prix au producteur certifié par blockchain, avec sa bouteille de lait appelée « Juste et Vendéen ». **Chez Les Compagnons du miel** (première coopérative apicole de France) et **les miels Martine**, chaque lot de miel possède sa propre identification. Ce qui permet au client de savoir le lieu et la date de la récolte, le nombre de kilos récoltés, le lieu de l'extraction et de la mise en pots. Une petite révolution sur le marché souvent obscur du miel !

NEWS TENDANCES | à l'épicerie bio

Relancée par les petits producteurs de Haute-Provence à la fin des années 90, cette céréale croquante et gourmande mérite de se faire une place dans nos assiettes veggie.

Émilie Godineau

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le petit épeautre serait l'une des plus anciennes céréales cultivées par l'homme. En Provence, des sites préhistoriques évoquent sa présence dès 7 000 ans avant J.-C.! Mais, avec ses faibles rendements et son décorticage compliqué, sa production a peu à peu décliné au profit du blé. Dans la même famille (graminées), on trouve aussi le grand épeautre, biologiquement et nutritionnellement plus proche du blé que du petit épeautre. Aussi, sur les paquets (grains, farine, biscuits...), on fait bien la distinction entre « petit épeautre » et « épeautre ».



Brigitte
Mercier-Fichaux,
diététicienne
et animatrice
en cuisine bio.



QUELS ATOUTS NUTRITIONNELS ?

Le petit épeautre est une bonne source de glucides complexes, qui donnent de l'énergie dans la durée. « Il est riche en protéines, avec tous les acides aminés indispensables, ce qui en fait un aliment de choix pour les végétariens », souligne la diététicienne. Il contient aussi de nombreux minéraux (magnésium, calcium, zinc...) et des antioxydants (caroténoïdes, vitamine E) intéressants pour la protection des cellules et la beauté de la peau. Enfin, « ses fibres sont moins irritantes que celles d'autres céréales, ce qui explique qu'il soit particulièrement digeste », indique notre experte.

LE PETIT EPEAUTRE

EST-IL PLUS INTÉRESSANT QUE LE BLÉ ?

« Le petit épeautre est moins riche en gluten que le blé (7 % contre 11 % en moyenne) et surtout son gluten est moins agressif que celui du blé moderne hybride », indique Brigitte Mercier-Fichaux. Ainsi, il est en général bien toléré par les personnes sensibles au gluten, même s'il reste complètement déconseillé à celles qui y sont intolérantes. Revers de la médaille, la farine de petit épeautre, au petit goût de noisette, donne des pâtes à pains et à gâteaux peu levées. On l'utilise donc plutôt mélangée à de la farine classique.



ON TROUVE DE LA FARINE
DE PETIT ÉPEAUTRE DANS TOUS
LES MAGASINS BIO. CELLE
DE LA FAMILLE ROCHEFORT
VIENT DU LOIRET.

COMMENT LE CUISINER ?

Les grains de petit épeautre sont assez longs à cuire : 1 heure à l'eau bouillante (45 minutes après un trempage d'une nuit). Mais le résultat est au rendez-vous : des grains mi-fermes mi-fondants, riches en saveurs, qui se servent comme le riz. Il existe aussi du petit épeautre mondé (blanchi) qui cuît en 30 minutes. Pour les plus pressées, on en trouve précuit et concassé qui ne demande plus que 10 minutes de cuisson.

ON LE FAIT MAISON !

RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE AUX CHAMPIGNONS

- * Verser un trait d'huile d'olive dans une cocotte, ajouter 250 g de petit épeautre et mélanger 2 min.
- * Verser 1 verre de vin blanc, puis du bouillon de légumes, louche par louche, en attendant chaque fois que le bouillon soit absorbé, jusqu'à ce que le petit épeautre soit cuit. * À part, faire revenir 1 échalote et 250 g de champignons de Paris émincés dans une poêle, saler, poivrer. * Ajouter au petit épeautre ainsi que 20 cl de crème végétale et 2 c. à soupe de parmesan. * Servir aussitôt.



L'OMNICUISEUR Vitalité

Facile, sain et savoureux...
au quotidien !



PRIX "NUTRIDOR" 2016
UNE RECONNAISSANCE DES
PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Préservez votre vitalité

Cette cuisson basse température conserve l'essentiel des vitamines et nutriments

Votre silhouette vous dira merci

Au placard sels et graisses ajoutés.
Réduction du sucre de 20 à 50 %

Un seul appareil pour tout cuisiner

de l'entrée au dessert de 2 à 10 personnes.
Régalez-vous au quotidien !



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



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

POUR OU CONTRE LE RÉGIME SELON SON GROUPE SANGUIN

Ce régime fait parler de lui depuis des années. Classés en fonction des antigènes présents sur les globules rouges, les groupes sanguins pourraient influer sur l'assimilation des nutriments. Mais les avis sont partagés.

Emilie Godineau

C'est le naturopathe américain Peter J. d'Adamo qui a popularisé ce régime avec son livre « Eat right 4 your type », paru en 1996 aux éditions Century. Selon lui, chaque groupe sanguin relèverait d'une composition chimique particulière qui réagit plus ou moins bien avec les composés des aliments (les lectines en particulier). Les personnes du **groupe O**, groupe présent du temps des chasseurs-cueilleurs, seraient faites pour manger beaucoup de protéines animales. Celles du **groupe A**, apparu au moment de la naissance de l'agriculture, auraient intérêt à avoir une alimentation plus végétale. Celles du **groupe B**, trouvé d'abord chez les nomades, pourraient manger plus diversifié et notamment, des produits laitiers. Enfin, celles du **groupe AB**, plus récent, auraient aussi le droit à une alimentation plus diversifiée. Pour chaque groupe, il y a des listes d'aliments classés en trois catégories : bénéfiques, neutres et à éviter.*



(L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION)



1900

ANNÉE DE LA DÉCOUVERTE DES DIFFÉRENTS GROUPES SANGUINS PAR LE MÉDECIN AUTRICHIEN KARL LANDSTEINER.

POUR

ESTELLE POUCHELON

relaxologue et auteure

de « Ma petite pause détox », éd. Leduc.s

• Quelles sont les bases de ce régime ?

Il repose sur le constat que, selon son groupe sanguin, la métabolisme n'est pas le même. L'un des points clés est l'incidence des lectines sur la digestion. En fonction de son groupe sanguin, ces protéines peuvent avoir des effets bénéfiques ou néfastes. En résumé, elles peuvent s'agglutiner avec d'autres cellules et entraîner divers dysfonctionnements (ballonnements, inflammation...).

• Que peut-on en attendre ?

Même si ce n'est pas l'objectif premier, on perd en moyenne 3 kg en adoptant une alimentation qui convient à son métabolisme. Autres bienfaits : notre ventre dégonfle, on a plus d'énergie, une digestion plus facile, moins de douleurs articulaires... C'est un peu comme une détox : on élimine les lectines problématiques selon son groupe sanguin qui, en s'agglutinant, créent des déchets qui perturbent le bon fonctionnement de l'organisme.

• Est-il facile à suivre sur la durée ?

Une fois qu'on a ressentis les bienfaits, on ne le voit plus comme un régime. Il ne s'agit pas d'être plus royaliste que le roi en suivant les listes d'aliments à la lettre, mais je recommande d'essayer trois semaines pour voir si on constate une amélioration. Une fois que l'on se sent mieux, on peut se permettre quelques écarts, en restant à l'écoute de son corps. En tant que groupe A, je m'autorise de temps en temps de la viande, que j'accompagne de beaucoup de légumes verts. Mais quand je suis malade, je m'en tiens aux aliments recommandés, pour ne pas affaiblir davantage mon organisme et lui permettre de guérir plus vite.

• Y a-t-il des risques de carences ?

Les personnes du groupe A, qui doivent éviter la viande, devront faire plus attention au fer. Celles des groupes O, AB et aussi A, pour qui les produits laitiers sont déconseillés, devront quant à elles surveiller le calcium. Sinon, pour chaque groupe, il existe une liste d'aliments suffisamment variés (avec des fruits, des légumes verts, des légumes secs, des matières grasses...) pour ne manquer de rien.

• Convient-il à tout le monde ?

À part des cas médicaux spéciaux (par exemple, une personne du groupe A qui aurait une grosse carence en fer), ce régime convient à tous. À condition bien sûr d'adapter la liste de base en fonction de ses tolérances et allergies personnelles.

CONTRE

CAROLINE GAYET

dietéticienne

et phytothérapeute

• Quelles sont les bases de ce régime ?

Il est axé sur le fait que nous avons tous des constitutions différentes, avec des groupes sanguins différents. Sauf que la théorie selon laquelle nous n'aurions pas évolué ne tient pas. En effet, l'homme a des capacités naturelles d'adaptation à son environnement. Si les personnes du groupe O, apparu au temps des chasseurs-cueilleurs, au paléolithique, ne s'étaient pas adaptées, ce groupe n'existerait tout simplement plus aujourd'hui !

• Que peut-on en attendre ?

Pas grand-chose, selon moi, si ce ne sont des contraintes. Pour ceux qui visent une perte de poids, il faut savoir que l'alimentation ne fait pas tout. La gestion du stress, un sommeil suffisant et une activité physique régulière sont aussi essentiels.

• Est-il facile à suivre sur la durée ?

Non, et en particulier pour les groupes O et A, car ils doivent éviter beaucoup d'aliments. Par ailleurs, il y a des produits recommandés qu'on ne trouve pas couramment chez nous, comme le bison, le gruau, le pain de blé germé... Ce régime déconseille pour tous les groupes le porc, le saumon fumé, la noix de coco (très à la mode en ce moment), ou encore le vinaigre et le poivre... des aliments de base. Difficile, dans ces conditions, d'avoir une vie sociale, de manger au restaurant ou chez des amis. Sans parler du casse-tête des repas pour les familles qui n'ont pas le même groupe sanguin.

• Y a-t-il des risques de carences ?

Pour le groupe O, qui a un régime « paléo », riche en viande, les vitamines du groupe B, qui servent à tous les métabolismes, peuvent faire défaut, ainsi que le calcium. Par ailleurs, on sait aujourd'hui qu'une trop forte consommation de viande rouge favorise les maladies cardiovasculaires et le cancer colorectal. Pour le groupe A, plus « végétarien », c'est le calcium et les protéines qui peuvent manquer.

• Convient-il à tout le monde ?

Je le déconseille aux personnes plus fragiles comme les enfants, les femmes enceintes ou encore les diabétiques. Mais si un patient est tenté par ce régime, je lui recommande d'essayer un mois et de voir si cela lui réussit. Nous sommes tous différents et, au cours de la vie même, nos tolérances alimentaires évoluent. Il est donc important d'être à l'écoute de son corps et d'adopter le régime qui nous va, sans listes prédefinies.

Du noir corbeau dans ma mayo ? Du charbon dans un gâteau ? Oui, c'est tendance !

On ne parle pas du vulgaire charbon de bois, mais de charbon végétal activé, beaucoup plus sophistiqué. Appelé aussi « charbon actif », il est le résultat de la calcination à très haute température, entre 600 et 900 °C, de matières végétales naturelles telles que le bois (hêtre, bouleau, peuplier, bambou ou coques de noix de coco).

SUPER-ABSORBANT LE CHARBON LA GARANTIE VENTRE PLAT

ROYAL



Une fois carbonisés, ces végétaux sont « activés » : on les brûle une deuxième fois en y injectant sous pression de la vapeur d'eau et de l'air. Ils sont ainsi purifiés, mais également rendus plus poreux, ce qui confère au charbon végétal une capacité d'absorption impressionnante.



En cuisine, on le choisit en poudre et on en incorpore un peu dans les pâtes à tarte, à pain et à pizza, les milk-shakes et même les crèmes glacées !

EXCEPTIONNEL, ABONNEZ-VOUS À L'OFFRE DUO !

1 AN - 4 N°



2€50

seulement par mois
au lieu de 3,95€*

soit
37%
de réduction

1 AN - 6 N°



Pour plus de liberté, choisissez le prélèvement automatique !

- ✓ Je bénéficie d'un tarif préférentiel! ✓ Je suis à l'abri de toute augmentation pendant 1 an! ✓ Je stoppe quand je veux! ✓ Je reçois Vitalfood et Vital chez moi!

KIOSQUE mag Découvrez toutes nos offres sur Kiosquemag.com

Je choisis mon offre d'abonnement :

1 n° de Vital tous les 2 mois + 1 n° de Vital food tous les 3 mois pour 2€50 prélevés tous les mois au lieu de 3,95€* soit 37% de réduction. (1075779)

1 n° de Vital Food pour 3,50€ prélevés tous les 3 mois au lieu de 3,95€* soit 11% de réduction. (1075746)

Cette offre est sans engagement de durée.

Vous stoppez quand vous le souhaitez?

1 AN Vital 6 n° + 1 AN Vital Food 4 n° au prix de 32€ au lieu de 39,50€* soit plus de 19% de réduction. (1075753)

Vital Food seul pour 1an - 4 n° au prix de 15€ au lieu de 15,80€*. (1075738)

Vital seul pour 1an - 6 n° au prix de 22,90€ au lieu de 23,70€*. (1075761)

Bulletin d'abonnement à compléter et renvoyer avec votre règlement à
VITAL FOOD Abonnements, CS 90125 - 27 091 Evreux Cedex 9

Je remplis le mandat à l'aide de mon RIB pour compléter l'IBAN et le BIC et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN : _____

8 ou 11 caractères selon votre banque

BIC : _____

Veuillez autoriser Mondadori Magazines France à envoier des instructions à votre banque pour débloquer votre compte, et votre banque à débloquer votre compte conformément aux Signature : Instructions de Mondadori Magazines France, Crédancier : Mondadori Magazines France - 8, rue François Dry - 92543 Montrouge Cedex 09 - FRANCE - Identifiant du créancier : FR 77 ZZZ 43057. Vous pouvez cesser vos prélèvements à tout moment.

Je choisis mon mode de paiement :

Par chèque bancaire à l'ordre de Vital Food

Par Carte bancaire :

Expire fin : _____

Cryptogramme : _____

Dater et signer obligatoirement :

A : _____ Date : _____

Signature : _____

*Prix de vente au numéro. ***à remplir obligatoirement.
Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 17/01/2020. DOM-TOM et autres pays non concernés. Les produits vous seront adressés dans un délai de 10 jours après réception de votre règlement. Si dans un délai de 10 jours à compter de la réception de votre règlement, nous n'avons pas pu effectuer la vente à cause d'une réservation de 4 mois à compter de la réception du magazine en notifiant courriellement votre décision à notre service abonnement, le coût du remboursement sera à votre charge.

Responsable du traitement : Mondadori Magazines France S.A.S. Finalité du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et géographiques. Durée de conservation : 5 ans. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 06-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après votre décès en écrivant à Mondadori Magazines France Service Juridique, 8 rue François Dry, 92543 Montrouge Cedex 09. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com.

2 J'indique mes coordonnées :

Nom** : _____

Prénom** : _____

Adresse postale** : _____

CP** : _____ Ville** : _____

Télé. (de préférence portable) : _____ (Pour vous envoyer un SMS en cas de problème de livraison)

Adresse e-mail : _____

(Pour gérer votre abonnement, accéder à vos services numériques et recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse e-mail ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs)

Date de naissance : _____ (Pour fêter votre anniversaire)



À la croisée de plusieurs tendances (probiotiques, 100 % naturel, fait maison...), les légumes et boissons fermentés reviennent en force. Décryptage de ce vrai phénomène.
Émilie Godineau et Carole Garnier

FERMENTEZ C'EST GAGNÉ !

NOS EXPERTES

- **Marie-Claire Frédéric, historienne de la fermentation et auteure de « Ni cru ni cuit », éd. Alma.**
- **Camille Oger, coauteure de « L'art de la fermentation », éd. La Plage.**
- **Luna Kyung, cuisinière coréenne et coauteure de « L'art de la fermentation », éd. La Plage.**



Les aliments fermentés ne sont pas nouveaux. Ils sont même très anciens puisqu'ils permettaient autrefois, avant l'apparition de la conserve et du réfrigérateur, de conserver les denrées périssables. À chaque pays sa spécialité : le camembert chez nous, par exemple, le nuoc-mam au Vietnam, le kombucha en Russie, le kimchi en Corée, le hareng salé en Suède, la bière artisanale en Belgique, le miso au Japon...

« Ce sont des aliments au goût typé, que l'on apprivoise progressivement et qui forgent une identité culturelle », analyse Marie-Claire Frédéric, auteure de « Ni cru ni cuit », livre de référence sur la fermentation, et qui a fondé en novembre dernier le restaurant Suri à Paris. Au menu de ce dernier, des produits fermentés : kéfir, pain au levain, choucroute, cornichons... On y donne même des grains de kéfir aux clients qui le demandent !

INDISPENSABLES
POUR FABRIQUER
DU KÉFIR, LES
GRAINS DE KÉFIR.



ENVIE D'EN SAVOIR
PLUS SUR LA
FERMENTATION?
SURJ' ORGANISE
RÉGULIÈREMENT
DESATELIERS.

BON À SAVOIR

POUR PROFITER PLEINEMENT DES BONNES
BACTÉRIES VIVANTES (AUSSI APPELÉES PROBIOTIQUES)
DES ALIMENTS FERMENTÉS, IL FAUT CHOISIR
CES DERNIERS FRAS ET NE PAS TROP LES CHAUFFER.
LA CHOUCRUTE EN BOÎTE CUISINÉE, PAR
EXEMPLE, A L'AVANTAGE D'ÊTRE DIGESTE MAIS NE
CONTIENT PLUS DE PROBIOTIQUES. À NOTER,
ÉGALEMENT : CES BONNES BACTÉRIES NE FAISANT QUE
PASSE DANS L'INTESTIN, IL FAUT EN MANGER
RÉGULIÈREMENT. ALORS, CHAQUE JOUR, ON
CONSOMME UN VERRE DE KOMBUCHA, UN YAOURT,
UNE CUILLÈRE DE MISO OU ENCORE UN PEU DE
LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS... DE PETITES QUANTITÉS
SUFFISENT, CAR, ILS REGORGENT DE BIENFAITS.



CHEZ SURJ',
LE MENU
SE DÉGUSTE
DANS LA
MEZZANINE.



UNE RÉACTION À LA « MALBOUFFE »

« Consommer des aliments fermentés est un moyen de s'opposer aux dérives de l'industrie agroalimentaire et de reprendre le contrôle sur ce que l'on mange », souligne Marie-Claire Frédéric. Un aliment fermenté est en effet à l'opposé des produits industriels, standardisés, sans âme, faits à la va-vite à grand renfort d'additifs. Pour fermenter, il faut prendre son temps et laisser les micro-organismes œuvrer (sous certaines conditions : salage, bocal fermé, température adaptée...). Ceux-ci vont transformer la texture des aliments et développer leurs saveurs, pour un résultat toujours un peu différent (selon les conditions justement) et qui évolue avec le temps. « Le procédé est écologique car il ne nécessite pas de cuisson, économique si on utilise les produits

du jardin, sain car on sait exactement ce qu'on y met, et bio si on peut opter pour des produits issus de ce mode de production ! », souligne notre experte. Autre bon point : la fermentation abaisse naturellement la teneur calorique des produits, puisque les sucres sont consommés.

ON S'AMUSE ET ON PARTAGE

L'autre raison du succès actuel de la fermentation, c'est son côté ludique. Quel plaisir de suivre les bulles qui se forment dans son bocal et de pouvoir dire à la fin « c'est moi qui l'ai fait ! ». « C'est super-sympa à faire chez soi, il suffit d'avoir un bocal, des légumes, de l'eau et du sel, le résultat est toujours inattendu et c'est la surprise à chaque fois ! », s'enthousiasme Camille Oger. La fermentation dépend en effet des micro-or-

>>>

UN PEU DE CHIMIE...

"LA FERMENTATION, C'EST LA VIE SANS AIR" vantait déjà LOUIS PASTEUR À LA FIN DU XIX^e SIÈCLE.

• LA FERMENTATION LACTIQUE

Des bactéries lactiques dans un milieu sans oxygène transforment les glucides présents en acides lactiques. C'est grâce à elle que naissent les yaourts, les fromages, ainsi que les légumes lacto-fermentés comme la choucroute.

• LA FERMENTATION ALCOOLIQUE

Des levures dans un milieu liquide sans oxygène transforment les glucides présents en alcool, gaz carbonique et acides. On la retrouve dans la fabrication du vin et du pain notamment.

• LA FERMENTATION ACÉTIQUE

Des bactéries acétiques en présence d'oxygène transforment l'alcool en acide acétique. C'est elle qui permet d'obtenir du vinaigre.

• LA FERMENTATION MIXTE

Des levures et des bactéries cohabitent et œuvrent en même temps. On la retrouve dans le kombucha et le kéfir, qui sont les produits d'une fermentation alcoolique et lactique.



anismes présents dans l'air, dans l'eau et dans les ingrédients au moment de la réalisation. Et la lecture des livres de recettes ne suffit pas. Même si elle est essentielle pour commencer, on entre dans la communauté des « fermentos » en testant, en discutant, en affinant sa méthode...

CHEFS EN QUÊTES DE TERROIR

La fermentation intéresse les grands cuisiniers, car elle permet d'obtenir des saveurs complexes qui ne laissent pas indifférents les gourmets. Yannick Alleno, chef trois étoiles du Pavillon Ledoyen, y voit un moyen d'exprimer toute la richesse d'un terroir. René Redzepi, le chef du Noma, à Copenhague, a sorti l'année dernière son « Guide de la fermentation du Noma » (éd. du Chêne). Avec eux, les aliments fermentés reprennent leurs lettres de noblesse. Un statut qu'ils n'ont jamais perdu en Asie. « En Corée, les aliments fermentés sont considérés comme des aliments raffinés. Ce sont des recettes traditionnelles qu'on se

transmet de génération en génération. Il est encore très courant de faire son kimchi à la maison », explique Luna Kyung. Dans un article publié dans la revue scientifique britannique « Nature Microbiology », la chimiste des saveurs Arielle Johnson assimile la fermentation à « un nouvel outil, tout aussi essentiel qu'un couteau à épéucher ou une poêle à frire ». Et les enseignes mettant

les produits fermentés à l'honneur font boule de neige. À Paris, Fermentation Générale propose

des pains aux farines anciennes au levain, des légumes lacto-fermentés, du kimchi, du vin... À Quimperlé, au restaurant La 5ème Saveur, c'est le koji qui est mis à l'honneur. Il ponctue les plats de la carte, qui propose aussi un foie gras de canard fermenté, des Saint-Jacques poêlées et fermentées, des recettes intégrant du kefir, du kombucha... Et le fermenté s'étoile : Guillaume Sanchez, le chef de NE/SO, à Paris, vient d'obtenir sa première étoile au Michelin. Chez lui, on fermente la truffe noire aussi bien que les topinambours, ainsi que les excédents de légumes pour éviter d'avoir à les jeter, et les bouillons s'agrémentent de marc de café fermenté...

LE RETOUR EN GRÂCE DES BACTÉRIES

« Avant, les bactéries étaient vues comme quelque chose de sale et de dangereux. Les scientifiques découvrent qu'il existe de bonnes bactéries qui renforcent notre flore intestinale. Et leurs bénéfices dépassent le plan seul de la digestion, puisqu'ils pourraient aussi agir sur le cerveau et le bien-être ! », raconte Luna Kyung. On s'aperçoit en effet que l'excès d'hygiène et le fait de tout pasteuriser ne seraient pas si bons que ça pour la santé. Certaines bactéries sont des alliées et les aliments fermentés frais en renferment des milliards (13 milliards pour un pot de yaourt, par exemple!). Ces bactéries ont aussi l'avantage de rendre plus digestes les aliments : lactose et gluten sont pré-digérés et mieux tolérés, les fibres sont attendries, des éléments toxiques sont éliminés. Signe que la fermentation n'a pas fini de faire parler d'elle, ce sont maintenant les fabricants de cosmétiques qui s'y intéressent. Des probiotiques sont ajoutés dans les formules de certaines crèmes pour renforcer le microbiote cutané. Alors, prêts à fermenter ? *

Voir carnet d'adresses page 144.

IRRÉSISTIBLE,
LE POT À
FERMENTATION
EN GRÈS
ALABASTER DE
KINFOLK!



SUPERDIET



Ajoutez une touche Phyto santé Bio dans votre quotidien !

- Sans gluten Sans conservateur
 Raw⁽¹⁾ 100% origine naturelle

Découvrez nos 13 références
BIO aux BIENFAITS SANTÉ⁽²⁾
réputés !

Nos ingrédients 100 % naturels et bio
vous étonneront par leurs **bienséances**⁽²⁾
et leur facilité d'utilisation. Selon le produit,
mélangez-le dans la boisson ou l'aliment de
votre choix. Laboratoires SUPER DIET,
plus de 50 ans d'expertise.



VEGAN
Bio



RECETTE d'un JUS FRAIS

pour un verre de 20 cl environ

Ingrédients :

- 1 belle carotte
 - 1/4 d'ananas frais
 - 1 pomme
 - 1 petite orange
 - 1 cm de gingembre frais
 - + 1 CàC du Mix Vitalité
(soit environ 4,3 g)

Préparation :

Brosser la carotte, couper l'ananas, la pomme et peler l'orange. Déposer tous les fruits (et le gingembre) dans l'extracteur de jus. Ajouter le Mix Vitalité Bio dans le jus obtenu.

Il est recommandé de se conformer aux conseils d'utilisation et aux précautions d'emploi figurant sur chaque produit.

Demandez conseil à votre point de vente. Vendus en magasins bio, adresses sur www.superdiet.fr

[1] Sans cuisson : valable pour les références Chia, Curcuma, Psyllium. - [2] Excepté pour baies de Goji, graines de Chia, Herbe d'Orge, Herbe de Blé et Camu Camu.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR WWW.MANGERBOUGER.FR

DES FLEURS À CROQUER

Il faut cultiver son jardin, c'est ce qu'a compris la pâtissière du restaurant Jardin de Las Vegas. À première vue, ce Flower Pot semble être un joli pot de fleurs que l'on mettrait volontiers sur le rebord de la fenêtre. Mais il suffit de planter la cuillère dans la terre pour découvrir le pot aux roses. Dans une coque de chocolat, des couches de biscuit moelleux, une mousse chocolatée, de la confiture de fruits rouges surmontée d'un entremets soyeux. Reste à bomber le pot d'un glaçage jaune-orange, émietter un crumble en guise de terreau et terminer par des fleurs comestibles. Pas besoin d'avoir la main verte pour le réaliser, mais un CAP en pâtisserie, probablement !

La recette du gâteau pot de fleurs

- * Pour la recette, on ne vous met pas un râteau, mais ce sera plus facile de la trouver sur internet, pour cause de longueur et de complexité.
- * On vous laisse donc regarder la vidéo sur YouTube (Flower Pot Dessert at Jardin) pour vous faire une idée, ou aller ratisser à #flowerpotcake sur Instagram.



DES PANCAKES QUI NOUS SOUFFLENT

On connaîtait le pancake made in Canada, tout mince et nappé de sirop d'érable. Place à sa version nipponne, aérienne comme un soufflé, légère comme un vol de papillons. Le secret ? Des blancs simplement montés en neige. Mais attention, le Hottokéki réclame une certaine dose de patience !

La recette des Hottokéki

- * Fouetter 4 jaunes d'œufs avec 100 g de sucre. * Ajouter 12 cl de lait,

1 c. à soupe de vanille liquide, 180 g de farine, 2 c. à café de levure chimique et 1 c. à café de bicarbonate de soude. * Monter les 4 blancs d'œufs en neige ferme puis les incorporer délicatement à la préparation. * Beurrer le moule, déposer un emporte-pièce sur une poêle chauffée à feu doux et remplir de pâte aux trois quarts. * Au bout de 5 min, retourner sur l'autre face pendant 2 min, et servir arrosé de sirop ou de crème.





UNE PIZZA 2.0

Passer des heures aux fourneaux n'est pas votre tasse de thé ? Alors vous adorerez la tasse de pizza. Ça ne sentira pas le feu de bois, mais la praticité et la comfort food. Une tasse, un micro-ondes, les ingrédients d'une pizza et, en moins de 2 minutes, on plonge la cuillère dans une pizza tendre. À décliner selon ses goûts et les restes du moment : champignons, dés d'ananas, saumon, pesto...

La recette du mug pizza

* Mélanger 4 c. à soupe de farine, 1/2 c. à café de levure chimique et 1 pincée de bicarbonate dans une tasse allant au micro-ondes. * Ajouter 3 c. à soupe de lait et 1 c. à soupe d'huile d'olive, remuer énergiquement. * Cuire au micro-ondes puissance max 45 s à 1 min. * Recouvrir de 1 c. à soupe de sauce tomate, parsemer de fromage râpé, de dés de jambon et d'herbes de Provence, et cuire 15 à 20 s.



DES BOULES DE PÉTANQUE À GRILLER

« Tu pointes ou tu tires ? Non perso, je roule et je grille ». La période des barbecues tire à sa fin, mais on joue les prolongations en troquant les merguez-saucisses contre de drôles de boules de viande à déguster, pourquoi pas, entre deux dernières parties. En piste, les oignons farcis !

La recette des oignons farcis boules de pétanque

* Peler 4 gros oignons, les couper en deux et détacher la première couche, extérieure, pour obtenir 8 demi-coques. * Mélanger 300 g de bœuf haché, 5 champignons hachés, 3 c. à soupe de persil ciselé, 3 c. à soupe de chapelure, 1 c. à soupe de ketchup, du sel et du poivre. * Former 4 boules et les enfermer entre 2 demi-coques. * Les envelopper chacune dans 2 longues bandes de lard fumé, maintenir avec une pique en métal et cuire au barbecue en retournant régulièrement (ou ficeler et cuire au four 20 min).



L'1 K

*Dans l'ambiance veloutée du restaurant de l'hôtel 1K, on savoure des recettes fraîches et healthy aux accents péruviens : le ceviche se décline au thon, mousse d'avocat et huile de sésame, ou aux crevettes, poivrons et pomme verte ; on enchaîne avec le poisson du jour, purée de topinambour et huacatay (un arôme typique du Pérou) avant de terminer avec un gâteau de patate douce, pitaya et coulis de mangues, ou un aguacate, un dessert à base de chocolat blanc, mais croustillant et sorbet avocat. Une jolie adresse pleine de surprises !

**13 boulevard du Temple,
75003 Paris. www.1k-paris.com**



BRUCE

*Chez Bruce, on déguste des recettes asiatiques dont les textures et les saveurs ont été travaillées avec un soin tout particulier. Par exemple, l'age-dofu, des cubes de tofu tendres frits et servis dans un bouillon de shiitakés avec une gelée de tosazu (vinaigre japonais très particulier) et de la bonite séchée ; un ssam de boeuf, à déguster par tranches roulées dans une feuille de salade, avec des crudités, et à tremper dans une sauce chimichurri ; des nouilles sautées à l'oeuf miroir ; un tartare de boeuf aux câpres et au riz grillé...

En dessert, on a craqué pour le délicieux flan coco sur lit de sticky rice (riz gluant), avec une purée de mangues et éclats de cacahuètes. Délicieux !

**12 rue des Petites-Écuries,
75010 Paris.
www.brucerestaurant.com**



LA TRATTORIA BY GUSTU

*Installée dans la Rotonde Stalingrad, classée monument historique, cette adresse propose une cuisine aux accents corsos, autour de produits soigneusement sélectionnés. Gros coup de cœur pour le cochon de lait grillé, présenté en gros cubes fondants à tremper dans un ketchup maison aux herbes du maquis, et pour les raviolis au sanglier. On y déguste, bien sûr, des charcuteries et fromages corsos, mais également des pizzas (aux herbes du maquis, à la pancetta, au brocciu ou à la tomme corse). En dessert, on termine avec un tiramisu aux canistrellis, ou encore un fiadone accompagné de limoncello.

**6-8 place de la Bataille Stalingrad, 75019 Paris.
larotondestalingrad.com**



MILES

*Au cœur du quartier Saint-Pierre, voilà une pépite à ne pas manquer ! Une dizaine de couverts, un seul service le midi, deux le soir : la résa est indispensable. On opte les yeux fermés pour la dégustation surprise en 4 « miles » au déjeuner (34 €) ou en 5 « miles » le soir (55 €), avec accord vin en supplément si souhaité) élaborée par les deux jeunes couples de restaurateurs aux commandes. Ils se sont rencontrés sur les bancs de l'école Ferrandi, à Paris, mais c'est à Bordeaux qu'ils mixent les influences culinaires de leurs origines diverses : lotte laquée au soja, agneau au zaatar, œuf fermier à l'ail noir et au chèvre... Un bonheur !

**33 rue du Cancer,
33000 Bordeaux.**



FLOWER BURGER

*Cette franchise italienne, née en 2015 à Milan, vient de s'installer à Marseille. Au menu, des burgers végans, avec des versions colorées pour chaque pain : bun blanc aux céréales, noir au charbon naturel, jaune au curcuma ou rose à la betterave et à la cerise. À la place du steak, des recettes à base de riz basmati, de lentilles, d'orge et de pois chiches, ou de seitan et de haricots rouges. Graines germées, tomates confites et fromage végan complètent les recettes. Hautement instagrammable et délicieux !

**64 avenue Robert
Schuman, 13002 Marseille.**

LE PETIT PHARAMOND

*Énorme coup de cœur pour ce bouillon niché dans le quartier des Halles, dans un petit immeuble normand sur trois étages. On y savoure des plats de brasserie à des prix défiant toute concurrence, à base de produits sélectionnés (gravlax de saumon à 5,90 €, poireaux viennois à 3,30 €, bourguignon-coquillettes à 10,20 €, profiterole à 4,90 €...) dans un cadre Art nouveau mêlant boiseries, miroirs peints et pâtes de verre. Le tout, avec un service plus qu'adorable. En plus, il est possible de privatiser un étage pour une fiesta, ou quatre petits salons inscrits au titre des monuments historiques, pour un dîner en petit comité ou en tête à tête. On adore !

24 rue de la Grande-Truanderie, 75001 Paris.

www.pharamond.fr



86 CHAMPS

*Au fond de la boutique L'Occitane des Champs-Élysées se trouve un salon de thé-restaurant signé Pierre Hermé. Petit déjeuner, déjeuner, pause goûter, dîner ou brunch, on s'y attable de 9 h à 23 h 30 (00 h 30 les vendredis et samedis) pour savourer des pâtisseries emblématiques du pâtissier, des macarons, mais aussi des boissons délicates, comme le magnifique et délicieux latte Ispahan au coulis de framboises et sirop de litchi, orné des initiales du chef dessinées en poudre de macaron... Côté salé, on déguste omelettes, club sandwiches, huîtres, spaghetti à la poutargue, pain perdu salé, quiches au crabe ou blanquette à l'ancienne... Pour tous les goûts !

86 avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris.
www.86champs.com



LE COVERT

*Cette adresse, ouverte il y a quelques mois dans le quartier de l'Odéon, mérite le détour : produits archi-frais, jolie vaisselle, pain tout chaud de chez Poujauran et un Menu du marché renouvelé selon les arrivages à 19,90 € (entrée, plat, dessert) au déjeuner. À la carte, des recettes bistro-miques pleines de saveurs : saumon mariné à la betterave; tempura d'escargots; magret de canard, purée de patate douce et chutney framboise; bar à la crème à l'encre de seiche; poêlée de cerises, ganache au chocolat, granola; vacherin à la fraise, sorbet pêche, basilic... Cadre joli comme tout. Excellent rapport qualité/prix.

54 rue Saint-André-des-Arts,
75006 Paris.
lecovertbistrot.com



ON THE BAB

*Cette nouvelle adresse coréenne, dans le quartier des Pyramides, propose des incontournables : bibimbaps (boeuf, poulet ou fruits de mer sautés sur un lit de riz), ragoûts épices de tofu, buns garnis de barbecue coréen, et bien sûr kimchi, salades d'algues et croustillants d'algues nori. On y trouve des thés et infusions chaudes ou glacées (yuzu et miel, bardane, prune et miel...), et aussi une boisson typique, le milkis, une limonade à base de lait et de yaourt, étonnante ! À découvrir !

18 rue Thérèse, 75001 Paris.
onthebab.com



COMO KITCHEN

*Ce bar à salades revisite le concept en proposant une version healthy et méditerranéenne. On y compose sa salade selon ses envies avec une base de salade verte, frekkeh (blé vert grillé), lentilles, riz ou quinoa, on ajoute des protéines (saumon, poulet, boeuf, falafels...), des légumes crus ou cuits (dont de la patate douce, du brocoli, du chou-fleur rôti au four, de l'avocat, des poivrons façon chakchouka, etc.), et on termine avec une sauce et un pain au choix. Sain et gourmand !

6 rue le Commandant-Rivièvre, 75008 Paris.
como-kitchen.com



C'EST LA SAISON | retour vers le futur

Pas toujours très jojos (qui a eu le premier l'idée de cuisiner des salsifis ?), parfois inquiétants (cf le radis noir) ou franchement hallucinants (la betterave rouge sang), les légumes « racines », dits anciens, reviennent en force sur le devant des étals.

Catherine Dupin

NOS RACINES ON Y TIENT!

LEUR TRUC EN PLUS !

LA BETTERAVE

Cette star de la détox fait aussi baisser le taux de mauvais cholestérol !

LE CÉLERI-RAVE

Champion des basses calories, riche en fibres et en minéraux, il présente un CV parfait pour se préparer à l'hiver et garder le goût anisé de l'été en bouche.

LE RADIS NOIR

C'est l'amu du foie ! Ses propriétés détoxifiantes et antiseptiques sont bienvenues les lendemains de fête, entraînant une meilleure élimination des toxines.

LE NAVET

Il est riche en minéraux (calcium), en vitamine C et en fibres. On l'aime aussi pour ses vertus diurétiques, qui aident à nettoyer l'organisme.

LE NAVET BOULE D'OR

Contrairement au navet « classique », sa chair jaune est fondante et légèrement sucrée. Il se cuisine aussi bien en soupes, qu'en gratins ou en poêlées...

LA CAROTTE

On l'invite tout l'automne pour profiter de son bétacarotène, particulièrement utile pour doper nos défenses. Et avoir un teint frais !

LE RUTABAGA

Notamment riche en potassium, il contribue au bon fonctionnement des reins ; un effet diurétique est toujours bienvenu pour favoriser l'élimination...

A tester aussi dans un pot-au-feu à la place des navets.

LE RAIFORT

Super-antioxydant, il protège aussi nos os, nos dents et nos gencives. On l'utilise cru, comme puissant condiment. Cuit, il devient tout doux, presque sucré.

LE CHOU-RAVE

Revitalisant, antioxydant... s'il réunit tous les atouts santé de ses congénères choux, il n'en a ni l'aspect ni le goût. On consomme son bulbe : cuit, il a une saveur douce et un peu sucrée.

LE PANAIS

Injustement boudé, il est riche en vitamines B, C et E (plus que sa cousine la carotte !) et en oligo-éléments fortifiants pour l'organisme. On le cuisine à la place de la pomme de terre dans ses recettes, pour une saveur plus douce.

LE SALSIFIS

Grâce à ses fibres prébiotiques, il contribue à la santé de notre flore intestinale et, en conséquence, de nos défenses immunitaires. Il est naturellement diurétique, car pauvre en sodium.

LE TOPINAMBOUR

On redécouvre son petit goût d'artichaut et ses pouvoirs de boosteur sur le transit. Et surtout, c'est l'allié de celles et ceux qui surveillent leur assiette : il rassasie vite.

C'EST-À-DIRE ? IL Y A DEUX CAPEAUX QU'ON DEVRAIT FAIRE À NOS ENFANTS : DES RACINES ET DES AILES.

QUICHE À LA BETTERAVE

C'EST QUI
LA QUICHE?

PAS NOUS! AVEC CETTE VERSION FLAMBOYANTE, ON PROFITE DES POUVOIRS ANTOXYDANTS DE LA BETTERAVE ET DE SES APPORTS EN VITAMINES ET MINÉRAUX. AU PASSAGE, CETTE ALLIÉE NATURELLE PREND SOIN DE NOS ARTÈRES.

ENCORE MIEUX!

ON FAIT SA PÂTE BRISÉE MAISON.
• ON MÉLANGE 200 g DE FARINE, 1 PINCEE DE SEL ET 120 g DE BEURRE BIEN FROID, EN MALAXANT DU BOUT DES DOIGTS, SANS S'APESANTIR : LE BEURRE NE DOIT PAS FONDRE, LA CONSISTANCE DOIT RESTER FARINEUSE.
• ON AJOUTE UN PEU D'EAU, ON PÉTRIT POUR OBTENIR UNE PÂTE BIEN LISSE.
• ON L'ÉTALE AU ROULEAU (FARINÉ) SUR UN PLAN DE TRAVAIL (FARINÉ), PUIS ON EN RECOUVRE UN MOULÉ À TARTE DE PLUS OU MOINS 20 CM DE DIAMÈTRE.

20
MIN

4
PERS.

570
CAL/PERS.

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
CUSSION : 1 h

- * 1 pâte brisée
- * 500 g de betteraves rouges moyennes
- * 3 œufs
- * 400 g de ricotta
- * 250 g de framboises
- * 3 c. à soupe de pignons
- * Basilic
- * Persil
- * Aneth
- * Sel, poivre

• Laver les betteraves et les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres (30 à 40 min, selon leur taille). Les peler, les laisser refroidir puis les tailler en tranches de 1/2 cm d'épaisseur.
• Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte, piquer le fond avec une fourchette.
• Dans un saladier, fouetter les œufs avec la ricotta. Saler, poivrer et incorporer les herbes fraîches ciselées.
• Répartir les tranches de betterave et les framboises sur le fond de tarte. Recouvrir du mélange œufs/ricotta et parsemer les pignons. Cuire 30 min.



PANAIS CROQUANTS AU ROMARIN

10 MIN

4 PERS.

250 CAL/PERS.

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
- Sur une plaque à four, répartir 800 g de panais coupés en deux dans la longueur, arrosés d'un mélange de 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de miel liquide, 3 brins de romarin effeuillés, sel et poivre.
- Enfourner pour 25 min, en retournant les panais à mi-cuisson.
- 5 min avant la fin, répandre une poignée d'amandes concassées, puis servir parsemé de persil ciselé.

POULET AUX PANAINS

-
- Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans un wok, y jeter 4 artichauts poivrade coupés en 4 dans la hauteur et débarrassés de l'extrémité des feuilles et du foin.
 - Arroser du jus de 1 citron mélangé à 2 c. à soupe de miel liquide, saler, poivrer et cuire 20 min à couvert en remuant de temps en temps.
 - Ajouter 2 blancs de poulet détaillés en cubes, 2 panais taillés en spaghetti à l'aide d'un spiraliseur, 6 feuilles de basilic ciselées, 1 c. à café de curry en poudre et prolonger la cuisson 10 min à feu vif.

20 MIN

4 PERS.

195 CAL/PERS.

C'EST LA SAISON | retour vers le futur

RÖSTIS AUX 4 LÉGUMES

POUR 12 RÖSTIS

PRÉPARATION : 25 min

CUSSION : 20 min

- * 300 g de panais
- * 100 g de carottes
- * 100 g de navets
- * 180 g de patate douce
- * 3 œufs
- * 50 g de crème de soja
- * 50 g de farine
- * 1/2 c. à café de curcuma
- * 2 c. à soupe de ciboulette
- * 2 c. à soupe de marjolaine
- * Sel, poivre

● Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Éplucher tous les légumes et les râper finement.

● Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème, la farine, le curcuma, la ciboulette et la marjolaine ciselées, saler et poivrer. Incorporer les légumes râpés et bien mélanger de manière à obtenir une pâte homogène.

● Sur une plaque recouverte de papier cuisson, déposer des petits tas de pâte. Les aplatis légèrement avec le dos d'une cuillère pour former des galettes. Enfourner 20 min en retournant les röstis à mi-cuisson. Servir bien chauds, parsemés d'herbes et de fleur de sel.

25
MIN

12
RÖSTIS

220
CAL./PERS.



● Râper 1 panais, 1 chou-rave, 1/8 de chou rouge, 1 carotte et 1 pomme rouge à la mandoline, et arroser du jus de 1 citron. ● Dans un saladier, mélanger 50 g de yaourt à la grecque, 2 c. à soupe de mayonnaise et 40 g de cerneaux de noix concassés. ● Saler, poivrer. ● Incorporer les légumes, la pomme et mélanger.

EN BONNE COMPAGNIE

ON ACCOMPAGNE CES RÖSTIS D'UNE SALADE Verte ET D'UNE SAUCE MAISON, LÉGÈRE ET GOURMANDE : ON RAPE 1/2 CONCOMBRE QU'ON LAISSE DÉGORGER PANS UNE PASSOIRE AVEC 2 PINCEES DE SEL LE TEMPS DE PRÉPARER LA SAUCE. ON MIE 1 YAOURT DE SOJA NATURE AVEC 1/2 GOUSSSE D'AIL PRESSÉE ET UNE DOUZAINe DE FEUILLES DE MENTHE CISELÉES. ON AJOUTE LE CONCOMBRE ÉGOUTTÉ, DU SEL, DU POIVRE... À TABLE!



COLESLAW
MULTI
VITAMINE

20
MIN

8
PERS.

110
CAL./PERS.



25
MIN

4
PERS.

475
CAL./PERS.

GNOCCHIS GOURMANDS

POUR UNE VERSION (ENCORE) PLUS GOURMANDE, ON PEUT REMPLACER LE PARMESAN PAR DES KONDELLES DE CHEVRE (DELICIEUX AVEC UN CROTTIN DE CHAVIGNOL), VOIRE EMIETTER DU BACON GRILLE ET AJOUTER QUELQUES CERNEAUX DE NOIX.



GNOCCHIS ROSE BETTERAVE

POUR 4

PRÉPARATION : 25 min

REPOS : 30 min

CUSSION : 25 min

- * 600 g de pommes de terre
- * 2 betteraves rouges cuites
- * 1 œuf
- * 180 g de farine
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * 100 g de parmesan en copeaux
- * 2 ou 3 branches de sauge
- * Sel, poivre

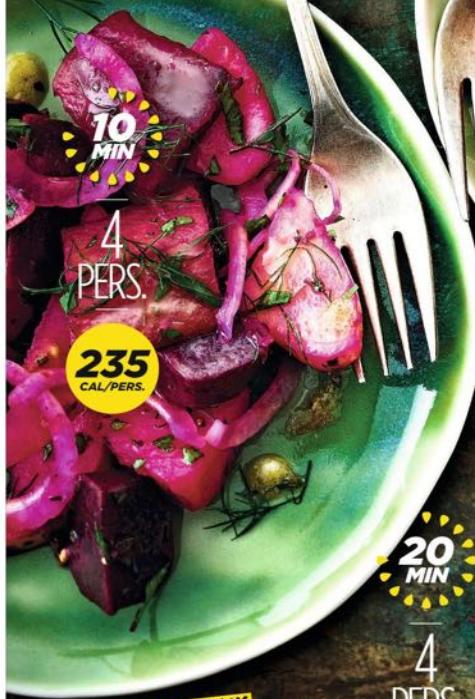
❶ Peler les pommes de terre, les détailler en morceaux et les faire cuire 20 min à la vapeur, elles doivent être tendres. Les passer encore chaudes au presse-purée avec les betteraves coupées en dés. Ajouter l'œuf, la farine et du sel. Pétrir le mélange encore chaud à la main jusqu'à ce que la pâte devienne souple et lisse.

❷ À la main, façonner des rouleaux de 1,5 cm de diamètre. Couper chaque rouleau en tronçons de 1,5 cm. Presser chaque tronçon avec les doigts d'une fourchette pour former les gnocchis, les saupoudrer légèrement de farine puis les déposer sur une plaque de cuisson farinée. Placer la plaque 30 min au congélateur, jusqu'à ce que les gnocchis soient fermes au toucher.

❸ Plonger les gnocchis dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface, poursuivre la cuisson 2 min, les récupérer à l'aide d'un écumoire et les huiler légèrement. ❹ Les doré quelques minutes à la poêle, dans un filet d'huile d'olive. Servir parsemé de poivre du moulin, de copeaux de parmesan et de sauge.

C'EST LA SAISON

C'EST LA SAISON | retour vers le futur



FAIRE CUIRE MAISON

ENCORE

FAIRE CUIRE MAISON SES POIS
CHICHES PLUTÔT QUE LES PRENDRE EN
BOÎTE. ILS SE CONSERVENT UNE
SEMAINE AU FRAIS ET SE CONGÉLENT!
Ils viendront enrichir un
CURRY DE PATATES DOUCES AU LAIT
DE COCO, UN HOUMOS MAISON...
● ON PLONGE 200 G DE POIS CHICHES SECS
DANS UN GRAND VOLUME D'EAU, 6 HEURES (OU
TOUTE UNE NUIT). ● ON ÉGOUTTE ET ON
RINCE. ● ON LES VERSE DANS UNE LASSEURLE,
ON COUVRE D'EAU FRAÎCHE ET ON LAISSE CUIRE
50 MIN À FEU DOUX ET À COUVERT.

20
MIN

4
PERS.

360
CAL/PERS.

FALAFELS POURPRES DU CAIRE



SALADE TIÈDE DE HARENGS

- Faire cuire 2 grosses pommes de terre pelées et coupées en morceaux, 20 min à la vapeur.
- Dans un saladier, mélanger 1 c. à café de moutarde, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre et 4 c. à soupe d'huile de colza. • Ajouter les pommes de terre tièdes, 2 petites betteraves cuites coupées en quartiers, 2 pommes rouges détaillées en lamelles, 3 filets de hareng doux coupés en tranches de 2 cm, 1 oignon rouge taillé en fines tranches, 1/2 bouquet d'aneth, 2 brins de ciboulette ciselés, un peu de sel et de poivre.

POUR 4

PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 20 min

- * 240 g de pois chiches en boîte
 - * 1 petite betterave rouge crue
 - * 1 gousse d'ail
 - * 2 œufs
 - * 50 g de noix de cajou
 - * 30 g de pistaches
 - * 1 c. à café de graines de cumin
 - * 4 tiges de coriandre fraîche
 - * 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - * 2 tiges de menthe
 - * 200 g de fromage blanc
 - * Sésame noir
 - * 1 c. à café de coriandre mouluue
 - * Sel, poivre

- Égoutter et rincer les pois chiches, égoutter à nouveau.
- Peler et râper la betterave, éplucher et dégermer l'ail. Les mettre dans le bol d'un robot avec les pois chiches, les noix de cajou, les pistaches et mixer. Incorporer les œufs, les graines de cumin, la coriandre effeuillée, du sel et du poivre et mixer rapidement.
- Préchauffer le four à 180 °C (th 6). Façonner des boulettes en roulant 1 c. à soupe de pâte entre les mains humides. Déposer les falafels sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et les badigeonner de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Enfourner pour 20 min environ, en les retournant à mi-cuisson.
- Dans un bol, mélanger le fromage blanc, la menthe ciselée, sel et poivre. Arroser du reste d'huile, parsemer de sésame noir et de coriandre moulinée.
- Servir les falafels avec la sauce au fromage blanc.

CE DUO BETTERAVE/POIS CHICHES NE VA PAS ALIMENTER NOS CAPITONS. AU MENU: DES FIBRES BONNES POUR LA DIGESTION ET L'ÉLIMINATION DES TOXINES, ET DES PROTÉINES VÉGÉTALIENNES (LE POIS CHICHE EST ROI EN LA MATIÈRE).

POUR 4**PRÉPARATION : 10 min
SANS CUISSON**

- * 4 petites betteraves crues
- * 1 petit oignon rouge
- * 1 filet d'huile d'olive
- * 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- * 1 yaourt nature au lait de chèvre
- * Graines de lin
- * Graines de courge
- * 4 branches de menthe
- * 4 brins de persil
- * Pistaches
- * Pignons
- * Sel, poivre

✿ Peler les betteraves et l'oignon avant de les détailler en morceaux.
✿ Les mixer au blender avec le persil et la menthe (réserver quelques feuilles pour la déco) effeuillés, l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.
✿ Ajouter si besoin un peu d'eau pour obtenir une consistance crémeuse.
✿ Répartir le gazpacho dans 4 bols, déposer dans chacun 1 c. à soupe de yaourt de chèvre nature, quelques feuilles de menthe et parsemer de graines de lin, de courge, de pignons et de pistaches concassées.

10 MIN**4 PERS.****225**
CAL/PERS.**UN PEU DE PIQUANT
DANS LA DETOX**

UN GASPACHO EN AUTOMNE ? OUI, CAR C'EST LE MEILLEUR RÔLE DE LA BETTERAVE DANS SA VERSION CRUE, OU ELLE DÉLIVRE AU MIEUX SES BIENFAITS ANTIOXYDANTS (ELLE FIGURE AU TOP 10 DES LÉGUMES AYANT LE MEILLEUR POTENTIEL), SES VERTUS ANTI-INFLAMMATOIRES ET SON ACTION PROTECTRICE SUR LE FOIE.

ON LA DOPE AVEC DU RAIFORT ! ON LE CHOISIT FRAIS (C'EST LA SAISON) ET NON TRAITÉ, ETON EN RÂPÉ 1 C. À CAFFÉ À LA PLACE DE L'OIGNON ROUGE DE CETTE RECETTE. IL APporte DU PIQUANT ET UNE BELLE PALETTE DE PROTECTIONS VIA SA RICHE TENUEUR EN VITAMINE C (DEUX FOIS PLUS QUE L'ORANGE), DE QUOI BOOSTER NOS DÉFENSES ET NOTRE ÉNERGIE.

GASPACHO DETOX



C'EST LA SAISON | retour vers le futur

STEAKS DE CÉLERI-RAVE MILANAIS



POUR 4

PRÉPARATION : 15 min

CUSSION : 30 min

- * 1 boule de céleri-rave
- * 2 œufs
- * 150 g de cerneaux de noix
- * 40 g de chapelure
- * 1 citron
- * Sel, poivre

● Peler le céleri-rave et le couper en tranches d'environ 1 cm. Les arroser de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent. Les faire cuire 20 min à la vapeur, elles doivent être bien tendres.

● Mixer grossièrement les noix, les déposer dans une assiette creuse. Ajouter la chapelure, sel, poivre et mélanger.

● Fouetter les œufs en omelette dans une autre assiette creuse, saler, poivrer.

● Passer les tranches de céleri-rave

dans les œufs battus, puis dans la

chapelure aux noix.

● Cuire les steaks de céleri dans une poêle antiadhésive bien chaude, 3 min environ de chaque côté.

UN STEAK-SALADE, UN!

CES TRANCHES DE CÉLERI DÉGUISÉES EN STEAKS ONT UN SECRET NUTRITIONNEL : LEUR TENEUR EN POTASSIUM (PLUS QUE LA BANANE, EN VERSION CRUE !), QUI EN FAIT NOTAMMENT L'ALLIÉ DES SPORTIFS. ET ELLES RESTENT TRÈS INTÉRESSANTES POUR PROTÉGER LE SYSTÈME DIGESTIF.

ON ACCOMPAGNE CES STEAKS D'UNE SALADE COMPOSÉE DE 2 CAROTTES RÂPÉES ET 2 FROMAGE FRAIS DE BREBIS COUPE EN PETITS DÉS. ON ARROSE DE 2 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON ET 2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE, ET ON PARSÈME DE 2 GRANDES GERMÉES DE FENUGREÇT ET DE RADIS POURPRE.

15
MIN

4
PERS.

295
CAL/PERS.

**30
MIN**

**6
PERS.**

**270
CAL./PERS.**

NUANCIER

AUTRE OPTION : REMPLACER LA PATATE DOUCE PAR DE LA BETTERAVE. LE GRATIN Y PERD EN DOUCEUR SUCRÉE, MAIS IL Y GAGNE EN ÉCLAT. ON PEUT AUSSI UTILISER DE LA CRÈME D'AMANDE À LA PLACE DE LA CRÈME LÉGÈRE, ET REMPLACER LE PARMESAN PAR DES NOIX CONCASSÉES AJOUTÉES 10 MINUTES AVANT LA FIN DE LA CUISSON, POUR LES FAIRE DORER SANS LES BRÛLER.

POUR 6

PRÉPARATION : 30 min
CUSSION : 50 min

- * 300 g de pommes de terre
- * 300 g de topinambours
- * 1 patate douce
- * 1/4 de céleri-rave
- * 1 carotte
- * 30 cl de crème légère
- * 1 œuf
- * 1 gousse d'ail
- * 100 g de parmesan
- * 1/2 c. à café de noix de muscade
- * Quelques feuilles d'origan
- * Fleur de sel, poivre

● Éplucher les légumes puis, à l'aide d'une mandoline, les tailler en lamelles de 2 à 3 mm d'épaisseur.

● Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Frotter un plat à gratin rond avec la gousse d'ail pelée, disposer les rondelles de pommes de terre en rosace, en commençant par l'extérieur, puis les topinambours, la patate douce, le céleri-rave et la carotte.

● Dans un saladier, mélanger la crème légère, l'œuf, le parmesan, la noix de muscade, la fleur de sel et un peu de poivre. Verser sur les légumes.

● Enfourner 50 min. Le gratin doit être doré, les légumes fondants. Au moment de servir, parsemer d'origan ciselé.

GRATIN AUX 4 RACINES

C'EST LA SAISON | retour vers le futur

15
MIN

4
PERS.

460
CAL./PERS.

POUR 4

PRÉPARATION : 15 min

CUISISON : 50 min

- * 1 botte de fines carottes orange
- * 1 botte de fines carottes violettes
- * 1 botte de fines carottes jaunes
- * 1 botte de jeunes navets
- * 3 c. à soupe d'huile d'olive
- * Le jus de 1 orange
- * 2 c. à soupe de miel
- * 100 g de feta
- * Purée de sésame
- * 1/2 grenade
- * 4 c. à soupe de pois chiches
- * 1 betterave chioggia
- * 100 g de noisettes
- * Quelques feuilles de basilic vert et pourpre
- * Sel, poivre

- ❶ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Brosser les carottes et les navets, laisser 2 cm de fanes (conserver les fanes). Détacher les grains de grenade.
- ❷ Dans un bol, mélanger l'huile, le miel, le jus d'orange, du sel et du poivre.
- ❸ Déposer les carottes et les navets dans un plat à four, les espacer pour qu'ils ne se touchent pas (les carottes violettes déteignent) puis arroser du mélange.
- ❹ Couvrir le plat de papier alu et enfourner 30 min environ. Ôter le papier alu puis poursuivre la cuisson 10 min. Ajouter les noisettes et les pois chiches et poursuivre la cuisson encore 10 min.
- ❺ Quand les légumes sont dorés, parsemer de feta émiettée, de graines de la grenade, de tranches de betterave crue, de fanes ciselées de carottes et de basilic. Servir avec le tahini.

CAROTTES ROTIES FETA & MIEL

POTAGE DE CÉLERI VEGAN

15
MIN

4
PERS.

155
CAL/PERS.

POUR 4
PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 20 min

- * 500 g de céleri-rave
- * 3 navets
- * 1 pomme golden
- * 50 cl de lait d'amande
- * 3 c. à soupe de graines de fenouil
- * 2 c. à soupe de graines de courge
- * Fleur de sel

● Peler le céleri-rave et le couper en tranches de 1 cm de large, puis les tranches en bâtonnets de 1 cm de large et enfin, les bâtonnets en cubes de 1 cm. Éplucher les navets et les couper en cubes de la même taille.

● Peler et épépiner la pomme avant de la couper en quartiers.

● Chauffer le lait d'amande dans une casserole, quand il frémira y plonger le céleri, les navets et la pomme, laisser cuire 15 min environ.

● Pendant ce temps, torréfier les graines de fenouil rapidement dans une poêle antiadhésive.

● Quand céleri, navets et pomme sont cuits, couper le feu et laisser reposer 2 min dans le lait brûlant.

● Verser le tout dans un blender avec de la fleur de sel et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

● Répartir dans 4 bols et parsemer les graines de fenouil et de courge.



QUEL SUCCÈS, CE NAVET !

ULTRA-PAUVRE EN CALORIES (A PEINE 18 CALORIES POUR 100 G), C'EST LE LÉGUME RÉGIME PAR EXCELLENCE. ON N'HESITE PAS À INVITER CETTE CRUCIFIÈRE AUX CÔTÉS DE NOS LÉGUMES RACINES, POUR BOOSTER L'EFFET ANTIOXYDANT. NI À LE CUISSINER SOUS TOUTES SES FORMES : FARCI, RÔTI, BOUILLI, EN MOUSSE, MARINÉ, GLACE... À ADOPTEZ LES YEUX FERMÉS : SON COUSIN, LE NAVET BOULE D'OR (TOUT JAUNE, DONC), À LA SAVEUR TOUTE DOUCE.

C'EST LA SAISON | Retour vers le futur

TIAN D'AUTOMNE

25
MIN

4
PERS.

240
CAL./PERS.

POUR 4
PRÉPARATION : 25 min
CUISISON : 1 h

- * 4 betteraves
- * 2 patates douces
- * 1 radis noir
- * 2 navets boule d'or
- * 1/2 bouquet de persil plat
- * 1 cube de bouillon de légumes bio
- * 5 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 c. à café de quatre-épices
- * Fleur de sel, poivre

- Éplucher les légumes, les laver et les trancher très finement à la mandoline.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Disposer les légumes verticalement dans un plat à gratin en les serrant bien, en commençant par les betteraves puis les patates douces, le radis noir et en terminant par les navets.
- Diluer le cube de bouillon dans 20 cl d'eau chaude, verser sur les légumes. Saler, poivrer, arroser d'huile d'olive et saupoudrer de quatre-épices.
- Enfourner 1 h en ajoutant un peu de bouillon en cours de cuisson si les légumes se dessèchent.
- Le tian est prêt quand les légumes sont tendres. Servir parsemé de persil.

LE HAUT DU PANIER

GRÂCE À SA RICHESSE EN CAROTÈNE, EN FER, EN SELS MINÉRAUX ET AUTRES VITAMINES B, LA PATATE DOUCE NOUS BOOSTE. CÔTÉ CALORIES, ON NE SE FIE PAS À SA SAVOIR SUCKÉE : ELLE AFFICHE UN INDEX GLYCÉMIQUE BAS (C'EST BON POUR NE PAS STOCKER LES GRAISSES).

QUANT AU RADIS NOIR, IL GAGNE À ÊTRE CUISINÉ. SON GÖÛT EST ALORS BIEN PLUS DOUX QUE CRU, ET ON PROFITE DE SES VERTUS DÉTOX. ON PEUT AUSSI LE REMPLACER PAR UN PAIKON, OU RADIS DU JAPON, UN AUTRE LÉGUME RACINE CONCENTRÉ EN VITAMINE C.

ON A LA FRITE!

ON TROMPE SON MONDE AVEC UN FESTIVAL DE FRITES DOPÉES AUX FIBRES ET AUX NUTRIMENTS SANTÉ (ET AVEC LES ÉPICES ET HERBES QUI LEUR VONT BIEN). CAROTTES (CUMIN), SALISFIS (THYM OU PIMENT D'ESPELETTE), PANNAIS (PAPRIKA), TOPINAMBOURS (ROMARIN), BETTERAVES (CUMIN ET ON REMPLACE L'HUILE D'OLIVE PAR DE L'HUILE DE COCO), RADIS NOIR (ORIGAN)...

ET POUR QUE LA TROMPERIE SOIT TOTALE (C'EST POUR LA BONNE CAUSE !), ON SERT CET ASSORTIMENT DE FRITES DANS DES CORNETS DE PAPIER CUISSON.

POUR 4
PRÉPARATION : 15 min
CUSSION : 30 min

- * 1 boule de céleri-rave (environ 600 g)
- * 4 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 bouquet de thym frais
- * Sel, poivre

15 MIN

4 PERS

120 CAL./PERS.

● Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Laver et peler le céleri. Le couper en deux, tailler chaque moitié en tranches de 1 cm d'épaisseur, puis chaque tranche en frites de 1 cm de large.

● Disposer les frites en une seule couche sur la plaque du four recouverte de papier cuison. Arroser d'huile d'olive, parsemer les feuilles de 4 branches de thym, saler, poivrer et mélanger à la main pour bien enrober les frites.

● Enfourner 30 min, en retournant les frites toutes les 10 min. À la sortie du four, répartir le thym restant.

FRITES HEALTHY

L'ASSIETTE PARFAITE

● Des frites de céleri-rave cuites au four accompagneront très bien un filet mignon de veau et des brochettes de champignons de Paris et de brocolis-raves.

● On sert avec une salade de jeunes pousses et on se régale !



C'EST LA SAISON

retour vers le futur

RADIS EXTRATERRESTRE

À PREMIÈRE VUE, ON DIRAIT UN NAVET. QUAND ON LE SENT, ON RECONNAÎT LE RADIS QUI EST EN LUI, ET LORSQU'ON L'OUVRE... ON NE RECONNAÎT PLUS RIEN ! CE « RED MEAT », AINSI APPELÉ À CAUSE DE SON COEUR FRAMBOISE VIF, EST D'ORIGINE ASIATIQUE. ON CONNAIT (UN PEU) MIEUX CE LÉGUME RACINE SOUS LE NOM DE RADIS PASTÈQUE, SON GOUT DE RADIS NOIR DOUX ET SUCRÉ EST COMMUNEMENT INVITÉ DANS LA CUISINE CHINOISE.

À TESTER ABSOLUMENT AUSSI EN SALADE, MÉLANGE À UNE POIGNÉE DE MÂCHE, DES GRAINES GERMÉES, DES CUBES DE COMTÉ, DES DÉS DE GOLDEN ET/OU À CAFFÉ DE GRAINES DE SÉSAME !

- Placer la crème de soja 15 min au congélateur. Peler les radis pastèques puis les détailler en tranches fines à l'aide d'une mandoline.
- Verser la crème dans un bol avec la moutarde. Monter en mayonnaise au batteur électrique en versant l'huile en filet jusqu'à obtention d'une consistance ferme. Saler et poivrer.
- Dans un petit saladier, écraser grossièrement à la fourchette les haricots cannellinis rincés et égouttés. Incorporer la mayonnaise, le jus et le zeste du citron, le céleri coupé en petits dés, la gousse d'ail pelée et pressée, les oignons émincés, le persil ciselé, du sel et du poivre. Bien mélanger.
- Faire griller les tranches de pain et y répartir la salade de haricots blancs, recouvrir de tranches de radis, ajouter quelques pincées de fleur de sel, un tour de poivre et parsemer de persil.

POUR 4 TARTINES

PRÉPARATION : 15 min

CUISISON : 2 min

* 4 grandes tranches de pain de campagne

* 2 radis pastèques

* 1 boîte de haricots blancs cannellinis

* 1 gousse d'ail

* 20 cl de crème de soja

* 1 c. à soupe de moutarde

* 4 c. à soupe d'huile d'olive

* Le zeste et le jus de 1 citron bio

* 1 branche de céleri

* 2 oignons nouveaux

* 1/2 bouquet de persil plat

* Fleur de sel

* Poivre du moulin

15 MIN
4 TARTINES
370 CAL./PERS.

TARTINES DE RADIS

TOFU DORÉ, PURÉE SALSIFIS CAROTTES

CROQ' RADIS AU SAUMON

- ✿ Sur des tranches de radis noir, on tartine un mélange de 100 g de brousse, 1 c. à café de miel, de l'origan ciselé, du sel et du poivre.
- ✿ Par-dessus, on ajoute 1/4 de tranche de saumon fumé et une fine rondelle de citron.
- ✿ Touche finale : on parsème de pignons et de feuilles d'origan. Des toasts apéro top pour la ligne !



- ✿ Dans un sac en plastique refermable, mélanger 2 c. à soupe d'huile, la sauce soja, le vinaigre, le miel et la gousse d'ail pelée et pressée. Ajouter le tofu, refermer le sac, le secouer doucement pour bien imbibir le tofu de la marinade. Placer 1 h au réfrigérateur en le retournant de temps en temps.
- ✿ Pelez les carottes et les faire cuire 20 min au cuit-vapeur. 5 min avant la fin de la cuisson, ajouter les salsifis.
- ✿ Chauffer l'huile restante dans une poêle, dorer le tofu 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Passer carottes et salsifis au presse-purée, incorporer la crème, la muscade, du sel et du poivre.
- ✿ Couper le tofu en tranches. Servir avec la purée de légumes et une salade composée du concombre, du radis noir, de la pomme rouge, pelés et détaillés en petits dés, assaisonnés d'un trait de vinaigre balsamique. Parsemer de graines de sésame, d'aneth et d'origan.

POUR 4
PRÉPARATION : 20 min
REPOS : 1h - CUISSON : 25 min

- * 450 g de tofu ferme
- * 3 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1c. à soupe de vinaigre balsamique
- * 2 c. à café de sauce soja
- * 1 c. à café de miel
- * 1 gousse d'ail
- * 40 g de graines de sésame blond et noir
- * 250 g de salsifis surgelés
- * 250 g de carottes
- * 1 c. à café de noix de muscade
- * 1c. à soupe de crème végétale
- * 1/4 de concombre
- * 1/4 de radis noir
- * 1/2 pomme rouge
- * 3 brins d'aneth
- * 3 tiges d'origan
- * Sel, poivre

PURÉE, C'EST BON !

CETTE PURÉE, BIEN POURVUE EN FIBRES DOUCES VARIÉES, FERA LE RÉGAL DES PETITS DÈS L'ÂGE DE 6 MOIS. POUR LES PLUS GRANDS, ELLE POURRA ÊTRE ÉPICÉE AVEC DU CURCUMA OU DU CURRY, DE LA CORIANDRE, VOIRE UNE TOUCHE DE CANELLE QUI LUI DONNERA UN PETIT CÔTÉ ORIENTAL.

C'EST LA SAISON | Opération camouflage

Hanté par les haricots trop cuits de son enfance, Chéri était en froid avec ces légumes verts... jusqu'à ce qu'il goûte - par politesse - aux fagots de haricots al dente au lard de sa belle-maman. Telle mère, telle fille, on a pris la balle au bond pour tenter d'enterrer la réconciliation!

Christelle Vogel

JE PLANQUE LES HARICOTS VERTS

RECETTES
POUR
4 PERS.

À REALISER AVEC
DES HARICOTS
EXTRA-FINS

PAS DE PURÉE OU DE JUS DE LÉGUMES ICI.
LES HARICOTS VERTS SONT BIEN MEILLEURS
LORSQU'ils RESTENT UN PEU FERMES
APRÈS CUSSION. ALORS, ON A JOUÉ CARTE SUR
TABLE EN VARIANT LA PRÉSENTATION
DES LÉGUMES (ENTIERS OU EN TRONÇONS,
CHAUDS OU FROIDS) POUR TENTER DE LES
FAIRE ADOPTE PAR CHÉRI...

POURQUOI ON LES AIME ?

Avec leur 29 Cal pour 100 g, leur 2 g de protéines et leur 4 g de fibres, ce sont de vrais légumes minceur ! Mais ça, Chéri s'en fiche un peu (beaucoup). Ultra-satiétogènes, les haricots verts sont riches en **vitamine B9** qui permet la formation normale du sang, et en **sélénium** antioxydant pour conserver de beaux ongles et cheveux. Leurs gousses vertes contiennent également **du manganèse, du potassium, du cuivre et de la vitamine C antifatigue**. À l'achat (ou à la cueillette, si on a la main verte), on priviliege les **haricots extra-fins** (6 mm de diamètre), moins filandreux. Et on les garde maxi 2 jours au réfrigérateur, enveloppés dans un torchon. Bon à savoir : les haricots verts crus se congèlent très bien ! Il serait dommage de ne pas en profiter cet hiver. N'est-ce pas, Chéri ?



LA BONNE IDÉE : DES HARICOTS VERTS LACTO-FERMENTÉS, DONT BONS POUR LE MICROBIOTE INTESTINAL. SUR LE NET, ON TROUVE PLEIN DE RECETTES...



FINIE, LA CORVÉE
D'ÉPLUCHAGE DES
HARICOTS
VERTS : TOUT PLEIN
D'USTENSILES
FONTE LE TRAVAIL
À NOTRE PLACE !



SALADE DE POMMES DE TERRE AUX CORNICHONS

- * Cuire à la vapeur 500 g de pommes de terre à chair ferme. * Les pelér, laisser refroidir et couper en cubes.
- * Cuire 150 g de haricots équeutés 5 min à la vapeur. * Les plonger dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. * Égoutter puis détailler en mini-tronçons.
- * Hacher 10 petits cornichons.
- * Émincer 1/2 botte de radis roses. * Réunir le tout dans un saladier.
- * Dans un bol, mélanger 3 c. à soupe d'huile de colza, 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès et 1 c. à café de moutarde douce.
- * Assaisonner la salade, mélanger et servir.

INDICE DE CAMOUFLAGE : 2/5

Cette salade est un accompagnement classique des grillades. On l'a juste un peu « pimpée » avec quelques haricots verts... qui ne se confondent pas vraiment avec les cornichons. Chéri : « Tu as mis des haricots dedans ? Mais... pourquoi ? » L'essentiel : qu'il ait dégusté une portion de cette salade sans faire de tri !

MISE EN GARDE

VITAL FOOD NE SAURAIT ÊTRE TENU RESPONSABLE D'ÉVENTUELS CLASH, REPROCHE, ENGUEULADE VOIRE RUPTURE EN LIEN PLUS OU MOINS DIRECT AVEC CETTE EXPÉRIENCE À MENER UNIQUEMENT SI LE CIEL EST BLEU AZUR AVEC CHÉRI. /

ON N'AIMERAIT PAS VERSER LA GOUTTE QUI FAIT DÉBORDE LE VASE. OUT, LES LÉGUMES, C'EST UN SUJET QUI PEUT FÂCHER !

AU JUS DE POULET RÔTI

- * Masser un poulet de 1,5 kg avec de l'huile d'olive, puis le farcir avec quelques gousses d'ail et un bouquet de thym frais.
- * Ficeler et enfourner 1 h 30 à 180 °C (th. 6), en arrosant régulièrement la viande avec son jus.
- * Laver et équeuter 400 g de haricots verts.
- * 10 min avant la fin de la cuisson du poulet, sortir la volaille du four.
- * Disposer les haricots tout autour, saler et réenfourner 10 min.
- * Les haricots vont s'imprégnner du jus de cuisson du poulet.

INDICE DE CAMOUFLAGE : 1/5

On a découpé la volaille rôtie dans la cuisine et servi à Chéri une belle cuisse dorée sur un lit de haricots verts bien imprégnés de jus de cuisson, avec quelques pommes duchesse à côté. Chéri n'a pas tout de suite vu les haricots... Il a fait l'effort de goûter et a aimé leur côté « grassouillet mais encore un peu ferme. » Pour la diététique, on repassera !

* EN VERSION SANS LACTOSE, ON OTE LE FROMAGE À LA VITELLINE. VÉGÉTAL (ARTICINABLES SOJA/MIJI OU SOJA/SAIN, PAR EXEMPLE).

CHARLOTTE AUX RILLETTES DE THON

- * Écraser 300 g de chair de thon au naturel égoutté avec 125 g de fromage frais* et 1 botte de ciboulette ciselée.
- * Équeuter 200 g de haricots et les cuire 5 min à la vapeur.
- * Rafraîchir dans de l'eau glacée.
- * Disposer 4 hauts cercles à pâtisserie (6 cm de diamètre) sur le plan de travail et tailler les haricots refroidis et égouttés à la même hauteur.
- * Découper les chutes en petits morceaux puis les intégrer aux rillettes.
- * Disposer les haricots à la verticale dans les cercles, en les serrant bien.
- * Remplir avec la préparation, lisser le dessus et placer 1 h au frais.
- * Démouler et décorer avec 1 rondelle de citron et 1 brin de ciboulette.

INDICE DE CAMOUFLAGE : 1/5

On n'a pas pris Chéri pour un bulot : les haricots verts sont visibles à 100 km (sauf ceux intégrés aux rillettes, hihihi). Il nous a félicité pour notre effort de présentation (on avait ajouté un brin de ciboulette ébouriffante pour cintrer l'ensemble)... avant de se concentrer sur la dégustation des rillettes. « Ah, les haricots, ce n'est pas de la déco ? » Ben non...

MINESTRONE AUX HARICOTS

- * Ébouillanter, rafraîchir puis peler 4 tomates*.
- * En couper 2 en quartiers, réserver les autres.
- * Laver et équeuter 300 g de haricots verts et les couper en tronçons de 1 cm.
- * Égoutter 1 petite boîte de haricots coco blancs et une autre de haricots rouges.
- * Peler et couper 3 petites pommes de terre (à chair ferme) en dés.
- * Porter à ébullition 2 l de bouillon, y plonger tous les légumes et haricots.
- * Ajouter 120 g de petites pâtes à trous (sans gluten, si besoin).
- * Cuire 10 min environ et servir avec une sauce tomate et basilic (mixer les 2 tomates réservées avec 3 gousses d'ail, 1 bouquet de basilic, 6 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre).

INDICE DE CAMOUFLAGE : 2/5

Chéri est fan de haricots rouges. Il aime beaucoup le basilic et n'a pas de souci particulier avec les pommes de terre... On s'est dit que ça pouvait passer. Et c'est passé ! Bon, Chéri nous a tout de même avertie : « Tu n'es pas obligée de mettre des haricots verts partout maintenant que j'en mange un peu... » Message reçu !

* HORS SAISON, ON UTILISE DES TOMATES PELÉES EN BOÎTE.

C'EST LA SAISON ! été fruité.

La mirabelle en Ribambelle





Reines des prunes, ces petites billes délicieusement sucrées et juteuses illuminent nos recettes estivales. Leur saison est furtive... Interdiction de les manquer!

Christelle Vogel et Carole Garnier

Elles mettent un coup d'éclat sur la fin de l'été! Entre la mi-août et la fin septembre, les mirabelles déboulent sur les étals. Ces petits soleils au teint jaune orangé mûrissent traditionnellement dans le nord-est de la France.

La mirabelle de Lorraine bénéficie d'une IGP.

Celle de Nancy, la plus généreuse, rougit légèrement au soleil et a une chair claire. Sa petite sœur **de Metz** dévoile quant à elle une chair au ton plus soutenu. Toutes deux sont gorgées de bétacarotène. Parfait pour entretenir notre teint hâlé au retour des vacances! On les savoure comme des bonbons... En prime, leurs **fibres douces (2,3 g pour 100 g)** nous aident à conserver un ventre bikini. Fragiles, les mirabelles patientent une à deux journées maxi dans le compotier (dans une pièce fraîche) et pas plus de 4 à 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour prolonger leur saison, on les congèle en oreillons, bien à plat, et on les enferme dans des sachets individuels. De quoi ensoleiller nos recettes jusqu'à la fin de l'année! *

C'EST LA SAISON | été fruité

Burgers au pulled pork *Aux mirabelles*

POUR 2 - PRÉPARATION : 30 min
CUISISON : 4 h 30

POUR LE PULLED PORK

- * 500 g d'épaule de porc (ou à défaut du filet mignon de porc)
- * 1 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 oignon
- * 6 c. à soupe de sauce barbecue
- * 1 c. à café de moutarde
- * 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- * 2 c. à soupe de cassinade
- * 2 c. à café de paprika
- * 1 c. à café de piment d'Espelette
- * 2 gousses d'ail hachées
- * 3 feuilles de laurier
- * 12 cl de bouillon de légumes
- * Sel, poivre

POUR LE CHUTNEY DE MIRABELLES

- * 500 g de mirabelles de Lorraine fraîches ou surgelées
- * 1 oignon
- * 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- * 2 cm de gingembre frais râpé
- * 1/2 c. à café de curry en poudre
- * Sel

POUR LA GARNITURE

- * 2 buns à burger
- * 2 c. à soupe de sauce barbecue
- * 150 g de chou rouge
- * 2 oignons verts
- * Huile d'olive
- * Sel, poivre
- * Quelques feuilles d'estragon

DERNIÈRE ÉTAPE
• COUPER LES BUNS EN 2, ÉTALER 1 CUILLERÉE DE SAUCE BARBECUE SUR LA BASE DU PAIN. • AJOUTER DE LA VIANDE, DU CHUTNEY, DU CHOU ROUGE, UN PEU D'ESTRAGON PUIS REFERMER LE BUN. • RÉPÉTER L'OPÉRATION AVEC LE SECONDE BUN.

30 MIN

2 PERS.

• Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). Éplucher l'oignon, le hacher grossièrement. Faire légèrement rôtir le porc dans une cocotte, avec un peu d'huile. Ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce qu'il commence à colorer.

• Dans un bol, mélanger la sauce barbecue, la moutarde, la cassinade, le vinaigre de cidre, le paprika, le piment, les gousses d'ail pelées et hachées et le bouillon de légumes. Verser sur la viande, saler, poivrer et ajouter le laurier.

• Couvrir la cocotte et enfourner 4h30 en veillant à retourner la viande et à l'arroser de jus toutes les heures.

• Pour le chutney, éplucher et hacher finement l'oignon. Rincer et dénoyauter les mirabelles. Faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter les mirabelles, le gingembre râpé, le curry, la cassinade, le sel et le vinaigre. Cuire 45 min à feu très doux, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le liquide soit quasi évaporé.

• Retirer la viande du four et l'effilocher. Mélanger à la sauce. Réserver.

• Émincer le chou rouge et les oignons verts, mélanger avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer.





DE LA MOUTARDE
À LA MIRABELLE?
OUI (ICI, CELLE
DE CLAIR) ELLE
APPORTÉE UNE
NOTE ACIDULÉE AUX
VOLAILLES ET
VIENNES EN SAUCE.



POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
CUISISON : 20 min

- * 1 poivron rouge
- * 200 g de mirabelles de Lorraine
- * 1 c. à café de cumin
- * 250 g de halloumi
- * 4 tortillas au maïs
- * 125 g de yaourt grec
- * 1 filet d'huile d'olive
- * 2 oignons rouges
- * 1 gousse d'ail
- * Persil
- * 1 petit piment jalapeño
- * Poivre

Tacos végétariens Aux mirabelles

• Peler les oignons, les couper en quartiers. Couper le poivron en lamelles. Couper les mirabelles en 2, les dénoyauter. Peler et émincer la gousse d'ail.
• Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive, 2 min à feu moyen. Ajouter le poivron, les mirabelles et l'ail, puis cuire 5 min. Ajouter le cumin, mélanger, poursuivre la cuisson pendant encore 5 min. Réservé.
• Couper le halloumi en 8 belles tranches et les cuire 8 min dans une poêle à feu vif. Retourner les morceaux à mi-cuisson.
• Verser 1 cuillérée de yaourt grec dans chaque tortilla, disposer dessus 2 tranches de halloumi, des lamelles de poivron, quelques mirabelles et des quartiers d'oignon. Poivrer, parsemer de persil ciselé et de piment émincé.

10
MIN

4
PERS.



C'EST LA SAISON | été fruité

Chakchouka Aux mirabelles



POUR 2 - PRÉPARATION : 10 min
CUISISON : 25 min

- * 250 g de tomates pelées en conserve
- * 1/2 c. à café d'origan
- * 1 c. à soupe de concentré de tomates
- * 1 c. à soupe de sauce barbecue
- * 100 g de pois chiches cuits
- * 150 g de mirabelles de Lorraine
- * 3 œufs
- * Quelques feuilles de persil
- * 1 filet d'huile d'olive
- * 1/2 oignon jaune
- * 1 gousse d'all
- * 1/2 poivron jaune
- * Sel, poivre



BOCAL GOURMAND

Autre idée pour déguster des mirabelles cet hiver : en faire des conserves. On fait bouillir 50 cl d'eau avec 250 g de sucre en poudre, puis on laisse refroidir. On met 1 kg de mirabelles (lavées et séchées) dans un bocal en verre muni d'un couvercle hermétique. On verse le sirop dessus et on ferme. Il ne reste plus qu'à stériliser le bocal (on explique comment faire page suivante).

❶ Peler et émincer l'oignon et lail. Dans une grande poêle, les faire revenir dans un filet d'huile d'olive jusqu'à qu'ils commencent à dorer. Couper le poivron en morceaux, l'ajouter dans la poêle et cuire encore 2 min.

❷ Ajouter les tomates pelées, l'origan, le concentré de tomates et la sauce barbecue. Mélanger et laisser réduire 5 min.

❸ Couper les mirabelles en 2, les dénoyauter, les ajouter dans la poêle ainsi que les pois chiches rincés et égouttés. Mélanger et cuire encore 5 min.

❹ Creuser 3 trous dans la chakchouka. Casser les œufs, les verser dans ces creux. Laisser cuire à feu doux 10 min.

❺ Parsemer de persil, saler et poivrer au moment de servir.

10
MIN

2
PERS.

395
CAL/PERS.

30
MIN

6
PERS.

705
CAL./PERS.

POUR 6 - PRÉPARATION : 30 min
CUISSON : 15 min - REPOS : 2 h 10

POUR LA PÂTE À PIZZA

- * 500 g de farine
- * 25 cl d'eau tiède
- + 5 cl pour diluer la levure
- * 25 g de levure de boulanger fraîche
- * 1/2 c. à café de sucre
- * 2 c. à café de sel
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive

POUR LE PESTO

- * 100 g de feuilles de basilic
- * 50 g de pignons de pin
- * 50 g de parmesan
- * 50 g d'huile d'olive
- * 1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE

- * 1 grosse burrata
- * 150 g de mirabelles de Lorraine fraîches ou surgelées
- * Quelques feuilles de basilic
- * 1 poignée de noix de pécan
- * Vinaigre balsamique

- ❶ Délayer la levure dans 5 cl d'eau tiède. Disposer la farine dans un grand saladier, creuser un puits, verser la levure et le sucre puis mélanger. Ajouter le sel, verser l'eau au fur et à mesure, tout en pétrissant à la main ou au robot. Verser l'huile et pétrir 2 min. Laisser la pâte reposer 10 min, sous un torchon humide. Pétrir de nouveau 10 min puis former une boule. La déposer dans un récipient légèrement huilé et couvrir du torchon. Laisser lever 2 h dans un endroit tiède.
- ❷ Mixer le basilic avec les pignons, le parmesan, l'huile et le sel jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- ❸ Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Étaler la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Garnir de pesto en laissant un bord de 5 cm environ tout autour de la pâte.
- ❹ Couper la burrata en tranches et les disposer sur le pesto ainsi que les mirabelles coupées en 2 et dénoyautées. Parsemer de noix de pécan concassées et enfourner 15 min.
- ❺ Au moment de servir la pizza, l'arroser d'un trait de vinaigre balsamique et disposer quelques feuilles de basilic.



C'EST LA SAISON | été fruité

Crumble aux 2 Prunes

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 25 min

- * 250 g de mirabelles
- * 250 g de quetsches
- * 120 g de flocons d'avoine
- * 30 g de poudre d'amande
- * 80 g de beurre doux + 1 noix
- * 50 g de sucre de canne
- * 1 pincée de vanille en poudre

❶ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
❷ Laver les fruits, les dénoyauter, couper les oreillons les plus gros en 2. Les répartir dans un plat à gratin beurré.
❸ Mixer grossièrement les flocons d'avoine. Les disposer dans un saladier avec la poudre d'amande, le sucre et la vanille. Ajouter le beurre en parcelles et travailler l'ensemble du bout des doigts, pour obtenir un sablé grossier.
❹ Répartir le sablé sur les fruits puis enfourner pendant 25 à 30 min, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

20
MIN

4
PERS.

425
CAL./PERS.

GLUTEN FREE

EN CHOISISANT DES FLOCONS D'AVOINE CERTIFIÉS SANS GLUTÉEN (LOGO ÉPI BARRÉ), ON OBTIENT UN CRUMBLE SANS GLUTÉEN ET RICHE EN FIBRES. À DÉGUSTER TIÈDE OU À TEMPÉRATURE AMBIANTE, AVEC UNE BOULE DE GLACE À LA VANILLE, PAR EXEMPLE.



Smoothie Bowl Aux mirabelles

POUR 1 BOL

• Mixer finement 8 fraises, 125 g de mirabelles surgelées et 12,5 cl de lait d'amande. • Verser dans un bol. • Couper et dénoyauter 8 mirabelles puis les disposer joliment sur le smoothie, ainsi qu'un peu de granola, de copeaux de noix de coco et d'amandes effilées.

Confiture de mirabelles

POUR 4 POTS STANDARDS

PRÉPARATION : 20 min

REPOS : 1 h + 1 nuit - CUISSON : 10 min

* 1 kg de mirabelles

* 800 g de sucre de canne

* 1 citron

* 2 bâtons de cannelle

• Laver les mirabelles, les dénoyauter, les couper en 2 puis placer les oreillons dans une marmite à confiture.

• Ajouter le sucre, les bâtons de cannelle et arroser du jus du citron. Mélanger puis laisser reposer 1 h environ.

• Porter le tout à ébullition, couper le feu dès le premier bouillon. Laisser refroidir puis entreposer une nuit au réfrigérateur.

• Porter la préparation à ébullition et cuire la confiture pendant 8 à 10 min, en écumant régulièrement.

• Verser la confiture bouillante (avec les bâtons de cannelle) dans des pots stérilisés, visser immédiatement le couvercle et retourner aussitôt. Laisser refroidir les pots couvercle vers le bas.

• Entreposer dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

20 MIN

4 PERS.

STERILISATION DES POTS DE CONFITURE

IL SUFFIT DE FAIRE BOUILLIR SES POTS AVEC LEUR COUVERCLE, 5 MIN DANS UNE GRANDE QUANTITÉ D'EAU BOUILLANTE ADDITIONNÉE D'UN PETIT VERRE DE VINAIGRE BLANC. ON ÉGOUTTE ET ON LAISSE REFROIDIR À L'ENVIR SUR UN TORCHON PROPRE. ON OBTIENT DES POTS NICKEL, QUI PERMETTENT DE CONSERVER LONGTEMPS LA CONFITURE.

LA SAVEUR SUAVE DE LA CANNELLE, DE LA VANILLE OU ENCORE DE LA FÉVETONKA OU FORME UN SAVOUREUX ACCORD AVEC LA MIRABELLE (ET LES PRUNES EN GÉNÉRAL). ON PENSE À « FOURNÉE » DE CONFITURE!



C'EST LA SAISON | été fruité

Pavlova du Soleil

POUR 6 - PRÉPARATION : 25 min

CUISISON : 1h 30

- * 4 blancs d'œufs
- * 200 g de sucre
- * 2 c. à café de jus de citron
- * 1 pincée de vanille moulue
- * 300 g de mirabelles
- * 1 c. à soupe de pistaches non salées
- * 125 g de mascarpone
- * 5 cl de crème fleurette

● Préchauffer le four à 90 °C (th. 3). Battre les blancs en neige, en augmentant progressivement la vitesse du batteur. Lorsqu'ils commencent à blanchir, incorporer le sucre petit à petit.

Lorsqu'ils sont fermes, ajouter 1 c. à café de jus de citron et battre encore 1 min.

● Sur la lèchefrite recouverte de papier cuison, former un dôme d'une vingtaine de centimètres, légèrement creux en son centre.

● Enfourner la meringue pendant 1h 30, dans la partie inférieure du four. Baisser la température si elle commence à colorer. Laisser refroidir la meringue dans le four entrouvert.

● Dénoyer les mirabelles et mixer la moitié des fruits en coulis avec 1 c. à café de jus de citron.

● Placer le mascarpone dans un saladier et le travailler à la cuillère pour l'assouplir.

● Ajouter la vanille en poudre. Battre la crème fleurette très froide en chantilly et l'incorporer au mascarpone.

● Juste avant de servir, garnir le centre de la meringue de cette crème. Décorer avec le coulis, les oreillons de mirabelles et les pistaches concassées.



25
MIN

6
PERS.

315
CAL./PERS.

L'OPTION SUGARFREE

LA PAVLOVA EST UN DESSERT TRÈS RICHE EN SUCRE! ON PEUT LA RÉALISER AVEC UN ÉDULCORANT NATUREL, LE SUCRE DE BOULEAU (OU XYLITOL, MAGASINS DIÉTÉTIQUES OU BIO). IL A LE MÊME POUVOIR SUCRANT QUE LE SACCHAROSE (SUCRE DE TABLE), MAIS IL EST DEUX FOIS MOINS CALORIQUE ET, SURTOUT, IL IMPACTE TRÈS PEU LA GLYCÉMIE. POUR UN RÉSULTAT AU TOP, ON LE MIXE EN Poudre FINE!

FAR, FLOGNARDE OU CLAFOUTIS ? QUEL FLAN !

LE TERME « FLOGNARDE » EST HABITUELLEMENT RÉSERVÉ AU FLAN LIMOUSIN AUX POMMES, « CLAFOUTIS » REVIENT DE DROIT AU DESSERT À BASE DE CERISES ET « FAR », À CELUI AUX PRUNEAUX. SI ON NE VEUT PAS S'ATTIRER LES FOUDRES DES PURISTES, ON PARLE DE « FLAN » PASSE-PARTOUT !

**POUR 6 - PRÉPARATION : 20 min
CUSSION : 40 min**

* 500 g de mirabelles
* 2 c. à soupe de miel d'acacia
* 6 œufs

* 100 g de sucre de canne
* 100 g de féculle de maïs
* 20 cl de lait d'amande
* 40 cl de crème d'amande
* 1 sachet de sucre vanillé
* 1 noix de beurre

* 2 c. à soupe de poudre d'amande

- ➊ Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Laver et dénoyauter les mirabelles. Disposer les oreillons côté tranché vers le haut sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson. Arroser du miel, enfourner 5 à 6 min. Réserver et laisser tiédir.
- ➋ Beurrez un plat à gratin, le saupoudrer de poudre d'amande. Incliner le moule pour bien la répartir.
- ➌ Battre les œufs avec le sucre de canne et le sucre vanillé jusqu'à blanchiment. Incorporer la féculle de maïs, puis la crème et le lait d'amande. Verser la préparation dans le moule à gratin et répartir les fruits. Enfourner 40 min. Le dessus de la flognarde doit être joliment doré.

20 MIN

6 PERS.

390 CAL./PERS.

Flan
Amandes
et mirabelles

Sans
gluten
lactose

C'EST LA SAISON | été fruité



Tarte Rustique Aux mirabelles et aux Noisettes

30
MIN8
PERS.405
CAL/PERS.

POUR 8 - PRÉPARATION : 30 min
REPOS : 2 h - CUISSON : 30 min

- * 250 g de farine
- * 125 g de beurre
- * 80 g de sucre
- * 1 jaune d'œuf
- * 3 c. à soupe d'eau glacée
- * 1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE

- * 600 g de mirabelles de Lorraine fraîches ou surgelées
- * 40 g de sucre roux
- * 2 c. à soupe de Maïzena
- * 2 c. à soupe de jus de citron
- * 40 g de poudre de noisette
- * 1 pincée de sel
- * 1 jaune d'œuf et du sucre roux pour la dorure
- * Quelques noisettes entières
- * 2 c. à soupe de miel

- ❶ Préparer la pâte : tamiser la farine puis incorporer le beurre et le sel. Mélanger du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sablé.
- ❷ Ajouter le jaune d'œuf, l'eau et le sucre. Mélanger tous les ingrédients sans trop travailler la pâte. Former une boule, l'emballer dans du film alimentaire et la mettre au frais à minimum 2 h.
- ❸ Nettoyer les mirabelles, les couper en 2 et les dénoyauter. Les mélanger avec le sucre roux, la Maïzena, le jus de citron et le sel. Laisser reposer 20 min.
- ❹ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- ❺ Étaler la pâte sur du papier sulfurisé placé sur une plaque de cuisson. Parsemer de poudre de noisette. Disposer les fruits sur la pâte, en commençant par l'extérieur et en laissant un bord de 4 cm. Rabattre la pâte sur les mirabelles.
- ❻ Battre le jaune d'œuf, badigeonner le pourtour de la tarte au pinceau et parsemer de sucre. Enfourner 30 min.
- ❼ Parsemer de noisettes concassées et arroser de miel juste avant de servir.

C'EST LA SAISON | été fruité

MI-PAIN, MI-GÂTEAU

APRÈS LE BANANA BREAD, VOICI
LE « MIRABELLE BREAD » MOINS SUCRÉ
QU'UN CAKE (ON MISE ICI SUR LE SUCRE
DU FRUIT), PLUS TENDRE QUE DU
PAIN, IL SE DÉGUSTE PÈS LE PETIT
DÉJEUNER, TARTINÉ DE PURÉE D'AMANDE
ET GARNI DE TRANCHES DE FRUITS
FRAIS OU DE PETITES BAIES.



POUR 6 - PRÉPARATION : 20 min
CUSSION : 35 min

- * 200 g de farine complète bio
- * 50 g de féculle de pomme de terre
- * 2 gros œufs
- * 50 g de sucre de canne
- * 50 g de beurre doux
- * 10 cl de crème (légère ou végétale)
- * 250 g de mirabelles
- * 2 poignées d'amandes effilées
- * 1 c. à café de levure chimique

- ➊ Préchauffer le four à 220 °C (th. 7-8). Dans un saladier, réunir la farine, la féculle et la levure.
- ➋ Dans un autre saladier, battre les œufs avec le sucre, puis ajouter la crème et le beurre fondu. Incorporer le mélange liquide au mélange solide précédent. Couvrir un moule à gratin de papier cuisson et y verser la préparation.
- ➌ Laver et dénoyer les mirabelles. Les disposer sur la pâte en les enfonçant légèrement.
- ➍ Saupoudrer d'amandes effilées.
- ➎ Enfourner 5 min, puis poursuivre la cuisson 30 min à 170 °C (th. 5-6). Couvrir le dessus avec du papier alu s'il dore trop vite. Laisser refroidir sur une grille.

Pain
À la mirabelle

20
MIN

6
PERS.

330
CAL/PERS.

20
MIN

6
PERS.

420
CAL/PERS.

Gâteau à la mirabelle

POUR 6 - PRÉPARATION : 20 min
CUISISON : 1 h

- * 300 g de mirabelles
- * 100 g de beurre
- * 100 g de sucre muscovado
- * 2 gros œufs
- * 150 g de farine de petit épeautre
- * 80 g de farine d'avoine
- * 1 c. à café de cannelle moulue
- * 20 cl de crème d'amande (ou de crème fraîche)

- ❶ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Laver les mirabelles et les dénoyauter.
- ❷ Dans un saladier, battre le beurre mou avec le sucre. Ajouter les œufs, la cannelle puis les farines. Incorporer la crème puis les deux tiers des mirabelles.
- ❸ Chemiser un moule à cake de taille moyenne et y verser la pâte. Disposer les dernières mirabelles sur le dessus, en les enfonçant légèrement. Enfourner 1 h. Vérifier la cuisson en piquant le cake à l'aide d'un couteau : la lame doit ressortir sèche. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson quelques minutes.
- ❹ Laisser refroidir le gâteau sur une grille.

* On peut aussi mixer des flocons d'avoine en poudre fine.

UNE HISTOIRE DE BLÉ

VARIÉTÉ ANCIENNE, LE PETIT ÉPEAUTRE EST UNE CÉRÉALE PAUVRE EN GLUTEN. SES RENDEMENTS SONT FAIBLES, CE QUI JUSTIFIE SON PRIX ÉLEVÉ. À NE PAS CONFONDRÉ AVEC LE GRAND ÉPEAUTRE, L'ANCESTRE DE NOTRE BLÉ MODERNE, QUI CONTIENT DAVANTAGE DE GLUTEN.



CONFIT

On trouve en épicerie fines des fleurs d'hibiscus au sirop, magnifiques à déposer au fond d'un jus de pomme pétillant ou même d'une flûte de champagne, pour une soirée en tête à tête.

"L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à boire avec modération..."

EN COCKTAIL

Pour une boisson super-désaltante, on ajoute un trait de jus de citron jaune ou vert dans l'infusion d'hibiscus, ou bien on fait infuser des feuilles de menthe fraîche en même temps : mariage idéal.



POUDRE MAGIQUE

Mixé en poudre, il se glisse dans une pâte à gâteau et la teinte d'une délicate note rose (top pour doper un gâteau au yaourt ou un cake !), un smoothie ou encore une compote de pommes...

EN CONFITURE

Pour donner une couleur encore plus intense et une saveur acidulée à nos confitures fruits rouges, on fait réhydrater des fleurs d'hibiscus dans de l'eau chaude puis on les ajoute au chaudron avec des framboises, des fraises, un mélange de baies...

Soyons clairs : l'hibiscus dont il s'agit ici est celui de la variété *sabdariffa*, à ne pas confondre avec la variété *rosa-sinensis*, celle que l'on trouve dans nos jardins, qui n'est pas comestible !

L'**HIBISCUS**

LA FLEUR AU GOÛT DE FRUIT

Cette jolie fleur tropicale n'est pas que décorative. Elle parfume et booste les boissons traditionnelles comme les recettes tendances. Présentation.

Émilie Godineau et Carole Garnier



NOTRE EXPERTE
• Sarah Juhasz,
naturopathe
à Grenoble.

Cette fleur à infuser vient d'une variété d'hibiscus, comestible : il en existe en effet plusieurs centaines de variétés, toutes ne l'étant pas. Celui qu'on consomme est l'hibiscus sabdariffa, aussi appelé oseille de Guinée car il est originaire d'Afrique de l'ouest. Il sert à fabriquer une boisson au goût fruité et acidulé, rafraîchissante et très populaire du Sénégal (bissap) à l'Egypte (karkadé). Pour la préparer, on fait bouillir 5 minutes des fleurs d'hibiscus séchées, on filtre puis on ajoute un peu de sucre et différents arômes suivant les régions (gingembre, citronnelle, fleur d'oranger, menthe, muscade...). On a malheureusement tendance à trop sucer pour atténuer son acidité.

DE L'HIBISCUS INFUSÉ DANS DU LAIT D'AMANDE, QUELQUES PÉTALS DE ROSE, ET VOILÀ UNE BOISSON POUR VOIR LA VIE EN ROSE !



QUELS SONT SES ATOUTS ?

« La fleur d'hibiscus renferme un large panel d'antioxydants : vitamine C, bétacarotène et diverses anthocyane qui lui donnent sa jolie couleur rouge », indique Sarah Juhasz. C'est donc un précieux allié pour lutter contre les radicaux libres (augmentés par le stress, la pollution, le tabac, les rayons UV...) et le vieillissement. « Elle est diurétique et aide aussi à combattre les infections urinaires et les calculs rénaux », ajoute la pro. Des études scientifiques ont aussi montré son intérêt dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Par exemple, une étude américaine, publiée dans le « Journal of nutrition » en 2010, a montré que la consommation de 3 tasses d'infusion d'hibiscus par jour permettait de réduire la tension artérielle.



FLEUR DU SOLEIL
ORIGINAIRE D'AFRIQUE,
L'HIBISCUS (VARIÉTÉ
SABDARIFFA) PREND LE
NOM DE BISSAP AU
SÉNÉGAL, KARKADÉ EN
ÉGYPTE OU ROSELLE EN
JAMAÏQUE.

Aloha



COMMENT BIEN LE CHOISIR ?

« Préférez les fleurs d'hibiscus séchées entières et bio, dont on est sûr de la qualité », conseille Sarah Juhasz. On les trouve dans les magasins bio, les herboristeries et les boutiques exotiques. Dans certains cas, il est recommandé de rincer les fleurs (qui ont séché au soleil et pris la poussière) avant de les utiliser. « Comme les épices, elles se gardent des mois dans une boîte bien fermée, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité », précise l'experte. Mais pour profiter au maximum de leur saveur et de leurs atouts nutritionnels, mieux vaut les acheter en petites quantités et les consommer rapidement.

Comment le consommer ?

EN INFUSION, notre experte préfère laisser infuser les fleurs (plutôt que de les faire bouillir) et ne pas sucer, ou alors très légèrement avec un sucre naturel (rapadura, sucre de coco). Sa recette : « Versez 1 litre d'eau bouillante sur 6 c. à soupe de

fleurs d'hibiscus séchées, laissez infuser pendant 10 à 15 min, puis filtrez et dégustez chaud ou froid suivant la saison. »

EN CUISINE, l'hibiscus apporte une jolie couleur rouge et une petite note acidulée. On peut ainsi en faire infuser dans le lait

ou la crème d'un flan, d'une panna cotta, d'une mousse, d'un riz au lait, d'un cheesecake... Il se marie également à des recettes salées : infusé dans la marinade ou la sauce d'un magret de canard ou d'une souris d'agneau, par exemple.

>>>

260
CAL/PERS.

POIRESPOCHÉES AU SIROP D'HIBISCUS

POUR 4 PRÉPARATION : 10 min

RÉFRIGÉRATION : 1 h CUISSON : 55 min



- 4 poires Williams encore fermes
- 1,2 l d'eau
- 200 g de sucre blond

- 2 gousses de vanille
- 3 cosses de cardamome
- 8 fleurs d'hibiscus séchées

* Verser l'eau et le sucre dans une casserole et porter à ébullition. * Ajouter les gousses de vanille fendues et les cosses de cardamome. * Laisser frémir 10 min à couvert. * Pendant ce temps, peeler les poires, les couper en 2 et retirer leur cœur. * Immérer 4 demi-poires dans le sirop et faire pocher les fruits pendant 20 min, à tout petits bouillons et à couvert. * Égoutter les poires et les laisser refroidir. * Ajouter les fleurs d'hibiscus dans le sirop et laisser frémir 5 min. * Placer les 4 demi-poires restant dans la casserole, les pocher 20 min à couvert. * Égoutter, puis laisser refroidir les fruits ainsi que le sirop. * Rafraîchir le tout au moins 1 h au réfrigérateur. * Servir les poires pochées avec le sirop d'hibiscus.

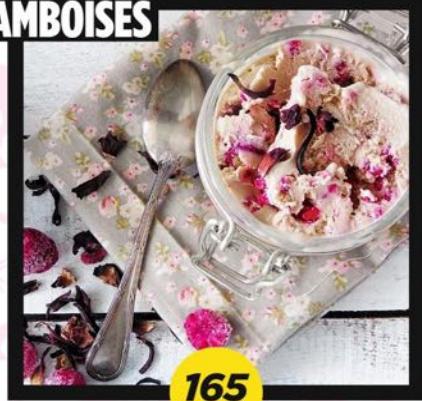
GLACE À L'HIBISCUS ET AUX FRAMBOISES

POUR 6 (1 l de glace) PRÉPARATION : 15 min

RÉFRIGÉRATION : 1 h TURBINAGE : 30 min

- | | | |
|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| ● 15 cl de crème fleurette | ● 6 fleurs d'hibiscus séchées | ● concentré non sucré |
| ● 60 g de miel d'acacia | ● 20 cl de lait entier | ● 120 g de framboises surgelées |

* Placer le lait concentré au réfrigérateur quelques heures avant de commencer la préparation. * Porter à frémissement la crème fleurette et y faire infuser les fleurs d'hibiscus 10 min. * Filtrer, laisser refroidir puis placer la crème infusée au moins 1 h au réfrigérateur. * Fouetter la crème bien froide au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle foisonne, réservé. * Fouetter le lait concentré jusqu'à ce qu'il double de volume. * Incorporer progressivement le miel et fouetter encore 1 min. * Incorporer la crème fouettée à l'hibiscus à l'aide d'une spatule souple. * Placer en sorbetière. * Ajouter les framboises quelques minutes avant d'arrêter la sorbetière. * Transvaser la glace dans un bac. * Déguster immédiatement ou placer au congélateur.



165
CAL/PERS.



GRANOLA À L'HIBISCUS CONFIT

POUR 1 BOCAL DE 1L

PRÉPARATION : 10 min CUISSON : 45 min

- 200 g de flocons de 5 céréales
- 100 g de quinoa soufflé
- 5 cl d'huile de coco
- 8 cl de sirop d'agave
- 1 c. à café de vanille en poudre
- 50 g d'amandes effilées
- 100 g de fleurs d'hibiscus confites

* Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). * Dans un saladier, réunir les flocons de céréales, le quinoa soufflé et les amandes effilées. * Réchauffer légèrement l'huile de coco pour la fluidifier et la verser dans le saladier. * Ajouter le sirop d'agave, la vanille en poudre et mélanger. * Étaler la préparation sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson et enfourner 45 min. * Remuer toutes les 10 min, afin d'homogénéiser la cuisson. * Laisser refroidir le granola sur une plaque. * Couper grossièrement les fleurs d'hibiscus puis les ajouter au granola refroidi. * Déguster avec du lait d'amande ou de riz.



TISANE ANTI-COUP DE FROID HIBISCUS AU ROMARIN, MIEL & CITRON

- * PORTER À FRÉMISSEMENT 20 CL D'EAU ET Y FAIRE INFUSER 2 FLEURS D'HIBISCUS (OU 2 C. À CAFÉ DE PÉTALES) ET 1 BRIN DE ROMARIN PENDANT 10 MIN À COUVERT.
- * FILTRER, AJOUTER LE JUS DE 1/2 CITRON ET SUCRER AVEC 1 C. À CAFÉ DE MIEL.
- * EN VERSION GROS (POUR LES ADULTES SEULEMENT), AJOUTER 1 OU 2 C. À SOUPÉ DE RHUM AMBRÉ.

PAVLOVA MÛRE & HIBISCUS

POUR 4 PRÉPARATION : 25 min CUISSON : 1h 25 env.

- Les blancs de 3 gros œufs
- 150 g de sucre glace
- 1 c. à café de jus de citron
- 125 g de mascarpone
- 5 cl de crème fleurette
- Quelques mûres
- 1 c. à café de pistaches non salées
- 8 fleurs d'hibiscus confites au sirop
- 2 feuilles de menthe fraîche

* Préchauffer le four à 90 °C (th. 3). * Battre les blancs en neige ; lorsqu'ils commencent à blanchir, incorporer peu à peu le sucre glace. * Ajouter le jus de citron et battre encore 1 min. * Sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson, former un dôme de blanc en neige de 20 cm environ. * Avec une spatule, creuser légèrement son centre. * Enfourner pour 1h10 dans la partie basse du four (baisser la température si la meringue commence à colorer). * Laisser refroidir dans le four entrouvert. * Battre la crème bien froide en chantilly et l'incorporer au mascarpone. * Garnir le centre de la pavlova de crème au mascarpone, décorer de fleurs d'hibiscus confites, de mûres, d'éclats de pistache et de menthe ciselée.

375
CAL./PERS.



J'ai (ENCORE) de l'ACNÉ

JE MANGE QUOI?

De l'acné à 13 ans, soit, c'est compris dans le forfait ado. Mais à 30 ans, on a passé l'âge d'afficher spots blancs et points noirs ! En parallèle des soins adaptés (non, le perçage intempestif n'en fait pas partie), cela vaut le coup d'observer de près le contenu de notre assiette, pour y débusquer les générateurs d'acné.

Julie Martory

Alimentation et acné... pendant longtemps, les liens furent controversés. « Jusqu'à peu, on considérait l'alimentation comme un facteur aggravant de l'acné, mais non déclenchant. Des études portant sur des peuples primitifs, non touchés par l'alimentation moderne, ont cependant montré qu'ils n'étaient pas concernés par l'acné. On a même poussé l'expérience plus loin en introduisant chez certaines personnes une alimentation moderne. Avec ce résultat sans appel : elles ont développé une acné », explique Laetitia Proust-Millon. Autre point important, la flore. « On sait aujourd'hui que les problèmes de peau sont tous reliés au microbiote intestinal. Avant de prescrire une alimentation anti-acné, je recommande toujours une détox pour nettoyer le foie et stimuler les émonctoires, suivie d'une cure de probiotiques pour rééquilibrer la flore intestinale. Ce ne peut être que bénéfique pour la peau », explique la spécialiste. *



NOTRE EXPERTE

- **Laetitia Proust-Millon**
diététicienne-nutritionniste, auteure du « Grand livre de l'alimentation anti-inflammatoire », éd. Leduc.s.



LE SUCRE AU PILORI...

Contrairement aux idées reçues, et au raccourci rapide « gras = sébum », ce ne sont pas tellement les graisses qu'il faut incriminer, mais le sucre, et plus exactement les aliments à index glycémique élevé. « En faisant rapidement grimper la glycémie dans le sang, ils entraînent une forte sécrétion d'insuline qui va exciter les glandes sébacées et augmenter la sécrétion de sébum », précise notre diététicienne-nutritionniste. Sébum dont la surproduction est au cœur même de l'acné – et du bouton ! Exit donc, tous les aliments à index glycémique élevé : les sucreries, le pain et les céréales raffinées, l'alcool, etc.

Oui aux aliments à index glycémique bas ou moyen : céréales complètes ou semi-complètes, légumineuses, légumes...



UN SUPER-MÉLANGE D'OMÉGA-3 DÈS LE PETIT-DÉJ : DES GRAINES DE CHIA ET DES GRAINES DE LIN.

UN BON ÉQUILIBRE OMÉGA-3/6 POUR CALMER L'INFLAMMATION

Concernant le gras, c'est surtout au bon équilibre oméga-3/6 qu'il faut veiller en matière d'alimentation antiboutons », estime la spécialiste. Petit rappel : les oméga-3 sont anti-inflammatoires, tandis que les oméga-6 sont pro-inflammatoires. Les deux sont indispensables, mais ils doivent être équilibrés pour que la balance ne penche pas du côté de l'inflammation, un facteur pro-acné. Or, dans notre alimentation, le ratio oméga-3/6 est clairement du côté inflammatoire. Pour le corriger, on consomme davantage d'oméga-3 avec des petits poissons gras, des graines de lin et de chia, de l'huile de colza et des noix.

MENU ANTIBOUTONS

PETIT DÉJEUNER

- * Thé vert
- * Galettes de flocons d'avoine à la banane

DÉJEUNER

- * Salade de crudités (huile de colza)
- * Curry de fruits de mer au lait de coco et riz semi-complet
- * 1 petit bol de framboises

COLLATION

- * Infusion de bardane ou de pensée sauvage (les deux plantes anti-acné par excellence)
- * Une petite poignée d'oléagineux

DINER

- * Couscous végétalien (légumes de saison, pois chiches, semoule semi-complète et épices)
- * Salade d'orange à la cannelle

... EX AEQUO AVEC LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers titillent eux aussi notre sécrétion de sébum. « Le lait de vache contient en effet un facteur de croissance, l'IGF1 (Insulin-like Growth Factor) qui, dans l'organisme, va avoir la même action que l'insuline, et va donc entraîner une surproduction de sébum », souligne la spécialiste. Pas de crainte pour nos apports en calcium, on peut en trouver facilement ailleurs : graines et oléagineux, légumes verts, légumineuses... « L'IGF1 est beaucoup moins présent dans les laits de chèvre et de brebis, ils peuvent donc être tolérés à raison d'un par jour maximum », ajoute la pro.



DÉLICIEUSEMENT ONCTUEUX, LES YOGURTS AU LAIT DE BREBIS ONT DE PLUS EN PLUS D'ADEPTES. CELUI-CI, BIO, EST FABRIQUÉ PAR TRADI-BERGERE.

LES MICRO-NUTRIMENTS COUPS DE POUCE

Présent dans de nombreux soins anti-acné, le zinc est aussi efficace dans l'assiette. Sa botte secrète : une action de régulation des sécrétions de sébum. Au menu, on met donc des crustacés, des huîtres, du foie de veau, du bœuf, du germe de blé, des légumineuses. Autre oligo-élément intéressant : le sélénium (huître, noix du Brésil...), à la fois anti-inflammatoire et antioxydant. De manière générale, tous les antioxydants – dans les fruits et légumes (surtout les plus colorés), les épices, le thé vert, les oléagineux... – sont bons à prendre pour notre peau car ils aident à lutter contre l'inflammation naturelle des cellules et boostent leur renouvellement.



POUR ALLIER SANTÉ ET BEAUTÉ, ON PRÉSENTE LE POISSON DANS UN PLAT ÉLÉGANT, CEUX-CI FONT PARTIE DE LA COLLECTION FISH PLATES, CRÉÉE PAR MARGOT VAN DER VELD, INSPIRÉE DES ASSIETTES HOLLANDAISES DU XVII^e SIÈCLE.



Glaces, apéros et grillades : le principe des vacances, c'est de se faire plaisir ! Mais en cas de léger abus de crème glacée au coulis de caramel et autres tartines-mozza (suivez notre regard), il faut quand même rectifier le tir. En toute gourmandise, évidemment !

Carole Garnier

MON MENU À - de 600 CALORIES !

ENTRÉE 75 CAL

Salade de courgette crue

Rincer 1/2 courgette, la tailler en 2 dans la longueur, puis la passer au spiraliseur. Saler et poivrer légèrement, ajouter 1 c. à café d'huile de sésame, le jus de 1/2 citron, parsemer de ciboulette ciselée.



PLAT 285 CAL

Poêlée de crevettes, aubergines sautées

Tailler 1 belle aubergine (300 g) en rondelles, les cuire 10 min à la vapeur. Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, ajouter 1 gousse d'ail pelée et pressée ainsi que les cubes d'aubergine précuts. Saler, poivrer et laisser cuire 1 min environ. Ajouter 150 g de crevettes décortiquées puis parsemer de coriandre ciselée et de piment d'Espelette.



DESSERT 170 CAL

Yaourt amande-framboise

Verser 150 g de yaourt à l'amande, non sucré (grandes surfaces ou magasins bio) dans un ramequin. Ajouter 100 g de framboises fraîches et 1 c. à soupe d'amandes effilées (10 g) légèrement dorées dans une poêle antiadhésive.



EN VENTE JUSQU'AU 9 OCTOBRE

TOUS LES
2 MOIS !

* TOUS
LES 2 MOIS

N° 39 SEPT - OCT 2019

Vital

RUNNING
J'AMÉLIORE MA FOULÉE
J'ÉVITE LES BLESSURES...
ET LES MAUVAISES HABITUDES

Nutri

Le batch cooking,
pour manger sain
toute la semaine

Peps!

P'tits déj
100% énergie

CETTE ANNÉE
JE NE LÂCHERAI RIEN !

40 IDÉES POUR S'ÉCLATER !

- VÉLO, FOOT, SPORTS D'EAU, RANDO, PILATES, YOGA... CHOISIR LE BON SPORT
- S'ORGANISER SANS SE PRENDRE LA TÊTE

Bien-être
LES SÉJOURS POUR
SE CHOUCHOUTER



Mental

LES CONFIDENCES
EXCLUSIVES DE
NOS CHAMPIONS !

Outdoor

Cyclotourisme,
paddle, rando...
Les activités
nature
qui boostent



N° 39 SEPTEMBRE - OCTOBRE 2019

TOP Santé

MONADOUR FRANCE

D : 4,50 € - BEL : 3,95 € - ESP : 3,95 € - GR : 3,95 € - DOM : 5,20 € - ITA : 3,95 € - LUX : 3,95 €

PORT CONT : 3,95 € - CAN : 6 SCAN : MAR : 40 DH : TOMS : 4800 CFP : CH : 5,95 € - TUN : 8,50 DTU

Le peps, c'est vital !



NOTRE EXPERTE

• Véronique Liégeois
diététicienne.

Un grand mystère, ces épluchures !
Certains préconisent de peler les végétaux pour éliminer les pesticides alors que d'autres conseillent de consommer la peau pour profiter des vitamines. Alors que faire ? Voici toutes les réponses pour éplucher... un peu, beaucoup ou pas du tout !

Carole Garnier



J'ÉPLUCHE OU J'ÉPLUCHE PAS ?



Croquante comme celle de la pomme, mouchetée ou comme celle de la courgette, fragile comme celle de la pêche, ligneuse comme celle de la banane... À chaque végétal son enveloppe ! Mais cette dernière ne sert pas uniquement de déco : quand la plante est sur pied, la mission de l'enveloppe consiste à capter les rayons solaires nécessaires à la croissance du fruit ou du légume, et à le protéger des agressions extérieures. Sa structure diffère donc beaucoup de celle de la chair, d'où également une composition nutritionnelle différente.

Attention aux résidus d'engrais !

La peau concentre ainsi plus de vitamines, de minéraux et de polyphénols que la chair, mais aussi de la cellulose, une classe de fibres insolubles assez irritantes pour le tube digestif si elles sont consommées en excès. À l'inverse, la chair contient surtout des fibres solubles, plus douces. Enfin, la peau recueille aussi les résidus de pesticides ou d'engrais quand les cultures sont traitées. Finalement, l'idéal est d'éplucher suffisamment pour éliminer les pesticides ainsi que les fibres dures, difficiles à digérer, mais pas trop non plus, pour conserver le maximum de bons nutriments. *



UNE BROSSE À
LEGUMES EN FIBRES
NATURELLES
(REPERER), C'EST
PARFAIT POUR
LES NETTOYER TOUT
EN DOUCEUR.

J'ÉPLUCHE... PAS DU TOUT !

POUR ÉLIMINER
LES IMPURETÉS,
RIEN NE VAUT UN
BAIN D'EAU
ADDITIONNÉE DE
BICARBONATE
DE SOUDE
ET DE VINAIGRE
D'ALCOOL.

Cette carotte du jardin, on l'épluche ou pas avant de la cuire ou de la râper ? « Les légumes primeurs, comme la carotte, le navet ou la pomme de terre nouvelle, n'ont pas besoin d'être épluchés », explique Véronique Liégeois. Cueillis jeunes, ils possèdent une peau très fine, dépourvue de fibres dures et irritantes, et se digèrent facilement. » Il suffit alors de les gratter avec la lame d'un couteau ou avec une brosse sous le robinet. (En revanche, on pèle les carottes de sable, sauf si on a envie de se croire à la plage...). D'autres légumes, comme la courgette, l'aubergine ou le concombre, ne sont recouverts que d'une fine peau. La conserver permet donc de profiter des nutriments, et plus particulièrement des flavonoïdes, fortement antioxydants, qui donnent leur couleur à la peau des fruits et légumes. Mais un bon passage sous le robinet est obligatoire car les fruits et les légumes sont manipulés par des dizaines de mains avant d'arriver dans notre panier.

Encore mieux : plonger les légumes à laver dans un bain d'eau additionné de bicarbonate de soude et de vinaigre blanc, ce qui élimine la plupart des impuretés (mais moins les pesticides). « Impératif à rincer, le raisin, dont les grains peuvent présenter des traces bleutées, restes d'un traitement au sulfate de cuivre. Certaines personnes pélent et épépinent les raisins : dommage, car ceux-ci passent alors d'une teneur en fibres de 4 % à 1 %. Quand on peut, l'idéal reste bien sûr de choisir des produits bio. » Et puis il y a les empêcheurs d'éplucher en rond, sans véritable peau, comme les germes de soja, que l'on se contente de rincer, les crostines, à frotter au gros sel entre deux torchons, les fraises, idéalement à essuyer soigneusement avec un linge humide, les framboises, les prunes, les abricots, les myrtilles ou les grains de cassis... Autre intrus dans la catégorie des « pas besoin d'éplucher » : le potimarron ! Faisant cavalier seul dans la famille des courges, il se cuisine avec sa peau, après un bon brossage sous l'eau. On le cuît ensuite avec sa peau, dans de l'eau pour faire une soupe, ou en quartiers et rôti au four. >>>



AVEC LES MÊMES
INGRÉDIENTS,
ON PEUT FAIRE UNE
LESSIVE : LE BLOG
« NE LE DITES
À PERSONNE »
EN DONNE UNE
RECETTE.

Voir carnet d'adresses page 144.





Pour savoir si on épluche ou pas, il faut également tenir compte de la tolérance digestive de chacun. La tomate et le poivron, par exemple, sont recouverts d'une fine pellicule résistante à l'attaque des **sucs gastriques** : les estomacs fragiles peuvent mal les digérer, alors que d'autres les toléreront parfaitement. Si c'est votre cas, supprimez les indésirables. Passez les poivrons sous le gril du four le temps que la peau noirâtre et boursouflée, laissez tiédir... La peau se décollera toute seule. Pour les tomates, incisez la peau en croix au niveau de leur base et plongez-les quelques minutes dans l'eau bouillante. Laissez tiédir, la peau s'ôtera facilement. Certains sont sujets aux **poussées d'aphes** après avoir mangé des figues ou des pêches avec la peau. « Ces fruits contiennent des substances allergisantes spécifiques, qui créent des irritations ou des sensations de brûlures au niveau de la bouche », explique Véronique Liégeois. Pas d'hésitation, on les pèle.



ON LES CHOISIT

BIO !

Selon l'ONG Générations Futures, 71 % des fruits et 43 % des légumes non bio consommés en France contiennent des résidus de pesticides. Du coup, même si le bio n'est pas gage de fiabilité à 100 %, il semblerait préférable de consommer certains végétaux uniquement en bio, ou issus d'une filière connue (maraîcher préféré, jardin).

CÔTÉ FRUITS NON BIO

Pourcentages de résidus de pesticides dans les échantillons analysés

- Cerises (89 %, et 5,2 % dépassaient les « limites maximales en résidus »)
 - Clémentines et mandarines (88,1 %)
 - Raisin (87,3 %)
 - Pamplemousses/pomelos (86,3 %, 4,2 % dépassaient les LMR)
 - Pêches et nectarines (82,9 %)
 - Fraises (82,9 %)
 - Oranges (81,2 %)
- Les moins concernés**
- Prunes et mirabelles (50,8 %)
 - Avocats (27,8 %)
 - Kiwis (25,8 %)

CÔTÉ LÉGUMES NON BIO

Pourcentages de résidus de pesticides dans les échantillons analysés

- Céleri branche (84,9 %)
 - Céleri-rave (82,5 %)
 - Herbes fraîches (69,3 %, dont 21,5 % dépassaient des LMR)
 - Endives (67,2 %)
 - Laitues (66,5 %)
- Les moins concernés**
- Betteraves (6,9 %)
 - Igname (3,7 %)
 - Asperges (2,1 %)
 - Mais doux (0,8 %)





PAS FORCÉMЕНТ ! UNE FOIS CUITES OU MARINÉES, CERTAINES DEVIENNENT DE VÉRITABLES TRÉSORS DE GOURMANDISE. « MAIS DANS TOUTS LES CAS, DU FAIT DE LEUR STRUCTURE PARTICULIÈRE, ELLES NE PEUVENT PAS DEVENIR UN ALIMENT À PART ENTIERE », SOUFFLE VÉRONIQUE LÉGÉROIS. ON DOIT LES RÉSERVER À DES RÔLES D'AMUSE-GUEULES OU DE CONDIMENTS. » ET UTILISER DES ÉPLUCHURES DE VÉGÉTAUX « CLEAN » : DU JARDIN OU BIO.

AVEC UN PÈLE-POMMES (ICI, CELUI DE TOTAL ADDICT), ON ÉPLUCHE ET ON TAILLE POMMES, ONDES, POMMES DE TERRE... POIRES, POMMES D'ORANGE... EN UN CLIN D'ŒIL.



J'ÉPLUCHE... BEAUCOUP !

Évidemment, on ne se pose pas la question pour les melons, pastèques, ananas, mangues, pommes de terre de conservation, carottes irrégulières aux replis terreux, navets, tiges d'asperges, patates douces, salisfis, topinambours... Ces derniers doivent être intégralement épéchés, seul moyen d'éliminer les résidus de terre et de sable ainsi que les fibres insolubles, trop dures à digérer. Or la majorité des nutriments se trouvent dans la peau et juste en dessous, des épéchures trop épaisses peuvent supprimer jusqu'à 25 % des teneurs ! Et avouons-le, armées d'un couteau ordinaire, nous ne sommes pas toutes des professionnelles de l'épluchure « papier de cigarette » requise pour conserver le maximum de nutriments. La solution : le couteau économie, qui réalise des épéchures fines, en Inox, car les autres métaux oxydent les végétaux, occasionnant des pertes en vitamine C. Exception liée au mode de cuisson (il en faut bien) : les légumes rôtis au four auront une meilleure tenue si on leur laisse la peau, après les avoir copieusement brossés. Betteraves, carottes, pommes de terre et autres patates douces se transforment ainsi en wedges ou en frites à la peau croustillante.

Voir carnet d'adresses page 144.

DES IDÉES POUR LES UTILISER

ÉCORCES DE MELON

Tailler l'écorce lavée d'un melon charentais en bâtonnets, les ranger dans un bocal avec des oignons et de l'estragon et les couvrir de 50 cl de vinaigre blanc et 25 cl d'eau bouillants. Stocker un mois au frais.

COSSES DE PETITS POIS

Sélectionner les cosses ouvertes d'un seul côté, les ébouillanter pendant 5 à 10 min puis les passer sous l'eau froide. À garnir de fromage frais mélangé à de la ciboulette ou à des miettes de crabe.

POMMES

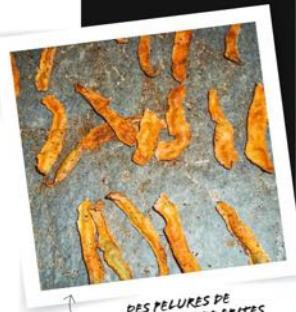
Faire sécher au four des épéchures de pommes poudrées de cannelle. À servir comme chips sucrées.

ORANGES ET CITRONS

Ébouillanter des écorces puis les faire confire dans un sirop léger.

POMMES DE TERRE

Prélever les pelures de pommes de terre lavées et brossées avec soin, les faire frire et poudrer de paprika.



DES PELURES DE POMMES DE TERRE FRITES À SERVIR À L'APÉRITIF.

À LIRE



« Vive les épéchures », Julie Soucail, éditions Tana.



« Cuisine à moins de 1 €, Super facile », Véronique Liégeois, éditions Solar.



« Rien ne se perd ! du bon usage des épéchures », Martina Krcmar, éditions Larousse.



« Les épéchures : Tout ce que vous pouvez en faire. Cuisine, jardin, beauté, soin », Marie Cochard, éditions Eyrolles.

>> Un petit noir pour se réveiller le matin, faire une pause entre collègues, faire passer une envie de grignoter, finir le déjeuner, se rebooster dans l'après-midi... Au final, on en boit vraiment beaucoup, du café ! Et si on tentait d'autres options, histoire de limiter notre consommation ?

Emilie Godineau

Quand on aime le café, on a vite fait de dépasser la « dose » recommandée. L'Autorité européenne de sécurité des aliments conseille en effet de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour, soit 3 à 4 tasses (et seulement 200 mg pour les femmes enceintes). Outre la caféine qui, en excès, rend nerveux, irritable et peut troubler le sommeil, « trop de café est acidifiant pour l'organisme, ce qui le fragilise et le rend plus vulnérable aux maladies », explique Marie-France Farré. Et plus on est fatigué, plus on va à boire de café, un vrai cercle vicieux... Heureusement, il existe des alternatives tout aussi savoureuses et/ou stimulantes. *



J'ARRÈTE LE CAFÉ

JE BOIS QUOI
À LA PLACE ?



NOTRE EXPERTE

Marie-France Farré,
naturopathe, auteure de
« Thés, tisanes et boissons
santé », éditions Eyrolles.



POUR RETROUVER L'AMERTUME DU CAFÉ

Celles et ceux qui aiment le café pour son goût essayeront les substituts à base de céréales torréfiées (**orge, seigle, épeautre**), à dénicher sous forme de poudre instantanée dans les magasins bio. « Vérifiez qu'il n'y a que des plantes torréfiées et pas de sucre ou d'additifs ajoutés », conseille l'experte. L'autre succédané bien connu du café, c'est la **chicorée**. Une racine qui pousse dans le Nord, qu'on torréfie pour atténuer son amertume et développer des notes caramelisées. Son plus: elle contient un peu d'inuline, un prébiotique qui nourrit les bonnes bactéries du microbiote intestinal. On la trouve souvent sous forme de poudre instantanée, mais elle est aussi vendue juste moulue, à faire infuser comme le café. Ce qui permet de continuer à faire tourner sa cafetière filtre!

COMBIEN DE CAFÉINE DANS...

(teneurs moyennes et variables suivant les variétés)

| | |
|---|--------|
| • 1 tasse de café filtre (150 ml) | 120 mg |
| • 1 canette de boisson énergisante type Redbull (25 cl) | 80 mg |
| • 1 tasse d'expresso (60 ml) | 70 mg |
| • 1 tasse de maté (150 ml) | 70 mg |
| • 1 tasse de thé (150 ml) | 50 mg |
| • 1 canette de soda à la caféine (33 cl) | 33 mg |

POUR LE CÔTÉ STIMULANT, MAIS SANS CAFÉINE

La caféine est la molécule reine pour améliorer la vigilance et la concentration, mais elle finit aussi par trop stimuler et empêcher de trouver le sommeil! Marie-France Farré conseille alors de se tourner vers des plantes qui apportent des composés stimulants, mais non excitants : « **la menthe poivrée**, surtout en fin de repas car elle a des propriétés digestives; **la mélisse**, une plante adaptogène qui soutient l'organisme; **l'hibiscus**, qui donne des infusions colorées et acidulées, riches en antioxydants ou encore **le thym** et **le romarin**, en particulier en hiver, pour leur côté anti-infection ». On s'en fait des infusions, seules ou en mélange. On pense aussi aux **épices**, pour des boissons à la saveur chaude : **gingembre et cannelle** notamment sont réputés pour leur côté stimulant. On en fait des boissons délicieuses en les laissant infuser dans de l'eau ou un lait végétal (amande, riz, avoine...) avec une cuillerée de miel! On trouve aussi des mélanges tout prêts type « **chai** » (magasins bio).



POUR LE CÔTÉ STIMULANT DE LA CAFÉINE

Le café n'est pas la seule plante à renfermer de la caféine. **Le thé** en contient aussi (on parle de théine, mais il s'agit de la même molécule), ainsi que le moins connu **maté** des Sud-Américains. « Le thé est stimulant sans avoir le côté excitant du café, car ses tanins ralentissent le passage de la théine dans le sang », souligne Marie-France Farré. Et il contient aussi de la théanine, un composé aux effets plutôt apaisants. « Quant au maté, il est particulièrement apprécié des sportifs car il améliore la vitalité », poursuit notre experte. Thé comme maté contiennent globalement moins de caféine que le café et sont riches en antioxydants. L'autre gros avantage de ces plantes, c'est qu'on peut les « décaféiner » naturellement. Comment? En les faisant infuser 30 secondes dans une première eau qu'on va jeter avant de verser une seconde eau et de laisser infuser normalement pour libérer les arômes et les tanins (plus lents à diffuser que la caféine).

Voir carnet d'adresses page 144.



LE MATIN, LE JUS DE CITRON, C'EST BIEN?

C'est un conseil qui revient souvent : boire un verre d'eau tiède avec du jus de citron à jeun le matin. Le citron aidant le foie (détox) et apportant de la vitamine C (stimulante et anti-infection), on serait bien tentée de l'adopter à la place du café.

Qu'en pense la naturopathe ?

« Cela ne convient pas à tout le monde. Normalement les éléments acides du citron se transforment en éléments basiques dans le corps, mais cette transformation ne peut pas se faire correctement chez les personnes trop acidifiées ou fatiguées. Le bon réflexe :

être à l'écoute de son corps et de ses sensations. À chacun d'identifier ce qui lui correspond le mieux », explique la pro.





Et pourquoi se cantonner aux fruits dans les tartes et gâteaux ?
Cet automne, on dégaine potiron, panais et autres patates douces pour satisfaire nos envies de sucré.

Carole Garnier

•100%• **VEGGIE**

LES GÂTEAUX AUX LÉGUMES

LE LOOK ET L'ESPRIT
DÉJANTÉS DE L'ARTISTE
JAPONAISE YAYOI
KUSAMA SONT EN PARFAIT
ACCORD AVEC SES ŒUVRES
À LA LIMITÉ DU
PSYCHÉDELISME, QUI
VIENNENT PERTURBER
NOS NOTIONS
D'ESPACE ET DE RÉALITÉ...



À LIRE



« *Lundi, c'est veggie ! Desserts aux légumes* »,
Emilie Franzo,
éd. Marabout,
7,90 €.

O n vous voit d'ici, pensant « non mais, un gâteau, c'est à l'abricot, à la pomme, au chocolat... ». Certes. Mais vous avez aussi déjà goûté un gâteau à la carotte, non ? En fait, utiliser un légume dans un gâteau sucré, c'est tout à fait possible. Les bons critères : choisir un légume (qui parfois botaniquement est un fruit, comme l'avocat, par exemple) voire un légume sec qui ne contient pas trop d'eau, a une texture fondante une fois cuit et une saveur déjà douce. Au hit-parade : la carotte, la courge, le panais, l'avocat, la patate douce, la courgette, la betterave... La preuve en 3 recettes ! *



LE PANAIS, LÉGUME POLYVALENT

NON, CE N'EST PAS UNE CAROTTE TOUTE PÂLE. SOUS SON PETIT AIR RUSTIQUE, LE PANAIS CACHE UNE CHAIR TOUT EN DOUCEUR, QU'ISE SAVOURE AUSSI BIEN CRUE QUE CUITE.

HEALTHY LIVING | 5 fruits et légumes par jour



LA PATATE DOUCE
N'EST PAS SEULEMENT
ORANGE, ELLE
PEUT AUSSI OFFRIR
UNE COULEUR
BLANCHE, VIOLETTE...
DE BIEN VARIER!

LES FLEURS
DE PATATE DOUCE
RESSEMBLENT
À CELLES
DU LISERON.



•TARTE•
VIOLETTE

30 MIN
—
6-8 PERS.

**POUR 6 À 8 - PRÉPARATION : 30 min
CUISSON : 55 min**

PRIMEUR

- * 800 g de patates douces violettes cuites et réduites en purée
- * 1 c. à soupe de jus de citron

ÉPICERIE

- * 50 g d'huile de coco
- * 100 g de poudre d'amande
- * 140 g de flocons d'avoine
- * 1/2 c. à café de bicarbonate de soude
- * 40 cl de lait de coco en conserve
- * 15 cl + 6 cl de sirop d'érable
- * 1,5 c. à soupe de Maïzena
- * 1 c. à café de sel + 1 pincée
- * 1 c. à café de gingembre moulu
- * 1/2 c. à café de 4 épices

- ➊ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- ➋ Huiler et fariner un moule à tarte de 22 cm de diamètre.
- ➌ Dans un bol, mélanger l'huile de coco fondu, 6 cl de sirop d'érable, la poudre d'amande, les flocons d'avoine, le bicarbonate de soude et une pincée de sel.
- ➍ Verser la préparation dans le moule à tarte et bien tasser à l'aide de mains légèrement humidifiées pour que la pâte ne colle pas. Enfourner 10 min.
- ➎ Avec un blender, mixer la purée de patates douces, le jus de citron, 180 g de lait de coco, 15 cl de sirop d'érable, la Maïzena, le sel, le gingembre et le mélange de 4 épices jusqu'à obtenir une consistance homogène. Verser la préparation dans le fond de tarte précurt, puis enfourner 45 min.
- ➏ À la sortie du four, laisser la tarte complètement refroidir.

SUR INTERNET, ON POURCHÉE
TOUT PLEIN D'IDÉES DE
MAQUILLAGE POUR HALLOWEEN,
COMME CES MASQUES RENARD
(FACEFUN) OU ARaignée
(LITTLEFACES/FACE PAINTING).



- ➐ À l'aide d'un robot, fouetter le reste de lait de coco (toujours la partie solide de la conserve) et 2 c. à soupe de sucre glace pour obtenir une chantilly.
- ➑ Servir avec la tarte.

À L'OUVERTURE DE
LA CONSERVE, JETEZ
LA PARTIE LIQUIDE
POUR NE GARDER QUE
LA PLUS ÉPAISSE :
ELLE MONTRERA PLUS
FACILEMENT
EN « CHANTILLY ».



UNE IDÉE À RETENIR:
LA CITROUILLE
D'ALISABURKE POUR
HALLOWEEN
(SUR PINTEREST).



POUR 6 À 8 - PRÉPARATION : 30 min
CUSSION : 45 min

PRIMER

- * 100 g de potiron cuit et réduit en purée

ÉPICERIE

- * 60 g de farine de blé
- * 1/2 c. à café de cannelle
- * 1/2 c. à café de cardamome
- * 1/2 c. à café de muscade
- * 1 pincée de sel
- * 100 g de noisettes
- * 100 g de poudre de noisette
- * 130 g de vergeoise brune
- * 45 g de sucre roux
- * 100 g d'huile de coco
- * 1/2 gousse de vanille
- * Un peu de caramel liquide

CRÉMERIE

- * 3 œufs

30
MIN

6-8
PERS.

• GÂTEAU • **POTIRON** **NOISETTES**

- ➊ Préchauffer le four à 175 °C (th. 5-6).
- ➋ Dans un bol, mélanger la farine, la cannelle, la cardamome, la muscade, le sel, la poudre de noisette et les noisettes grossièrement hachées.
- ➌ Dans un autre bol, mélanger les œufs, la vergeoise, le sucre, l'huile de coco fondue, les graines de la demi-gousse de vanille et la purée de potiron.
- ➍ Incorporer le mélange sec au mélange précédent et mélanger jusqu'à obtention d'un appareil homogène.
- ➎ Verser la pâte dans un moule de 19 cm de diamètre préalablement beurré et fariné. Enfourner pour 45 min.
- ➏ Laisser le gâteau refroidir environ 15 min avant de le démouler.
- ➐ Napper de caramel avant de servir.

FABRIQUÉ MAIN,
CE CASSE-NoISETTES
ORIGINAL, BAPTISÉ
THE STRONGMAN, FAIT
PARTIE DE LA
COLLECTION CIRCUS
D'ALESSI.



• CAKE • **PANNAIS NOISETTES**

POUR 8 - PRÉPARATION : 30 min
CUSSION : 55 min

PRIMEUR

- * 4 bananes
- * 120 g de panais râpés

ÉPICERIE

- * 15 cl d'huile de coco
- * 150 g de vergeoise blonde
- * 130 g de farine de blé
- * 2 c. à café de levure chimique
- * 1 c. à café de 4 épices
- * 100 g de noisettes
- * 80 g de sucre glace

CRÉMERIE

- * 1 œuf
- * 60 g de mascarpone
- * 50 g de beurre mou

- Prechauffer le four à 170 °C (th. 5-6).
- Peler et écraser les bananes.
- Dans un bol, mélanger l'huile de coco, la vergeoise et l'œuf. Puis incorporer la farine, la levure et les épices. Ajouter le panais râpé et 80 g de noisettes grossièrement hachées. Verser dans un moule à cake et enfourner pour 55 min. Laisser refroidir avant de démouler.
- Pour le glaçage, mélanger le beurre mou, le mascarpone et le sucre glace au robot, pour obtenir une préparation homogène. Étaler la crème sur le dessus du gâteau, puis parsemer le reste de noisettes grossièrement hachées.



30 MIN

8 PERS.



**C'EST QUOI
LA BONNE
DOSE
DE SUCRE?**



**Gâteaux, jus de fruits,
biscuits... débordent des
rayons et des caddies.
Remettons ces aliments
à leur juste place : des
petits plaisirs qui doivent
rester occasionnels !**

Émilie Godineau

NOTRE EXPERTE

Dr Véronique Negré
pédiatre au CHU de Nice,
présidente de l'Apop (Association
pour la prise en charge et la
prévention de l'obésité en pédiatrie).

En juin dernier, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a alerté sur la consommation excessive de sucre chez les enfants : 75 % des 4-7 ans en consomment plus que ce qui est recommandé, tout comme 60 % des 8-12 ans et 25 % des 13-17 ans. Il faut dire que l'offre de produits sucrés abonde dans les supermarchés, en particulier au rayon des boissons, des desserts frais et des goûters à emporter. « J'ai vu des petits biscuits amusants avec la mention "adapté à bébé", souligne la pédiatre Véronique Negré. Les parents pensent bien faire en les achetant. Certes, Bébé va aimer, en raison d'une attirance naturelle pour le goût sucré qui lui rappelle le lait maternel. Mais il est nettement plus intéressant de lui faire goûter des légumes, des saveurs amères, acides, pour élargir sa palette gustative ». *

*UN PEU DE CRÈME,
C'EST PERMIS,
BON SUR... MAIS PAS
TOUS LES JOURS!*

ON LIT LES ÉTIQUETTES

L'avant des paquets de bonbons est souvent coloré et amusant, mais la liste des ingrédients à l'arrière est bien moins attractive. On y trouve du sirop de glucose-fructose, de la gélatine, de l'amidon modifié, de l'huile de palme, des colorants, des arômes... Une liste longue comme le bras qui fait réfléchir. Idem pour les gâteaux du goûter : plus ils sont élaborés (fourrés, nappés...), moins ils sont recommandables. Pour se prémunir des pièges du marketing, il faut toujours vérifier la composition des produits que l'on veut acheter. Cela permet de savoir exactement ce qu'ils renferment, et incite à modérer sa consommation.

ON PRIVILÉGIE LE NATUREL

« De nombreux produits industriels contiennent du sucre, même ceux qui sont salés, et cela entretient l'attraction pour le goût sucré », souligne la pédiatre. C'est le cas de certaines soupes en brique, plats cuisinés, sauces et vinaigrettes, légumes en conserve, pains de mie... On lit donc bien la liste des ingrédients pour repérer la présence de « sucre, sucre inverti, sirop de glucose, dextrose... », et, à produit équivalent, on prend celui qui ne contient pas de sucre. Le plus simple étant bien sûr d'éviter les produits transformés et de préférer les aliments bruts à cuisiner. Faire son marché et cuisiner avec son enfant étant le meilleur moyen de l'éduquer au goût.

Pour les desserts aussi, on privilégie les versions nature : yaourt nature relevé d'une touche de miel, compote sans sucre ajouté, salade de fruits maison relevée d'une épice (cannelle, vanille)...

COMBIEN DE MORCEAUX
DE SUCRE DANS...

Pour rappel, l'OMS encourage à ne pas dépasser l'équivalent de 4 morceaux de sucre par jour (soit 25 g).

Une canette
de soda

= 6

Une brique
de jus d'orange

= 4

Un cornet
de glace

= 3

Une compote
sucrée

= 3

Une portion
de céréales soufflées

= 2

Deux biscuits
fourrés

= 2

ON INSTITUE DES RÈGLES

Pas question d'interdire purement et simplement les produits sucrés. S'ils n'ont pas d'intérêt sur le plan nutritionnel, ils apportent du plaisir qui participe aussi à l'équilibre alimentaire. « Interdire les bonbons à un enfant, c'est le meilleur moyen de les rendre encore plus attrayants, prévient Véronique Nègre. Il risque alors d'en manger en cachette ou de se goinfrer lorsqu'il y aura accès, lors d'un anniversaire par exemple ». C'est comme pour les écrans, il faut les limiter et fixer d'avance les règles : par exemple une boisson sucrée lors d'une sortie, quelques bonbons pour une fête, un gâteau le week-end... Le meilleur moyen de s'y tenir est de ne pas avoir de stocks à la maison. Il n'y a rien de pire que la grande bouteille de soda en « open bar » au réfrigérateur. Et n'oublions pas que les parents doivent donner l'exemple ! Le message ne passera pas si on a l'habitude de s'offrir une glace ou des chocolats le soir devant la télé...

ON SOIGNE LE GOÛTER

Selon l'Anses, ce sont les boissons sucrées et les pâtisseries, biscuits et gâteaux, fréquemment proposés au goûter, qui posent le plus problème. L'agence conseille de remplacer ces produits riches en sucre et sans intérêt nutritionnel par des aliments plus intéressants comme les produits laitiers nature, les fruits frais et ceux à coque. « L'idée est de varier, indique la pédiatre. Si on donne un jour un gâteau du commerce, le suivant, on donne du pain avec un peu de confiture, et celui d'après, des petits sablés faits maison dont on contrôle la teneur en sucre... » Et on veille à n'avoir qu'un produit sucré au goûter. Autrement dit, on ne sert pas un gâteau au chocolat avec un jus d'orange : « Les boissons sucrées, sodas comme jus de fruits, sont à éviter au maximum car elles se boivent très facilement, ne rassasient pas et apportent d'énorme quantité de sucre », souligne le Dr Véronique Nègre. Rappelons qu'une briquette de jus de fruit, c'est déjà quatre morceaux de sucre !

Et si on redécouvrait le pruneau ?
Un peu laissé pour compte, il se glisse pourtant aussi bien dans nos recettes de petit déj que dans nos salades complètes. Alors, on ne le laisse pas dans le buffet !

Carole Garnier

LA COULEUR NOIRE
ON EN PARLE ?

C'EST LORS DU SÉCHAGE QUE LES PRUNES PRENNENT LEUR COULEUR NOIRE CARACTÉRISTIQUE, LIÉE À L'APPARITION DE PIGMENTS VENANT DE L'OXYDATION DES COMPOSÉS PHÉNOLIQUES.

PRUNEAU

Ne comptez pas... POUR DES PRUNES ! (et LOS BRUNOS Non plus !)

C'est quoi
le CALIBRE
du PRUNEAU ?

Sur l'emballage,
on peut lire
33/44 ou 66/77,
cela signifie que

500 G
COMPROTE ENTRE
33 ET 44,

ou entre
66 et 77 PRUNEAUX.

Plus les chiffres
sont petits,
plus les PRUNEAUX
sont GROS.

LES PRUNEAUX
SE CLASSENT PARMI
LES FRUITS SECS
AYANT LA PLUS
GRANDE ACTIVITÉ
ANTIOXYDANTE.

Petit exercice de prononciation
Répétez très vite
PRUNEAU
CUIT
PRUNEAU CRU

L e pruneau souffre d'une image vieillotte, pour cause de remède de grand-mère (et hop, les pruneaux qui trempent dans un verre d'eau) ou de fruits déguisés à Noël, avec leur garniture de pâte d'amande de toutes les couleurs. Ajoutons à cela qu'il colle aux doigts, que sa couleur noire n'en fait pas un ingrédient très instagramable (on est sûrs que vous vous êtes fait la même réflexion !), et il n'en faut pas plus pour le reléguer aux oubliettes des placards. Pourtant, notre brave prune d'Ente séchée renferme des fibres en quantité (7 g pour 100 g), des antioxydants,

du bêta-carotène, de la vitamine E, du magnésium (38 mg), du calcium (49 mg) et du potassium (656 mg). De quoi nous apporter de l'énergie, et certainement pas sous forme de calories vides ! En plus, son index glycémique est intéressant (52) car ses sucres se répartissent d'une façon particulière, avec peu de saccharose (1,6 %) et beaucoup de sorbitol (30 %) et de fructose (25 %). Enfin, grâce à la présence de ce même sorbitol, laxatif, et à sa belle teneur en fibres, le pruneau aide à normaliser le transit. Autant de raisons pour le remettre à l'honneur dans nos recettes ! *

POUR 100 G

- **FIBRES : 7 G**
- **MAGNESEIUM : 38 MG**
- **CALCIUM : 49 MG**
- **POTASSIUM : 656 MG**
- **INDEX GLYCEMIQUE : 52**
- **SORBITOL : 30 %**
- **FRUCTOSE : 25 %**

La zone de production couvre six départements du Sud-Ouest



Depuis 2002, le pruneau d'Agen bénéficie d'une IGP (Indication géographique protégée).



Minute culturelle à caler dans une conversation : on parle de « pruneau d'Agen » car la ville fut, grâce à son port, un centre d'expédition des pruneaux cultivés dans la région vers Bordeaux. Ils étaient estampillés du nom de leur port d'embarquement et furent donc connus sous le nom de « pruneaux d'Agen ».



DEPUIS 2005, CHAQUE ANNÉE, FIN AOÛT, LE PRUNEAU SHOW MÉLE MUSIC, ARTS DE RUE ET GASTRONOMIE DANS LE CENTRE-VILLE D'AGEN.

quel CALIBRE quelle UTILISATION?

POUR CUISINER PLUTÔT
66/77 : MOYENS
55/66 : GROS

POUR LA DÉGUSTATION
44/55 : TRÈS GROS
33/44 ET 28/33 : GÉANTS

>>>

HEALTHY LIVING | au rayon fruits



Happy
Family
Day!

POUR 4 - PRÉPARATION : 5 min
TREMPAGE : 1 h

- * 10 pruneaux d'Agen
- * 400 g de fromage blanc à 0 %
- * 180 g de muesli
- * 1 c. à soupe de miel d'acacia
- * 40 g de mélange de fruits secs (amandes, noix, noisettes...)
- * 1 c. à soupe de raisins secs
- * 2 c. à soupe de flakes de sarrasin (magasins bio)

❶ Dénoyer les 6 pruneaux et les faire tremper 1 h dans de l'eau chaude pour les réhydrater. Égoutter.

❷ Mixer le fromage blanc et les pruneaux réhydratés. Répartir dans 4 bols, puis répartir le muesli, terminer par un filet de miel, des fruits secs, des raisins secs, des flakes de sarrasin et 4 pruneaux coupés en morceaux.

BOL du petit déjeuner



BOWL VEGAN AUX PRUNEAUX

COCKTAIL CITRON-PRUNEAUX

QUELQUES MORCEAUX DE PRUNEAUX INFUSÉS 2 H DANS UN VERRE D'EAU ET DES FEUILLES DE MENTHE, C'EST ÉTONNANT ET BON!



POUR 4 - PRÉPARATION : 30 min

CUISISON : 30 min

- * 8 pruneaux d'Agen
- * 100 g de lentilles corail
- * 1 avocat
- * 2 c. à soupe de persil ciselé
- * 160 g de quinoa
- * 10 cl de lait de coco
- * Curry
- * Sel, poivre

POUR LES FALAFELS

- * 8 pruneaux d'Agen dénoyautés
- * 400 g de pois chiches en bocal
- * Huile d'olive
- * 1 oignon
- * Quelques pincées de ras-el-hanout
- * Quelques pincées de coriandre en poudre

➊ Égoutter les pois chiches et les mixer avec la coriandre, le ras-el-hanout, l'oignon pelé et haché, un peu de sel et de poivre. Ajouter les pruneaux coupés en tout petits morceaux. Façonner des boulettes de 20 g chacune, les cuire dans une poêle dans un peu d'huile d'olive.

➋ Faire cuire le quinoa à l'eau bouillante salée, 10 à 15 min. Égoutter, incorporer le lait de coco et le curry. Faire cuire les lentilles corail à l'eau bouillante selon les indications figurant sur l'emballage, puis égoutter et laisser refroidir.

➌ Répartir le quinoa dans des bols, puis les lentilles corail, des lamelles d'avocat, des falafels coupés en 2, des morceaux de pruneaux, et enfin du persil.



HEALTHY LIVING | au rayon fruits secs



POUR 4 - PRÉPARATION : 50 min

CUISISON : 20 min

- * 16 pruneaux d'Agen
- * 40 g d'amandes effilées
- * 120 g de semoule
- * 400 g de bœuf haché
- * 1/2 oignon
- * Quelques pincées de cumin
- * 2 c. à soupe de persil ciselé

POUR LE HOUMOS DE POIVRON

- * 100 g de pois chiches égouttés
- * 1 poivron rouge grillé sans peau
- * 1 gousse d'ail
- * 1 filet de jus de citron
- * 4 c. à soupe d'huile d'olive
- * 2 gouttes de Tabasco
- * Sel, Poivre

● Mixer 10 pruneaux dénoyautés, l'oignon pelé et coupé en morceaux et le cumin. Façonner des boulettes de 30 g environ et les cuire 10 min dans une poêle antiadhésive légèrement huilée.

● Faire gonfler la semoule selon les indications du paquet.

● Faire griller le poivron au four, 20 min environ, à 240 °C (th. 8), en le retournant régulièrement. Laisser tiédir, le peler, l'épépiner et le mixer avec les pois chiches, l'ail pelé, l'huile d'olive, du jus de citron et le Tabasco, jusqu'à obtenir d'un mélange lisse. Saler et poivrer.

● Répartir la semoule dans des bols, ajouter un peu de houmous de poivron, des boulettes de viande, quelques amandes effilées, du persil et les pruneaux restants taillés en morceaux.

KEFTAS DE BŒUF au Houmous de poivron

SALADE DE KIWIS AUX PRUNEAUX

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUSSION : 10 à 15 min
RÉFRIGÉRATION : 3 h

- * 6 pruneaux d'Agen
- * 3 pommes
- * 2 kiwis
- * 50 g d'amandes effilées
- * 2 c. à soupe de miel
- * 30 cl de crème fleurette
- * 30 g de pruneaux d'Agen dénoyautés
- * 1 c. à soupe de sucre glace

- ❶ Mixer les 30 g de pruneaux avec la crème fleurette et le sucre glace pour obtenir une préparation très lisse.
- ❷ Verser dans un grand saladier et placer au réfrigérateur 3 h minimum
- ❸ Rincer les pommes, ôter les pépins, en tailler deux en cubes. Chauffer le miel dans une poêle et y faire dorér les cubes de pomme sur feu doux. Peler les kiwis, les couper en rondelles.
- ❹ Faire dorer les amandes effilées dans une poêle antiadhésive.
- ❺ Dans un saladier, disposer des cubes de pomme dorés, des rondelles de kiwi, des morceaux de pruneaux et la dernière pomme taillée en fins quartiers.
- ❻ Parsemer d'amandes effilées.
- ❼ Monter la crème fleurette aux pruneaux bien froide en chantilly. Servir aussitôt avec la salade de fruits.



HEALTHY LIVING | la chasse aux kilos



HELP
JE N'ARRIVE
PLUS À
MAIGRIR!



NOS EXPERTES

• Sophie Deram

déthétiçienne-nutritionniste,
chercheuse en neurosciences du
comportement alimentaire,
auteure d'*« Oubliez les régimes !
Ils font grossir »*, Marabout, 2019.

• Sibylle Naud

déthétiçienne-nutritionniste,
auteure de *« La Méthode anti-kilos
de Sibylle Naud »*, Hachette, 2019.

You
ARE
STRONGER
THAN
YOU
THINK
You'll
make
it

Voir carnet d'adresses page 144.

Après une soirée un peu gourmande ou un week-end entre copains, on avait l'habitude de manger light pendant quelques jours et tout rentrait dans l'ordre. Mais aujourd'hui, on a beau faire attention et pratiquer régulièrement un sport, impossible de se débarrasser de ces kilos. Nos pistes de réponses.

Julie Martory



JE ME PRIVE TROP

oui

LE DÉCRYPTAGE

Pour maigrir, il faut de la volonté, se priver : c'est en gros le principe de base des régimes... mais c'est aller à l'encontre des mécanismes de survie de notre corps, qui finissent toujours par l'emporter. « Quand on est dans la restriction, notre corps se sent menacé. Il se dit : "Elle ne mange pas assez, elle est en danger !" Il va alors se mettre en mode défense et enclencher une cascade de modifications pour sa survie », explique Sophie Deram. Primo, il va augmenter notre appétit, pour que nous mangions davantage. Secundo, il va diminuer son métabolisme de base pour nous faire économiser de l'énergie. « Et plus on enchaîne les régimes, plus le métabolisme ralentit. Cela a été prouvé chez des jumeaux », souligne la chercheuse. À coups de privations, on en arrive en effet à modifier l'expression même de ses gènes.

oui

LA SOLUTION

« Oubliez les régimes, ils font grossir ! », résume Sophie Deram. La clé : être davantage à l'écoute de ses sensations alimentaires. « Le corps sait parfaitement communiquer ses besoins, pourvu qu'on sache l'écouter », rappelle Sibylle Naud. La satiété est un signal fort que l'organisme envoie pour dire qu'il a assez mangé. Tout ce qu'on va manger est plus risqué d'être stocké. Son astuce : au milieu du repas, faire une pause de 5-10 minutes pour permettre au cerveau de générer la sensation de satiété et mieux la ressentir.

20 minutes

C'EST LE TEMPS INCOMPRESSIBLE QU'IL FAUT À NOTRE CERVEAU POUR GÉNÉRER LA SATIÉTÉ.



JE FAIS LES MAUVAIS CHOIX ALIMENTAIRES

oui

LE DÉCRYPTAGE

Féculents à minima, zéro matière grasse, des protéines à gogo, des fruits et légumes à volonté : c'est souvent la formule qu'on applique pour déloger les kilos en trop. Mais pas la meilleure ! Ces restrictions sont basées sur des idées reçues », estime Sibylle Naud. Et notamment celle-ci : les féculents font grossir. « Or, les féculents sont la base de l'équilibre alimentaire et la clé pour ne pas avoir faim. Ils permettent la diffusion d'une énergie lente, nécessaire à l'organisme. » Idem avec les matières grasses : « Le corps en a besoin, et notamment des acides gras essentiels qu'il ne peut synthétiser. Sans matière grasse, il va se mettre en mode économie et dépenser moins d'énergie. » Attention également aux orgies de fruits : un bon ramequin peut apporter plus d'une vingtaine de grammes de sucre.

oui

LA SOLUTION

Remettre les féculents au centre de notre assiette, mais en les choisissant bien, c'est-à-dire à index glycémique bas. Une salade au déjeuner ? Oui, mais avec une base de bons féculents - pâtes ou riz semi-complets mélangés à des lentilles ou des pois chiches, par exemple - sur laquelle on va ajouter un max de fibres avec des légumes, sans oublier un bon assaisonnement. Une cuillerée à soupe d'huile (olive ou colza, c'est parfait), c'est le minimum syndical. Plutôt un sandwich ? Oui, mais avec du pain complet ou tradition. En revanche, on zappe la formule « sandwich-part de tarte-soda » : les boissons sucrées et les desserts sont en trop ! Quant aux fruits, c'est deux maximum par jour !

**RELAX
NOTHING IS
UNDER CONTROL**



HEALTHY LIVING | la chasse aux kilos



C'EST PARCE QUE JE FAIS DU MUSCLE

LE DÉCRYPTAGE

OKI Si on pratique le bon sport, régulièrement et à la bonne intensité, on augmente sa masse musculaire. Or, celle-ci pèse plus lourd que la masse grasse. Mais avec son unique chiffre, la balance ne nous le dit pas ! De plus, le muscle augmente le métabolisme de base. Traduction : on brûle davantage de calories, même au repos. « Attention cependant, une ou deux séances hebdomadaires ne suffisent pas à augmenter de façon conséquente sa masse musculaire », nuance Sibylle Naud.

LA SOLUTION

Aucune ! Si ce n'est détacher les yeux de la balance et se fier davantage à sa silhouette, sa fermeté, son ressenti pour évaluer son poids. L'astuce de la diététicienne : avoir un « pantalon test » qu'on essaie toutes les semaines.



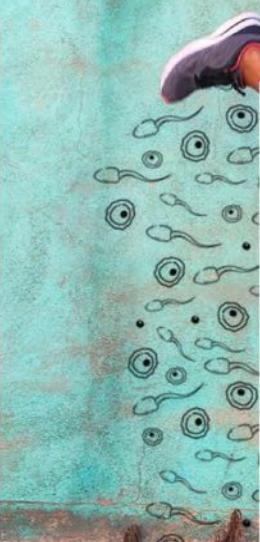
MA CONTRACEPTION N'EST PLUS ADAPTÉE

LE DÉCRYPTAGE

OKI Pilule cestroprogesterative et prise de poids, le sujet fait débat. Si une mété-analyse de 2018 a conclu qu'il n'y avait aucun rapport de cause à effet entre les deux, dans les faits, c'est une autre histoire. « Dans mon cabinet, je vois parfois certaines ados prendre jusqu'à 15 kg lorsqu'elles commencent la pilule », raconte Sibylle Naud. Sans aller jusqu'à ces extrêmes, une prise de poids de 2-3 kg est très fréquente. » Cela s'explique notamment par le phénomène de rétention d'eau dû aux œstrogénies. La pilule pourrait aussi favoriser le stockage des graisses autour de l'abdomen, car les adipocytes y sont très sensibles aux hormones.

LA SOLUTION

OKI Consulter son gynéco ou sa sage-femme pour discuter de sa contraception. Il existe de nombreuses pilules contraceptives, à divers dosages, mais aussi d'autres moyens de contraception non hormonaux comme le stérilet au cuivre, qui n'est pas réservé aux mamans. On peut également demander à monsieur de prendre un peu de la « charge contraceptive » du couple !



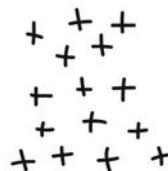
LA FAUTE AU STRESS... OU AUX ÉMOTIONS !

LE DÉCRYPTAGE

OKI Stressée ou aux prises avec des émotions négatives (colère, frustration, ennui...), on a tendance à chercher du réconfort dans la nourriture. « Or, ce « manger émotionnel » ne nous pousse pas vers des brocolis ou des carottes, mais vers des aliments gras, salés ou sucrés, qui vont agir sur le cerveau comme un sapin de Noël, en l'éclairant de mille lumières ! », note Sophie Deram. Sur le plan hormonal enfin, le stress entraîne la libération de différentes hormones (adrénaline, cortisol) qui peuvent favoriser la prise de poids, particulièrement au niveau du ventre.

LA SOLUTION

OKI « On ne devrait plus parler de nutrition sans parler de comportement, estime Sophie Deram. L'acte de manger n'est pas seulement physiologique, il est aussi psychologique ! » Pour se libérer de ce « manger émotionnel », il est essentiel de réfléchir à son style de vie, aux causes de son stress, à cette insatisfaction qui pousse à rechercher dans la nourriture ce qu'on ne trouve pas ailleurs. On peut commencer par tenir un carnet alimentaire pour détecter les situations qui nous poussent à manger ; se mettre à la méditation pleine conscience pour mieux gérer son stress. Une aide extérieure est parfois nécessaire, mais il ne s'agit pas de se lancer dans une analyse de 10 ans ! Quelques séances avec un psychologue ou un thérapeute en TCC (thérapies comportementales et cognitives) suffisent en général à entrer dans ce cercle vertueux : moins stressée, plus épanouie, on ne se console plus avec la nourriture, on atteint son poids santé naturellement et on se sent bien.



forever
young

C'EST L'ÂGE
MA BONNE
DAME..FFF!



JE N'AIS PAS MON QUOTA DE SOMMEIL

LE DÉCRYPTAGE

Oki! Manquer de sommeil peut en effet créer une résistance à la perte des kilos. « Quand on ne dort pas suffisamment, le corps manque d'énergie. Il va alors entièrement réorganiser son système physiologique pour s'économiser. Il va ralentir son métabolisme et augmenter l'appétit, notamment en fin de journée, vers des aliments gras et sucrés. Le corps dit : "Je manque d'énergie", mais le cerveau comprend : "J'ai faim" », souligne la chercheuse en neurosciences.

LA SOLUTION

Oki! Appliquer les règles du bien dormir, à commencer par celle-ci : se coucher et se lever si possible à heures régulières, y compris le week-end. La grasse matinée : à éviter ! Selon une étude parue en 2019 dans la revue « Current Biology », dormir davantage pendant les jours de repos retarderait la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, dans le cerveau et diminuerait la sensibilité à l'insuline. Quand on est vraiment en dette de sommeil, mieux vaut miser sur une petite sieste pour récupérer. Attention également aux écrans en soirée : en plus de maintenir dans un état de vigilance peu propice au sommeil, ils diffusent une lumière bleue qui retarde la sécrétion de mélatonine.

Les années peuvent, elles aussi, contribuer à bloquer les aiguilles de la balance. « Surtout si l'on a des antécédents de régimes nombreux, observe Sibylle Naud. Le corps dit alors stop, et se met en mode économie et stockage. » Autre phénomène en cause : les hormones et la ménopause, qui nous guette toutes ! « À la ménopause, on perd en effet une dépense énergétique importante », rappelle la diététicienne. On joue donc pour l'avenir et on évite les régimes à répétition. **A la ménopause, on compensera cette baisse de dépense énergétique par une augmentation de l'activité physique**, « et non par une restriction alimentaire qui pourrait aggraver le phénomène », recommande la pro.

VOUS VOULEZ PRENDRE SOIN DE VOUS EN PRENANT SOIN DE VOTRE CORPS ? VITAL EST FAIT POUR VOUS. TOUS LES DEUX MOIS, IL DONNE PLEIN DE CONSEILS FORME, BEAUTÉ... ET DÉVOILE LES BONS PLANS DU MOMENT.



J'AI ATTEINT MON « POIDS D'ÉQUILIBRE »

LE DÉCRYPTAGE

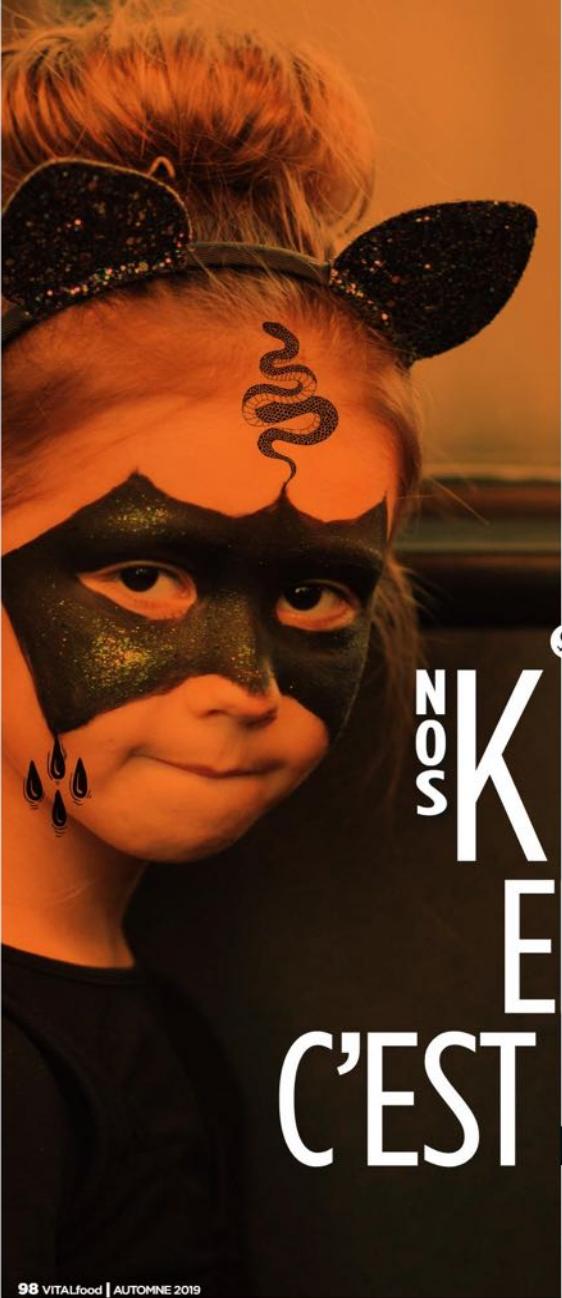
Oki! Il y a le poids dont on rêve, celui qui (pense-t-on), nous permettrait de nous sentir bien dans notre tête et dans notre slim, celui qui correspond à notre idéal esthétique – souvent influencé par les médias et les réseaux sociaux. Et il y a le poids santé, ou poids naturel, celui dans lequel notre corps est bien, en bonne santé, et qui correspond à notre biotype. Le hic : les deux ne correspondent généralement pas !

LA SOLUTION

Oki! Primo, identifier son « set point », son point d'équilibre. « C'est assez simple, précise Sophie Deram. Il s'agit du poids auquel on se stabilise ou auquel on revient dès que l'on est en mode de paix avec la nourriture. » Dès que vous mangez à votre faim, sans trop faire attention mais sans excès non plus, vous revenez toujours à 62 kg ? C'est sûrement votre poids naturel ! Secundo : l'accepter. Moins simple... mais primordial pour faire la paix avec soi-même. Avec ces 62 kg, vous trouvez vos cuisses un peu trop grosses, vos fesses un peu trop dodues et votre ventre un peu trop gonflé ? Soit... mais vouloir à tout prix réduire ce poids revient un peu à se battre contre des moulins à vent ! Sans compter que cela fait grossir et risque même de mettre la santé en péril. Car : « Plus on stresse le corps en lui imposant des restrictions, plus il augmente son poids naturel. À terme, cela peut même entraîner des troubles du comportement alimentaire ».



C'EST LA FÊTE | on se fait peur!



NOS KIDS
EN CUISINE
C'EST
MONSTREUSEMENT
BON





On parie que, pour Halloween,
on réussit à vous donner la formule
magique pour éviter le festin de
bonbons et autres sucreries trop
chimiques? Nos petits démons vont
adorer mettre la main à la pâte.



Hallowe'en, c'est la fête des morts, mais hors de question de se laisser abattre en cuisine le 31 octobre. C'est une tradition très respectée dans les pays anglophones, qui se déroule la veille de la Toussaint, lorsque les nuits rallongent et sont propices à la visite des fantômes. Nos petits monstres ont pris goût à ce rendez-vous qui correspondait, à l'origine, au nouvel an celte. L'imagination étant un ingrédient indispensable à la fête, la créativité est sans limite quand on enfile la tablier. Qui plus est, on peut facilement adapter les recettes à toutes les tranches d'âge. Avec les plus grands, on prépare de la meringue et on forme des petits tas les uns au-dessus des autres pour créer des fantômes. Pour les yeux? Il suffit de faire fondre du chocolat. Et on éveille le goût des petits avec des mini-moelleux à la citrouille. On façonne des sablés qu'on transforme en squelettes ou en momies à dessiner avec de la glace royale (sucre glace et blanc d'œuf). Les cupcakes deviennent terrifiants avec leur look tout noir grâce à la poudre de charbon actif. On peut passer en version salée avec de l'encre de seiche, à moins qu'on préfère le coulis de framboises pour un monstre tout rouge. Les araignées? Elles grouillent dans le four avec une recette de muffins au chocolat et aux vermicelles de cacao. Parce qu'il ne faut pas oublier les poils de la bête. Diablement ludique! *

Bérangère Chatelain



TOUS DÉGUIZÉS!

CE N'EST PAS PARCE QU'ON EST
UN CHIEN QU'ON NE PARTICIPE PAS À
LA FÊTE! UN MANTEAU JAUNE
D'OR, UN TOUR DE TÊTE RÉCUPÉRÉ
SUR UNE VIEILLE PARKA... ET
VOILÀ UN LION RUGISSANT PRÉTÀ
TERRIFER LES CONVIVES.



C'EST LA FÊTE ! on se fait peur !

1 BISCUITS, SABLÉS CHAUVE-SOURIS



POUR 30 SABLÉS CHAUVE-SOURIS

PRÉPARATION : 5 min

REPOS : 30 min - CUISSON : 7 min

* 200 g de farine

* 1 œuf

* 100 g de beurre demi-sel
coupé en dés

* 40 g de parmesan râpé

* 1 jaune d'œuf pour la dorure
* 1 c. à soupe d'herbes
de Provence (facultatif)

- Sortir le beurre du réfrigérateur pour qu'il ramollisse un peu, le couper en dés.
- Les mélanger à la farine, du bout des doigts. Incorporer l'œuf puis le parmesan râpé. Ajouter les herbes de Provence avant de pétrir sans insister.
- Former une boule et l'envelopper dans du film alimentaire. Laisser reposer au frais durant au moins 30 min.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Sur un plan de travail légèrement fariné, étaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur environ. Avec un emporte-pièce en forme de chauve-souris, détailler des biscuits. Les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Plonger un pinceau dans le jaune d'œuf, en badigeonner les biscuits sablés pour les dorner. Enfourner 7 min.

5
MIN

30
SABLÉS

PRÉPARER UN BOL DE GUACAMOLE
ET UN AUTRE DE SAUCE SALSA
POUR SERVIR AVEC LES SABLÉS

2 MOMIES FEUILLETÉES À LA FRAMBOISE



POUR 4 FEUILLETÉS

PRÉPARATION : 10 min

CUISISON : 15 min

- * 2 rouleaux de pâte feuilletée
- * 4 c. à café de confiture de framboises
- * 1 c. à soupe de sucre glace
- * 30 g de pâte à sucre de couleur blanche
- * 20 g de pâte à sucre de couleur noire
- * 1 jaune d'œuf pour la dorure

❶ Dérouler un disque de pâte feuilletée et plier les bords sur 4 cm à l'endroit le plus large pour former un carré. Couper les extrémités à la pliure et réserver les chutes de pâte. Réaliser la même opération avec la deuxième pâte.

❷ Dans la première pâte, détailler 4 rectangles d'environ 12 cm de long et 8 cm de large. Les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Étaler au milieu de chaque feuilleté 1c. à café de confiture de framboises du commerce ou faite maison.

❸ Dérouler la deuxième pâte feuilletée et réaliser des bandes de 0,5 cm de large et 8 cm de long. Utiliser toutes les chutes pour réaliser d'autres bandes.

❹ Appliquer les bandes sur la confiture, les unes à côté des autres, en laissant un petit espace entre chacune. Pour un effet plus réel, ne pas hésiter à faire chevaucher certaines bandes.

❺ Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
❻ Dorer les feuilletés avec le jaune d'œuf. Enfourner 15 min. Laisser refroidir.



10
MIN

4
PERS.

PENDANT CE TEMPS, RÉALISER DE PETITES BOULES AVEC LA PÂTE À SUCRE BLANCHE, DANS LE CRÈUX DE LA MAIN. FORMER DES BOULES MOITIÈME PLUS PETITES AVEC LA PÂTE À SUCRE NOIRE.



LORSQUE LES FEUILLETÉS SONT FROIDS, SAUPOURER DE SUCRE GLACE POUR LES YEUX, DÉPOSER ENTRE LES DEUX PREMIERS INTERSTICES DE PÂTE FEUILLETÉE DEUX BOULES DE PÂTE À SUCRE BLANCHE. AJOUTER PAR-DESSUS DES BOULES NOIRES.



C'EST LA FÊTE | on se fait peur!



10
MIN
6
PERS.

TARTE TOUT CHOCOLAT

POUR UNE TARTE
PRÉPARATION : 10 min
REPOS : 30 min - CUSSION : 40 min

POUR LA PÂTE SABLÉE AU CHOCOLAT

- * 130 g de farine
- * 80 g de beurre mou
- * 10 g de cacao en poudre
- * 45 g de sucre glace
- * 20 g de sucre en poudre
- * 1 œuf

POUR LA CRÈME D'AMANDE
AU CHOCOLAT

- * 70 g de sucre en poudre
- * 70 g de poudre d'amande
- * 70 g de beurre mou
- * 10 g de cacao en poudre
- * 1 œuf

POUR LE DÉCOR

- * 1 c. à café de curcuma en poudre
- * 2 c. à soupe de sucre glace

- ◆ Au robot, mélanger le beurre, le sucre en poudre et le sucre glace. Verser l'œuf préalablement battu. Incorporer la farine et le cacao en poudre.
- ◆ Former une boule. L'envelopper dans du film alimentaire puis laisser reposer au frais durant au moins 30 min.
- ◆ Beurrer et fariner les bords du moule à tarte. Réserver au réfrigérateur.
- ◆ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- ◆ Sur un plan de travail légèrement fariné, étaler la pâte sablée au chocolat. Tapisser le moule à tarte en enlevant le surplus qui dépasse, et piquer la pâte avec une fourchette. Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé. Verser dessus des billes de cuisson (à défaut, du riz ou des légumes secs) pour que la pâte ne gonfle pas. Enfourner 10 min.
- ◆ Pendant ce temps, préparer la crème d'amande au chocolat : mélanger le beurre au sucre en poudre. Fouetter énergiquement. Verser la poudre d'amande puis le cacao en poudre. Incorporer l'œuf.
- ◆ Garnir le fond de tarte préciut de crème d'amande au chocolat.
- ◆ Enfourner 30 min. Laisser refroidir.
- ◆ Poser des pochoirs en forme de citrouille. Mélanger le curcuma et le sucre glace, saupoudrer avec un fin tamis.

4
ON TRANSFORME
LES SUSHIS EN
PETITS MONSTRES
EN DÉTAILLANT
DES RONDS DANS UNE
FEUILLE DE NORI
POUR RÉALISER
LES YEUX.
ET SI L'ON VEUT QU'ils
SOIENT MÉCHANTS,
ON LES DÉCOUPE EN FORME
DE GRAINS DE RIZ.
POUR LA BOUCHE,
ON FAIT DES ZIGZAGS,
OU UNE FORME OVALE,
SI L'ON PRÉPARE
UN FANTÔME.
POUR DES YEUX
GLOBULEUX, ON MISE SUR
DES BILLES DE PÂTE WASABI.
ET POUR
UN TEINT BLAFARD,
SUR DES GRAINES DE SÉSAMÉ
AU WASABI.



C'EST LA FÊTE | la big recette

LET'S
CELEBRATE
SOMETHING
TODAY.

5 BRIOCHE LÉOPARD (AUX 2 CHOCOS)

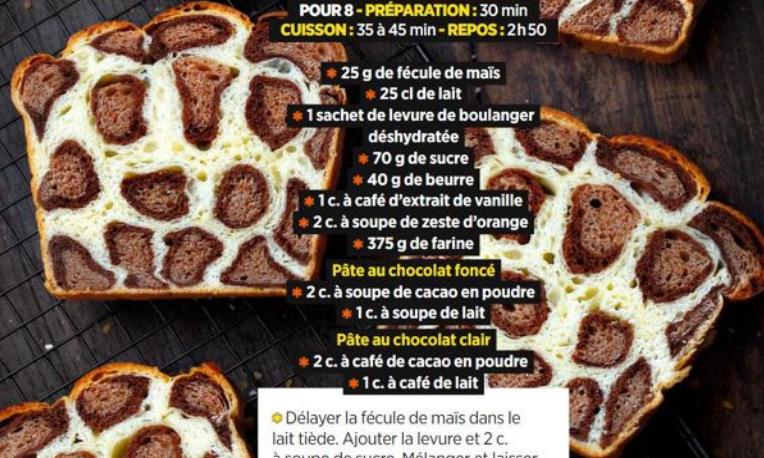


L'ESPRIT DE LA SAVANE
NOUS HABITE LE DERNIER
JOUR D'OCTOBRE, POUR
RECHAUFFER HALLOWEEN!

ENVIE DE
JOUER L'ESPRIT
JUNGLE
AU PETIT DÉJ?
CETTE BRIOCHE
TACHETÉE
FERA SON PETIT EFFET.
ET SI L'ON SUIT BIEN
LES INSTRUCTIONS
ELLE EST
INRATABLE!



**POUR 8 - PRÉPARATION : 30 min
CUSSION : 35 à 45 min - REPOS : 2h50**



- * 25 g de féculle de maïs
- * 25 cl de lait
- * 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- * 70 g de sucre
- * 40 g de beurre
- * 1 c. à café d'extrait de vanille
- * 2 c. à soupe de zeste d'orange
- * 375 g de farine
- Pâte au chocolat foncé
- * 2 c. à soupe de cacao en poudre
- * 1 c. à soupe de lait
- Pâte au chocolat clair
- * 2 c. à café de cacao en poudre
- * 1 c. à café de lait



➊ Délayer la féculle de maïs dans le lait tiède. Ajouter la levure et 2 c. à soupe de sucre. Mélanger et laisser reposer 8 à 10 min.
➋ Verser ce mélange dans le bol du robot avec le beurre fondu et refroidi, le sucre restant, la vanille et le zeste d'orange. Mélanger à vitesse moyenne avec un crochet. Incorporer la farine progressivement et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement collante. Laisser reposer 10 min, puis remettre à vitesse moyenne 6 à 8 min.

➌ Diviser la pâte en deux. Diviser la première moitié en deux parts. Mélanger une part avec 2 c. à soupe de cacao délayées dans 1 c. à soupe de lait. Mélanger l'autre avec 2 c. à café de cacao délayé dans 1 c. à café de lait.

➍ Fariner légèrement les 3 boules de pâtes obtenues (nature, chocolat clair, chocolat foncé), envelopper de film alimentaire et réfrigérer 1 h 30.

➎ Diviser chaque boule en 8 morceaux égaux. Rouler les 8 morceaux de pâte au chocolat clair en boudins. Étaler les 8 morceaux de pâte au chocolat foncé et en envelopper les boudins, en soudant les bords avec du lait. Étaler les 8 morceaux de pâte nature et en envelopper aussi les boudins en soudant les bords avec du lait.

➏ Rouler les 8 boudins obtenus pour les allonger sur presque deux fois la longueur du moule. Les couper en deux. Les disposer dans un moule à cake de 11 × 21 cm tapissé de papier sulfurisé. Couvrir d'un torchon et laisser lever 1 h dans un endroit chaud. ➐ Cuire 35 à 45 min au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Laisser refroidir.

**30
MIN**

**8
PERS.**

LE B.A. BA | je ne manque pas d'idées

Cette courge en forme de massue est la douceur incarnée ! Rôtie, poêlée, mixée, râpée... Elle vitamine nos assiettes l'automne venu.

Christelle Vogel

COURGE BONNE MINE

Pour prolonger son hale de l'été, on peut compter sur la butternut ! Sa chair musquée est gorgée de caroténoides à effet bonne mine. Elle est **peu calorique** (25 Cal/100 g), **source de fibres** (2 g/100 g) et de **potassium à effet drainant**. Et elle aide à conserver un ventre plat. La butternut contient aussi **du calcium et du phosphore**, qui jouent en duo pour nous assurer des os costauds. **Fer, manganèse, vitamines B6 et C** complètent son CV déjà bien fourni. En plus, elle est délicieuse, avec ses notes de noisette et de beurre, auxquelles elle doit son nom de courge doubeurre. Sa chair fondante se cuisine au four, à la poêle ou en cocotte. Moulinée en purée, elle apporte aussi du moelleux aux cakes et permet de garder la main légère sur la matière grasse. Peu exigeante, elle se conserve jusqu'à 6 mois dans un lieu frais et aéré, à l'abri du soleil (une cave bien ventilée, par exemple). Mais en général, elle passe à la casserole bien plus vite !

LES GRAINES, ON LES FAIT GRILLER. MIAM!

10 idées pour...

En croquettes

* Râper 400 g de butternut et presser la chair dans un linge pour extraire un maximum de liquide. * Mélanger la chair avec 1 gros œuf, 2 gousses d'ail pressées, 5 feuilles de sauge ciselées, 50 g d'amandes moulues, 2 c. à soupe de féculé, 50 g de fromage râpé, sel et poivre. * Former des croquettes, les disposer sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson. * Arroser d'huile d'olive, enfourner 20 min à 200 °C (th. 6-7), en retournant à mi-cuisson.



Sauce spécial pâtes

* Couper 500 g de butternut en dés. * Les disposer sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson. * Arroser d'huile d'olive et enfourner 20 min à 200 °C (th. 6-7). * À la sortie du four, mixer avec 50 g de purée de noix de cajou, 1 gousse d'ail pressée, 2 c. à café de jus de citron, 1 c. à café de levure maltée (facultatif), du sel et du poivre. * Servir sur des nids de spaghetti (à l'encre de seiche, pour le contraste) et parsemer de graines de courge.



Crème de butternut aux saint-jacques

* Couper en dés 600 g de chair de butternut, les cuire 20 min dans du bouillon de crustacés. * Égoutter (réserver le bouillon), mixer avec 10 cl de crème (légère ou végétale), 1 pincée de thym et 2 c. à soupe d'huile d'olive. * Mélanger puis étaler sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson. * Enfourner 25 min à 200 °C (th. 6-7), en mélangeant une fois. * Parsemer de feta émiettée, poivrer selon ses goûts et servir avec une salade d'épinards.



Rôtie à la sauge

* Tailler 1 butternut de calibre moyen en cubes de 2 à 3 cm. * Les placer dans un saladier avec 10 feuilles de sauge ciselée, 1 pincée de thym et 2 c. à soupe d'huile d'olive. * Mélanger puis étaler sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson. * Enfourner 25 min à 200 °C (th. 6-7), en mélangeant une fois. * Parsemer de feta émiettée, poivrer selon ses goûts et servir avec une salade d'épinards.



1 courge butternut

Colombo de poulet

★ Découper 2 gros blancs de poulet en bouchées, saupoudrer de 2 c. à café d'épices à colombo. ★ Les saisir 3 min dans un wok avec 1 filet d'huile d'olive et 4 ciboules émincées. ★ Ajouter 1 petite courge butternut coupée en cubes de 4 cm, 1 c. à café de cumin, 1 pincée de thym, 1 feuille de laurier et 1 verre d'eau. ★ Saler, mélanger, laisser mijoter 20 min à couvert et à feu doux. ★ Servir avec du riz.



Hachis coco

★ Couper 600 g de chair de butternut en dés, les arroser d'huile d'olive et les placer sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson. ★ Enfourner 20 min à 200 °C (th. 6-7). ★ Mixer avec un trait de crème de coco et 1 pincée de curry. ★ Effilocher du poulet rôti, répartir dans un plat à gratin. ★ Recouvrir de purée, saupoudrer de coco râpé, ajouter quelques parcelles de beurre. ★ Enfourner 15 min à 180 °C (th. 6) puis passer quelques instants sous le gril.



Farcie au riz

★ Trancher 2 petites butternuts dans la hauteur et retirer leurs graines. ★ Badigeonner leur chair d'huile d'olive et enfourner 45 min à 180 °C (th. 6). ★ Retirer du four, évider légèrement la hampe des courges et les farcir de 100 g de riz rouge cuit. ★ Ajouter 2 rondelles de chèvre, arroser d'un filet de crème liquide, parsemer de thym effeuillé et ré-enfourner 10 min. ★ Parsemer de noisettes grillées concassées et de persil ciselé avant de servir.



Hasselbac

★ Peler 2 petites butternuts et les évider. ★ À l'aide d'un couteau bien tranchant, détailler la chair (côté bombé) en fines lamelles, sans trancher jusqu'en bas, de façon à garder l'ensemble solidaire. ★ Disposer les demi-butternuts sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson. ★ Arroser d'un généreux filet d'huile d'olive et de miel, saler et enfourner 45 min environ à 180 °C (th. 6). ★ La chair doit être fondante. ★ Parfait avec un poulet rôti!



Coleslaw

★ Râper grossièrement 200 g de butternut, 2 carottes jaunes, 1 betterave粗和 1 petite pomme bio. ★ Mélanger 200 g de yaourt à la grecque avec le jus de 1/2 orange, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de jus de citron, sel et poivre. ★ Verser sur les légumes et mélanger soigneusement. ★ Servir avec un blanc de poulet grillé et des pommes de terre au four.



Chili de lentilles

★ Mélanger 1 c. à café de coriandre mouillée, 1 d'origan, 1 de cumin, 1 de cannelle et 1 de piment. ★ Dans une cocotte, faire revenir 4 gousses d'ail pressées dans un fond d'huile d'olive. ★ Ajouter 2 blancs de poireau et 300 g de champignons de Paris émincés. ★ Faire fondre 10 min à couvert. ★ Ajouter 600 g de butternut coupés en dés, les épices, 200 g de lentilles vertes, 60 cl de bouillon et 2 boîtes de tomates concassées. ★ Mijoter 30 min.

LE B.A. BA | je me lance

Pour faire cuire des pâtes, du riz ou des pommes de terre, doper une quiche ou un gratin, on aime glisser un cube ou une cuillerée de poudre de bouillon de légumes. Le faire maison, c'est simple, et on contrôle ainsi sa composition!

Carole Garnier

C'est **moi** qui fais mon...

BOUILLON DE LEGUMES EN POUDRE

Trop salés, riches en huiles pas très intéressantes (pour les bouillons cubes), en additifs type exhausteurs de goût, ou tout simplement trop chers, les bouillons industriels n'ont pas grand-chose pour eux (à quelques exceptions près, comme certains bouillons à infuser dépourvus d'additifs). Du coup, autant les faire maison pour leur donner exactement le goût que l'on souhaite, et ce n'est vraiment pas compliqué ! Côté sel, libre à chacun d'en mettre, ou pas. Si on choisit d'en utiliser, préférer un sel de qualité : sel de mer, fleur de sel, sel rose... Et ensuite, on ajoute les épices de son choix. *

X DES IDÉES POUR CUSTOMISER SON BOUILLON

- * Ajouter des paillettes d'algues avant de mixer le mélange.
- * Ajouter des épices : du curry par exemple, du curcuma...
- * Le doper avec quelques pincées de piment de Cayenne ou d'Espelette.

POUR PARFUMER SON RISOTTO, LE BOUILLON DE LÉGUMES EST INDISPENSABLE !



La recette de base

- * 3 carottes
- * 1 petit poireau
- * 1 oignon
- * 8 brins d'herbes (cerfeuil, persil, coriandre...)
- * 1 c. à café de sel de mer (facultatif)

- * Éplucher les carottes. Éliminer les barbes et les feuilles abîmées du poireau, le laver soigneusement, l'émincer et le sécher dans une essoreuse à salade. Peeler l'oignon, l'émincer en fines lamelles.
- * Disposer les morceaux de légumes sur 1 ou 2 plaques à four recouvertes de papier sulfurisé en les espaçant bien, ainsi que les brins d'herbes. Enfourner à 60 °C (th. 2) et laisser sécher 4 à 6 h.
- * Quand les légumes sont bien secs, les laisser complètement refroidir puis les mixer. Ajouter le sel (sauf si on préfère préparer un bouillon sans sel) et mixer de nouveau.
- * Conserver dans un pot en verre hermétique.



ON PREND LE BOUILLON !

CE BOUILLON EN POUDRE S'UTILISE À RAISON DE 1 C. À SOUPE PAR LITRE D'EAU (POUR LA CUSSION DES PÂTES, RIZ, POMMES DE TERRE...) ET DE 1 C. À CAFÉ OU QUELQUES PINÇÉES POUR RELEVER UNE SOUPE, UNE SAUCE (BÉCHAMEL...), ETC.



QUELS LÉGUMES UTILISER ?

On peut ajouter à cette recette des champignons, une branche de céleri, des peaux de tomates pelées (pour réaliser des sauces, par exemple), d'autres herbes... On peut même y glisser des épluchures ou des chutes de découpe de légumes (à condition qu'ils soient bio).



On a acheté un paquet de biscuits mais, à l'ouverture, il s'avère qu'elles sont presque toutes en miettes. Comme on n'aime pas le gaspillage, on va les recycler !

CE RESTE DE

biscottes ÉCRASÉES

J'EN FAIS QUOI ?

Un gratin de chou-fleur croustillant

- 100 g de biscuits cassées
- 500 g de fleurettes de chou-fleur
- 4 tranches de jambon blanc
- 25 cl de crème à 15 %
- 3 œufs

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Réduire les biscuits en chapelure fine. Cuire le chou-fleur 10 min à la vapeur. Le disposer dans un plat à gratin beurré en mélangeant avec le jambon coupé en lanières. Battre les œufs avec la crème, sel et poivre. Verser sur le chou-fleur, parsemer de chapelure et de copeaux de beurre et faire cuire et dorer 30 min.



Un pudding aux biscuits et aux poires

- 250 g de biscuits cassées
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 2 œufs
- 100 g de sucre roux
- 2 poires
- 50 g de poudre d'amande

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Chauffer le lait dans une casserole. Verser sur les biscuits cassées en petits morceaux et placées dans un saladier. Laisser tremper 10 min puis ajouter le sucre, la poudre d'amande, les poires pelées, épépinées et coupées en dés, et les œufs battus. Verser dans un plat en Pyrex de 22 cm beurré. Cuire 40 min.

Des boulettes de poulet

- 100 à 150 g de biscuits cassées
- 400 g de restes de viande de poulet
- 2 œufs
- 3 c. à soupe de ketchup

Réduire les biscuits en fine chapelure. Hacher le poulet, mélanger avec 1 œuf, 50 g de chapelure et le ketchup. Ajouter un peu de chapelure si besoin, pour obtenir une préparation non collante. Former des boulettes de la taille de grosses noix, les passer dans de la farine, l'œuf restant battu, puis dans le reste de chapelure. Faire cuire dans de l'huile chaude, à la poêle. Égoutter sur du papier absorbant.



les meringues

DE QUAND J'ÉTAIS PETITE !

La meringue, c'est la star des desserts express : brisée dans un ramequin, en alternance avec des couches de fruits frais et de chantilly, on en fait une sorte de pavlova déstructurée. Elle accompagne aussi les compotes, les crèmes desserts... Pour des meringues bien croquantes, préférez une cuisson longue, à température assez basse. Vous pouvez même les laisser sécher toute une nuit dans le four éteint. Si vous aimez le cœur un peu moelleux en revanche, 1 h de cuisson suffira. Côté conservation, les meringues se croquent rapidement. Si elles ont un peu ramollî, passez-les au four quelques instants puis laissez-les refroidir. Elles retrouveront leur croquant. *

Leur croquant et leur blanc immaculé en font les compagnes des desserts et des goûters régressifs. Faciles à faire une fois qu'on a pris le tour de main, elles se déclinent ensuite au gré de nos envies.

DES BLANCS BIEN FERMES

LES BLANCS D'OEUFS MONTERONT MIEUX S'ils ONT ÉTÉ CASSES LA VEILLE, PLACÉS DANS UN BOL BIEN FILMÉ ET LAISSES « VIEILLIR » UNE NUIT À L'EXTÉRIEUR DU RÉFRIGÉRATEUR. (DANS UN ENDROIT TEMPÉRÉ, À L'ABRI DE LA LUMIÈRE DE PRÉférence, ON NE LES LAISSE PAS EN PLEIN JAGUARD, NOUS SOMMES D'accord). L'ASTUCE VAUT AUSSI POUR LES MACARONS (ON DIT ÇA COMME ÇA).

L'ASTUCE

POUR DES MERINGUES BIEN CROUSTILLANTES, ON OUvre LE FOUR TOUTES LES 30 MINUTES, CELA PERMET À L'HUMIDITÉ DE S'ÉCHAPPER.



LE SUCRE GLACE AGIT SUR LA TEXTURE DE LA MERINGUE.

LA RECETTE INRATABLE

POUR UNE VINGTAINE DE MERINGUES - PRÉPARATION : 20 min - CUISSON : 1h 30 à 2 h

- 4 blancs d'œufs soit 120 g environ
- 60 g de sucre glace environ (la moitié du poids des blancs)
- 60 g de sucre semoule environ (la moitié du poids des blancs)
- Quelques gouttes de jus de citron

* Préchauffer le four à 100 °C (th. 3-4). Peler les blancs d'œufs. Piser ensuite la moitié de leur poids en sucre glace, et la moitié de leur poids en sucre semoule.
* Mettre les blancs dans le bol d'un robot, ajouter quelques gouttes de jus de citron et commencer à

fouetter. Ajouter le sucre semoule, cuillerée par cuillerée, puis le sucre glace, de la même façon, jusqu'à ce que la masse soit brillante et ferme.
* La mettre dans une poche munie d'une douille (lisse ou étoilée, selon ses envies) et former des petites meringues sur une plaque

recouverte de papier cuisson. (Pour les pressées, une cuillère à café ou à soupe fera l'affaire.)
* Enfourner 1h 30 environ pour de petites meringues, 2 h environ pour de plus grosses. Les meringues sont cuites quand elles se décollent facilement du papier cuisson.

IDÉES POUR CHANGER

Au chocolat

Tremper la base des meringues dans du chocolat noir fondu, puis laisser durcir sur du papier sulfurisé.

Aux amandes

Parsemer les meringues d'amandes effilées juste avant de les enfourner.

À l'orange

Ajouter dans la meringue quelques pincées de zestes d'orange râpés fins.

Marbrées

Faire tomber quelques gouttes de chocolat noir fondu sur les meringues, et former un tourbillon à l'aide de la pointe d'une baguette chinoise. Puis faire cuire.

FAçon tarte au citron

Couper délicatement des petites meringues avec un couteau à scie, puis les garnir de lemon curd. Refermer et croquer aussitôt.

LES FRUITS ET
LÉGUMES, ON NE
SE CONTENTE PAS
DE LES MANGER.
ON LES UTILISE
AUSSI DANS UN
NOMBRE
D'EXPRESSIONS.
FLORILÈGE.

IL M'A FAIT
POIREAUTER

FAIRE LE
POIREAU

RACONTER DES
SALADES

PRENDRE POUR UNE
POIRE

ROUGE COMME UNE
TOMATE

SE FENDRE LA
PÊCHE

APPUYER SUR LE
CHAMPIGNON

TOMBER DANS LES
POMMES



SE PRENDRE LE
CHOU

LES
CAROTTES
SONT CUITES

ON A FAIT
CHOU BLANC

AVOIR LA
PATATE

AVOIR DU
BLE

C'EST PAS TES
OIGNONS

IL S'EST PRIS UNE
CHATAIGNE

SE PRENDRE UNE
PRUNE

SUCRER LES
FRAISES

ÊTRE UN CŒUR D'
ARTICHAUT

C'EST LA FIN DES
HARICOTS

CE FILM EST UN
NAVET

ÇA VAUT PAS UNE
CACAHUÈTE

ÇA VAUT PAS UN
RADIS

CONCOURS *Vitalfood*

[L'INDISPENSABLE]

À GAGNER
6 COCOTTES EN FONTE
LE CREUSET

Avec la cocotte "cerise" en fonte émaillée Le Creuset, réalisez de bons petits plats mijotés inratables. Ultraperformante, esthétique et polyvalente, cette cocotte sublimera toutes vos recettes. Un élément indispensable de votre cuisine !

- * 28 cm de diamètre (ronde)
- * Répartition uniforme de la chaleur
- * Poignées larges et bouton inox ergonomique
- * Compatible toutes sources de chaleur y compris l'induction
- * Garantie à vie

VALEUR
325€ TTC



www.lecreuset.fr



Pour tenter de remporter l'une des 6 cocottes en fonte Le Creuset du 22 août au 19 novembre 2019

> Rendez-vous sur Facebook @Vitalfood.le.mag et sur Instagram @vitalfood_mag

Le jeu est organisé par la société Mondadori Magazines France SAS, du 22/08 au 19/11/2019 inclus et ouvert à toute personne physique résidant en France Métropolitaine à l'exclusion des personnels de la société organisatrice et des sociétés partenaires ainsi que leur famille. Toute participation d'un mineur fera présumer la Société Organisatrice que celui-ci a obtenu cette autorisation. Pour jouer, se connecter sur le compte Instagram de Vital Food : @vitalfood_mag, s'abonner au compte et au compte de @lecreusetfrance et s'inscrire en commentant, likant et en taguant 3 amis - ou sur le compte Facebook de Vital Food : @vitalfood.le.mag et suivre les instructions sur la page afin de valider sa participation. À gagner par tirage au sort, 6 cocottes en fonte couleur cerise, rondes de 28 cm de diamètre d'une valeur unitaire de 325€ TTC (3 gagnants Instagram et 3 gagnants Facebook). Règlement complet déposé en la SCP Simonin - Le Maroc - Guerrier, Huissiers de justice, 54 rue Talbot 75009 Paris et disponible en écrivant par mail à l'adresse : vitalfood.mag@mondadori.fr Conformément au Règlement UE 2016/679 et à la loi Informatique & Libertés du 06/01/1978, les participants disposent d'un droit d'accès, de modification et de retrait des informations collectées les concernant, sur simple demande, ces droits pouvant être exercés à l'adresse du jeu : MONDADORI MAGAZINES France, VITAL FOOD « Concours LE CREUSET », 8 rue François Ory 92543 Montrouge Cedex. Crédit photos : ©Shutterstock, ©Le Creuset.

LE B.A. BA les bons ustensiles

Pour se faire une infusion en deux temps trois mouvements, on peut compter sur elle ! Nos conseils et notre sélection de jolis modèles.
Émilie Godineau

LES BOUILLOIRES ELECTRIQUES ET QUE ÇA CHAUFFE !



WMF, Kitchenminis, 0,8 l, 1800 W, 79 €, magasins d'électroménager.

LA BASIQUE
Un modèle tout simple, compact (0,8 l), avec un niveau d'eau affiché à l'intérieur. Il ne prend pas de place dans la cuisine et chauffe assez rapidement. Parfait pour les petits appartements.

SAY **No**
to PLASTIC!

TOUTES LES BOUILLOIRES SÉLECTIONNÉES ONT UN INTÉRIEUR EN INOX OU EN VERRE À NOTER. TOUTEFois, LE NIVEAU D'EAU TRANSPARENT DES BOUILLOIRES INOX EST EN PLASTIQUE.

D eux critères de base pour une bonne bouilloire : un intérieur en Inox (pas de plastique dont les composés peuvent migrer dans l'eau) et une résistance cachée (pour éviter que le calcaire ne se dépose dessus). Ensuite, on tient compte de la contenance (de 0,8 l à 1,7 l en moyenne) selon le nombre d'utilisateurs. Les plus grandes doivent afficher une puissance suffisante (au moins 2 200 W) pour chauffer rapidement et une poignée confortable car elles sont lourdes une fois pleines. Le reste relève du détail, qui dépend de son usage : le réglage de la température est bien vu pour les adeptes du thé ; un corps tout Inox est parfait pour ceux qui veulent du matériel durable ; et côté look, il y en a pour tous les goûts : rétro, coloré, naturel... *

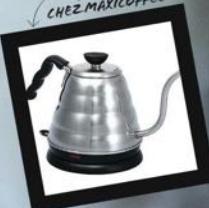
CONSEILS DE PRO

Carine Baudry, experte thé pour la marque Nunshen.



Quelle bouilloire utilisez-vous ?
Un modèle à température réglable car, pour le thé, la température de l'eau est cruciale pour une bonne diffusion des composés. Il faut obtenir un équilibre entre les arômes volatils sensibles à la chaleur et les tanins, qui demandent une température plus élevée pour infuser.

Quelles sont les bonnes températures, justement ?
Pour un thé vert japonais, plus frais, végétal et délicat, il faut une eau à 70 °C. Pour un thé vert plus classique, comme celui de Chine, une eau à 80 °C. Pour un thé noir de printemps aux notes plus volatiles, je conseille aussi une eau à 80 °C. Et 90 °C pour un oolong ou un thé noir.



BOUILLOIRE ÉLECTRIQUE HARIO EN INOX 0,8 L, 79 € CHEZ MAXICOFFEE



MUG THE QUEEN,
DESSINÉ PAR
SOLEPAP BRAVI,
SNOB, 19 €.

LA DESIGN

C'est la version électrique de la célèbre bouilloire oisillon imaginée en 1985 par le designer américain Michael Graves. Un mélange d'Art déco et de pop art pour ceux qui aiment les jolis objets en cuisine.



Cuisinart, CPK18E, 1,7l, 2750W, 120€, magasins d'électroménager.



AU BANC D'ESSAI

6

BOUILLOIRES

LA TRANSPARENTE

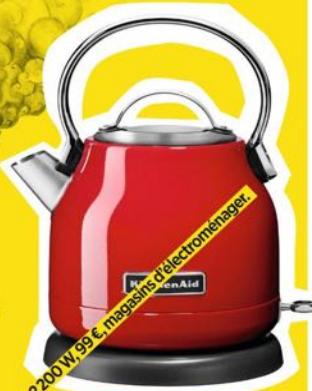
Pour le plaisir des yeux, ce modèle en verre permet de voir son eau bouillir. Il est aussi muni d'un filtre à thé en Inox amovible et d'un écran qui affiche la température pour les amateurs de tea time.



Severin, WK3471, 1,7l, 2200W, 70€, magasins d'électroménager.

LA PRÉCISE

Pour ceux pour qui le thé est une affaire sérieuse, cette bouilloire propose 6 températures (entre 75 et 100 °C), sélectionnables par un bouton dédié. Et elle maintient l'eau chaude pendant 30 min.



KitchenAid, SKE1222, 1,25l, 2200W, 99€, magasins d'électroménager.

LA RÉTRO

Courbe ronde, couleur rouge empire, poignée ergonomique, on aime son look années 50. Côté fonctionnalité, elle n'a pas d'option particulière mais elle offre une bonne puissance.



Stelton, Emma, 1,2l, 2200W, 150€.

LA PUNCHY

Pour des petits déjeuners ensoleillés, Smeg décline sa fameuse bouilloire au ton pastel dans de nouveaux coloris plus vifs. Avec sa grande contenance, celle-ci réveillera toute la famille.



Smeg, KLF03GOEU, 1,7l, 2400W, 199€.

LA SCANDINAVE

Conçue par des designers danois, cette bouilloire affiche un style minimaliste et élégant, avec une poignée en hêtre naturel qui évoque les forêts nordiques. Parfait pour les adeptes du cocooning.

Voir carnet d'adresses page 144.

Les vins du Languedoc

ILS ONT TOUT DES GRANDS!

Du rouge, du blanc, du rosé et un rapport qualité-prix unique ! A l'heure des foires aux vins, il serait dommage d'écouter les mauvaises langues et de passer à côté d'un très bon plan, celui des vins du Languedoc.

Bérangère Chatelain



Les appellations du Languedoc produisent

74 % DE ROUGE

16 % DE ROSÉ

10 % DE BLANC



**178 MILLIONS DE BOUTEILLES PRODUITES EN AOC
EN 2018**

Jadis critiqués pour leur piètre qualité, les vins du Languedoc ne sont plus ces nectars acides et forts en alcool qui ont terni la réputation de la plus vaste région viticole du monde, quand on lui accole les cépages roussillonnais. À la production de masse qui a suivi la crise du phylloxéra, un insecte qui ravagea la majeure partie des vignobles européens au XIX^e siècle, les vigneronnes ont préféré les rendements modestes. En pleine mutation ces trente dernières années, le Languedoc s'est métamorphosé et a renversé la tendance en misant sur l'agriculture biologique : 29 % des superficies bio françaises sont en effet ici. Et d'ici dix ans, la totalité des domaines devraient être engagées dans une démarche durable. Regroupés sous la marque Sud de France, ces vins n'ont plus à rougir devant la réputation des grands bordeaux et des précieux bourgognes. Surveillés par les Cévennes, 26 cépages – grenache, syrah, mourvèdre, cinsault, carignan... – sont cultivés depuis les flots de la Méditerranée jusqu'au pied du Massif central, sans omettre un crochet par les Pyrénées. L'identité de ce vignoble étourdi par la tramontane est plurielle. De quoi servir un automne haut en couleur. *



À BOUZIGUES, POUR PALLIER L'ABSENCE DE MARÉE, LES HÜTRES SONT ÉLEVÉES EN SUSPENSION.



JE MANGE QUOI AVEC LES VINS DU LANGUEDOC ?

• PICPOUL-DE-PINET

& huîtres de Bouzigue

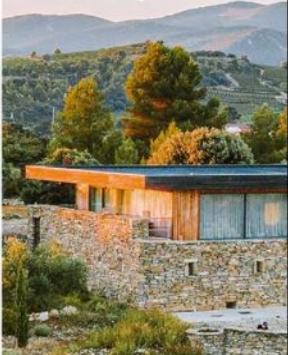
Incontournable. On a coutume d'associer les huîtres de la région avec les vins blancs au goût d'agrumes et de fleurs de cette appellation qui s'articule autour du bassin de Thau.

• FITOU & civet de sanglier

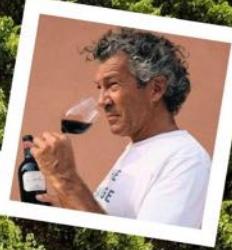
Caractère. Ce vin puissant sait tenir tête à une viande comme celle du sanglier. Produite entre Narbonne et Perpignan, l'appellation Fitou, que l'on buvait déjà sous Louis XIV, se caractérise par des arômes sauvages et épiciés.

• TERRASSES DU LARZAC & boudin de l'Aude

Signature. Officielle depuis 2014, voilà une appellation reconnue pour ses nectars d'assemblage de très belle qualité, propices au vieillissement, dont les saveurs de garrigue et de thym offrent une autoroute de goût jusqu'à la région de production du boudin de l'Aude.



GERARD BERTRAND VIENT DE LANCER UNE NOUVELLE COLLECTION DE VIN « ART DE VIVRE », QUI RESSUSCITE LE PLUS VIEUX CÉPAGE DU LANGUEDOC, LA CLAIROUETTE D'ARISSAN, CONDITIONNÉE DANS UNE BOUTEILLE EN ARGILE POUR RAPPELER LES AMPHORES D'ANTAN.



POUR TOUT COMPRENDRE

Prenez 37 000 hectares. Repérez l'appellation Languedoc pour identifier les vins d'entrée de gamme. Ajoutez-y des appellations sous-régionales pour vous orienter : Minervois, Malpère, Pic-Saint-Loup, Terrasses du Larzac... Versez un soupçon d'appellations communales et percez l'identité d'un terroir tel que Fitou, Faugères ou Minervois la Livinière. Au total, en voilà pas moins de 23. Ou remarquez les dénominations accolées à l'AOC pour déguster un bon petit vin d'un coin languedocien : Grès de Montpellier, Pézenas, Cabrières, La Méjanelle... À moins que vous ne complériez avec l'une des 19 IGP (indications géographiques protégées), autrefois vins de pays, dont le groupe recèle de véritables pépites.

CETTE BONNE VIEILLE BLANQUETTE DE LIMOUX

Raisin typique du Sud-Ouest, cultivé à 25 km de Carcassonne, le mazvac entre dans la préparation de la blanquette de Limoux, considérée comme le plus vieux vin du monde. Sa création remonte à 1531 ! On ajoute du chardonnay et/ou du chenin pour compléter l'assemblage avant un élevage d'au moins 9 mois. Pour déguster uniquement le mazvac, on repère la mention « méthode ancestrale » sur l'étiquette. Ses fines bulles le rendent pétillant, à la différence des crémants de Limoux qui sont effervescents. Attention à ne pas les confondre puisque ces derniers sont élaborés à partir de chardonnay et vieillissent au moins 12 mois. Dans ce rayon, la maison Sieur d'Arques est une référence.

GERARD BERTRAND, CAPITAINE DU NOUVEAU LANGUEDOC

Silhouette sculpturale, sourire charmeur, L'ambassadeur du nouveau Languedoc inspire le respect. Ancien rugbyman au Stade Français, Gérard Bertrand s'est imposé en première ligne pour ancrer les vins de son terroir natal au registre de la qualité. Dès 2002, il se lance dans la culture en biodynamie dans son domaine de Cigalos, dans l'Aude. Et c'est gagné. La Sauvageonne, Villemajou, Domaine de l'Aigle... Le sportif possède une dizaine de repères depuis les terrasses du Larzac jusqu'à la haute vallée de l'Aude. Son fief du Château de l'Hospitalet est devenu une adresse œnotouristique réputée, avec hôtel trois étoiles, restaurant, et même un festival de jazz où se présentent de grandes stars chaque été. Impossible de goûter au Languedoc sans passer par la case Bertrand !



CONSO | banc d'essai

LES YAOURTS "À LA GRECQUE" super-onctueux

L'OEIL DE LA PRO

Brigitte Coudray, diététicienne au Cerin (Centre de recherche et d'information nutritionnelle).

Quand et combien ?

C'est un dessert « plaisir » qu'on ne peut pas consommer tous les jours comme un yaourt classique. Il doit rester occasionnel. L'idéal est de le prendre nature et de l'agrémenter de fruits de saison : fraise, nectarine, pomme, poire... Les versions aux fruits sont souvent trop sucrées et peuvent contenir des additifs.



Difficile de résister à ces yaourts à la texture veloutée, présentés dans de grands pots gourmands. Mais gare à l'addition calorique, qui monte vite ! On vous explique.

Émilie Godineau

Qu'est-ce que c'est ?

Les yaourts « à la grecque » que l'on trouve dans nos rayons s'inspirent des yaourts traditionnels que l'on fabrique en Grèce, sans les égaler. « En Grèce, les yaourts sont fabriqués avec du lait de brebis, plus gras que le lait de vache, et sont égouttés. Le résultat est donc particulièrement ferme et onctueux », explique Brigitte Coudray. Les yaourts « à la grecque » sont, eux, fabriqués avec du lait de brebis à 10 % de MG ou du lait de vache additionné de crème (pour l'onctuosité), sans passer par l'étape égouttage.

Quelles différences avec un yaourt classique ?

La grande différence, c'est l'ajout de crème ou l'utilisation de lait de brebis, plus gras. Ainsi, les yaourts à la grecque affichent en moyenne trois fois plus de lipides (10 %) et deux fois plus de calories (125 Cal. aux 100 g) qu'un yaourt classique au lait entier. Et comme ils sont souvent présentés dans de très grands pots, l'addition monte vite : un pot de 150 g de yaourt à la grecque apporte 15 g de lipides (avec une majorité d'acides gras saturés, à limiter) et 187 Cal. Pas l'idéal en encas, même s'il calera évidemment davantage qu'un yaourt classique.

Comment bien les choisir ?

« Si on en trouve, préférer les vrais yaourts grecs, sans ajout de crème mais égouttés, qui sont plus riches en protéines et en calcium », indique la spécialiste. Et pour les versions « à la grecque », on regarde la liste des ingrédients : avec du lait de brebis et sans ajout de crème, c'est plus authentique. On lit aussi le tableau nutritionnel : certains sont un peu moins gras (« seulement » 6 ou 7 % de MG) et donc un peu moins caloriques. Enfin, bio, c'est toujours mieux, les conditions d'élevage étant meilleures (nourriture bio, plus de pâturage, moins de traitements...) et les laits offrant un meilleur profil en acides gras.

Quels sont leurs atouts ?

« Leur avantage est avant tout culinaire : ils apportent de l'onctuosité et de la saveur aux préparations. Ils donnent de bons gâteaux aux yaourts et permettent de concocter des sauces simples et délicieuses, mélangés à des fines herbes ciselées », explique Brigitte Coudray. Avec leurs 10 % de lipides, ils remplacent en effet avantageusement la crème qui en renferme 15 % (allégée) à 30 % (entièrerie). On peut ainsi les utiliser à la place de la crème dans un appareil à quiche ou dans un curry de poulet. Et bien sûr, de temps en temps, on peut s'en faire des desserts gourmands avec un bon miel et quelques noix.



DES CUILLÈRES À
MOKA ORIGINALES
CONÇUES PAR
RICHARD LAURET.



6 RECETTES NATURE

LE PRODUIT

LA COMPOSITION

ON A AIMÉ

| | | | |
|--|---|--|--|
| | Yaourt brebis à la grecque Bonnerre 2 x 150 g, 3,31 €, magasins bio | Du lait de brebis bio et des fermentations lactiques. Avec la mention « origine France ». 125 Cal/100 g | L'origine française et bio du lait. La composition toute simple. Le bon goût, frais et acidulé, avec une petite note de brebis. Parfait avec une compotée de fruits rouges. |
| | Yaourt à la grecque au lait de brebis La Bergerie 2 x 125 g, 2,50 €, magasins bio | Du lait de brebis bio et des fermentations lactiques. Fabriqué en Lozère avec du lait de brebis de race Lacaune. 129 Cal/100 g | La précision sur la provenance et la race des brebis. Sa petite odeur typée et sa texture onctueuse, entre yaourt et crème. À servir avec une tarte aux pommes. |
| | Yaourt à la grecque au lait entier Laiterie du Périgord 400 g, 2,65 €, magasins bio | Du lait de vache, de la crème de vache, de la poudre de lait et des fermentations lactiques. Fabriqué en Dordogne avec du lait bio et local. 95 Cal/100 g | L'origine claire. C'est le plus savoureux. On sent le yaourt artisanal, avec une texture ferme et une saveur douce et acidulée. Un pur plaisir nature (ou avec un bon miel). |
| | Yaourt à la grecque au lait de brebis Le Petit Basque 2 x 150 g, 1,90 €, grandes surfaces | Du lait de brebis, de la crème de brebis et des fermentations lactiques. Avec la mention « origine France ». 125 Cal/100 g | Son prix qui reste abordable pour du lait de brebis. Sa composition toute simple. Son odeur et sa texture proche de celle d'un yaourt brassé. À glisser sur un velouté de légumes. |
| | Yaos le yaourt à la grecque Nestlé 4 x 150 g, 1,82 €, grandes surfaces | Du lait de vache, de la crème de vache, de la poudre de lait et des fermentations lactiques. Avec la mention « lait français ». 104 Cal/100 g | Son prix imbattable, mais qui s'explique par le fait qu'il s'agit de lait de vache non bio. On retrouve la petite note acidulée du yaourt. C'est le moins gras de tous. |
| | Yaourt à la grecque au lait de brebis Vrai 2 x 125 g, 2,30 €, grandes surfaces | Du lait de brebis bio et des fermentations lactiques. Avec la mention « lait français ». 129 Cal/100 g | L'origine française et bio du lait. La composition toute simple. Son goût frais et sa texture veloutée, parfaits pour un tzatziki (avec concombre et menthe). |

Voir carnet d'adresses page 144.



je cuisine...

LA SAUCE SOJA

Kikkoman

Naturellement fermentée, la sauce soja Kikkoman offre une saveur ronde en bouche, et remplace idéalement le sel dans nos recettes.

Q CONTENANCE:

250 ml.

Q NÉE:

au XVII^e siècle. La sauce est alors fabriquée à partir de soja, de blé, d'eau et de sel dans la ville japonaise de Noda.

Q LIEU DE FABRICATION:

Hoogezaand-Sappemeer, aux Pays-Bas (site de production pour les pays européens).

Q COMPOSITION:

Eau, graines de soja, blé, sel.

Q SIGNE PARTICULIER:

Kikkoman est aujourd'hui le leader mondial du marché de la sauce soja. Plus de 450 millions de litres de sauce sont produits chaque année.



UNE RECETTE PLEINE
DE SAVEURS, QUI SÉPUIRA
AUSSI LES KIDS (PAS
D'HUILE PIMENTÉE POUR
EUX, BIEN SUR!).



SPAGHETTIS VÉGÉTARIENS

POUR 4 À 6
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISISON : 30 MIN

- * 500 g de spaghetti complets
- * 2 c. à soupe d'huile de sésame
- * 300 g de hachis végétarien (magasins bio, type Soy)
- * 1 c. à soupe de concentré de tomates
- * 4 gousses d'ail
- * 1 gros pak choï
- * 150 g de jeunes pousses d'épinards
- * 5 c. à soupe de sauce soja bio naturellement fermentée Kikkoman
- * Quelques brins de persil
- * 1 c. à soupe d'huile pimentée
- * Parmesan

➊ Faire cuire les spaghetti al dente comme indiqué sur l'emballage, égoutter et mettre de côté.
 ➋ Chauffer l'huile de sésame à feu moyen dans un wok et faire revenir le hachis végétarien 5 à 6 min, le temps qu'il soit légèrement doré. Ajouter le concentré de tomates et l'ail, faire revenir 2 min, puis ajouter les pousses d'épinards et le pak choï coupé en morceaux. Laisser sur le feu jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Ajouter la sauce soja et l'huile pimentée, puis les spaghetti.
 ➌ Servir avec du persil plat, du parmesan râpé et quelques gouttes supplémentaires d'huile pimentée.



VELOUTÉ DE LÉGUMES

POUR 4 À 6
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISISON : 30 MIN

- * 1 poireau
- * 1/2 céleri-rave
- * 1 grosse pomme de terre
- * 300 g de chou-fleur
- * 200 g de pois chiches en boîte avec leur jus
- * 30 g de beurre
- * 1 oignon
- * 1 gousse d'ail
- * 4 c. à soupe de sauce soja bio naturellement fermentée Kikkoman
- * 4 c. à soupe de vin blanc
- * 25 cl de lait demi-écrémé
- * 12,5 cl de crème légère
- * 1 c. à café de gingembre moulu
- * 1/2 c. à café de poivre blanc
- * 1/2 c. à café de noix de muscade moulu

➊ Faire suer dans le beurre l'oignon pelé et haché à feu moyen, dans une sauteuse, jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter l'ail pelé et pressé, le poireau finement émincé et mélanger. Ajouter le céleri-rave pelé et coupé en cubes, le chou-fleur détaché en fleurettes et la pomme de terre pelée et coupée en morceaux.
 ➋ Faire revenir 2 min, puis ajouter les pois chiches avec leur jus, 50 cl d'eau, le vin, la sauce soja, les épices et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 20 min environ, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
 ➌ Ajouter le lait et la crème puis mixer finement. Servir avec des herbes fraîches.

CONSO | une marque à la casserole



PARFAIT EN PLAT PRINCIPAL POUR UN DÎNER LÉGER.

SALADE DE POMMES DE TERRE ET D'AVOCAT

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 15 À 20 MIN

- * 1 kg de pommes de terre
- * 4 c. à soupe de sauce soja bio naturellement fermentée Kikkoman
- * 1 c. à café de pâte de wasabi
- * 1 yaourt à la grecque
- * 2 avocats
- * 5 œufs durs
- * 125 g de céleri branche
- * 125 g d'oignons verts
- * 1 citron vert
- * Poivre

Mettre les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau froide, couvrir et porter à ébullition. Baisser le feu et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tout juste cuites. Les égoutter, les passer sous l'eau froide et laisser refroidir.
Mélanger le yaourt, la sauce soja, le wasabi et le jus du citron, poivrer. Mélanger les pommes de terre, les œufs écalés et coupés en dés, les avocats coupés en dés, le céleri branche finement émincé et les oignons verts émincés. Servir frais.



CURRY VÉGÉTARIEN

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 30 MIN

- * 4 c. à soupe de sauce soja bio naturellement fermentée Kikkoman
- * 12,5 cl de lait de coco
- * 4 c. à café de féculle de maïs
- * 250 g d'oignons
- * 1 c. à café de gingembre frais râpé
- * 1 grosse gousse d'ail
- * 2 c. à soupe de curry
- * 450 g de légumes en morceaux (fleurettes de chou-fleur, pommes de terre, carottes, courgettes...)
- * 1 boîte de pois chiches égouttés et rincés
- * Amandes effilées
- * 2 c. à soupe d'huile

Mélanger la sauce soja, le lait de coco, la féculle de maïs et 25 cl d'eau.
Chauffer l'huile à feu moyen dans un wok ou une sauteuse. Ajouter les oignons pelés et émincés, le gingembre, l'ail pelé et pressé et enfin le curry, puis laisser mijoter 1 min en remuant sans cesse.
Ajouter les légumes et faire revenir 4 min en remuant. Ajouter les pois chiches et le mélange coco, puis laisser mijoter quelques instants.
Décorer avec des amandes effilées. Servir avec du riz et un chutney de mangue.

POUR ENCORE PLUS DE COULEURS, ON PARSEME LE PLAT DE QUELQUES POUSSES D'ÉPINARD.



CROQUETTES AUX POIS CHICHES

POUR 4 - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 10 MIN

- * 300 g de pois chiches égouttés (en bocal)
- * 1 œuf
- * 1 gousse d'ail
- * 3 c. à soupe de farine
- * 1/2 c. à café de levure chimique
- * 1/3 c. à café de bicarbonate de soude
- * 3 c. à soupe de sauce soja bio naturellement fermentée Kikkoman
- * 1 c. à café de cumin
- * Huile d'olive
- * Poivre

- ➊ Mixer les pois chiches avec l'œuf, la gousse d'ail écrasée, la sauce soja et les épices. Verser dans un saladier et ajouter la farine additionnée de levure et de bicarbonate de soude pour obtenir une pâte.
- ➋ Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Former de petits tas de pâte avec une cuillère puis les faire doré quelques minutes de chaque côté.
- ➌ Servir avec une sauce au yaourt nature aux herbes.

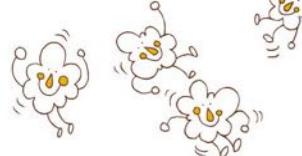


TACOS VEGGIE

POUR 4 - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 10 MIN

- * 4 tacos
- * 1 poivron rouge épépiné
- * 1 poivron vert épépiné
- * 200 g de champignons coupés en tranches fines
- * 1 poireau haché
- * 2 poignées de mesclun
- * 2 c. à soupe de sauce soja bio naturellement fermentée Kikkoman
- * 3 c. à soupe de vin blanc
- * 1 c. à soupe de miel liquide
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive

- ➊ Chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse et faire revenir les poivrons taillés en dés 2 à 3 min à feu vif en remuant. Ajouter le poireau et les champignons émincés, poursuivre la cuisson 5 min.
- ➋ Ajouter la sauce soja, le vin blanc et le miel, bien mélanger et laisser mijoter 2 à 3 min à feu doux jusqu'à ce que la sauce ait un peu réduit.
- ➌ Garnir les tacos de préparation, servir avec du mesclun.



Le pop-corn, ce n'est pas seulement réservé aux salles de ciné ! Faciles à faire et à aromatiser, ces grains de maïs soufflés peuvent se croquer de l'apéro au dessert. La preuve dans ces neuf recettes... éclatantes !

Christelle Vogel

1 Ca va faire Pop !

AVANT DE SE LANCER, QUELQUES PRÉREQUIS :
SE FOURNIR EN GRAINS DE MAÏS
À ÉCLATER (VARIÉTÉ ZEA MAYS),
SOUVENT ÉTIQUETÉS « MAIS À
POP-CORN ». ON LES TROUVE EN
BARquette, EN SACHET OU
CARREMENT EN SEAU, POUR LES
ADDICTS. À L'ACHAT, ON
PRIVILEGIE LES GRAINS BIO.

2 Chocolat Taramel Nature

CES 3 RECETTES
SONT EXPLIQUÉES
PAGE SUIVANTE.

**ENSUITE, PLACE À LA PRATICITÉ. ON CHAUFFE
UN FILET D'HUILE – DE TOURNESOL, DE COCO VOIRE
D'OLIVE, SELON LA RECETTE – À FEU PAS TROP VIF
(LE SECRET DU POP-CORN TENDRE, SANS COEUR, TOUT DUR).
ON AJOUTE 2 OU 3 CUILLÈRES DE GRAINS DE MAÏS,
ON COUVRE PUIS ON REMUE AVEC LE POINGT DES QUÉS OÙ LES
GRAINS COMMENCENT À ÉCLATER ET JUSQU'AU
DERNIER « POP » (OU PRESQUE : IL Y A TOUJOURS QUELQUES
GRAINS REBELLES DANS LE LOT) ET SURTOUT, ON NE
SOULEVE PAS LE COUVERCLE... SOUS PEINE DE
TRANSFORMER SA CUISINE EN CHAMP DE POP-CORN.**

3

**ENFIN, LORSQUE LE MAÏS N'ÉCLATE PLUS
RÉGULIÈREMENT, ON RETIRE DU FEU ET
ON AROMATISE COMME BON NOUSSEMBLE.
LE POP-CORN FAIT MAISON SE
DÉGUSTE DE PRÉFÉRENCE LE JOUR MÊME,
CAR IL RAMOLIT AVEC LE TEMPS.
L'IDÉAL : LE PRÉPARER À LA MINUTE,
POUR LE CROQUER TEL QU'ELU
TWISTER SES RECETTES SUCRÉES OU SALÉES,
COMME DANS LES FASGES QUI SUVENTENT !**



LA CUISSON AU MICRO-ONDES

Il existe des récipients adaptés à la cuisson du pop-corn au four à micro-ondes, mais un grand saladier en Pyrex muni d'un couvercle percé peut faire l'affaire. Le résultat est cependant un peu plus aléatoire avec ce mode de cuisson. On se limite à 1 c. à soupe de grains par fournée, que l'on chauffe 1 min à pleine puissance, puis par tranches de 10 à 15 s s'il reste des grains non éclatés.



GORGÉ D'AMIDON,
LE MAIS NE
CONTIENT PAS DE
GLUTEN.



LES GRAINES DE
MAIS ROUGE SONT
TRES RICHES EN
ANTHOCYANES, UN
ANTI-OXYDANT.

LA MACHINE DE COMPÉTITION
POUR FAIRE ÉCLATER SON
POP-CORN, C'EST RIGOLO MAIS PAS
FORCÉMENT INDISPENSABLE. DU
MATÉRIEL DE BASE SUFFIT :
UNE CASSEROLE À FOND LARGE
OU BIEN UNE SAUTEUSE (EN
INOX DE PRÉFÉRENCE) AVEC UN
COUVERCLE, C'EST PARFAIT!

Pop-Corn du Far West. Le pop-corn n'est pas né avec l'industrie du cinéma : les Amérindiens faisaient déjà éclater des grains de maïs dans des poteries posées sur des braises ! Les colons américains ont adopté le pop-corn. Les grains soufflés sont aujourd'hui présents sur la table de Thanksgiving... et ont leur propre musée dans l'Ohio.

Chocolat

- * Préparer la recette du pop-corn nature. Réserver dans un saladier.
- * Faire fondre au bain-marie 50 g de chocolat (au lait ou noir, suivant ses goûts) avec 1 c. à soupe de lait.
- * Laisser tiédir puis verser sur le pop-corn, mélanger afin de bien enrober chaque grain. Laisser refroidir le pop-corn à plat sur du papier cuisson. Croquer une fois le chocolat durci.



POUR UN SALADIER (3-4 PERSONNES)

Nature

- * Dans une casserole ou une sauteuse, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de tournesol.
- * Ajouter 3 c. à soupe de grains de maïs et couvrir. Remuer sur feu moyen jusqu'à ce que les grains soient (presque) tous éclatés.
- * Laisser tiédir et déguster.

10
MIN

4
PERS.

Caramel

- * Préparer la recette du pop-corn nature. Réserver dans un plat.

- * Dans la casserole, verser 2 c. à soupe de sucre de canne et un filet d'eau, puis chauffer jusqu'à caramelisation.
- * Retirer du feu, ajouter immédiatement les pop-corn et remuer sans attendre.
- * Transférer les pop-corn sur une plaque recouverte de papier cuisson et laisser refroidir avant de déguster.

Voir carnet d'adresses page 144.



LE MUST : UN BOL EN ÉMAIL PERSONNALISABLE DÉDIÉ À LA DÉGUSTATION DU POP-CORN (SOPHIA VICTORIA JOY, CHEZ ETSY).

au Curcuma



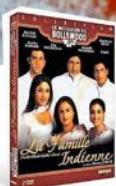
5 MIN
—
4 PERS.

LE CURCUMA SERA
AUSSI DE TEINTURE
NATURELLE POUR
LES TISSUS. UNE
IDÉE POUR LA DÉCO
DU DINER?



BOLLYWOOD

UNE RECETTE DE
POP-CORN À CROQUER À
L'APÉRITIF D'UN REPAS
INDIEN, À PARSEMER SUR UN
DAHL DE LENTILLES
CORAIL OU À GRIGNOTER
DEVANT UN BON FILM
BOLLYWOODIEN, ETON NE
SESSUE PAS LES DOIGTS
SUR LE CANAPÉ:
LE CURCUMA, ÇA TACHE!



« LA FAMILLE
INDIENNE », UN
FILM CULTE
BOLLYWOODIEN
À DÉCOUVRIR AVEC UN
BOL DE POP-CORN !



POUR UN SALADIER (3-4 PERS.)

PRÉPARATION : 5 min - CUISSON : 3 min

3 c. à soupe pleines de maïs à pop-corn
1 c. à soupe d'huile de coco
1/2 c. à café de curcuma moulu + 1 pincée
1 pincée de sel fin
1 pincée d'ail en poudre

* Mélanger le curcuma, le sel et l'ail en poudre.

* Dans une sauteuse, chauffer l'huile de coco sur feu vif.

* Ajouter 1 ou 2 grains de maïs pour contrôler la température. Dès qu'ils éclatent, verser le mélange d'épices dans l'huile chaude, remuer brièvement puis ajouter tous les grains de maïs. Couvrir immédiatement et poser un poids sur le couvercle s'il est léger (un torchon épais plié en 4...).

* Chauffer sur feu moyen-vif en remuant doucement la sauteuse avec le poignet.

* Retirer du feu lorsque plus de 4 à 5 secondes s'écoulent entre deux « pop ». Transvaser les pop-corn dans un saladier, saupoudrer de curcuma et servir aussitôt.

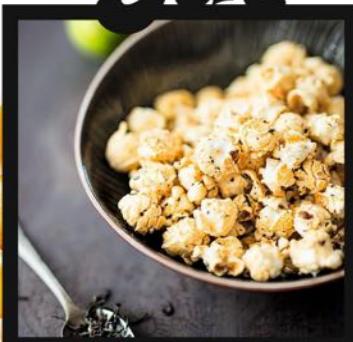
10
MIN

4
PERS.



10
MIN

4
PERS.



au Piment rouge

* Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de coco dans une sauteuse.

* Ajouter 3 c. à soupe de grains de maïs, couvrir et remuer doucement avec le poignet, sur feu moyen-vif, jusqu'à ce que tous les grains soient éclatés.

* Transférer dans un saladier, saler, ajouter quelques pincées de zestes de citron vert râpé, de piment finement taillé en rondelles avec des ciseaux et de la coriandre ciselée. Mélanger.

* Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de coco dans une sauteuse.

* Ajouter 3 c. à soupe de grains de maïs, couvrir et remuer doucement avec le poignet, sur feu moyen-vif, jusqu'à ce que tous les grains soient éclatés.

* Transférer dans un saladier, arroser de 1 c. à soupe de beurre fondu, saupoudrer de 1/2 c. à café de thé châï moulu, 1 c. à café de sucre de canne et mélanger.



MAIS POP CORN,
PRIMÉAL,
500 G, 2,45 €,
ÉPICERIES BIO.



I
LIKE
POPCORN



au Gorgonzola & Baies roses

POUR UN SALADIER (3-4 PERS.)

PRÉPARATION : 10 min - CUISSON : 8 min

- * 3 c. à soupe de grains de maïs à pop-corn
- * 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- * 60 g de gorgonzola
- * 30 g de sucre de canne
- * 1 c. à café de vinaigre balsamique
- * 1 poignée de roquette
- * 1 pincée de baies roses

* Chauffer l'huile sur feu vif dans une sauteuse, avec 1 ou 2 grains de maïs. Lorsque les grains éclatent, retirer la sauteuse du feu et ajouter l'ensemble des grains de maïs. Couvrir et replacer sur feu moyen-vif. Remuer doucement avec le poingut jusqu'à ce que tous les grains aient éclaté.
* Retirer du feu et placer le pop-corn dans un saladier.
* Verser le sucre dans une petite casserole à fond épais. Ajouter un filet d'eau. Chauffer jusqu'à caramelisation.
* Hors du feu, verser le vinaigre balsamique et remuer. Verser sur le pop-corn, parsemer de baies roses concassées et de gorgonzola en dés. Mélanger, servir avec la roquette.

10
MIN

4
PERS.

IL Y A
BALSAVIQUE
ET BALSAMIQUE,
ON SURVEILLE LA
COMPOSITION...
CELUI DE LIMA
EST SANS
REPROCHE
(MAGASINS BIO).



APERITIF À PARTAGER

CE POP-CORN AU BLEU PEUT AUSSI
ÊTRE SERVIE EN VERRINES, À DISPOSER SUR
UNE PLANCHE APÉRITIVE AVEC DU
JAMBON DE PARME, DES TOMATES CONFITES
À L'HUILE D'OLIVE ET AUTRES ANTIPASTI.
ON PEUT ÉGALEMENT EN AJOUTER
QUELQUES GRAINS DANS UNE SALADE
DE ROQUETTE, EN GUISE DE
CRŪTONS GLUTEN FREE ET TRENDY.





Gingembre & Citron vert

POUR UN SALADIER (3-4 PERS.)

PRÉPARATION : 15 min - CUISSON : 5 min

- * 3 c. à soupe de grains de maïs à pop-corn
- * 1c. à soupe d'huile de coco
- * 1 piment rouge
- * 2 cm de gingembre frais
- * 2 gousses d'ail
- * 1 citron vert bio
- * 1 filet d'huile d'olive
- * Sel, poivre du moulin



* Chauffer l'huile de coco dans une sauteuse ou une grande casserole, en veillant à ce qu'elle ne fume pas.

* Verser les grains de maïs, couvrir et remuer avec le poignet sur feu moyen-vif, jusqu'à ce que l'ensemble des grains soient éclatés. Réservoir dans un saladier.

* Retirer les graines du piment et l'émincer. Peler le gingembre et le trancher en fines lamelles. Peler, dégermer et presser les gousses d'ail. Râper le zeste du citron et presser son jus.

* Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire légèrement revenir le piment avec le gingembre et les gousses d'ail. Retirer du feu, déglacer avec le jus de citron. Saler, poivrer, ajouter le zeste. Mélanger le tout avec le pop-corn réservé.

15
MIN

4
PERS.

POP-THAÏ

POUR ENCORE PLUS DE FRAÎCHEUR,
ON AJOUTE UN ZESTE DE COMBABA
(UN PETIT AGRUMÉ ASIATIQUE
À LA PEAU PRIME) ET UN BULBE DE
CITRONNELLE FINEMENT ÉMINCÉ!
PARFAIT POUR ACCOMPAGNER UN
MOJITO GIVRÉ À L'AÉRO.



à l' Italienne

15
MIN

4
PERS.



DOLCE POP-CORN

CE POP-CORN À L'ITALIENNE NE SE GRIGNOTE PAS AVEC LES DOIGTS (LES LARDONS SONT UN PEU GRASSEUILLETS). IL SE PARSEME EN TOPPING SUR UNE SALADE ET SERA PARFAIT POUR ENCAVAILLER UN MESCLUN OU RÉVEILLER DE JEUNES POUSSSES DE ROquette.

POUR UN SALADIER (3-4 PERS.)

PRÉPARATION : 15 min - CUISSON : 10 min

- * 3 c. à soupe de grains de maïs à pop-corn
- * 1 c. à soupe d'huile d'olive
- * 2 tranches de pancetta
- * 3 tomates confites
- * 1 piment doux
- * Quelques feuilles de basilic

* Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive sur feu vif, sans la laisser fumer. Verser les grains de maïs, couvrir sans attendre et remuer doucement sur feu moyen-vif, avec le poignet. Quand tous les grains ont éclaté, retirer du feu. Réserver dans un saladier.

* Détailler la pancetta en fins lardons. Retirer les graines du piment et le couper en mini-dés. Émincer les tomates confites égouttées.

* Dans une poêle, faire revenir les lardons avec le piment, sans ajouter de matière grasse. Retirer du feu, ajouter les tomates confites et verser le tout sur le pop-corn réservé. Mélanger, parsemer de basilic ciselé et déguster.

À LA FOIS CUILLÈRE,
FOURCHETTE ET COUPEAU
(GRÂCE À SON BORD
EFFILÉ) GEORGETTE A BIEN MERITÉ SA
MÉDAILLE D'OR DU CONCOURS LÉPINE 2016.



LES PAD THAI

ICI, CE PAD THAÏ SE DÉCLINE AVEC DES PÂTES LARGES, DES CREVETTES, DES CACANUÈTES CONCASSÉES ET DES OUEQUES D'OGNON CISELÉES. ON N'OUBLIE PAS UN PEU DE JUS DE CITRON VERT AU MOMENT DE SERVIR!



On parie qu'on réussit à vous emmener en Thaïlande sans vous faire quitter votre cuisine ? Il n'y a pas mieux qu'un pad thai pour voyager... et épater les copains !

Bérangère Chatelain



LE WOK, C'EST
L'USTENSILE
INDISPENSABLE
POUR RÉUSSIR
UN PAD THAI.
CELUI-CI EST EN
VENTE CHEZ
SATSUMI.



« One night in Bangkok » chantait Murray Head. Mais une nuit est loin de suffire pour déguster la quantité de pad thaï qui parfume la Thaïlande, tant une multitude de variétés de ce plat se cuisine depuis les gargotes de rue à Chiang Mai jusqu'aux plus belles tables de Bangkok. Paradoxe de ce délice : élevé au rang d'icône nationale, le pad thaï est officiellement devenu un plat incontournable de la cuisine thaïlandaise après la Seconde Guerre mondiale. Grande exportatrice de riz, la Thaïlande a invité à l'époque ses habitants à manger surtout des nouilles de riz, pour faire face à la récession économique. Selon les dires de certains, c'est une déclinaison d'un plat vietnamien cuisiné jusqu'au XVIII^e siècle. En fait, il existe autant de recettes de pad thaï qu'il y a de familles au royaume du sourire. Mission impossible, donc, à reproduire à la maison ? Pas si sûr, car son secret se cache dans la préparation de base : un jus de tamarin (sorte de datte origininaire d'Inde) qu'on chauffe et dans lequel on fait fondre du sucre avec de la sauce poisson pour cuire les nouilles de riz. Selon les régions, on ajoute du concentré de tomates, des piments, des crevettes séchées, de l'œuf, du tofu, des pousses de soja... La condition : une préparation au wok. On termine toujours avec une portion généreuse de jus de citron et une belle poignée de cacahuètes concassées, sans jamais oublier la coriandre. *



**POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
REPOS : 30 min - CUISSON : 10 min**

- * 250 g de tofu ferme
- * 3 filets de poulet
- * 300 g de tagliatelles thaïes (nouilles de riz plates et larges)
- * 1 tête de brocoli
- * 100 g de pâte de tamarin
- * 40 cl d'eau
- * 2 gousses d'ail
- * 2 c. à soupe de sauce poisson
- * 1 poivron rouge
- * 2 c. à soupe de sucre de palme ou de canne
- * 1 c. à soupe de sauce soja
- * 2 piments rouges frais
- * 2 branches de basilic
- * 1 botte de coriandre
- * 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- * 2 citrons verts
- * 4 c. à soupe de cacahuètes non salées
- * Sel

- ✿ Réhydrater les nouilles dans un grand volume d'eau tiède salée 30 min. Elles doivent être ramollies mais pas cuites.
- ✿ Détailler le brocoli en fleurettes. Les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 7 min (on les garde croquantes). Détailer les filets de poulet en morceaux. Couper le tofu égoutté en cubes. Couper les piments rouges en petites rondelles. Nettoyer le poivron rouge. Enlever le pédoncule ainsi que les graines et les membranes blanches. Découper de fines lamelles. Éplucher et émincer les gousses d'ail.
- ✿ Préparer la sauce : dans un bol, délayer la pâte de tamarin dans 40 cl d'eau. Ajouter la sauce poisson.
- ✿ Dans un wok bien chaud, verser un filet d'huile d'arachide. Faire dorer le poulet, puis ôter de la poêle et faire dorer les cubes de tofu. Réservé.
- ✿ Toujours à feu vif, faire revenir les lamelles de poivron 5 min. Baisser le feu et verser la sauce, le sucre et l'ail.
- ✿ Ajouter les pâtes, remuer sans cesse jusqu'à cuisson complète. Monter le feu. S'il n'y a plus de liquide, ajouter un peu d'eau. En fin de cuisson, verser la sauce soja. Ajouter le poulet, le tofu, le brocoli, le poivron et les rondelles de piments rouges. Servir dans des assiettes creuses. Parsemer de feuilles de basilic et de coriandre. Ajouter les cacahuètes et un quartier de citron vert.



**VARIANTE
AUX CREVETTES**

REPLACER LE TOFU ET LE POULET PAR 12 CREVETTES CRUES DÉCORTEES QUE L'ON CUIT DANS LA SAUCE ET LE SUCRE FONDUS. ON AJOUTE 2 C. À SOUPE DE CREVETTES SÉCHÉES DANS LES TAGLIATELLES THAÏES ET ON REMUE SUR FEU VIF. ON PEUT AUSSI BROUILLER DES OEUFS DANS UN COTÉ DU WOK ET RASSEMBLER LE TOUT AVANT DE SERVIR.



**PAD
THAI**

**PIMENT POIVRON
BROCOLI
AU POULET ET TOFU**

**20
MIN**

**4
PERS.**

**DU SUCRE DE PALME
EN CUISINE?**

ON VOUS ARRÊTE : LE SUCRE DE PALME N'A RIEN A VOIR AVEC LE FAMEUX PALMIER QUI PRODUIT L'HUILE TANT DÉCRÉÉE. CE SUCRE PROVIENT DE LA SÈVE D'UNE AUTRE ESPÈCE, POUSSANT EN ASIE DU SUD-EST. BONNE NOUVELLE, TOTALEMENT NATUREL, IL N'EST PAS RAFFINÉ. QUI PLUS EST, SON INDEX GLYCEMIQUE EST TRÈS BAS, BIEN PLUS QUE CELUI D'UN SUCRE ISSU DE LA CANNE À SUCRE OU DE LA BETTERAVE.



ON ADORE
CESTE VASSELLE
EN GRÈS CONCUE
COMME UN
PUZZLE PAR MERCI
POUR SERVIR.

PAD THAI

AU PORC HACHÉ, Œufs ET PAPRIKA

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 10 min

- * 300 g de vermicelles de riz
- * 4 œufs
- * 320 g de porc haché
- * 100 g de pois gourmands
- * 2 carottes
- * 150 g de pousses de soja
- * 4 gousses d'ail
- * 1 poivron rouge
- * 100 g de pâte de tamarin
- * 40 cl d'eau
- * 2 c. à soupe de sauce poisson
- * 1 c. à soupe de cassonade
- * 3 c. à soupe d'huile de sésame
- * 1 c. à soupe de sauce soja
- * 3 citrons verts
- * 4 branches de coriandre
- * 2 c. à soupe de paprika
- * 2 c. à soupe de piment en poudre
- * Sel, poivre



4
PERS.

- ➊ Faire bouillir une grande casserole d'eau salée. Hors du feu, y plonger les vermicelles de riz. Cuire 2 min.
- ➋ Égoutter, réserver dans un récipient d'eau froide pour qu'ils ne collent pas (on sous-cuit les vermicelles pour qu'ils ne deviennent pas trop mous).
- ➌ Rincer et équeuter les pois gourmands. Les cuire 3 min à l'eau bouillante.
- ➍ Éplucher les carottes et les râper grossièrement. Peeler et émincer l'ail.
- ➎ Nettoyer le poivron rouge. Enlever le pédoncule ainsi que les graines et les parties intérieures blanches.
- ➏ Délayer la pâte de tamarin dans 40 cl d'eau. Dans un wok, chauffer l'huile de sésame. Saisir le porc haché. Saler et poivrer. Réserver. Ajouter le poivron, les carottes et les vermicelles. Arroser de tamarin et verser la sauce poisson. Saupoudrer de cassonade, de piment et de paprika. Mélanger le tout.
- ➐ Pousser l'ensemble des aliments vers un côté du wok. Casser les œufs et remuer pour les brouiller. Réunir le tout. Ajouter les pousses de soja, les pois gourmands et la sauce soja.
- ➑ En fin de cuisson, arroser du jus d'un citron vert. Décorer de coriandre et de quartiers des citrons verts restants.



À CHAQUE PRÉPARATION SES VERMICELLES

ATTENTION À NE PAS CONFONDRE LES VERMICELLES DE RIZ AVEC CEUX DE SOJA, QUI DEVIENTENT TRANSLUCIDES ET GÉLATINEUX À LA CUISSON. ON LES UTILISE PLUTÔT EN SALADE, ALORS QUE LA VERSION AU RIZ ADHÈRE MIEUX À LA SAUCE ET SE PRÉTE IDÉALEMENT À LA PRÉPARATION D'UN PAD THAI.

PAD THAI

DE PORC
À LA CITRONNELLE
ET PAK CHOI



LA SAUCE POISSON, UN MUST HAVE

PAS DE PAD THAI SANS SAUCE POISSON. ELLE EST RÉALISÉE À PARTIR D'UN MÉLANGE DE PETITS POISSONS MARINÉS DANS DU SUCRE ET DU SEL. LA RECETTE S'APPARENTÉ À CELLE DU NUOC-MAM VIETNAMIEN. ATTENTION À NE PAS CONFONDRE LA « FISH SAUCE » AVEC LA SAUCE SOJA, FABRIQUÉE, ELLE, À PARTIR DE FÈVES DE SOJA FERMENTÉES.

10 MIN

4 PERS.

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
MARINADE : 24 h (à réaliser la veille)
CUISISON : 15 min

- * 400 g de nouilles de riz
- * 350 g de sauté de porc
- * 1 chou pak choi
- * 2 carottes
- * 2 piments frais rouges
- * 3 c. à soupe d'huile de sésame
- * 2 branches de coriandre
- * 2 citrons verts
- * Sel

POUR LA MARINADE

- * 5 c. à soupe de sauce poisson
- * 2 c. à soupe de sauce soja
- * 2 bâtons de citronnelle
- * 4 gousses d'ail
- * 2 c. à soupe de gingembre frais râpé

● Pour la marinade : couper les extrémités des bâtons de citronnelle à environ 2 cm de la base et enlever les premières tiges. Couper ensuite dans le sens de la longueur. Mettre la citronnelle à infuser dans la sauce soja et la sauce poisson, avec les gousses d'ail pelées et émincées et le gingembre.

● Ajouter le sauté de porc. Couvrir d'un film alimentaire. Réserver au frais pendant toute une nuit.

● Plonger les nouilles de riz dans un récipient d'eau tiède salée 30 min.

● Éplucher les carottes et les tailler en bâtonnets. Réserver.

● Couper la base du chou pak choi, puis le tailler dans la longueur. Couper les côtes en tronçons.

● Le lendemain, couper le porc en fins morceaux. Réserver la marinade. Dans un wok, chauffer l'huile de sésame. Faire revenir le sauté de porc à feu vif 5 min.

● Ajouter le chou pak choi et les nouilles de riz. Bien mélanger. Verser la marinade dans le wok. À la fin de la cuisson, ajouter les bâtonnets de carotte et le piment rouge émincé.

● Arroser du jus d'un citron vert et parsemer de coriandre. Décorer avec des quartiers du citron restant.

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min

CUISON : 10 min

- * 200 g de nouilles de riz
- * 200 g de vermicelles de soja
- * 200 g de shiitakés
- * 150 g de tofu ferme
- * 100 g de pâte de tamarin
- * 40 cl d'eau
- * 1 c. à soupe de cassonade
- * 1 c. à soupe de pâte de piment thaïe (épiceries asiatiques)
- * 2 c. à soupe de sauce poisson
- * 2 tiges de cébettes
- * 1 tête de brocoli
- * 1 carotte
- * 4 gousses d'ail
- * 1 c. à soupe de sauce soja
- * 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- * 2 c. à soupe de noix de cajou concassées non salées
- * 1 citron vert
- * Sel

- ✿ Détailler les fleurettes de brocoli, les cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 7 min.
- ✿ Réhydrater les nouilles de riz dans un récipient d'eau tiède salée 30 min.
- ✿ Mettre une casserole d'eau à bouillir. Aux premiers bouillons, couper le feu et plonger les vermicelles de soja 2 min. Égoutter, plonger dans de l'eau froide.
- ✿ Nettoyer et couper grossièrement les shiitakés. Nettoyer et émincer les tiges de cébettes. Éplucher la carotte et la râper grossièrement.
- ✿ Délayer la pâte de tamarin dans 40 cl d'eau. Ajouter ensuite la sauce poisson, la cassonade et la pâte de piment. Bien délayer.
- ✿ Dans un wok, chauffer l'huile. Faire sauter les shiitakés puis le tofu égoutté et coupé en cubes. Réservier.
- ✿ Faire revenir les gousses d'ail pelées et émincées. Ne pas hésiter à ajouter un filet d'huile si besoin. Ajouter les nouilles de riz, les vermicelles de soja et les carottes dans le wok.
- ✿ Rassembler le tofu et les shiitakés sautés, ajouter la cébettes émincée, la sauce au tamarin. À feu vif, mélanger le tout en remuant jusqu'à cuisson complète des pâtes. Verser un peu d'eau si elles séchent et ne sont pas cuites. Ajouter le brocoli. Arroser de sauce soja. Arroser du jus du citron vert à la fin de la cuisson. Parsemer de noix de cajou.

PAD THAI

VEGGIE

AU TOFU ET SHIITAKÉS

4 PERS.

15 MIN

CA CHAUFFE!

LA PÂTE DE PIMENT, OU NAM PRIK PIAO, EST UNE BASE DE TRÈS NOMREUX PLATS THAÏS. ELLE EST COMPOSÉE DE PIMENT GRILLÉS QUI LUI DONNENT CETTE SAVEUR LÉGÈREMENT FUMÉE. LA RECETTE COMPORTE AUSSI DES CREVETTES SÉCHÉES, DU TAMARIN, DE LA CITRONNELLE, DU SEL, DU SUCRE... UNE IDÉE DE DERNIÈRE MINUTE : AROMATISER DES FILETS DE POULET GRILLÉS À LA POÉLÉE AVEC 1 C. À SOUPE DE PÂTE DE PIMENT THAÏE.



PAD THAI

TRADI
AU TOFU FRIT

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
CUISISON : 10 min

- * 250 g de tofu ferme
- * 3 c. à soupe de féculle de maïs
- * 2 c. à soupe d'huile de coco
- * 250 g de nouilles de riz
- * 150 g de pousses de soja
- * 100 g de pâte de tamarin
- * 40 cl d'eau
- * 6 c. à soupe de sauce poisson
- * 4 gousses d'ail
- * 2 c. à soupe de cassonade
- * 1 carotte
- * 2 piments rouges frais
- * 1 botte de coriandre
- * 2 citrons verts
- * 4 c. à soupe de cacahuètes non salées
- * Sel

- ➊ Détailer le tofu en cubes. Les passer dans la féculle de maïs. Chauffer l'huile dans une poêle et y cuire le tofu sur toutes les faces, 5 min. Réserver.
- ➋ Hydrater les nouilles dans un grand volume d'eau tiède, 30 min. Délayer la pâte de tamarin dans 40 cl d'eau.
- ➌ Peeler et râper la carotte. Peeler et émincer les gousses d'ail. Détailer les piments en rondelles.
- ➍ Dans un wok, chauffer le jus de tamarin avec le sucre. Lorsqu'il est fondu, ajouter les nouilles, les pousses de soja, la carotte, l'ail et le piment. Arroser de sauce poisson. Mettre sur feu vif. Remuer sans cesse jusqu'à épaississement.
- ➎ En fin de cuisson, ajouter le tofu pour le réchauffer et des feuilles de coriandre.
- ➏ Servir ce pad thai dans des assiettes creuses. Arroser du jus des citrons et parsemer de cacahuètes.



PURÉE DE TAMARIN MAISON

ON PRÉPARE SA PÂTE AVEC 100 G DE FRUITS SECS (MAGASINS ASIATIQUES). ON ENLÈVE LA COQUE, ON ARROSE D'300 ML D'EAU BOUILLANTE ET ON LAISSE REFRIGÉRER. ON ÉCRASE À TRAVERS UN TAMIS OU UNE PASSOIRE POUR ÔTER PLUS FACILEMENT LES FILAMENTS, LES NOYAUX ET OBTENIR UN CONCENTRÉ. ON EN REMPLIT UN BAC À GLAÇONS ET ON PEUT AINSI UTILISER SA PÂTE DE TAMARIN PAR PORTION. MALIN!

5
MIN

4
PERS.

PAD
THAI

POULET
ET SOJA



POUR 4 - PRÉPARATION : 5 min
CUISSON : 10 min

- * 240 g de nouilles de riz
- * 2 filets de poulet
- * 2 œufs
- * 100 g de pousses de soja
- * 2 tiges de cébettes (oignon nouveau)
- * 4 gousses d'ail
- * 100 g de pâte de tamarin
- * 40 cl d'eau
- * 2 c. à soupe de sauce poisson
- * 1 c. à soupe de cassonade
- * 1 c. à soupe de sauce soja
- * 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- * 1 botte de coriandre
- * 3 citrons verts
- * Sel

- ❶ Plonger les nouilles de riz dans une grande casserole d'eau tiède salée 30 min. Émincer les filets de poulet. Battre les œufs dans un bol.
- ❷ Délayer la pâte de tamarin dans 40 cl d'eau. Délayer ensuite avec la sauce poisson et la cassonade.
- ❸ Dans un wok, chauffer l'huile avec les gousses d'ail émincées.
- ❹ Sur feu vif, faire griller le poulet. Pousser la viande vers un côté du wok.
- ❺ Verser les œufs battus et remuer. Transférer dans une assiette.
- ❻ Sur feu doux, verser la sauce au tamarin dans le wok. Ajouter les nouilles et les pousses de soja. Verser un peu d'eau si besoin. Remettre le poulet et les œufs dans le wok. Réchauffer à feu vif.
- ❾ Parsemer de cébette émincée et de coriandre. Arroser de sauce soja, puis du jus d'un citron vert et décorer avec des quartiers des citrons restants.





14,9 G POUR 100 G DE FIBRES

14,6 MG DE FER

599 CALORIES

Avec
DU SÉSAME
je prépare...

Le sésame, c'est bon pour...

DOPER SES RECETTES EN CALCUIUM

Avec 962 mg de calcium pour 100 g, le sésame est un vrai champion (à titre d'exemple, un pot de yaourt en contient 125 mg). Ainsi, 1 cuillérée à soupe couvre le quart de nos besoins : intéressant, en particulier pour les sportifs et ceux qui consomment peu de produits laitiers. C'est aussi une bonne source de magnésium, de fer...

PROFITER DE SES PROTÉINES

Quelques pincées à droite ou à gauche, sur des cubes de tofu mariné, des brochettes de poulet, un wok de légumes, des biscuits ou encore une mousse au chocolat, permettent d'apporter un petit supplément de protéines, pas mal pour les végétariens. Avec 17 g aux 100 g, on en profite !



Un wok de légumes au curry

* Nettoyer 500 g d'un mélange de légumes (petites fleurettes de brocolis, petits pois frais, germes de soja frais, carottes émincées). * Les faire sauter 5 min dans 2 c. à soupe d'huile, en remuant régulièrement. * Saler, verser 10 cl d'eau, 1 c. à café de curry et 2 c. à soupe de sésame. * Poursuivre la cuisson 5 min et servir arrosé de quelques gouttes d'huile de sésame.



Des aiguillettes de poulet caramélisées

* Faire mariner 400 g d'aiguillettes de poulet avec 3 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe de miel, 2 gousses d'ail pressées et 1 cm de gingembre frais haché pendant 1 h. * Égoutter, les faire sauter 10 min dans 1 c. à soupe d'huile. * Lorsqu'elles sont bien dorées, ajouter la marinade, quelques brins de coriandre fraîche et 1 c. à soupe de sésame doré.

RECETTES POUR 4 PERSONNES (PRÉPARÉES AVEC AMOUR & SIMPLICITÉ !)



Saumon cru mariné au sésame

* Couper 300 g de saumon ultra-frais en lamelles de 1/2 cm d'épaisseur. * Laver, peeler puis émincer 1 botte d'oignons nouveaux. * Mélanger avec le saumon, ajouter 1 brin de thym frais effeuillé, un peu de fleur de sel, 1 c. à soupe de sésame doré et 10 cl d'huile d'olive. * Réserver au réfrigérateur au moins 2 h et servir avec des pommes de terre nouvelles tièdes.



Truffes au chocolat et au sésame

* Râper 200 g de chocolat noir. * Porter 200 g de crème fleurette à ébullition, verser sur le chocolat râpé et mélanger rapidement. * Laisser refroidir puis placer 2 h au réfrigérateur. * Avec 2 cuillères à café, former des noix de ganache. * Les rouler rapidement entre les mains pour en faire des boules puis dans 5 c. à soupe de sésame doré. * Réserver au frais.



Nous l'avons découvert dans la saison 4 de l'émission Top Chef, sur M6. Yoni Saada se partage désormais entre ses restaurants parisiens, tous deux baptisés Bagnard, où la Méditerranée est à l'honneur.

Carole Garnier

À TABLE AVEC Yoni Saada

Le secret d'un bon PAN-BAGNAT?

Le terme « pan-bagnat » vient de « bagnato » qui veut dire « pain imbiber ». Il faut donc du bon pain ! À l'origine, il s'agissait d'une recette « du pauvre », qui consistait à garnir du pain rassis de la semaine avec des restes de salades puis à ajouter des anchois, des poissons très bon marché. Chez Bagnard, je les décline avec différents ingrédients : ventrèche de thon, speck, bresaola...

LA HARISSA ET LA VARIANTÉ, mes condiments favoris

J'ai toujours été fasciné par les techniques de conservation, au sel, en fermentation... Cette dernière crée de nouvelles saveurs, ça apprend la patience... Dans la variante de légumes que je fais maison, je m'amuse en ajoutant des aromates, des citrons beldi (citrons confits...). Nous faisons également notre propre harissa, un condiment incontournable de la cuisine méditerranéenne. La recette : des piments pour harissa réhydratés, épépinés et pilés au mortier avec de l'ail, de la coriandre, du cumin, du carvi, du citron, de l'ail, du sel et un peu d'huile d'olive.



66 MES PÉCHÉS mignons

Je ne résiste pas à la pâte à tartiner Nocciolata, je suis capable de la manger avec les doigts ! Je suis aussi un fan de glace, pistache ou fior di latte, et des cheesecakes de ma soeur, Sephora Saada (She's Cake, ndlr, deux boutiques à Paris). J'adore son cheesecake Basic, avec des fraises et une bonne chantilly.

“ J'adore LA PÊCHE DE VIGNE ”

J'ai une approche très instinctive des produits, j'aime être séduit par leur toucher, leurs parfums... Avec leur couleur rouge et leur peau veloutée, les pêches de vigne sont des fruits très féminins, très sensuels. J'aime les servir pochées dans un sirop à la verveine, qu'on fait ensuite réduire puis prendre en granité au congélateur. On sert les fruits sur le granité avec quelques amandes... Avec un sirop à l'hibiscus, c'est top aussi.

Une idée de PLAT FACILE À FAIRE LE SOIR

Selon certains chiffres, les Français ont en moyenne 17 minutes pour préparer leur dîner. En 17 minutes, on n'a pas le temps de faire de la gastronomie, mais on peut faire quelque chose de bon ! Par exemple, je fais rôtir au four des légumes (carottes, courgettes, oignons...) arrosés d'huile d'olive et d'origan grec, pour qu'ils concentrent leurs saveurs, et je les sers avec du frekkeh, un blé ancien, récolté vert puis grillé, au petit goût fumé. J'accompagne d'un labné pour apporter de la fraîcheur (ndlr : fromage frais onctueux typiquement libanais). Ça demande moins de 15 minutes, ça cuît le temps de donner le bain aux enfants... et je sais de quoi je parle, j'en ai deux !

“ LA TOMATE, c'est magique ! ”

De bonnes tomates bien mûres et parfumées, c'est magique avec un bon vinaigre balsamique un peu vieux, une huile d'olive de qualité, une burrata et un peu de sel. J'aime aussi utiliser les feuilles des branches de céleri, celles dont on ne sait jamais quoi faire. Je les fais sécher au four à 60/70 °C (th. 2) puis je les réduis en poudre. J'en parseme les tomates, ça a un goût un peu fumé, c'est délicieux.

Voir carnet d'adresses page 144.

Fils et petit-fils des plus anciens bouchers du Marais parisien, Yoni Saada entre à 19 ans à l'école Ferrandi. Il travaille ensuite à l'hôtel Meurice avec Yannick Alléno, aux Bouquinistes avec William Ledeuil puis au Pré Catelan avec Frédéric Anton. Il ouvre Osmose, son premier restaurant, à 25 ans, participe à Top Chef en 2013, et crée la même année Miniatures, un restaurant semi-gastronomique autour d'un concept de tapas à la française. En 2014, il ouvre le premier Bagnard dans le quartier de la Bourse – une cantine « street food haut de gamme » aux accents méditerranéens –, élu projet de l'année par le Gault & Millau. Le chef reçoit également le prix Jeune Talent 2014. En 2017, il coanime, avec Élodie Gossuin, Un Chef à l'Oreille, sur France 2. Un second Bagnard a ouvert en 2018, dans le Marais, avec un concept bistrot.



« La grande bleue »,
éditions Solar,
en librairie
le 31 octobre.

“ J'utilise beaucoup LES HERBES ”

J'aime les herbes en général, elles apportent beaucoup de fraîcheur aux plats. C'est aussi très méditerranéen de mettre beaucoup d'herbes partout ! J'aime faire une sauce verte avec de la livèche, en la mixant avec de l'huile d'olive, un peu de sel, de jus de citron et une touche de cumin. Le côté un peu amer de la livèche se marie très bien avec un poisson un peu gras : délicieux sur un carpaccio de bonite.

“ Quand on reçoit DES COPAINS... ”

Je dois avouer que je suis un très bon mari mais le mauvais cuisinier de la maison ! Ma femme cuisine divinement bien. De conseil en conseil, elle est devenue vraiment très forte ! Quand on reçoit, je suis donc plutôt son commis ! En bons Méditerranéens, on adore les entrées multiples, à l'image des kermias marocaines, des antipasti italiens, des mezze libanais... Cela peut être une salade turque, de la betterave à la feta, une chermoula, de la poutargue, des aubergines confites aux pignons et aux anchois... Ensuite, on opte pour un gros plat à partager : une épaule d'agneau, un gros poisson en croûte de sel ou au bouillon... En dessert, ça dépend : si mon ami Denny Imbroisi vient dîner, on fait un tiramisu. Il repart avec deux parts ! Mais on peut aussi faire une assiette de fruits ou une salade d'oranges aux dattes et à la cannelle. Ensuite, place au café avec des harissas (ndlr : gâteau de semoule aux amandes et à la fleur d'oranger, à ne pas confondre avec la purée de piments...) ou une tarte aux pignons.

À LIRE

● À travers 100 recettes, le chef nous emmène sur les chemins de sa Méditerranée. Pita aux falafels, fenouil laqué à l'absinthe, aubergines farcies au bruccio corse, tarte aux pignons, cigale de mer au barbecue, éperlans frits, épaule d'agneau confite à la lavande... L'ouvrage fait aussi des focus sur les produits emblématiques (olive, origan...) et les préparations typiques (salaison, fermentation) du bassin méditerranéen.

CARNET | adresses & sites



- p 6 * **Jardins de Gaïa** : jardinsdegaia.com
- p 6 * **Eloa** : eloadrink.com
- p 8 * **PA Design** : pa-design.com
- p 8 * **Musée de l'Homme** : museedelhomme.fr
- p 9 * **Alain Milliat** : alain-milliat.com
- p 9 * **Kanna'Bar** : kannabar.com
- p 9 * **Pizza Museum** : uspizzamuseum.com
- p 9 * **Delpierre** : delpierre.com
- p 9 * **Bruno Laffargue** : micmac-macaron.com
- p 10 * **Rodol'f le rouleau** : rodolflerouleau.com
- p 10 * **Mon Fournil** : monfournil.fr
- p 10 * **Vitabio** : vitabio.fr
- p 11 * **Monoprix** : monoprix.fr
- p 11 * **Ostaria** : ostaria.fr
- p 11 * **Maisons du Monde** : maisondumonde.com
- p 11 * **Atmosphera** : atmosphera.com
- p 11 * **Blomus** : de.blomus.com/fr
- p 12 * **Trianon Palace Versailles** : trianonpalace.fr
- p 12 * **La Table du Comté** : comte.com

P 16 : * **Miel Factory** : mielfactory.com

P 16 : * **Miel de l'Opéra de Paris** :

boutique.operadeparis.fr

P 16 : * **Hédène** : hedene.fr

P 16 : * **Miel de Paris** : lemieldeparis.com

P 16 : * **Le miel béton** : banquedumiel.org

P 17 : * **Alexandre Turpault** : alexandre-turpault.com

P 28 : * **Kinfolk** : kinfolk.com

P 28 : * **Fermentation Générale** :

37, rue de la Folie-Méricourt, 75011 Paris.

P 28 : * **Suri** : 108, rue Réaumur, 75002 Paris.

P 28 : * **NE/SO** : 6 rue Papillon, 75009 Maris. neso.paris

P 28 : * **Pavillon Ledoyen** : 8 avenue dutuit, 75008 Paris. yannick-alleno.com

P 28 : * **La 5ème Saveur** : 50 Rue Brémont d'Ars 29300 Quimperlé, laSemesaveur.com

P 74 : * **Pylônes** : pylones.com



- P 77 : * **Total Addict** : rueducommerce.fr
- P 79 : * **Delidrinks** : delidrinks.com
- P 85 : * **Alessi** : alessi.com
- P 114 : * **Maxicoffee** : maxicoffee.com
- P 114 : * **WMF** : wmf.com
- P 114 : * **Cuisinart** : cuisinart.fr
- P 114 : * **Alessi** : alessi.com
- P 114 : * **KitchenAid** : kitchenaid.fr
- P 114 : * **Stelton** : stelton.com
- P 114 : * **Smeg** : smeg.fr
- P 114 : * **Severin** : severin.com

P 119 : * **Richard Lauret** : lauret-studio.eion.co

P 119 : * **Kalios** : mykalios.com

P 126 : * **Etsy** : etsy.com

P 128 : * **Priméal** : primeal.bio

P 131 : * **Georgette** : georgettes.fr

P 133 : * **Satsuki** : satsuki.fr

P 135 : * **Serax** : serax.com

P 143 : * **Restaurants Bagnard de Yoni Saada** :

yonisaada.com



CHOISISSEZ LE PRÉLÈVEMENT ET ABONNEZ-VOUS À



11%
de réduction

KIOSQUE
mag

Découvrez toutes nos offres sur
Kiosquemag.com

Vital food

4 N°s par an

+

la version
numérique
offerte



3€50

AU LIEU DE 3€95*



Bulletin d'abonnement à compléter et renvoyer avec votre règlement à
VITAL FOOD Abonnements, CS 90125 - 27 091 Evreux Cedex 9

1 Je choisis mon offre d'abonnement : Je remplis le mandat à l'aide de mon RIB pour compléter l'IBAN et le BIC et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN :

8 ou 11 caractères selon votre banque

Vous autorisez Mondadori Magazines France à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Mondadori Magazines France, Cetmandat : Mondadori Magazines France 8, rue François Ory - 92545 Montreuil Cedex 03 France - Identifiant du créancier : FR 05 ZZZ 48947

Pour tout abonnement souscrit, la version numérique vous est offerte !

Vital Food seul pour 1 an - 4 n° au prix de 15€ au lieu de 15,80€*. [81575]

Par chèque bancaire à l'ordre de Vital Food

Cette offre est sans engagement de durée.
Vous stoppez quand vous le souhaitez.

Par Carte bancaire :

8 ou 11 caractères selon votre banque

Expire fin :

Cryptogramme :

Je choisis mon mode de paiement :

Par Chèque bancaire :

Expiré fin :

Dater et signer obligatoirement :

Par Carte bancaire :

Date :

Signature :

Expiré fin :

Cryptogramme :

Expiré fin

Vitalfood

Il vous manque un numéro ? COMPLETEZ VOTRE COLLECTION !



N°1 - Oh oui, de la soupe !

N°3 - L'été on voit rouge !

N°7 - Cet été c'est la fête à la brochette !

N°8 - On va se farcir l'automne !



N°11 - Un été givré !

N°12 - Mon lunch in the box !

N°15 - Salades, houmous, bbq, soupes, confitures !

N°19 - Tous à (la) poêle !

Pour commander tous les Vitalfood du n°1 au n°20, c'est simple !



RENDEZ-VOUS SUR WWW.KIOSQUEMAG.COM

FAIRE DU TOFOU AU PAYS DU CASSOULET... FALLAIT OSER !

NUTRITION ET SANTÉ - RICQ Tofouma 720g Ricq - Céline pirotte, A. Roussel - Suggestions de préparation changez.



WOK VEGAN

LÉGUMES ET TOFOU MARINÉ



DISPONIBLES
EXCLUSIVEMENT
EN MAGASIN BIO



FILIÈRE SOJA

SUIVEZ-NOUS

+ DE 350 RECETTES VEGGIE À RETROUVER SUR SOY.FR