

VEGGIE

esprit

# VEGGIE

esprit

*cuisine et art de vivre végétariens*

**+ de 60**  
*recettes  
végétales*

**5 raisons**

**D'ADOPTER**

**UNE POULE**

**TOUT EST  
BON DANS  
LE CITRON**

*Délicates et  
savoureuses*

Les purées de légumes

*Bluffantes*

Les terrines  
végétales



**Booster son énergie**  
*avec la cuisine vitalité*

N°12 - PRINTEMPS 2020

L 12437 - 12 - F: 6,90 € - RD



DOM : 7,90 € - BEL/LUX/ESP/ITA/PORT CONT : 7,60 €  
CH 12,40 FS - NCAL/S 1100 XPF - POL/S : 1150 XPF  
CANADA 12,50 CAD



CRÉATEUR DE VOS PETITS-DÉJEUNERS BIO !



*Savourez le printemps  
avec les céréales Grillon d'Or !*



Plein d'autres saveurs à découvrir sur [www.grillondor.bio](http://www.grillondor.bio)





# VEGGIE

esprit

cuisine et art de vivre végétariens

## ÉDITO

Retrouvez les numéros  
déjà parus sur notre  
boutique en ligne  
[espritvoga.fr/boutique](http://espritvoga.fr/boutique)



**C'**est avec un gros pincement au cœur que j'écris ce dernier édito. Eh oui, l'heure est venue pour moi de me retirer de la rédaction du magazine *Esprit Veggie*, après bientôt quatre années en tant que rédactrice en chef. Je remercie Andrea Semprini de m'avoir proposé cette belle aventure : j'ai adoré réaliser ce projet de magazine dédié à l'art de vivre et à la cuisine végétarienne, dans la continuité du magazine *Esprit Yoga*. Adeptes de cette alimentation savoureuse, colorée, fraîche et saine, j'avais accepté sans une once d'hésitation !

**Vous accompagner vers une alimentation plus végétale et plus respectueuse de notre planète : c'était mon souhait durant ces dernières années.** Ainsi, l'équipe d'*Esprit Veggie* vous propose de nombreuses recettes, des conseils pratiques, des astuces culinaires et bien d'autres éléments vous permettant de découvrir la cuisine végétarienne et tout ce qui l'entoure.

**Ce magazine printanier est donc le dernier sous ma direction.** En cette sortie de période hivernale, parfois difficile à supporter, nous avons choisi de travailler sur le thème de l'énergie et de la vitalité. Vous retrouverez dans ce numéro des recettes destinées à booster votre organisme grâce à l'emploi des graines germées, riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Dans la même thématique d'énergie, vous découvrirez les conseils d'une diététicienne pour retrouver la forme, des conseils sur la cuisson basse température et des idées menus pour faciliter votre quotidien.

**Nous vous accompagnons sur le plan santé, sans oublier pour autant le côté festif** avec un dossier de desserts spécial fête des mères, des petits pains gourmands, des purées colorées et poétiques, ni le côté pratique grâce à nos recettes express, terrines végétales, petit déjeuner sans gluten ou snacks santé. De nombreuses recettes destinées à régaler les papilles des petits et des grands, mais aussi des conseils, de l'écologie, des témoignages – Peter Singer, le chef Julien Sebbag – et des bonnes adresses.

**J'espère que vous prendrez plaisir à lire ce numéro au même titre que j'ai pris plaisir à le rédiger.** Je souhaite à tous mes fidèles lecteurs de continuer à s'inspirer de ce magazine pour réaliser de belles et bonnes recettes végétariennes.

Marie-Laure Tombini  
Rédactrice en chef  
[redaction@espritvoga.fr](mailto:redaction@espritvoga.fr)

### SUIVEZ-NOUS !

✉ [espritveggie.fr](mailto:espritveggie.fr)

f [@espritveggie](https://www.facebook.com/espritveggie)

📷 [@espritveggie](https://www.instagram.com/espritveggie)



3 Édito

## CUISINER VEGGIE

14 **BOOSTER SA VITALITÉ**  
avec les graines germées  
JUS, BOWL, TARTARE

30 ***Douce France***  
La tarte au citron meringuée végane

36 **LE CITRON SUR LE PODIUM**  
3 recettes salées pour se régaler

42 ***Veggie chic***  
Petits pains pour grand festin



39



43

## VEGGIESPHÈRE

8 **EN BREF**  
L'essentiel de l'actu

10 ***ActuVeggie***  
Le meilleur du moment

40 ***Panier veggie***  
Boissons gourmandes

66 **AMSTERDAM**  
Les bonnes adresses de la petite Venise

110 **Veggie 2.0 :**  
Quoi de neuf sur les réseaux ?



14



18



63

60 **LA VISION DE... JULIEN SEBBAG**

68 ***Spécial fête des mères***  
**UN AMOUR DE GÂTEAU**

84 Petit-déjeuner sans gluten  
**MILKSHAKE, YAOURT ET PORRIDGE**

114 **NOTE SUCRÉE :** cookies coco-choco à la poêle



69



87



## SOLUTIONS VEGGIE

- 24 **FRAÎCHES ET LÉGÈRES**  
*Les terrines végétales aux légumes de saison*
- 56 **Vite-fait** nos recettes à la rescousse
- 76 **SIMPLY VEGGIE** les délicates purées de légumes
- 92 **VEGGIE KIDS**  
wraps ou roulés, les bonnes idées !
- 100 **À emporter**  
Biscuits, crackers et chips, grignotez sain
- 106 **SANS ŒUF, NI LAIT** nos techniques bluffantes



## LES IDÉES

- 12 **NOUVEAUTÉS LIVRES DE CUISINE :**  
notre sélection
- 54 **5 bonnes raisons d'adopter une poule**
- 80 **TÉMOIGNAGES** Changer pour la planète : et vous ?
- 90 Bonnes feuilles : *la cause végane, une dystopie ?*
- 96 **INTERVIEW :** Peter Singer, militant éclairé
- 108 **ALIMENTATION :** les dessous du « recyclage »

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

- 32 **Cycle féminin**  
La juste alimentation pour calmer les douleurs
- 48 **NATUROPATHIE**  
Les bons réflexes pour retrouver l'énergie
- 74 **ALLIÉE SANTÉ**  
La cuisson basse température
- 104 **Soins des cheveux**  
Les bons gestes après l'hiver



**ABONNEZ-VOUS À  
ESPRIT VEGGIE !**

**1 AN OU 2 ANS - bulletin en page 103**



### Marie-Laure Tombini

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



### Anaïs Reyna

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



### Nathalie Bourdon

Après une carrière de plus de 15 ans dans la presse et l'événementiel du mieux-être et de la bio, Nathalie crée sa régie publicitaire Wellness regiecom. Elle collabore avec différents supports dont *Esprit Yoga*, *Esprit Veggie* et *Odélices*, magazine gourmand bio. Elle est passionnée de cuisine et pratique depuis peu le yoga !



### Clémence Landeau

Clémence Landeau a travaillé presque deux ans pour l'Association végétarienne de France, en tant que chargée de plaidoyer, avant de passer directrice opérationnelle du SMMILE Festival. Dès qu'elle en a l'occasion, elle prend la plume avec une ambition : vous faire vibrer pour une alimentation plus durable !



### Magali Ancenay

De son amour pour la photographie et la cuisine est né son métier de photographe, styliste et auteur culinaire. Magali travaille avec les éditions Hachette, les chefs et les hôtels d'exception. Sa cuisine du Sud, simple et réalisée avec des légumes de son potager, est mise à l'honneur sur son blog [quatre saisons au jardin.com](http://quatre saisons au jardin.com).



### Vanessa Romano

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



### Vanessa Fouquet

Pâtissière de métier, c'est sans vraiment abandonner la cuillère en bois que la photo culinaire et la création de recettes se sont glissées dans son quotidien. Aujourd'hui freelance dans la création de contenu food, elle officie dans l'ombre (presse, publicité, réseaux sociaux) et sur son blog [delicious.com](http://delicious.com).



### Marie Gabrielle Domizi

Diététicienne, Marie Gabrielle défend le bien-manger. Adeptes de la pensée positive, elle distille ses conseils de manière ludique sur instagram (@nutriads\_aix). Rédactrice et créatrice culinaire de recettes 100 % végétales, elle collabore avec différents partenaires. Elle s'investit aussi dans le bien-être animal.



# ABBOT KINNEY'S

BIO • VEGAN • DÉLICIEUX

L'avenir de l'alimentation sera plus végétal,  
nous l'avons donc rendu délicieux

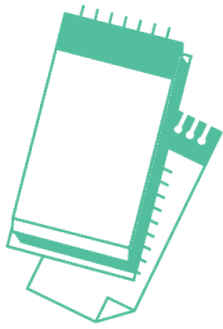


Chez Abbot Kinney's nous utilisons les meilleurs ingrédients naturels et développons tous nos produits et emballages de façon écoresponsable.

[WWW.ABBOTKINNEYS.COM](http://WWW.ABBOTKINNEYS.COM) @ABBOT\_KINNEYS\_FR



POUR VOTRE SANTÉ, EVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# EN BREF

Par Clémence Landeau

## à retenir de l'actu



### FAITES LE PLEIN D'INSPIRATION AVEC ELINE ET YANN

Ils sont tous deux passionnés de cuisine végétale, et cela se ressent ! Vous aurez l'occasion de le constater par vous-même puisque le duo fondateur de Cuisin'Etik performera une démonstration culinaire impressionnante, le 16 mai prochain, au restaurant Le Faitout (entrée libre et gratuite). Dédicace de leur dernier ouvrage (dédié à la cuisine végétale parents / enfants, ça promet !) à l'issue de la démo, organisée par l'Association végétarienne de France: on a hâte.

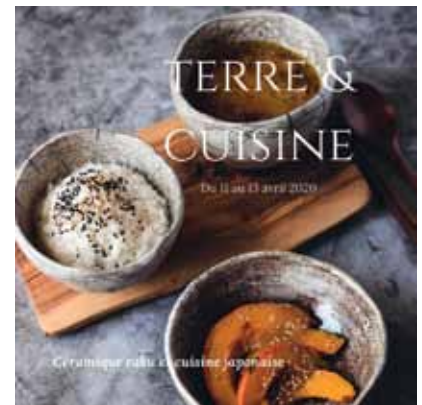
- ➔ Rendez-vous le 16 mai, à partir de 16 h, chez Le Faitout, 23 avenue Simon-Bolivar - 75019 Paris.
- ➔ Pour en savoir plus : [vegetarisme.fr](http://vegetarisme.fr)



### VEG'CHECK OU LA FIN DES PRISES DE TÊTE !

**Vous avez sans doute déjà téléchargé l'application Veg'Check, qui vous permet, en quelques secondes, de vérifier que votre produit est bien végétarien ou végétalien. Après une mise en marche remarquée à l'automne dernier, l'app' évolue dès 2020 pour vous recommander des produits végéta\*iens similaires au produit non-veggie que vous venez de scanner, pour identifier les produits cosmétiques, et devient disponible sous iOS.**

- ➔ Gratuit et ma foi bien pratique !
- ➔ Plus d'infos à [contact@vegcheck.co](mailto:contact@vegcheck.co)



### UN STAGE TERRE ET CUISINE TRÈS TENTANT

C'est une première : Claire Brachet, fondatrice de Double V - Vin et végétal, cheffe spécialiste de cuisine végétale, organise avec la céramiste Claire Elhuyar un stage à la thématique pour le moins envoûtante : « Terre et Cuisine ». Ces quelques jours passés dans le Lot-et-Garonne, entremêlant modelage de la terre, découverte de la cuisson « Raku » et initiation à la cuisine Shojin ryori, devraient en ravir plus d'un.

- ➔ Du 11 au 13 avril, au Lieu-dit Las Clèdes, 47140 Penne-d'Agenais
- ➔ Plus d'informations sur la page Facebook de Double V - Vin et Végétal (@doublevvinetvegetal)



## DES CHIFFRES QUI FONT PLAISIR !

➔ **46 000** : est le nombre de personnes qui se sont inscrites pour le Veggie Challenge en 2019. Cette campagne de L214 vous aide à végétaliser votre alimentation en vous nourrissant de conseils et informations pratiques fournis chaque matin, pendant 21 jours, dans un petit mail.

➔ **400 pizzerias** : grâce à un post défiant Domino's Pizza, l'ensemble des restaurants français de l'enseigne proposent désormais deux pizzas véganes à leur carte : la Vegan Margherita (sauce tomate épicée, râpé végétal) et la Vegan Peppina (ambiance méditerranéenne avec poivrons, champignons, olives...). Faisant grimper à près de 2 000 le nombre de restaurants français proposant au moins un menu 100 % végétal à leur carte, recensés sur VegOresto.

## DES JO VEGGIE-FRIENDLY ?!

La prochaine édition des jeux Olympiques se tiendra à Tokyo dans quelques mois : du 24 juillet au 9 août. Et il se pourrait bien qu'elle ne ravisse pas que les sportifs, puisqu'il semblerait que le législateur japonais planche en ce moment même à l'édition de guides recommandant aux restaurants de la capitale japonaise de servir plus de plats végétariens et végétaliens, histoire de répondre à la demande (grandissante) des touristes. Première question : qui eut cru que cet événement aurait un tel impact sur la restauration hors domicile tokyoïte ? Seconde question : la Ville de Paris osera-t-elle pousser la démarche encore plus loin pour venir un véritable modèle en la matière, lorsqu'elle accueillera les JO 2024 ? On y croit !



## LE SALON DE LA CONSOMM'ACTION VOUS ATTEND

Dans quelques jours s'ouvre le salon Vivre Autrement, dont l'un des espaces sera entièrement dédié aux produits biologiques ET végans. Vous pourrez y retrouver aussi bien des exposants de tartinales anti-gaspi, de produits cosmétiques végans ou de vomages (Jay & Joy sera là) que des ateliers-conférences touchant à l'éco-citoyenneté et au bien-être. Celui qui nous donne déjà très très envie d'y être ? « Conseils pratiques pour réduire son empreinte plastique », proposée le 21 mars à 12 h 30 par Life Without Plastic. Cette édition de mars se trouve être parrainée par Julien Vidal, l'éco-citoyen fondateur du mouvement « Ça commence par moi ». Une bonne raison de plus pour s'y rendre !

➔ **Rendez-vous du 20 au 23 mars au Parc Floral de Paris, Bois de Vincennes - 75012 Paris.**

➔ **Plus d'informations sur : [salon-vivreautrement.com](http://salon-vivreautrement.com)**

## LE VÉGÉTAL DANS LES ÉTOILES !

Dans l'optique de proposer une offre de restauration plus qualitative et de satisfaire ses clients dont les goûts ont bien évolué ces dernières années, la compagnie aérienne américaine United Airlines a récemment confirmé qu'elle enrichirait sa carte à bord de plusieurs plats 100 % végétaux. Dès 2020 seront disponibles à la commande houmous de betteraves et légumes grillés, curry de chou-fleur à la grenade, feuilles de vigne fourrées... Après la Turkish Airlines, Air New Zealand, Aegan, l'une des plus grosses entreprises aériennes au monde se met donc sérieusement au végétal. Une source d'inspiration pour la France ?

## OATLY DÉBARQUE EN FRANCE !

Depuis quelques mois, les boissons végétales à l'avoine de la marque Oatly (versions



« classique » et « Barista ») sont disponibles en France ! On regrette cependant un réseau de distribution pour le moment (très très) limité aux Monoprix de certaines villes de France et à certains magasins spécialisés comme Aujourd'hui Demain à Paris — la marque connaît un tel succès qu'elle a déjà du mal à fournir ces points de vente. Un conseil donc : quand vous en trouvez, faites vos stocks !

# Actu Veggie

le meilleur  
du moment

Par Marie-Laure Tombini

## 1. #100ANS

Émie Noël fête ses 100 ans avec une bouteille d'huile d'olive bio vierge extra au design unique ! Une huile très fruitée, arômes de tomate verte, d'amande fraîche et de feuilles fraîchement coupées, trouvera sa place en cuisine aussi bien pour la cuisson que pour l'assaisonnement de vos plats.

➔ Émie Noël, huile d'olive bio vierge extra, bouteille en verre sérigraphiée 1 L

## 2. #CHEWINGGUM

Une alternative végétale aux chewing-gums généralement constitués de gomme à base de caoutchouc synthétique et autres composants chimiques controversés. Exempts de plastique, d'arômes artificiels, de sucre ou encore d'aspartame, ils ont tout pour plaire avec leur petit goût de menthe ! Le plus ? Ils sont 100 % biodégradables.

➔ TooGood, chewing-gum goût menthe, à base de gomme naturelle d'arbre sapotillier, boîte de 10 gommes, 19 g

## 3. #ACCROCHOCOLAT

D'un côté, la sobriété avec le chocolat noir à 70 % et de l'autre, la gourmandise avec une pointe de caramel beurre salé à la fleur de sel. Le petit plus ? Une juste rémunération du producteur et une inscription au commerce équitable. Deux produits bons aussi bien pour le consommateur que pour le producteur et pour la planète.

➔ Naturéo, tablettes chocolat noir 70 % et chocolat noir caramel au beurre salé à la fleur de sel, 100 g

## 4. #PATEATARTINER

Nocciolata est une pâte à tartiner 100 % au cacao et aux noisettes, exempte d'huile de palme. Élaborée par un processus de fabrication rigoureusement défini, cette pâte à tartiner bénéficie d'une onctuosité sans pareille et d'un goût prononcé qui ne laisse pas indifférent. Elle se distingue des autres pâtes à tartiner par sa faible teneur en acides gras saturés.

➔ Rigoni di Asiago, Nocciolata, pâte à tartiner au cacao et noisettes, avec ou sans lait, pâte à tartiner aux noisettes, sans huile de palme, pots de 270 g

## 5. #PASSIONPLANTES

Plantus Vallée et Calanque sont des boissons pétillantes, infusées aux plantes, exemptes de sucre, d'édulcorant, de colorant et d'arôme. Ces boissons 100 % bio s'inscrivent dans le cadre d'une alimentation originelle, proche de la nature et se consomment à tout moment de la journée.

➔ Plantus, boissons pétillantes aux plantes naturelles infusées, verveine mélisse, menthe ou thym romarin sauge, bouteilles de 33 cl

## 6. #UNPEUDEPOIVRE

Très réputé, le poivre noir de Sarawak allie fraîcheur fruitée, notes de sous-bois et de réglisse. Idéal pour les recettes sucrées-salées et fruits poêlés. Le poivre rouge de Kampot, séché lentement, a quant à lui des notes sucrées, vanillées et d'épices douces.

➔ Terre exotique, poivre noir de Sarawak (Malaisie) et poivre rouge de Kampot (Cambodge), pot de 70 et 50 g







Découvrez les  
saveurs d'un  
lait d'amande  
fait maison

## Appareil à boissons végétales : **VEGAN MILKER**, Chufamix

Vous pouvez faire votre lait d'amande, de riz, d'avoine, de soja,... vous-même et en quelques minutes !

- + Naturel et sans additifs
- + Vous choisissez vos ingrédients
- + Réalisation simple et rapide
- + Solution écologique et économe

**NOUVEAU  
MODÈLE**  
EN VERRE ET  
EN BOIS

Retrouvez les différents modèles de  
Vegan Milker, à partir de 39,90 € sur :

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



# Librairie gourmande

## les nouveautés qui valent un coup d'œil !



Tout beaux, tout nouveaux, voici les derniers livres de cuisine qui viennent d'arriver en rayon. Sélection des meilleurs.



### LE SARRASIN : PLUS LOIN QUE LA BRETAGNE !

Connu de tous grâce aux galettes bretonnes, le sarrasin ou « blé noir » n'est pas une céréale ! Comme l'oseille et la rhubarbe, il appartient à la famille des polygonacées et possède de nombreuses vertus.

Sans gluten, il est riche en protéines, en magnésium et en vitamines, ce qui en fait un des alliés de choix des végéta\*iens. Marie-Laure Tombini, rédactrice en chef du magazine que vous tenez entre les mains, en a fait tout un livre. En apéritif, soupes, salades, pâtes ou biscuits, cette petite graine originellement d'Asie du Sud-Est n'est pas sans ressource. Cultivé principalement en Bretagne, le sarrasin est utilisé sous forme de farine, de boulgour, de flocons ou encore de kasha (graines décortiquées puis grillées). Bref, il existe mille et une manière de les cuisiner et cet ouvrage vous en livre quelques-unes !

➔ **Le sarrasin, la petite graine aux grands effets,** Marie-Laure Tombini, éd. Terre Vivante, 12 €

### LE CANNABIS SE MET À TABLE

Saviez-vous que l'huile de cannabis est pleine de bienfaits et qu'elle aide à calmer de nombreux maux ? Pêle-mêle : l'acné, les

rhumatismes, l'anxiété et la dépression mais aussi la sclérose en plaque ou l'épilepsie. Les molécules de cannabidiol (CBD) que contiennent l'huile de chanvre soulagent de nombreux patients. Le CBD

se distingue du THC (le tétrahydrocannabinol) molécule responsable des effets psychotropes. Certains produits au CBD contiennent également du THC, mais ce n'est pas obligatoire. Pour prendre soin de sa santé tout en se faisant plaisir, ce livre présente des recettes super gourmandes à réaliser avec cette huile dosée à 5 % de CBD. Beaucoup de smoothies (à tomber !) et de jus, quelques en-cas et gâteaux et même de l'houmous à la betterave jaune ! En fin d'ouvrage, on trouve aussi des recettes santé et beauté avec entre autres : un baume apaisant, une lotion hydratante et un gommage pour peau douce. C'est un livre généreux, destiné aux adeptes des médecines alternatives et aux curieux.

➔ **CBD, La Bible,** Caroline Hwang, Marabout, 10,90 €

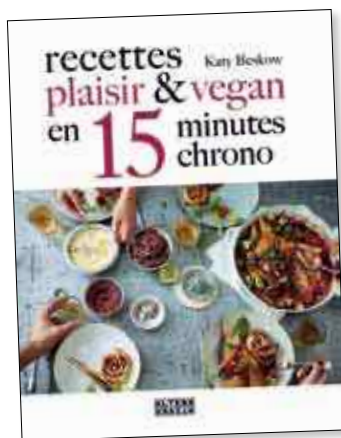


### SPÉCIAL DÉBUTANTS À PETIT PRIX

Envie de tenter l'expérience sans viande mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Voici un livre de recettes fait pour vous ! Plus de 120 recettes saines et gourmandes pour toutes les saisons, de l'entrée au dessert en passant par l'apéro. Soupe de légumes à l'orge, crostinis ricotta et figue ou encore quiche fine fenouil-poireau, faites le plein de recettes pour un quotidien végétarien. Quelques-unes sont véganes, l'occasion là aussi de tester d'autres horizons alimentaires.

➔ **Recettes Veggies pour débutants,** éd. Solar, 4,99 €





## 100 % PLAISIR VÉGAN

Nouveau livre pour la blogueuse anglaise Katy Beskow avec toujours le même principe : manger végan en 15 minutes chrono. Cette fois-ci, elle s'attaque à la comfort food. Au menu, des classiques de l'alimentation réconfortante mais aussi des repas de fête.

Créatifs et complets, ces menus sont parfaits pour un repas en famille ou entre amis. Il y a même le menu « bistro français » qui recèle de belles recettes : champignons à la bourguignonne, purée de haricots blancs au persil, haricots verts à la menthe et à la moutarde... Croyez-nous, ça donne envie ! On ne parle même pas des wings de chou-fleur épicés à la bière ou du curry vert à la butternut. Un livre complet qui a toute sa place dans les étagères de la cuisine.

► **Recettes plaisir et vegan en 15 minutes chrono**, Katy Beskow, éd. Alternatives, 16 €



## LE LÉGUME EN VEDETTE

Voilà un livre qui change de l'ordinaire ! Grâce à la mise en page originale, les recettes sont liées avant tout aux légumes : 1 légume, 3 recettes. Voici la formule de Céline Mingam, restauratrice à Nantes, qui propose ici de changer radicalement son approche de la cuisine pour relancer notre créativité. Ainsi,

la courgette peut être préparée en mode bobo (avec tofu et spiruline), en mode berbère (avec citron confit et raisins secs), à la mode japonaise (avec sésame noir et sauce soja) ou encore en version méditerranéenne. En variant les découpes, le temps de cuisson et les herbes et les condiments, les légumes redeviennent au centre du jeu culinaire. Découvrez les bonnes associations et le petit truc de Céline qui vous permettra de faire la différence en toute simplicité. Intelligent et visuel, voilà un livre de recettes pas comme les autres.

► **1 légume, 3 recettes, vous allez adorer les légumes**, Céline Mingam, éd. Ulmer, 16,90 €

## À L'ITALIENNE

Entièrement dédié à la cuisine italienne, cet ouvrage met à l'honneur cette culture gastronomique méditerranéenne si riche. Saviez-vous que de nombreux plats traditionnels sont faits à base de légumes comme les salades, les soupes, les accompagnements qui composent le repas italien classique ?

De même, la culture populaire a fait la part belle au végétal à travers de nombreux mets végétariens nourrissants comme les gratins ou les ragoûts. Découvrez ou redécouvrez la cuisine végétarienne italienne grâce à cette véritable bible (plus de 370 pages !) qui dévoile les secrets d'une cuisine traditionnelle et contemporaine et propose des recettes simples mais raffinées. Des beignets d'artichauts et de fenouil, un minestrone aux légumes d'été, des lasagnes de sarasin au brocoli ou encore une tourte aux betteraves. *Aventi tutti !*



► **La Cuillère d'argent végétarienne**, éd. Phaidon, 45 €



## ET CHEZ ESPRIT YOGA ?

En kiosques depuis le 1<sup>er</sup> mars, le n° 54 de *Esprit Yoga* est consacré au thème du cheminement. C'est un sujet cher aux pratiquants de yoga, qui cherchent par la pratique à progresser sur le chemin de vie. Découvrez aussi dans ce numéro une séquence du mois consacrée aux pieds,

une séquence bien-être pour bien réussir la transition vers le printemps et un reportage somptueux sur Arava, le plus grand festival de yoga du Moyen-Orient. La partie nutrition propose une recette ayurvédique et des recettes vitalités inspirées de la naturopathie.

# BOOSTER SA VITALITÉ

## AVEC LES GRAINES GERMÉES

Véritable bombe d'énergie, les graines germées sont un condensé de bienfaits nutritionnels. Parce que la graine doit pousser pour devenir plante, elle multiplie par 8 à 10 sa teneur en vitamines et se gorge de micronutriments. Vitalité et gourmandise, voilà deux bonnes raisons de les mettre au menu.

Recettes et photos par Vanessa Romano



NRJ bowl aux lentilles germées





Tartare de chou rave, pommes et feta



Rouleaux de printemps aux graines germées

Wraps de houmous, chèvre frais et légumes de printemps





Houmous de pois chiches germés

CUISINER VEGGIE  
booster sa vitalité avec les graines germées

VÉGAN  
SANS GLUTEN  
SANS LACTOSE



Jus vert à l'alfalfa





### NRJ BOWL AUX LENTILLES GERMÉES



#### INGRÉDIENTS

- 200 g de quinoa • 4 c. à s. de lentilles germées • 4 asperges vertes • ½ chou romanesco • 1 radis vert • 1 radis bleu • 2 petits navets • 1 carotte violette • 1 carotte orange • 4 c. à s. de fèves fraîches écossées • 1 gros bol de mesclun • pour servir : huile d'olive, tamari ou sauce soja, gomasio

1. Lavez le quinoa et les lentilles germées.
2. Faites cuire le quinoa en suivant les instructions du fabricant. Laissez-le refroidir.
3. Lavez et parez les légumes. Préchauffez un cuit-vapeur. Taillez le chou romanesco en fleurettes, coupez les asperges en tronçons (sauf les pointes) et les navets en deux.
4. Faites cuire les asperges, les navets et le chou 7 min. Mettez les lentilles germées dans une boule à infuser (ou une gaze) et faites-les cuire 5 min.
5. Taillez les carottes en lanières à l'aide d'un économe. Émincez finement les deux radis.
6. Pour le service, répartissez le quinoa entre les assiettes. Dans un coin du bol, mettez le mesclun, puis répartissez les lanières de carottes, les rondelles de radis, les fleurettes de romanesco, les asperges, le demi-navet, les lentilles germées cuites et les fèves. Servez en proposant de l'huile d'olive, du tamari et du gomasio.



### TARTARE DE CHOU RAVE, POMMES ET FETA



#### INGRÉDIENTS

- 200 g de chou rave • 100 g de pomme • 60 g de feta • 4 c. à s. de germes de poireau • 1 c. à s. de ciboulette fraîche • 1 c. à s. d'aneth frais • sel gris de mer • huile d'olive douce • jus de citron

1. Lavez et parez le chou, la pomme et les herbes.
2. Taillez le chou et la pomme en dés. Ajoutez une cuillerée de jus de citron afin d'éviter l'oxydation.
3. Taillez également la feta en dés de même taille.
4. Émincez finement la ciboulette et l'aneth.
5. Mettez tous ces ingrédients dans un saladier, salez légèrement et versez un filet de jus de citron et un peu d'huile d'olive. Mélangez délicatement, répartissez dans les assiettes et ajoutez le poireau germé sur le dessus. Servez.



### ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX GRAINES GERMÉES



#### INGRÉDIENTS

- 8 galettes de riz • 100 g de vermicelles de riz (fins) • 1 carotte • 1 petite courgette • 180 g de tofu • 8 c. à c. de graines germées de betterave

POUR SERVIR : vinaigrette au sésame rôti et tamari

1. Faites cuire les vermicelles de riz en suivant les instructions du fabricant.
2. Lavez et parez la courgette, la carotte et les graines germées.
3. Taillez la courgette et la carotte en fine julienne. Taillez le tofu en bâtonnets de 1 cm.
4. Disposez un torchon propre et légèrement humide devant vous sur le plan de travail. Passez une galette de riz sous l'eau tiède et déposez-la sur le torchon dès qu'elle commence à s'assouplir. Sur le tiers inférieur, déposez un ou deux bâtonnets de tofu. Laissez 2 cm de libre de chaque côté. Puis, déposez l'équivalent d'une c. à s. de vermicelles cuits et refroidis, puis, quelques bâtonnets de carotte et de courgette. Répartissez une cuillerée de graines germées de betterave.
5. Formez le rouleau de printemps en commençant par soulever le bas de la galette. Enroulez un demi-tour, puis rabattez les côtés vers le centre de la galette de riz. Finissez de rouler. Entourez le rouleau de printemps dans un film alimentaire et réservez au frais. Recommencez pour les 7 autres galettes.
6. Pour le service, retirez le film alimentaire. Coupez les rouleaux de printemps en deux et servez avec la sauce au sésame rôti et tamari.





## WRAPS DE HOUMOUS, CHÈVRE FRAIS ET LÉGUMES DE PRINTEMPS



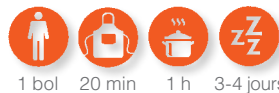
### INGRÉDIENTS

- 2 tortillas • 4 c. à s. de houmous
- 4 asperges vertes cuites • 1 carotte
- 120 g de chèvre frais ferme • 2 c. à s. de graines germées de radis

1. Lavez et épluchez la carotte, émincez-la en fine julienne.
2. Lavez les asperges et cuisez-les 5-7 min à la vapeur. Laissez-les refroidir.
3. Taillez le chèvre frais en bâtonnets de 1 cm environ.
4. Lavez les graines germées.
5. Disposez les tortillas sur un plan de travail. Sur chaque tortilla : étalez 2 c. à s. de houmous. Posez 2 asperges tête-bêche sur le tiers inférieur (comme un sens interdit). Sous les asperges, répartissez la julienne de carotte, puis le chèvre frais. Ajoutez les graines germées de radis sur le tout, puis roulez les tortillas en commençant par le bas. Quand les wraps sont formés, coupez-les en deux et servez.



## HOUMOUS DE POIS CHICHES GERMÉS



### INGRÉDIENTS

- 150 g de pois chiches secs • 100 g d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 50-60 g d'eau
- 1 jus de citron • sel gris de mer

1. Quatre jours avant, lavez les pois chiches. Mettez-les dans un saladier et recouvrez-les très largement d'eau. Laissez reposer pendant 24 h au frais.
2. Rincez les pois chiches et égouttez-les. Mettez-les dans un plat (un plat à tarte) afin qu'ils ne soient pas trop entassés.
3. Laissez-les germer pendant 2 ou 3 jours (cela dépend de la température de la pièce, de sa clarté) en les rinçant très soigneusement matin et soir. Quand un germe de 3-4 mm est présent sur les pois chiches, il est temps de les cuisiner.
4. Faites chauffer le cuit-vapeur. Versez les pois chiches rincés sur le tamis et cuisez 1 h.
5. Lorsqu'ils sont cuits, versez-les dans le bol d'un blender, ajoutez l'eau, l'huile d'olive, le sel, la moitié du jus de citron et la gousse d'ail. Mixez assez finement. Goûtez et ajustez en sel et en jus de citron.
6. Si l'houmous est trop dense, ajoutez de l'eau petit à petit jusqu'à ce que vous obteniez une texture qui vous convient.



## JUS VERT À L'ALFALFA



### INGRÉDIENTS

- 4 branches de céleri • 2 pommes
- 1 fenouil • 1 bol d'épinards • 2 c. à s. de graines d'alfalfa germées • ¼ citron avec sa peau • un verre d'eau

1. Lavez et parez les fruits, les graines germées et les légumes. Coupez les pommes, le céleri et le fenouil en morceaux plus ou moins gros suivant l'extracteur que vous possédez.
2. Extrayez le jus de tous ces végétaux. Finissez en versant un peu d'eau dans l'extracteur (un verre). Filtrez si nécessaire et buvez assez rapidement.



NOUVEAU PACKAGING

  
**GERMLINE**

Au rayon  
frais! ❄️

A déguster à l'apéritif, en salade,  
en topping, en condiment, etc...



**DU PEPS, DU GOÛT ET DE LA FANTAISIE  
AVEC LES GRAINES GERMÉES, TOUT EST COMPRIS!**

RETROUVEZ NOS GRAINES GERMÉES EN MAGASIN BIO



UN EXTRAORDINAIRE CONCENTRÉ DE VITALITÉ, 100% VÉGÉTAL, PRÊT À DÉGUSTER



UNE BARQUETTE RECYCLABLE, CONSTITUÉE AU MINIMUM DE 50% DE MATIÈRE RECYCLÉE



PLEIN DE RECETTES ET D'INFOS À DÉCOUVRIR SUR [WWW.GERMLINE.FR](http://WWW.GERMLINE.FR) ET  



©Atelier Grand Anglet

  
**GERMLINE**

**GERMLINE SA**  
Les Grivelles • 18600 Sancoins  
[contact@germline.fr](mailto:contact@germline.fr)

  
Production française



# Faire germer *des graines* chez soi

Si vous vous passionnez pour la saveur des petites graines germées, vous franchirez facilement le pas de les faire pousser vous-même. Petits et grands y prennent vite plaisir ! Là aussi, on peut conseiller les graines d'alfalfa aux débutants, elles poussent très facilement, il y a aussi le tournesol et les lentilles...

► Achetez des graines à germer garanties biologiques et pour commencer le plus simplement possible, utilisez un bocal en verre type pot à confiture. Prévoyez que les graines une fois germées vont prendre du volume. En général, 2 ou 3 c. à s. rases de graines dans un bocal suffisent largement. Préparez plusieurs bocaux de graines à germer à un jour d'intervalle, ainsi vos récoltes vont s'échelonner.

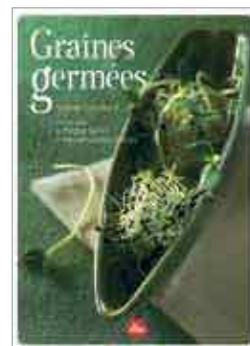
► Jetez les graines qui vous paraissent abîmées, placez celles que vous aurez choisies dans le pot en verre et couvrez-les largement d'eau. Posez un morceau de mousseline très fine de coton (tulle, gaze...) sur le pot et faites-le tenir avec un élastique. Privilégiez une eau de source pour le trempage et l'arrosage de vos petites graines.

► Laissez ainsi une première nuit. Ce temps de trempage d'une nuit est variable selon la grosseur des graines. Les graines d'alfalfa, de radis... n'ont besoin que de 3 ou 4 h tandis que les graines de pois chiches, de haricots mungo, de soja... auront besoin de plus de 10 h. Lorsqu'il s'agit de variétés de graines de grosseurs différentes, faites-les germer séparément car elles n'ont pas le même temps de germination.



► Le lendemain, rincez soigneusement plusieurs fois au travers de la mousseline avec une eau de source ou une eau filtrée. Égouttez les graines et laissez-les dans leur bocal avec seulement un film d'eau. Elles ont juste besoin d'être dans une atmosphère humide. Posez le bocal un peu penché pour éviter une eau stagnante et pour que l'air circule.

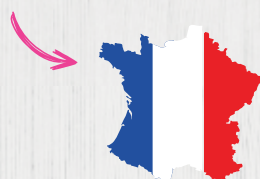
► Une fois obtenues, les graines germées se consomment rapidement, vous pouvez stopper leur évolution en les plaçant au frais tout en veillant à ce qu'elles ne stagnent pas dans une atmosphère humide et non aérée.



Extrait de *Graines germées* de Valérie Cupillard, photos de Philippe Barret et Myriam Gauthier-Moreau, éd. La Plage

# LES GRAINES GERMÉES

- RECOLTÉES, GERMÉES ET CONDITIONNÉES EN FRANCE
- TRÈS DIGESTES
- VEGGIE & 100% BIO
- TEMPS DE CUISSON DIVISÉ PAR 2
- TENEUR CONCENTRÉE EN VITAMINES
- CONTIENT DU GABA «SUBSTANCE NATURELLEMENT RELAXANTE»



## NOTRE GAMME DE GRAINES GERMÉES

LENTILLES VERTES  
GERMÉES BIO



POIS CHICHES  
GERMÉS BIO

QUINOA BLANC GERMÉ BIO



# COULEURS

## *en tranches*

De l'entrée au dessert, la cuisine végétale est créative, belle et naturelle. Les terrines du boucher ? Aux oubliettes ! Adoptez le fait maison et partagez vos terrines fraîches et légères avec vos convives. Succès garanti.

Recettes et photos par Vanessa Fouquet

### TERRINE BETTERAVE, FROMAGE FRAIS ET HARICOTS BLANCS



#### INGRÉDIENTS

- 300 g de fromage frais (ou fromage frais végétal)
- 200 g de haricots blancs déjà cuits
- 1 grosse échalote
- 2 c. à s. de ciboulette ou de persil
- 500 g de betteraves cuites

1. Détaillez les betteraves : pour des tranches régulières utilisez une mandoline, mais vous pouvez aussi faire la découpe avec une couteau.
2. Retirez la peau de l'échalote et coupez en petits morceaux.
3. Mixez les haricots blancs, puis ajoutez le reste des ingrédients (sauf la betterave), et mixez brièvement pour bien mélanger le tout sans réduire l'échalote en purée.
4. Garnissez un moule à cake de film alimentaire (pour faciliter, vous pouvez huiler le moule pour faire adhérer le papier film) et déposez une première couche de betteraves en tranches, puis une fine couche de crème, et ainsi de suite, pour finir par une couche de betteraves.
5. Laissez au frais 12 h. Pour démouler, retournez la terrine et tirez délicatement le film. Consommez avec une tranche de pain de campagne.









## TERRINE TOFU FUMÉ, LENTILLES ET PISTACHES



### INGRÉDIENTS

- 100 g de lentilles vertes • 125 g de tofu ferme nature • 100 g de champignons de Paris • 200 g de petits pois écossés
- 2 échalotes • 100 g de crème végétale • 200 g de tofu fumé\* • 40 g de pistaches non salées • 2 c. à s. de moutarde fine
- 2 c. à s. huile d'olive • 1 c. à c. de sel

1. Faites cuire les lentilles vertes 20 min. Dans un grand volume d'eau salée, faites cuire 15 min les petits pois. Puis passez-les sous l'eau froide. 2. Taillez les champignons en lamelles. Faites-les revenir 15 min dans l'huile d'olive, en remuant régulièrement, en couvrant. Lorsqu'ils sont fondants, retirez du feu. 3. Pelez les échalotes puis détaillez-les finement. 4. Mixez les lentilles vertes avec les champignons et le tofu, la moutarde et 60 g de crème de soja, jusqu'à obtenir une pâte. Videz votre mixeur, puis placez-y le tofu fumé avec 40 g de crème de soja, jusqu'à avoir une pâte lisse. 5. Mettez du papier sulfurisé dans un moule à cake, et commencez par une couche aux lentilles, après avoir ajouté les pistaches et les échalotes sur celle-ci. Déposez par-dessus les petits pois, en tassant bien, puis déposez toute la partie au tofu fumé. Finissez par le reste de préparation aux lentilles. Tassez bien et passez au four à 180 °C pendant 50 min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. 6. Laissez reposer au frais une nuit, démoulez et détaillez en parts. Se déguste froid avec de la mayonnaise, ou chaud avec une sauce barbecue.

\*Voir lexique p.98





## TERRINE POIREAU ET FROMAGE FRAIS



8 30 min 10 min 12 h

### INGRÉDIENTS

- 4 poireaux
- 125 g de tofu ferme nature
- 200 g de fromage frais (ou fromage frais végétal)
- 1 gousse d'ail
- ½ c. à c. de sel fin
- 1 c. à c. de ciboulette
- ¼ c. à c. mélange 5-baies ou de poivre

1. Rincez les poireaux, retirez le haut des feuilles vraiment trop filandreuses et la base. À la vapeur ou dans de l'eau salée, faites cuire vos poireaux, en essayant de les détailler à la longueur de votre moule à cake. Cuisez 10 min et rincez à l'eau froide pour conserver la couleur vert tendre.

2. Prélevez quelques feuilles très vertes pour l'extérieur de la terrine.

Mixez le tofu avec l'ail, le sel, la ciboulette et le mélange 5 baies. Une fois bien lisse, ajoutez le fromage frais, et mixez pour homogénéiser. Goûtez et ajustez le sel et le poivre au besoin.

3. Tapissez un moule à cake de film alimentaire et disposez les feuilles de poireau humides pour la décoration. Ensuite, alternez couches de tofu/fromage et couches de poireau. Refermez avec quelques feuilles de poireau, et laissez au frais une nuit.

4. Démoulez et servez en tranches, en entrée, avec une sauce au yaourt, une vinaigrette ou une mayonnaise, et un peu de pain frais.



SANS GLUTEN  
VERSION VÉGANE  
POSSIBLE



## TERRINE PETITS POIS ET ASPERGES



### INGRÉDIENTS

• 300 g d'asperges vertes • 250 g de petits pois • 250 g de tofu soyeux\* • 40 cl de crème végétale • 70 g de farine de pois chiches • ½ c. à c. de sel kala namak\* • 1 pincée de poivre

1. Retirez si besoin la partie filandreuse des asperges à la base, et retirez à l'aide d'un économe la peau sur la moitié de l'asperge. Faites cuire 10 min à la vapeur, jusqu'à ce que les asperges soient tendres. Rincez à l'eau froide.
2. Écossez les petits pois frais et faites-les cuire 15 min dans l'eau salée. Plongez-les dans de l'eau glacée.
3. Mixez le tofu soyeux avec la crème, la farine de pois chiches, le sel et poivre jusqu'à obtenir un mélange lisse.
4. Garnissez un moule à cake de papier sulfurisé, puis disposez les légumes couche par couche. Versez par-dessus le mélange et enfournez à 200 °C pendant environ 45 min. Servez froid, avec de la mayonnaise.

\*Voir lexique p.98

### EN VERSION CLASSIQUE

Remplacez le mélange au tofu soyeux, crème végétale et pois chiche par 4 œufs et 20 cl de crème liquide.



Plébiscitées par les consommateurs et influenceurs :



@humbly\_healthy



@earthlytaste



@eveisvegan



@caroline.recipes



@eveisvegan



@topfoodfacts



Crème  
Anglaise  
Bio 200 ml



Crème cuisine  
Shiitaké  
Bio 200 ml



Crème cuisine  
Thai  
Bio 200 ml



Crème cuisine  
Indis  
Bio 200 ml



Crème cuisine  
Béchamel  
Bio 200 ml



Crème cuisine  
Noix de cajou Sans  
Sucres Bio 200 ml



Crème cuisine  
Amande Sans  
Sucres Bio 200 ml



Crème cuisine  
Amande  
Bio 200 ml



Crème cuisine  
Coco  
Bio 200 ml

# Réinventer ses classiques

## la tarte au citron meringuée végétane

Aussi délicieuse que délicate, la tarte au citron meringuée clôture un repas sur une note gourmande et fruitée mais elle réveille aussi les papilles endormies lors d'un goûter en plein après-midi. Une douceur toujours bienvenue, profitez-en sans retenue !

Texte et photo par Marie-Laure Tombini



1 tarte de 20 cm 50 min 40 min 1 h

### LA PÂTE SABLÉE VÉGANE

- 110 g d'huile d'olive • 250 g de farine de blé • 70 g de fécule de maïs • ½ sachet de levure chimique • 1 pincée de sel
- 100 g de sucre • 40 g de poudre d'amande • 65 g d'eau (bien froide)

### LA CRÈME AU CITRON VÉGANE

- 15 cl de jus de citron (3 ou 4 citrons) • zestes de citron
- 7 cl d'eau • 120 g de sucre
- 30 g de fécule de maïs
- 2 g d'agar-agar\* en poudre

### LA MERINGUE

- 60 g d'aquafaba\*
- 100 g de sucre glace

#### La pâte sablée

1. Dans un saladier, mélangez la farine, la fécule et la levure chimique. Incorporez l'huile puis la poudre d'amande et le sucre. Mélangez et incorporez l'eau en mélangeant brièvement. 2. Formez une boule aplatie, emballez-la dans un film alimentaire, puis laissez reposer 1 h au réfrigérateur. 3. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, mettez dans un moule à tarte à fond amovible de 20 cm, recouvrez d'une feuille de papier cuisson et lestez avec des haricots. 4. Faites cuire à blanc pendant 30 min dans un four préchauffé à 180 °C. À mi-cuisson, ôtez les haricots et la feuille de cuisson.

#### La crème au citron

5. Mélangez la fécule de maïs, l'agar-agar et le sucre. Ajoutez l'eau, le jus et les zestes de citron progressivement pour délayer. 6. Faites chauffer dans une casserole sur feu moyen en mélangeant continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe. 7. Versez sans attendre sur le fond de tarte.

#### La meringue

8. Fouettez l'aquafaba comme on fouette des blancs d'œufs en neige. 9. Lorsque cela devient bien mousseux, 3 à 5 min, ajoutez le sucre progressivement en continuant à battre. 10. Dressez la meringue sur la tarte et brûlez-la au chalumeau.

\*Voir lexique p.98







# AYURVÉDA & RÈCLES

## Quelle alimentation pour apaiser ses douleurs ?

Le cycle féminin est un processus naturel de renouvellement et de purification. Selon l'ayurvéda, la médecine traditionnelle de l'Inde, cette purification mensuelle serait même l'une des raisons pour laquelle les femmes ont une plus grande longévité que les hommes. Pour apaiser les douleurs dues au cycle, une juste alimentation permet d'accompagner le corps en douceur.

Par Isabelle Hernandez





## Les doshas ou énergies vitales en médecine ayurvédique

En ayurvéda, on distingue trois doshas ou énergies vitales, qui déterminent notre constitution physiologique et psychologique : vata (principe de mouvement), pitta (principe de transformation) et kapha (principe de cohésion). Chaque dosha combine deux des cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace.

Les trois dosas sont présents dans chaque être humain dans une proportion spécifique propre à chacun et lorsqu'ils évoluent dans leur équilibre naturel tout va bien. Les troubles physiologiques et/ou psychologiques sont le signe d'un déséquilibre des doshas. Il s'agit alors de les rééquilibrer en modérant ou en renforçant tel ou tel dosha pour revenir à son état naturel.

Le cycle féminin est régi dans sa régularité mais aussi dans l'élimination par le dosha vata. Le style de vie, l'alimentation et la relation des femmes avec leur cycle sont des éléments clés pour retrouver l'équilibre. Un cycle indolore, accompagnant chaque mois la femme, est un gage d'équilibre et de santé.

La constitution ayurvédique de la femme est liée aux caractéristiques de son cycle. Une femme à dominante vata aura des cycles courts et peu abondants ; une dominante pitta

# S.O.S réflexes antidouleurs

par Isabelle Hernandez

*Praticienne d'ayurvéda, professeure de yoga et formatrice, Isabelle Hernandez a fondé l'institut AYAM à Rennes en 2010 où elle accompagne au quotidien des personnes désireuses de retrouver un équilibre de vie en respectant leur propre rythme ([institutayam.fr](http://institutayam.fr)). Elle est aussi responsable pédagogique et formatrice de l'école Yogamrita qui propose des post-formations aux professeurs de yoga.*

**UN CONSEIL :** « Quand la douleur est trop forte, évitez de manger ! La priorité de l'organisme est de gérer cette élimination. Si nous lançons le processus de digestion, cela surchargera le métabolisme. S'allonger sous la couette avec une bouillote chaude et une compresse d'huile de ricin chaude sur le bas du ventre sera plus efficace que n'importe quel aliment. »

**UNE RECETTE :** « Une tisane de fenouil, cumin et cardamome, c'est idéal ! Faites chauffer un litre d'eau avec une cuillère à café du mélange de graines de ces 3 épices. Portez à ébullition pendant quelques minutes, puis mettez le tout dans une bouteille thermos. Vous pourrez en boire régulièrement en petites quantités tout au long de la journée. »

**L'ASTUCE EN PLUS :** « Dînez tôt ! L'idéal ? Vers 18 h afin que la digestion soit terminée avant le moment du coucher. »



implique des cycles réguliers de 28 jours, avec un flux plus abondant ; une femme kapha aura un cycle plus long et un flux modéré.

## Règles douloureuses et doshas

L'apparition de douleurs est un indicateur de déséquilibre des doshas. En fonction de leur nature, les déséquilibres ont différentes causes. Par exemple si le dosha vata est en excès, une sècheresse peut provoquer des spasmes ; le dosha pitta en excès favorise un terrain inflammatoire et le dosha kapha en excès peut congestionner les canaux et bloquer l'évacuation. La présence d'amas (toxines non digérées accumulées dans l'organisme) rend également ce nettoyage plus « laborieux ».

L'une des priorités est donc de diminuer les toxines et de renforcer notre feu digestif. Ainsi, l'alimentation peut influencer largement pour que cette purification se fasse en douceur.

## Conseils nutritionnels pour éliminer les toxines

Pour soulager les douleurs, il est conseillé de supprimer la nourriture industrialisée avec ses nombreux additifs. Durant cette période, il est préférable d'éviter la viande, le poisson et les œufs de façon à alléger le travail du système digestif. L'élimination des stimulants, comme le café, le thé, l'alcool, le tabac, va également réduire les symptômes.

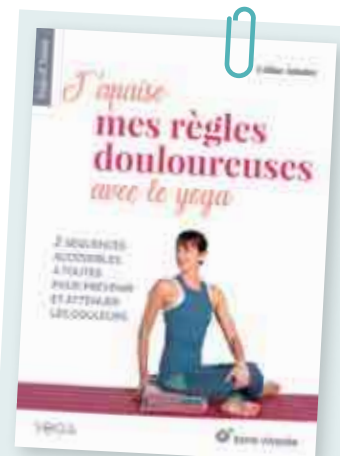
L'alimentation doit être simple, chaude et cuite au moins pendant les 2 ou 3 jours de menstruations. Elle intègrera des aliments non

transformés, comme des céréales complètes, des légumes et des fruits frais. Les huiles végétales de première pression à froid, comme l'huile de lin, sont particulièrement indiquées en cas de règles douloureuses et également l'aubergine, qui aide à réduire les congestions liées à la stagnation du sang, le persil ou encore les framboises, si c'est la saison !

Les épices, de façon générale, sont recommandées, notamment la cardamome et le cumin que vous pouvez mettre dans des décoctions de gingembre frais et de fenouil. La saveur amère, comme le curcuma, est aussi d'une grande aide pour nettoyer les canaux et éviter les stagnations des toxines dans les tissus.



*En cas de douleurs dans le bas-ventre, allongez-vous sur le dos sur votre lit. Mettez les plantes de pieds l'une contre l'autre et laissez les genoux s'ouvrir sur les côtés. Placez des coussins ou des couvertures roulées sous les cuisses pour avoir un support. Posez les mains sur votre ventre et fermez les yeux. Ressentez la chaleur des mains sur votre ventre ; ce simple geste apaise le mental et les douleurs. N'hésitez pas à déplacer les mains là où vous en ressentez le besoin. Restez dans cette position aussi longtemps que vous le souhaitez.*



Extrait du livre  
**J'apaise mes règles douloureuses avec le yoga**  
de Céline Antoine,  
co-éd. Esprit Yoga  
et Terre vivante.



# HYDRATATION ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

montcalm  
EAU MINÉRALE NATURELLE  
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES



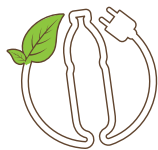
**MONTCALM EST ISSUE D'UN SITE NATUREL  
EXCEPTIONNEL** au cœur de la vallée d'Auzat en Ariège.



**MONTCALM EST TRÈS FAIBLEMENT  
MINÉRALISÉE**, elle convient pour les personnes soumises à un  
régime pauvre en sodium, **les nourrissons**, les femmes enceintes et  
allaitantes...



**MONTCALM UTILISE UNE BOUTEILLE EN  
PLASTIQUE 100 % RECYCLÉ**, et bien sûr toujours  
100% recyclable.



**100 % DE LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE  
DU SITE EST COUVERTE PAR DES  
CERTIFICATS D'ÉNERGIE VERTE**, un contrat de  
Garanties d'origine électricité renouvelable : des centrales hydroélec-  
triques françaises de petite puissance construites le long de rivières  
utilisent le débit naturel de l'eau.

5L

6 x 0,5L



Site Exploitation des Eaux du Montcalm 381 016 096 RCS Valenciennes



Suivez-nous sur Facebook  
et Instagram

Vendue exclusivement en magasin Bio  
[www.montcalm.fr](http://www.montcalm.fr)

# Agrume star *Le citron sur le podium*

Véritable fruit magique en cuisine, le citron est un agrume touche-à-tout. Il réveille, relève, et révèle toutes les saveurs d'un plat un peu endormi. Grâce à lui, les goûts pétillent, et la fraîcheur explose. Cette fois, c'est lui la star. 3 recettes sur le podium.

Recettes et photos par Magali Ancenay



## Citrons confits au sel



6 pièces 10 min 2 min 3 sem.

### INGRÉDIENTS

• 6 citrons bio • 500 g de sel de mer non traité • 80 cl d'eau

1. Brossez les citrons sous l'eau chaude. Fendez-les en 4 dans la longueur sans les entailler jusqu'au bout.
2. Mettez 1 à 2 c. à s. dans chaque fente, rangez-les dans un bocal, de préférence la pointe vers le haut pour que le sel reste dans les citrons. Fermez vos bocaux et laissez agir 5 à 7 jours.
3. Au bout de ce temps, ouvrez vos bocaux et versez 80 cl d'eau bouillante. Refermez et rangez-les à l'abri de la chaleur et de la lumière. Laissez confire pendant 3 semaines minimum.
4. Dès l'ouverture du bocal, le citron confit entamé, se conserve encore 3 à 4 semaines au réfrigérateur.

### CONSEILS

Placez un poids sur les citrons pour les immerger dans le liquide restant. Afin éviter le gaspillage, vous préparerez des bocaux avec un, voire deux citrons maximum à l'intérieur.



## *Pâtes à la crème de citron*



4



15 min



15 min

### INGRÉDIENTS

- 400 g de pâtes au choix •
- 1 citron bio • 4 gousses d'ail coupées • 5 cl de crème de soja
- sel et poivre • huile d'olive

### TOPPING

- 1 c. de poudre de fromage
- parmesan végétalien • piment d'Espelette • les zestes d'1/2 citron bio • persil

1. Râpez finement le zeste de citron, puis pressez-le.
2. Pelez, dégermez et coupez en petits cubes les gousses d'ail. Dans une poêle, faites revenir l'ail dans un peu d'huile d'olive — attention à ne pas trop le colorer.
3. Déglacez avec le jus de citron, versez la crème de soja, le sel et le poivre. Faites épaissir légèrement. Réservez.
4. Faites cuire les pâtes suivant les indications sur le paquet. Égouttez et versez-les dans la poêle. Réchauffez et remuez pour en mélanger les saveurs.
5. Dressez à l'assiette en saupoudrant de poudre de fromage de parmesan, de piment d'Espelette, de zestes de citron fraîchement râpés et de feuilles de persil ciselées.





## *Petits pois au tofu croustillant, pesto citron coriandre*



4



15 min



15 min

### INGRÉDIENTS

- 600 g de petits pois frais, écosés • 400 g de tofu ferme • 1 bouquet d'oignons nouveaux • 1 poignée de pois mange tout • 4 gousses d'ail coupées • 2 c. à c. de gingembre râpé • 1 c. à s. de sauce soja (ou sauce tamari sans gluten) • noix de cajou grillées, grossièrement hachées • huile d'olive • sel et poivre

### PESTO CITRON CORIANDRE

- 150 g de noix de cajou grillées • 1 gros bouquet de coriandre • 1 gousse d'ail écrasée • 2 c. à c. de zeste de citron • 1 c. à s. de jus de citron • 10 cl d'huile d'olive

1. Pour le pesto de coriandre : mixez tous les ingrédients et réservez.
2. Nettoyez les légumes. Faites cuire les petits pois, pois gourmands et oignons nouveaux à la vapeur, pendant 15 min (ils doivent rester fermes).
3. Coupez le tofu en carrés. Dans une poêle, mettez un filet d'huile et faites dorer les carrés de tofu, 3 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Gardez au chaud dans un four.
4. Dans la même poêle, ajoutez 1 c. à s. d'huile d'olive, et mettez les légumes qui ont cuit à la vapeur et le tofu. Remuez et ajoutez le gingembre, l'ail et la sauce soja. Arrêtez la cuisson au bout d'une minute.
5. Dans une assiette, dressez des légumes et quelques carrés de tofu, arrosez de pesto au citron et à la coriandre, quelques noix de cajou grossièrement hachées et un morceau de citron.



# Boissons gourmandes

Mettez une touche de gourmandise dans vos petits déjeuners avec ces boissons végétales aux parfums prometteurs !

Par Marie-Laure Tombini



1. Lait d'amande en poudre – La Mandorle – bio, végétan – 400 g ; 2. Lait d'amande – Ecomil – bio, végétan – 1 L ; 3. Boisson à base de noix de cajou et de noix de coco – Bonneterre – bio – 1 L ; 4. Boisson à base de riz et d'amandes biologiques – Markal – bio – 1 L ; 5. Lait d'amande bio – Perl'Amande – bio – 1 L ; 6. Boisson à base de riz, millet et noix de macadamia – Bonneterre – bio – 1 L ; 7. Boisson à la noix de cajou – Ecomil – bio – 1 L ; 8. Boisson riz et calcium – Markal – bio – 1 L ; 9. Boisson aux noisettes – Ecomil – bio – 1 L

\*voir les coordonnées en p. 113



*C'est toute la garrigue  
qui chante dans votre assiette !*



**CéréAlpes**  
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL

FABRIQUÉ EN  
**HAUTE-PROVENCE**  
DEPUIS 28 ANS



Exclusivement  
en magasin bio

Découvrez nos galettes Aubergine Romarin ultra savoureuses  
et prêtes en 4 minutes.

Pour en savoir plus' rendez-vous sur [www.cereAlpes.fr](http://www.cereAlpes.fr)

# Petits pains pour grand festin

Sans lui, rien n'aurait le même goût. Au centre de la table, il est celui qui fait le lien tout au long du repas. On le grignote pour patienter, on le mange pour marquer une pause entre deux bouchées et on l'utilise pour saucer dans son assiette avec plaisir. Le pain, c'est sans faim !

.....  
Recettes par Barbara Le Clerre  
Photos par Marie-Laure Tombini  
.....





## Petits pains au chanvre



12 pièces 20 min 20 min 30 min

### INGRÉDIENTS

• 30 cl d'eau + 3 c. à s. • 10 g de levure de boulanger déshydratée • 50 g de farine de chanvre\*  
• 50 g de farine semi-complète • 350 g de farine T65 • 5 g de sel • 25 g de graines de chanvre\*

1. Réhydratez la levure dans un petit bol avec 3 c. à s. d'eau tiède. Laissez reposer 5-10 min. 2. Dans la cuve d'une machine à pain, versez l'eau, la levure réhydratée, puis la farine blanche, la farine semi-complète, la farine de chanvre, 15 g de graines de chanvre et le sel. 3. Placez la cuve dans la machine et démarrez le programme pâte (*dough*). 4. Quand la pâte est prête, mettez-la sur un plan de travail fariné. Chassez l'air et partagez la pâte en 12 morceaux. Façonnez 12 boules. 5. Posez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de cuisson. Réservez-les pendant 20-30 min dans un lieu tiède à l'abri des courants d'air. 6. Faites préchauffer le four à 230 °C. Humidifiez les pains avec un pinceau, saupoudrez-les de chanvre et de farine et incisez-les en croix. 7. Baissez la température du four à 210 °C et enfournez pour 15-20 min.

\*Voir lexique p.98

*Pour un déjeuner complet et des sandwiches audacieux!*





# Navettes pavot sarrasin



12 pièces 20 min 20 min 30 min

## INGRÉDIENTS

- 30 cl d'eau + 3 c. à s.
- 10 g (2 c. à c.) de levure de boulanger déshydraté
- 360 g de farine de blé T65
- 80 g de farine de sarrasin
- 5 g de sel
- 30 g de graines de pavot

1. Réhydratez la levure dans un petit bol avec 3 c. à s. d'eau tiède. Laissez reposer 5-10 min.
2. Dans la cuve d'une machine à pain, versez l'eau, la levure réhydratée, puis la farine blanche, la farine de sarrasin, 20 g de graines de pavot et le sel. Placez la cuve dans la machine et démarrez le programme pâte (*dough*).
3. Quand la pâte est prête, mettez-la sur un plan de travail fariné. Chassez l'air et partagez la pâte en 12 morceaux. Façonnez-les en navettes (forme ovale, pointu au bout).
4. Posez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de cuisson. Réservez-les pendant 20-30 min dans un lieu tiède à l'abri des courants d'air.
5. Faites préchauffer le four à 230 °C. Humidifiez les pains avec un pinceau, saupoudrez-les de graines de pavot et incisez-les.
6. Baissez la température du four à 210 °C et enfournez pour 15-20 min.

## Bien réussir son pain

- L'eau tiède doit être entre 28 et 38 °C. Plus chaud, elle tuerait la levure ; plus froid, elle ne serait pas assez efficace.
- Sans machine à pain, mélangez tous les ingrédients jusqu'à avoir une pâte homogène. Posez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez-la : étirez la pâte loin devant vous et ramassez-la en boule. Répétez ce geste régulièrement, pendant 5-10 min. Puis laissez reposer la pâte dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air 1 h.
- Selon les marques, les farines absorbent plus au moins d'eau. Si la pâte colle, ajoutez un peu de farine. Si la pâte est trop sèche, ajoutez un peu d'eau.



## Petits pains amandes et abricots

8-10  
pièces

20 min



20 min



30 min

### INGRÉDIENTS

• 30 cl d'eau tiède + 3 c. à s. • 8 g (3 c. à c.) de levure de boulanger déshydraté • 350 g de farine de blé T65  
• 100 g de farine de blé T110 • 5 g de sel • 100 g d'abricots secs • 100 g d'amandes • 1 sachet de thé (noir  
parfumé ou autre)

1. Faites une infusion de thé. Coupez les abricots en dés et faites-les tremper 15 min dans le thé puis égouttez. 2. Étalez les amandes sur une plaque à four et enfournez 12 min à four préchauffé à 160 °C, puis hachez-les grossièrement. 3. Réhydratez la levure dans un petit bol avec 3 c. à s. d'eau tiède, laissez reposer 5-10 min. 4. Dans la cuve d'une machine à pain, versez l'eau, la levure réhydratée, puis la farine et le sel. Placez la cuve dans la machine et démarrez le programme pâte (*dough*). 5. Quand la pâte est prête, mettez-la sur un plan de travail fariné. Chassez l'air et incorporez les amandes et les dés d'abricot. Étalez-la en rectangle puis détaillez 12 carrés. 6. Posez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de cuisson. Réservez-les pendant 20-30 min dans un lieu tiède à l'abri des courants d'air. 7. Préchauffez le four à 230 °C. Humidifiez les pains avec un pinceau, saupoudrez-les de farine et incisez-les. 8. Baissez la température du four à 210 °C et enfournez pour 15-20 min.

*Idéal à l'apéritif et pour accompagner le fromage !*



## Petits pains épis multi-céréales

8-10  
pièces

20 min



20 min



30 min

### INGRÉDIENTS

• 30 cl d'eau + 3 c. à s. • 10 g de levure de boulangerie déshydratée  
• 450 g de farine T65 • 20 g de flocons d'avoine • 5 g de sel • 10 g de graines de sésame blond • 10 g de graines de sésame noir • 10 g de graines de pavot • 10 g de graines de lin • 20 g de graines de tournesol

1. Mixez les graines de lin et hachez grossièrement les graines de tournesol.
2. Réhydratez la levure dans un petit bol avec 3 c. à s. d'eau tiède. Laissez reposer 5-10 min.
3. Dans la cuve d'une machine à pain, versez l'eau, la levure réhydratée, puis la farine, les flocons d'avoine et le sel. Placez la cuve dans la machine et démarrez le programme pâte (*dough*).
4. En milieu de programme, ajoutez les graines de sésame blond, sésame noir, pavot, lin et tournesol.
5. Quand la pâte est prête, mettez-la sur un plan de travail fariné. Chassez l'air et partagez la pâte en 8 à 10 morceaux. Façonnez-les en petites baguettes.
6. Posez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de cuisson. Réservez-les pendant 20-30 min dans un lieu tiède à l'abri des courants d'air.
7. Préchauffez le four à 230 °C. Humidifiez les pains avec un pinceau. Coupez-les de biais avec une paire de ciseaux pour former les épis.
8. Baissez la température du four à 210 °C et enfournez pour 15-20 min.





# NOS PRODUITS SONT FAITS AVEC CONVICTION POUR REGALER LES GOURMANDS ENGAGÉS.

Le vrac c'est la liberté. Il y a 15 ans, nous avons été les premiers à y croire, les premiers à vous proposer nos gourmandises au rayon vrac de votre magasin bio... Vous n'avez pas résisté !

Aujourd'hui choisir nos fruits secs enrobés de chocolat équitable, comme nos biscuits boulangers vrac, c'est toujours la meilleure idée pour vous faire plaisir, choisir la juste quantité au juste prix, réduire vos emballages et éviter le gaspillage.



FILIÈRES CACAO,  
SUCRE, VANILLE



**BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO**

Rejoignez-nous  
     
[www.belledonne.bio](http://www.belledonne.bio)



# Retrouver l'énergie

LES BONS  
RÉFLEXES  
NUTRITION

L'arrivée des beaux jours se fait sentir partout dans la nature : les arbres bourgeonnent, les fleurs poussent, la lumière est plus vive, voilà donc de quoi offrir en abondance des aliments d'origine végétale. C'est la période idéale pour renouer avec un mode de vie sain, si jamais on s'en était un peu éloigné et ce d'autant plus que l'organisme doit s'adapter aux changements de température, d'ensoleillement et d'horaires. La bonne nouvelle, c'est que pour gagner en énergie il faut manger !

Par Marie Gabrielle Domizi





## LES NUTRIMENTS QUI FAVORISENT LE TONUS

**Les températures hivernales, plus froides, ont eu tendance à augmenter nos besoins énergétiques** : nos apports se sont faits plus denses, avec des envies de plats réconfortants et ce, sans avoir forcément pu adapter une activité physique en conséquence. Le changement de saison est donc l'occasion d'un renouveau, et les produits phares du printemps vont être de précieux alliés pour apporter fraîcheur et vitalité.

**Sans surprise, les plus grands pourvoyeurs de nutriments indispensables au tonus sont les fruits et les légumes.** Ils sont une excellente source de vitamines et de minéraux en tout genre, les deux plus significatifs pour l'énergie étant la vitamine C et le magnésium.

**Étonnamment, si l'acide ascorbique (forme chimique de la vitamine C) est reconnu pour lutter contre la fatigue,** les données scientifiques qui pourraient en expliquer les raisons sont peu nombreuses. On mise sur le fait qu'il participerait indirectement à donner de l'énergie en contribuant à l'absorption du fer, ce dernier étant le garant de la bonne oxygénation de nos cellules.

**En ce qui concerne le magnésium,** il participe à lui seul à plusieurs centaines de réactions enzymatiques essentielles à notre bonne santé : production d'énergie à partir des aliments consommés, régulation de l'influx nerveux, fonctionnement musculaire, production de la dopamine (neurotransmetteur stimulant), effet vasodilatateur de nos artères... Autant dire qu'un déficit peut entraîner des troubles à bien des niveaux.

**Si on le trouve relativement facilement dans notre alimentation,** il peut parfois être nécessaire d'avoir recours à une supplémentation afin de reconstituer ses réserves. En effet, 75 % de la population serait carencée ! C'est beaucoup et c'est sans doute lié aux mauvaises habitudes de consommation : produits raffinés, ultra-transformés, surconsommation de produits carnés...



## *Les plantes adaptogènes pour un effet énergisant*

Si la caféine est réputée pour être un excitant qui booste le système nerveux central, nous rendant ainsi plus vigilant, il n'en reste pas moins qu'à doses excessives, elle induit une forme de dépendance. Sans se priver totalement de ses bénéfices et du plaisir gustatif d'un expresso ou d'un bon thé, on peut en modérer la consommation et opter pour les plantes médicinales dites adaptogènes. Leur action stimulante sera plus douce et agira de manière plus crescendo sur notre organisme ; elles sont connues pour offrir au corps et à l'esprit de nombreux effets bénéfiques.

On les consomme sous forme d'infusions ou décoctions ; l'une des plus connues est la racine de Ginseng, à mélanger dans une boisson chaude.

### Les principales sources alimentaires :

➤ **pour la vitamine C** : choux verts, brocoli, épinards, persil, agrumes, kiwi, cresson, papaye...

➤ **pour le fer et le magnésium** : fruits secs (bananes, abricots, figues, pruneaux), oléagineux (amandes, noisettes, noix du Brésil, de cajou, de Grenoble), légumineuses (pois chiche, lentilles, haricots), céréales complètes, graines complètes (sésame, lin, tournesol, courges), son de blé ou d'avoine, cacao.

## LES GESTES ANTI-FATIGUE

Il faut savoir écouter son corps qui, lorsqu'il n'est plus en mesure de fournir l'énergie pour maintenir les activités, envoie des signaux significatifs : manque de concentration, perte d'énergie, bâillements, irritabilité...

### Les 3 réflexes à adopter :

➤ **regarder du côté alimentation afin de maintenir l'équilibre alimentaire et une bonne hydratation** ; c'est le plus sûr moyen de se préserver des « coups de pompes ». La variété dans le choix des aliments à dominante végétale permet de couvrir les besoins, de faire le plein de vitamines et minéraux ; on inclut aussi une dose de protéines et de glucides, les carburants indispensables,

➤ **rétablir une bonne hygiène de sommeil** et adopter des horaires de coucher et lever fixes, réduire les temps d'écran avant de se coucher, limiter les excitants tels que alcool, thé ou café, tabac après 17 h...

➤ **adapter son activité physique pour stimuler le corps et le cerveau** tout en trouvant un juste milieu : en cas de coup de mou, on pratique le sport pour stimuler la libération des neurotransmetteurs énergisants mais on ne cherche pas la performance.

## Focus

### LES HUILES ESSENTIELLES CONTRE LA FATIGUE

Certaines huiles essentielles (HE), du fait qu'elles soient très concentrées en principes actifs, sont roboratives. Toutes ne se cuisinent pas mais quand elles peuvent s'inviter dans les assiettes, elles agissent comme des exhausteurs de goût tout en apportant les bienfaits de l'aromathérapie :

**HE de gingembre, de marjolaine, de citron, de cannelle...**

En mimant l'action de certaines hormones, elles vont éviter aux glandes sécrétrices de s'épuiser à produire ces dites hormones (ce qui souvent peut être à l'origine de fatigue chronique).

**L'HE de menthe poivrée** est un excellent tonifiant en raison de sa richesse en menthol. Pour un effet flash, on la respire directement dans le flacon et aussi pour alléger la digestion, on en dépose 2 gouttes sur un petit morceau de sucre à faire fondre sous la langue à la fin du repas.





# Menu vitalité

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PETIT DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chia fresca, gingembre et citron vert (voir p. 53)</li> <li>Pancakes de banane et purée de cacahuète</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude du matin</li> <li>Brouillade de tofu au curcuma</li> <li>Pain aux Céréales</li> <li>Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude du matin</li> <li>Yaourt de soja et amandes</li> <li>Barre energy aux céréales</li> <li>Orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tisane réveille matin : citron-gingembre-feuilles de menthe</li> <li>Pain noir aux graines</li> <li>Banane et purée d'amande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude du matin</li> <li>Smørrebrød avocat-radis</li> <li>Jus de citron</li> </ul>
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé de quinoa aux herbes et citron</li> <li>Nouilles udon au tofu grillé et chou</li> <li>Salade d'orange à l'huile d'argan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Houmous d'asperges vertes rôties et graines germées</b> (voir p. 53)</li> <li>Risotto de champignons et pesto de persil</li> <li>Compotée rhubarbe-coquelicot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poke-bowl veggie du printemps : pois gourmands, asperges vertes, oignons nouveaux, cœur d'artichauts et nouilles soba</li> <li>Tatin de fenouil à la cardamome</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tapenade d'artichauts</li> <li>Bibimmap veggie</li> <li>Perles du japon aux fraises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de chou blanc aux pommes et aux noix</li> <li>Tempeh aux légumes et millet</li> <li>Pamplemousse poêlé à l'anis</li> </ul>
COLLATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creamcheese de soja à la levure maltée</li> <li>Pain au kamut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kombucha au gingembre-citron</li> <li>Muffins carotte et épices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yerba Mate</li> <li>Compote de pomme vapeur et baies de Goji</li> <li>Spéculoos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Masala chai</li> <li>Snack de pomme crue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infusion tonus : racine de ginseng et gousses de cardamome</li> <li>Biscuit complet aux germes de blé</li> </ul>
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe de céréales à l'italienne</li> <li>Yaourt au lait d'amande aux fraises fraîches et éclats de pistaches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe froide de petits pois à l'huile essentielle de menthe</li> <li>Tagliatelles aux épinards</li> <li>Salade de fruits printanière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pain de carottes à la sauge</li> <li>Œuf basse température et salade de lentilles</li> <li>Papaye</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté d'asperges et morilles</li> <li>Croque-monsieur et salade de graines germées</li> <li>Fromage végétal de graines de tournesol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème haricots blancs citron confit</li> <li><b>Navarin tout vert de légumes nouveaux</b> (voir p. 52)</li> <li>Polenta sucrée aux raisins secs</li> </ul>



# Recettes vitalité

Recettes par Barbara Le Clerc  
Photos par Marie-Laure Tombini



## Navarin printanier



### INGRÉDIENTS

- 2 oignons frais • 450 g de pommes de terre nouvelles • 150 g de navets nouveaux • 1 botte d'asperges vertes
- 150 g de pois gourmands • 150 g de fèves pelées • 150 g petits pois écossés • 2 gousses d'ail • 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym • 1 branche de romarin • 1 L d'eau • 5 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre

1. Lavez, pelez et coupez les pommes de terre en cubes. 2. Pelez et émincez les oignons, faites-les revenir 1 min dans une grande casserole avec l'huile d'olive, du sel. Puis ajoutez les pommes de terre et faites revenir 5 min à feu moyen. 3. Lavez et coupez les navets en 6 quartiers. 4. Lavez les asperges et coupez 1-2 cm du bout. 5. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en 4. 6. Ajoutez tous les ingrédients dans la casserole, recouvrez d'eau à hauteur, ajustez l'assaisonnement et couvrez. Faites cuire 15-20 min, vérifiez la cuisson des pommes de terre et des navets.



VÉGAN  
SANS GLUTEN  
SANS LACTOSE



## Houmous d'asperges grillées



1 bol 15 min 15 min 15 min

### INGRÉDIENTS

- 250 g d'asperges vertes • 6 c. à s. d'huile d'olive • le jus d'un ½ citron
- 1 gousse d'ail • 200 g de pois chiches égouttés en bocal • sel et poivre

1. Prélevez le jus du demi-citron. Mélangez-le avec 4 c. à s. d'huile, du sel et du poivre.
2. Lavez les asperges et coupez la base pour ôter 2 cm.
3. Déposez les asperges dans un plat à four. Versez l'assaisonnement au citron dessus.
4. Enfourez dans un four préchauffé à 180 °C pour 15 min de cuisson.
5. Pressez la gousse d'ail et mélangez avec 2 c. à s. d'huile, versez dans le plat au bout de 10 min de cuisson.
6. Coupez les asperges refroidies en tronçons de 2 cm.
7. Dans le bol d'un robot mixer à lame, mettez les asperges, les pois chiches et le jus de cuisson des asperges. Mixez jusqu'à obtenir une texture de purée, si besoin ajoutez de l'eau pour assouplir.
8. Ajustez l'assaisonnement.

VÉGAN  
SANS GLUTEN  
SANS LACTOSE



## Chia fresca, gingembre et citron vert



3 verres 5 min 15 min

### INGRÉDIENTS

- 150 g de fraises • 1 cm de gingembre frais • 1 c. à s. de graines de chia\* • le jus d'un ½ citron vert • 50 cl d'eau • 1 c. à s. de sirop d'agave\*

1. Lavez, équeutez et coupez les fraises en 4.
2. Râpez le gingembre.
3. Mélangez les graines de chia avec l'eau, les fraises, le gingembre, le jus de citron et le sirop d'agave.
4. Laissez reposer 15-20 min avant de servir.

\*Voir lexique p.98

# 5 BONNES RAISONS d'adopter une poule

Si vous avez un petit bout de terrain et que vous aimez les animaux, ne serait-il pas le bon moment de vous offrir une poule ? L'idée peut paraître saugrenue à première vue, et pourtant ! Avoir une poule dans son jardin est une excellente idée, aussi bien pour vous que pour elle et pour la planète. On vous donne 5 bonnes raisons de sauter le pas et d'adopter ce petit gallinacé. C'est parti !

Par Delphine Vallantin

1

## DES ŒUFS FRAIS RIEN QUE POUR VOUS

Il s'agit-là de la première chose à laquelle on pense lorsque l'on prend une ou plusieurs poules dans son jardin. Ramasser presque chaque matin des œufs frais, naturels, totalement bio : un petit plaisir qui va vous mettre en joie tous les jours ! Les bonnes poules pondeuses peuvent pondre jusqu'à 250 œufs par an, comme la poule rousse ou la sussex. Certaines poules peuvent aussi pondre l'hiver, comme la gâtinaise. Sachant qu'une poule vit en moyenne 5 à 6 ans, c'est dire le nombre de bons œufs que vous pourrez cuisiner. Plus besoin d'en acheter dans les grandes surfaces et de décrypter les étiquettes pour vous assurer de leur provenance respectable : un gain de temps, mais aussi d'argent !

2

## MAÎTRISER LA PROVENANCE DES PRODUITS

En ayant votre poule chez vous, vous décidez de l'alimentation que celle-ci reçoit, et donc de la qualité des œufs qu'elle produit. Plus question de poules élevées en batterie, ni même de poules venues des quatre coins de la France ou de l'étranger. Vous maîtrisez ainsi totalement ce que vous mangez.

3

## DIMINUER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Même si les poules ne se nourrissent presque exclusivement que de graines et de céréales, elles restent omnivores et peuvent avaler à peu près tout ce qu'elles trouvent. Ainsi, une poule peut ingurgiter jusqu'à 150 kg de déchets organiques par an. Fruits et légumes abîmés, épluchures, restes de plats, viandes, salades, pâtes... Même si elles ont leurs goûts et laisseront quelques déchets sur le côté, cela représente un net poids en moins dans la poubelle. Si vous avez la chance d'avoir également un compost à la maison, vous aurez à disposition tout ce qu'il vous faut pour dire adieu au gâchis grâce au travail complémentaire du compost et de vos volatils.



4

## ENTREtenir SON TERRAIN

Les poules sont un excellent moyen de prendre soin de votre jardin. Si vous avez un potager, vous pouvez utiliser leurs excréments comme engrais naturel et gratuit pour vos sols. Riches en azote, en phosphate et en sels ammoniacaux, ils sont à utiliser en petites quantités et mélangés à d'autres substances pour éviter de brûler les racines des plantes. Ce sont de très bons fertilisants, qui aideront les légumes du potager, mais aussi les plantes du jardin à pousser de façon plus naturelle. Vous pouvez aussi les mettre dans votre compost. Les poules aèrent aussi la terre et adorent picorer les limaces, les insectes, les escargots et autres petites bêtes présentes dans le sol. Elles diminuent ainsi le besoin de produits d'entretien de culture car sont des insecticides 100 % naturels. Attention toutefois à ne pas les laisser toute l'année en liberté dans votre jardin car elles passent leur temps à retourner et gratter la terre et risqueraient de détruire vos sols.

5

## AVOIR UN ANIMAL DE COMPAGNIE... DIFFÉRENT DES AUTRES !

Avoir des poules dans son jardin en pleine ville ou à la campagne peut être très amusant. Au même titre que les chiens ou les chats, les poules possèdent toutes leur propre caractère : certaines sont craintives, d'autres joueuses et curieuses, d'autres dominatrices... La poule reste un animal très attachant et affectueux. S'en occuper chaque jour, les voir évoluer, découvrir leur caractère : il s'agit d'un excellent moyen de montrer aux plus jeunes un mode de culture plus proche de la nature, et de leur donner une occupation qui saura les amuser tout en leur inculquant le respect des animaux et de la nature. Avoir des poules chez soi joue également sur la biodiversité. En effet, en élevant ses propres animaux nourriciers, on protège, à notre échelle, certaines espèces plus locales ou plus rares, pour leur éviter de disparaître. Avec nos modes de consommation actuels, nous avons entraîné la disparition de certaines d'espèces animales en voulant privilégier la rentabilité de production. Enfin, avoir des poules dans votre jardin attirera la curiosité et favorisera le lien social avec vos voisins qui prendront peut-être exemple sur vous et adopteront aussi de petits volatils pour contribuer, eux-aussi, à améliorer le bien-être animal et l'environnement. Vous n'avez maintenant plus aucune excuse à ne pas sauter le pas pour vous offrir une poule et lui donner une belle vie dans votre jardin !

# PRESSÉ ?

## NOS RECETTES À LA RESCOUSSE !

Par Marie-Laure Tombini



### Tempeh à l'orange



#### INGRÉDIENTS

- 100 g de tempeh\* • 2 oignons nouveaux • 1 cm de gingembre frais • 1 gousse d'ail • 5 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de sucre • 1 c. à c. de poudre de bouillon (+ 100 ml d'eau) • le jus d'une orange (environ 6 cl) • 2 c. à s. de sauce tamari • ½ c. à c. de sauce sriracha (sauce pimentée asiatique) • 200 g de pois gourmands • 200 g de nouilles soba

1. Coupez le tempeh en cubes. Pelez et émincez l'oignon. Râpez le gingembre et écrasez l'ail. 2. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y rissoler le tempeh pendant 4 min. 3. Ajoutez l'oignon et laissez cuire 2 min. Puis ajoutez l'ail et le gingembre. Mélangez bien. 4. Ajoutez le sucre et laissez caraméliser 3 min. Puis déglacez avec le bouillon, ajoutez le jus d'orange, la sauce tamari et la sauce sriracha et laissez réduire/caraméliser 5 min. 5. Faites cuire les pois gourmands 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. 6. Faites cuire les nouilles soba selon les indications du paquet. Égouttez et rincez-les à l'eau froide. Remettez dans la casserole avec une cuillerée à soupe d'huile. 7. Dans une poêle, faites sauter 3 min les nouilles et les pois gourmands avec un filet d'huile. Servez avec le tempeh.

\*Voir lexique p.98





8 pièces 15 min 15 min

#### INGRÉDIENTS

• 150 g de carottes • 1 œuf • 10 cl de lait végétal • 20 g d'huile d'olive + pour le moule • 100 g de farine • 1 c. à c. de levure chimique • sel, poivre • pour la crème : 250 g de fromage de chèvre frais, 3 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre

1. Lavez, épluchez et râpez les carottes. 2. Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le lait et l'huile (20 g). 3. Incorporez la farine et la levure puis salez et poivrez. 4. Dans un gaufrier chaud et huilé, faites cuire une petite louche de pâte pendant environ 4 min. 5. Posez les gaufres sur une grille à la sortie du gaufrier pour qu'elles restent croustillantes. 6. Préparez une crème en mélangeant le fromage de chèvre avec l'huile d'olive (3 c. à s.), salez et poivrez. 7. Tartinez les gaufres de chèvre frais et servez avec une salade de crudités.

## Caufres de carottes







## Spaghettis aux boulettes et sauce tomate



### INGRÉDIENTS

• 12 boulettes véganes SOY • 3 c. à s. d'huile d'olive • 1 oignon • 1 petite carotte (100 g) • 2 gousses d'ail • 400 g de tomates concassées, en conserve • 1 c. à c. de vinaigre • 1 feuille de laurier • 1 branche de thym • 1 branche de romarin • sel, poivre • 400 g de spaghettis

1. Pelez et coupez l'oignon et la carotte en petits dés. 2. Dans une sauteuse chaude, faites revenir l'oignon 3 min dans l'huile chaude puis ajoutez la carotte, salez, poivrez et faites revenir 5 min. 3. Écrasez l'ail et ajoutez-le avec le laurier, le thym, le romarin, le vinaigre et la pulpe de tomate. Laissez mijoter 5 min. 4. Mettez les boulettes dans la sauce et laissez mijoter encore 5 min. 5. Dans une grande casserole, faites bouillir un grand volume d'eau salée, baissez le feu et mettez les spaghettis à cuire pendant environ 12 min (selon les indications du paquet). 6. Portez à ébullition et laissez cuire à couvert sur feu moyen, jusqu'à ce que la courge soit tendre. 6. Servez avec de la semoule, avec ou sans gluten.





4



15 min



15 min

## INGRÉDIENTS

• 1 gousse d'ail • 1 oignon • 300 g de petits pois écosés • 200 g de fèves écosées • 1 feuille de laurier • sel, poivre • 30 g d'amandes entières • 1 c. à c. de spiruline\* • 1 c. à s. de purée d'amande • crème d'amande : 1 c. à s. de purée d'amande, 2 c. à s. d'eau chaude, 1 c. à s. de jus de citron

1. Épluchez et dégermez l'ail. Épluchez l'oignon et coupez-le en 4. 2. Dans une casserole, faites cuire les petits pois, les fèves, l'ail, l'oignon et la feuille de laurier avec du sel, du poivre et de l'eau à hauteur pendant 15 min après l'ébullition. 3. Faites torréfier les amandes, étalez-les sur une plaque de cuisson, faites cuire environ 12 min à 180 °C. Concassez les amandes. 4. Préparez la crème d'amande en mélangeant dans un bol la purée d'amande, l'eau chaude et le jus de citron. 5. En fin de cuisson des légumes, ôtez la feuille de laurier. Mixez au blender ou au mixer plongeant avec environ 30 cl d'eau de cuisson, la spiruline et la purée d'amande. 6. Ajustez la texture en ajoutant plus ou moins de bouillon. Servez chaud ou froid, avec la crème d'amande et des amandes concassées.

\*Voir lexique p.98

## Soupe de petits pois





# La vision de... JULIEN SEBBAG

En moins de 5 ans, Julien Sebbag est passé du statut d'étudiant d'école de commerce quelque peu desœuvré à celui de star montante du microcosme de la cuisine parisienne. Porté par sa passion pour la cuisine méditerranéenne, et par une parfaite maîtrise des réseaux sociaux, ce jeune chef n'a pas fini de faire parler de lui.

.....  
Par Max Pariny  
.....

**Les restaurants où il officie affichent des listes d'attente insolentes, son suivi sur les réseaux sociaux est digne d'une starlette de télé-réalité, sa cuisine méditerranéenne et à dominante végétale incarne créativité, générosité et simplicité.** Ce jeune chef semble réussir tout ce qu'il entreprend. Pourtant il ne compte pas se reposer sur ses acquis. Julien Sebbag est un étonnant mélange de créativité et d'organisation, d'opportunisme et d'engagement, de simplicité et de sophistication, de naïveté et de pragmatisme commercial. En tout cas une forte personnalité et une vision de la cuisine originale, qui méritent d'être découvertes. Il a accepté de nous recevoir au Bus Palladium (Paris 9<sup>e</sup>).

**Esprit Veggie : Merci de nous recevoir dans ce lieu qui n'est pas anodin pour vous.**

**Julien Sebbag :** En effet, le Bus Palladium est un peu une deuxième maison pour moi. Je suis né dans ce quartier, j'habite à un jet de pierre d'ici et j'ai toujours fréquenté cette salle pour le plaisir. Alors quand on m'a proposé de relancer le restaurant qui était en perte de vitesse, je n'ai pas hésité une seconde.

**E. V. : Faisons un pas en arrière. Commençons par votre « révélation » londonienne...**

**J. S. :** En 2014, je fais ma troisième année d'école de commerce à Londres. Les cours me laissent du temps libre, et je commence à découvrir l'incroyable effervescence de l'offre culinaire : food courts,

restaurants mono-ingrédient, food trucks, cuisine végétarienne et végane, street food. Bref, je suis captivé par cette énergie et j'y vois aussi une opportunité, il me semble qu'une nouvelle cuisine est en train de naître sous mes yeux. Et bien sûr, la capitale britannique est sous le charme de Yotam Ottolenghi, car ce chef israélo-britannique révolutionne la cuisine méditerranéenne en y incluant, revisitées, toutes les cuisines du Moyen-Orient.

**E. V. : Il y a une autre ville qui marque votre imaginaire...**

**J. S. :** Pendant mon année londonienne, je me rends régulièrement à Tel Aviv et là je découvre une énergie culinaire encore plus folle qu'à Londres. Des restaurants s'ouvrent dans des cabanes retapées, on improvise une nouvelle cuisine avec trois



**« Si la nourriture méditerranéenne en générale et végétarienne en particulier est si appréciée en ce moment, ce n'est pas seulement pour la nourriture en elle-même, mais aussi en grande partie pour cette notion de chaleur, de partage, de joie, de solarité qu'elle véhicule. »**

poêlons, une bombonne de gaz et de la vaisselle de récupération. Et les légumes sont partout. C'est un choc et une révélation. Je suis à l'aise avec cette cuisine un peu bohème, simple, improvisée.

**E. V. : C'est à ce moment que naît votre passion ?**

**J. S. :** Après avoir fait un véritable siège devant le Dalida de Tel Aviv, mon restaurant fétiche, j'arrive à me faire embaucher et j'apprends à quel point on peut respecter et valoriser les légumes : les découpes, les cuissons, les associations, les assaisonnements. J'enchaîne avec une année chez Miznon, dans le Marais à Paris, un restaurant qui associe légumes et street food haut de gamme de façon originale et décontractée, et qui est devenu en quelques années un succès planétaire, avec 15 restaurants dans le monde.

**E. V. : Vous n'avez que 26 ans mais vous décidez déjà de voler de vos propres ailes...**

**J. S. :** Au bout d'un an chez Miznon, j'avais envie d'évoluer. On me propose de cuisiner à l'anniversaire d'un copain. J'accepte, et le bouche à oreille fait le reste. J'ai toujours cultivé ma communauté sur les réseaux sociaux, et cela a aussi sans doute joué un rôle.

**E. V. Puis c'est la rencontre avec le groupe Moma...**

**J. S. :** Cette rencontre change encore la donne. En effet, je n'ai pas envie d'être un chef traditionnel, enfermé dans les quatre murs d'un restaurant à faire tourner six

jours sur sept, la gestion du personnel, les factures, l'administration. Moma me propose des solutions éphémères et prend en charge tout l'aspect administratif. Je peux ainsi me concentrer sur la création culinaire, les ambiances. Je peux même me permettre le luxe de limiter ma présence. Par exemple, au Bus Palladium, je ne cuisine que le mercredi.

**E. V. : Et arrive l'aventure des « Créatures ».**

**J. S. :** Moma me propose d'animer un restaurant éphémère sur le rooftop des Galeries Lafayette durant l'été 2019. Les Gal Laf sont un lieu à la fois prestigieux, international et très parisien. Qui n'y est pas allé au moins une fois ? Je veux frapper fort et je propose à Moma une carte 100 % veggie. Le groupe me suit, et le restaurant a été un incroyable succès.

**E. V. : Qu'est-ce qui est à la base de votre passion pour la cuisine des légumes ?**

**J. S. :** Sans doute l'émotion. Je ressens de manière extrêmement intense l'émotion que peut me transmettre un plat, une association de saveurs. Quand j'ai goûté pour la première fois la cuisine d'Ottolenghi à Londres, c'était comme si j'avais pris une gifle. J'étais sonné et en même temps je me dis « c'est ça que je veux faire ». Il m'est arrivé la même chose quand j'ai goûté le fameux baby chou au four de Miznon. Ces plats ont un sens et ils me touchent profondément. C'est cette émotion et cette déstabilisation qui animent ma passion.

**E. V. : En même temps, la notion d'équilibre est très présente dans votre démarche culinaire...**

**J. S. :** Oui, je me réfère à la notion japonaise d'umami. Pour certains, l'umami est une cinquième saveur, pour moi c'est le fait d'atteindre le parfait équilibre des quatre saveurs. Corriger l'acidité, estomper l'amertume, éviter un excès de salé ou de sucré. Quand cet équilibre est atteint, le plat fonctionne toujours. Dans ma cuisine, on trouve donc très fréquemment des associations de sucré et salé. Trouver cet équilibre permet d'obtenir un meilleur plat, où tous les goûts fonctionnent en accord les uns avec les autres. Cela permet aussi de plaire au plus grand nombre.

**E. V. : Plaire. Ce dernier point est-il important pour vous ?**

**J. S. :** Très important, je veux que ma cuisine plaise à tout le monde. Je veux qu'elle soit accessible, agréable. J'attache une grande importance à l'idée de partage, de convivialité. Manger doit être un moment festif, joyeux et collectif. C'est la raison pour laquelle j'aime proposer un service de chef à domicile. On cuisine pour un groupe de gens qui se connaissent et qui ont envie de passer un très bon moment ensemble, que ce soit pour un anniversaire, une célébration, une fête.

**E. V. : Ce goût du partage influence-il vos créations ?**

**J. S. :** Oui, assurément. Une nourriture ne peut être dissociée de l'ambiance, du partage, des lieux chaleureux. Si la nourriture méditerranéenne en générale et végétarienne en particulier est si appréciée en ce moment, ce n'est pas seulement pour la nourriture en elle-même, mais aussi en grande partie pour cette notion de chaleur, de partage, de joie, de solarité qu'elle véhicule. C'est aussi pour cette raison que je me sens très à l'aise avec cette nourriture.

**E. V. : Mis à part une affinité personnelle, y a-t-il d'autres raisons pour privilégier ce style de cuisine méditerranéenne ?**

**J. S. :** Cela remonte à mon mémoire de fin d'études dans l'école de commerce. J'ai étudié les ravages occasionnés par l'industrialisation de la nourriture, à la fois d'un point de vue environnemental, humain et qualitatif. J'ai développé l'intime conviction que la solution peut venir du régime méditerranéen. Une pyramide où à la base on trouve énormément de fruits et de légumes, puis les céréales, puis de crescendo les produits laitiers, le poisson et quasiment pas de viande. Je suis convaincu que le régime méditerranéen est la meilleure solution pour se nourrir avec plaisir et avec responsabilité.

**E. V. : Comment vous définiriez votre cuisine ?**

**J. S. :** Franchement, je ne saurais lui donner une étiquette. Mais je sais que j'ai envie de sortir de la logique du restaurant végétarien healthy, bon pour la santé, bien-être. Je n'ai pas envie de ça. J'ai envie de gourmandise. Pour moi, les légumes, ça peut être sexy, ça peut être généreux, ça peut être alléchant. J'ai envie que les gens se disent « j'ai envie de me faire une aubergine, de me faire un végétarien » comme on a envie de « se faire » un burger ou une pizza. Dans ma démarche végétarienne, c'est très important de sortir de la case healthy pour aller dans la case plaisir.

**E. V. : Concrètement, comment vous vous y prenez pour créer un plat ?**

**J. S. :** Je n'ai pas de méthode. Je fonctionne à l'instinct et j'aime improviser. Toutes les deux semaines je regarde les fruits et légumes de saison et disponibles localement. Et à partir de cette donnée je pense mélanges de fruits et légumes, mélanges de textures, équilibre umami. Ce qui est sûr c'est que je n'ai pas envie de me répéter, de tomber dans la facilité. Par

exemple, j'ai créé très récemment un houmous de pois chiches et butternut avec planté au milieu une bougie faite de beurre clarifiée à la sauge. Quand on sert le plat, on allume la bougie, le beurre fond et arrose le houmous. Un régal !

**E. V. : Vous semblez aussi bien maîtriser les codes de communication d'aujourd'hui...**

**J. S. :** C'est peut-être aussi le fait d'être diplômé d'une business school... Pour moi, communiquer autour de ce que j'aime est tout à fait naturel. Quand j'étais à Londres et à Tel Aviv, j'ai été impressionné par l'engouement pour la street food, par les restaurants qui arrivaient à créer un buzz incroyable, des queues interminables, des gens cool et stylés s'y rendaient. Cela m'a fasciné. J'ai eu envie de créer le même type d'engouement.

**E. V. : C'est la raison pour laquelle vous accordez autant d'importance à l'ambiance de vos restaurants ?**

**J. S. :** Dans tout ce que je fais, je cherche à développer une cohérence. Je travaille de près avec les équipes de Moma sur l'architecture et le décor du lieu, je choisis le personnel en accord au concept, la vaisselle doit aussi être en cohérence. Pour moi, c'est aussi important que la nourriture. La playlist, par exemple, c'est très important. Tout comme la communication. Quand j'étais chef à domicile, j'ai joué à fond la carte de la communication. Je filmais tout, je me mettais en scène en permanence, j'ai vraiment exploité le potentiel que peuvent apporter les réseaux sociaux. J'ai fait du buzz. Ça a très bien marché tout de suite.

**E. V. : Dans votre cuisine, on retrouve aussi beaucoup de clin d'œil à la musique, au cinéma.**

**J. S. :** Mes créations culinaires sont une prolongation de moi. J'aime les Seventies, donc elles sont très présentes dans la cuisine, que ce soit dans les décors des

restaurants ou dans les playlists. J'aime l'univers des monstres gentils à la Tim Burton et on retrouve ces références dans les noms que je donne à mes plats, comme le Stainboy. Une source d'inspiration importante est aussi ma culture et ma religion, ashkénaze et sépharade de par mes deux grands-mères. Le pain, par exemple, vient de chez Murciano, une boulangerie historique et un pilier identitaire de la rue des Rosiers. En ce moment, je présente au Bus Palladium des pains briochés tressés de deux mètres de long. C'est un produit traditionnel de la boulangerie sépharade. Toutes ces influences coexistent dans ma cuisine.

**E. V. : Et vos futurs projets ?**

**J. S. :** Dans l'immédiat, je pars un mois au Pérou, pour me familiariser avec une cuisine très lointaine de la méditerranée, qui me fascine. L'aventure des Créatures va revenir, toujours sur le rooftop des Galeries Lafayette, mais d'une autre façon. Je vais aussi être présent au musée d'Art moderne de Paris, où je vais proposer de la cuisine vivante, beaucoup de graines germées et de produits lactofermentés, des cuissons basse température. J'ai envie et besoin de me renouveler en permanence.

## **JULIEN SEBBAG**

### **Bio Express**

**1992 :** naissance à Pigalle

**2014 :** découvre l'effervescence culinaire londonienne

**2015 :** initiation à la cuisine végétale entre Londres et Tel Aviv

**2016 :** chef à domicile à Paris

**2017 :** travaille chez Miznon dans le Marais

**2018 :** chef du Bus Palladium, à Pigalle

**2019 :** chef des Créatures, sur le rooftop des Galeries Lafayette





## LE JARDIN D'EDEN



« C'est la première recette que j'ai créée, un peu sur un malentendu. J'ai oublié les chou-fleur au four je crois... »

### INGRÉDIENTS

- ½ oignon rouge
- 1 chou-fleur
- 1 c. à s. de yaourt grec
- 1 tomate
- 1 dl de vinaigre de cidre
- 3 c à s de sucre de canne
- 4 brins d'aneth
- zaatar\*
- huile d'olive
- sel

### PRÉPARATION

1. Commencez par émincer le demi-oignon rouge. Recouvrez à hauteur de vinaigre de cidre avec 3 c. à s. de sucre de canne pour atténuer l'acidité. Laissez mariner au moins 3 h à température ambiante pour réaliser des pickles d'oignon. Quand vous êtes satisfait du résultat, rincez abondamment les oignons.
2. Faites bouillir de l'eau salée. Plongez-y le chou-fleur coupé en fleurettes et laissez cuire 7-10 min selon le chou-fleur. Il doit être tendre, mais pas en purée. Il doit se tenir.
3. Avec un pinceau, badigeonnez les fleurettes d'huile d'olive et placez-les dans un plat allant au four. Cuisez à 180° en chaleur tournante pendant 45 min à 1 h. Le chou-fleur doit être doré et croustillant, à la limite du brûlé !
4. Dressez le chou en rajoutant le yaourt grec, quelques pickles d'oignons, les graines et l'eau d'une tomate pressée à la main (enfourez la chair pour faire des tomates séchées pour une prochaine recette). Parsemez de sel et de zaatar, et disposez des brins d'aneth en déco.

\*Voir lexique p.98





## SALADE TRÈS FRAÎCHE



4 20 min

### INGRÉDIENTS

- 2 choux-raves
- 2 petits fenouils
- 2 poires Williams
- 2 avocats
- un petit bouquet de persil
- une poignée de noixettes
- le jus d'un citron
- 100 g de ricotta
- huile d'olive
- sumac\* et sel

*« Le nom de cette salade est à double sens. C'est un bol d'air frais en été. Et en même temps je la trouve stylée. »*

### PRÉPARATION

1. Commencez par concasser et torréfier les noixettes au four pour les rendre plus gourmandes.
  2. Préparez l'assaisonnement en mélangeant les avocats grossièrement écrasés, le jus de citron et l'huile d'olive.
  3. Coupez en bâtonnets égaux d'environ 1 mm de côté les poires, les fenouils et les choux-raves.
  4. Ajoutez la ricotta, les noixettes concassées, les feuilles de persil frais et l'assaisonnement à l'avocat. Parsemez de sumac et de sel. C'est prêt.
- C'est un peu une salade « trompe l'œil » car les 3 couleurs sont très similaires.  
À consommer de suite, car les poires et l'avocat noircissent rapidement. Le fenouil ramollit vite aussi.





## A FOREST



### INGRÉDIENTS

- 2 œufs • 2 c à c de moutarde
- 2 c. à c. de miel
- le jus d'un citron
- 10 cl d'un mélange d'huile d'olive et tournesol
- 24 asperges vertes
- 80 g de noix concassées
- 80 g de chèvre frais
- 2 noisettes de beurre
- sumac\* et sel
- feuilles de menthe (facultatif)

« Le nom de cette recette fait référence à la chanson de The Cure ! »

### PRÉPARATION

1. Pour préparer la vinaigrette, séparez les jaunes des blancs. Dans un bol, mélangez les jaunes avec la moutarde. Montez avec un mélange moitié huile d'olive moitié huile de tournesol jusqu'à avoir une consistance assez épaisse mais pas une mayonnaise ! Ajoutez le miel, le jus du citron et une pincée de sel.
2. Faites cuire les asperges à la vapeur pour les attendrir légèrement (6-7 min). Plongez-les dans un bol d'eau glacée pour qu'elles restent bien vertes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
3. Dans une poêle très chaude, saisissez les asperges avec deux noisettes de beurre. Quand elles sont bien colorées, ajoutez les noix et poursuivez la cuisson 1 min
4. Dressez en déposant les asperges sur une couche de vinaigrette. Rajoutez le chèvre frais (préférez un chèvre doux car les noix apportent de l'amertume). Assaisonnez avec du sel et du sumac, et éventuellement de la menthe si cela vous chante !

\*Voir lexique p.98



# BONNES ADRESSES VEGGIE à Amsterdam

Voici une liste non exhaustive des restaurants végétariens à faire si vous êtes de passage à Amsterdam. Qu'il s'agisse de cuisine décalée, colorée ou plus traditionnelle, les bonnes adresses qui vous sont ici présentées auront tout un point commun : vous faire découvrir ou bien vous conforter dans l'idée que la cuisine végétarienne peut être aussi bonne que belle et saine ! C'est parti !

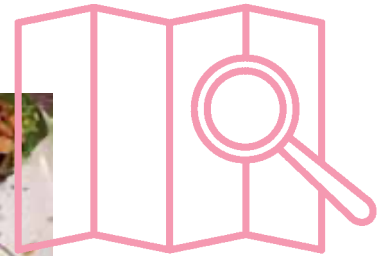
Par Delphine Vallantin



## MEATLESS DISTRICT

Situé sur la Bilderdijkstraat, au cœur du quartier Old West d'Amsterdam et dans le van Woustraat dans le célèbre quartier de Pijp, le Meatless District est ouvert tous les jours pour le déjeuner, le dîner, les collations, les boissons et le week-end, même le petit-déjeuner. Un personnel accueillant et souriant, un service efficace dans une atmosphère décontractée, et une carte variée mais avec de bons produits sains et savoureux : le Meatless District a décidément tout pour plaire !

- Bilderdijkstraat 65-67 hs (Old West) Amsterdam
  - Adresse 2 : Van Woustraat 189-191 hs (De Pijp) Amsterdam
- Instagram : @meatless\_district - Facebook : @meatlessdistrict



## TERRAZENE CENTRE

TerraZen Centre se trouve dans le quartier « centrum » d'Amsterdam. Ce restaurant propose des plats japonais et caribéens. Au menu, retrouvez riz, nattos, burgers et des smoothies 100 % bio dans un lieu très convivial. L'ambiance est conçue pour favoriser les rencontres et le partage : ainsi, avec ses grandes tables communes, vous pourrez rencontrer des végétariens du monde entier venus découvrir, comme vous, les délices proposés par Terrazene Centre.

- 19 Sint Jacobsstraat, 1012 NC Amsterdam. Ouvert tous les jours de 12 h 30 à 22 h - Instagram : @terrazencentre Facebook : @terrazencentreamsterdam



## PLUK

Un vrai coup de cœur pour ses visiteurs ! Cette cantine healthy, qui fait aussi office de boutique déco pour la cuisine et la maison, propose des plats sains, originaux et gourmands 100 % végans. Les jus de fruits sont faits minute, et les pâtisseries sont délicieuses. Pour un lunch sain ou une pause quart d'heure gourmand, Pluk est *the place to be* !

► Reestraat 19, 1016 DM Amsterdam. Ouvert tous les jours de 9 h à 18 h  
Instagram : @plukamsterdam  
Facebook : @plukamsterdam19



## THE GOLDEN TEMPLE

Le restaurant tient son nom du célèbre temple sikh d'Amritsar situé au Nord de l'Inde. Ici, la cuisine n'est faite qu'à partir de fruits, de légumes, de céréales, de haricots et parfois de produits laitiers pour les recettes lacto-végétariennes. L'établissement ne fait pas seulement office de restaurant, mais propose aussi des activités pour le corps, l'esprit et l'âme.

► Utrechtsestraat 126, 1017 VT Amsterdam. Ouvert tous les jours de 17 h à 22 h - Instagram : @restaurantgoldentemple

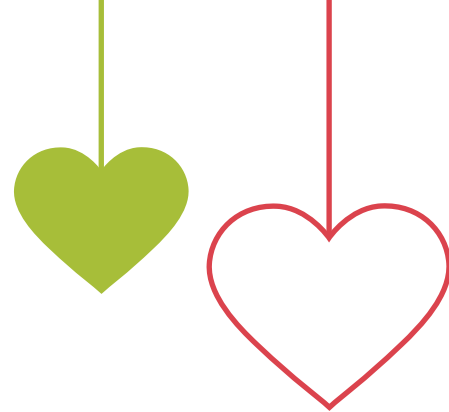


## VEGAN JUNK FOOD BAR

Le Vegan Junk Food Bar est THE MUST TO DO en Hollande si vous êtes végétarien ou aspirez à le devenir. Le tout premier établissement a ouvert ses portes en 2017 dans l'ouest d'Amsterdam. Plusieurs autres établissements ont ensuite suivi, notamment à Rotterdam. Dans les assiettes, on passe du hamburger décadent et ultra gourmand au sandwich au fromage dégoulinant. Les salades sont colorées et composées d'ingrédients plus surprenants les uns que les autres. L'innovation est dans leur ADN : VJBF concilie le concept de la malbouffe qui plaît tant aux codes de l'alimentation végétarienne et nous propose une cuisine originale, pétillante de couleurs, savoureuse et de qualité. L'établissement marche si bien qu'en 2018, il a reçu 2 prix aux Vegan Awards. Le projet s'étend et 2020 concrétise l'ouverture en Espagne d'un prochain restaurant : de quoi ravir les plus gourmands !

► Reguliersdwaarsstraat 57, 1017 BK Amsterdam  
► Marie Heinekenplein 9-10, 1072 MH Amsterdam  
► Staringplein 22, 1054 VL Amsterdam  
► Schiedamse Vest 144, 3011BG Rotterdam  
Instagram : @veganjunkfoodbar - Facebook : @veganjunkfood





# Bonne fête maman!

## Dites-le avec un gâteau

Et si cette année, pour célébrer la fête des mères, on se relevait les manches ? Faire une chose simple : lui pâtisser un gâteau, bon et beau et rendre hommage à celle à celle qu'on aime tant.

Recettes et photos par Marie-Laure Tombini

### Tarte cœur aux framboises



6 40 min 30 min 20 min

#### LE GÂTEAU

• 1 pâte feuilletée • 1 c. à s. de sucre • 250 g de framboises

#### LA CRÈME PÂTISSIÈRE

• 25 cl de lait végétal (d'épeautre) • 25 g de fécule de maïs • 40 g de sucre • 1 œuf • 1 pincée de vanille en poudre

1. Réalisez la crème pâtissière : dans un saladier, mélangez la fécule de maïs, le sucre et la vanille. Ajoutez progressivement le lait puis l'œuf et mélangez bien.
2. Faites cuire dans une casserole en mélangeant continuellement jusqu'à ce que la crème épaississe.
3. Laissez refroidir dans un saladier en couvrant d'un film alimentaire.
4. Coupez la pâte feuilletée en forme de cœur. Puis à 1 cm du bord, dessinez un cœur plus petit à l'intérieur, découpez sans couper au niveau central sur 2 cm (sur la pointe du cœur et sur le creux du cœur) vous obtenez deux anses de chaque côté du cœur.
5. Basculez délicatement l'anse de droite vers la gauche puis l'anse de gauche vers la droite, de façon à ce que les bords du cœur aient une double épaisseur. Mouillez les bords des anses pour les souder à la pâte.
6. Piquez le centre de la pâte avec une fourchette.
7. Découpez une feuille de papier sulfurisé de la taille du cœur central obtenu, posez la feuille sur la pâte et recouvrez de haricots secs pour lester la pâte pendant la cuisson.
8. Mélangez 1 c. à s. de sucre avec 1 c. à s. d'eau et badigeonnez les bords de pâte.
9. Faites cuire environ 20 min à 180 °C. La pâte doit être dorée.
10. À la sortie du four, si besoin, appuyez légèrement le centre du cœur qui aurait gonflé. Laissez refroidir 20 min sur une grille.
11. Recouvrez la tarte de crème pâtissière et de framboises.

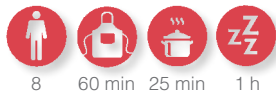








## Layer cake au cassis



### LES GÂTEAUX

- 150 g de confiture ou de gelée de cassis • 50 g de sucre en poudre
- 4 œufs • 80 g d'huile d'olive (ou autre huile neutre) • 250 g de farine
- ½ sachet de levure chimique

### LA CHANTILLY MASCARPONE

- 30 cl de crème fraîche liquide entière bien froide • 150 g de crème mascarpone • 30 g de sucre glace

### LE DÉCOR

- 80 g de crème mascarpone
- 20 g de confiture de cassis
- 1 g de spiruline\* en poudre

1. Pour les gâteaux : dans un saladier, fouettez la confiture avec les œufs, le sucre et l'huile. Ajoutez la farine et la levure, mélangez. 2. Versez la pâte dans 3 moules à manqué de 18 cm de diamètre. Faites cuire dans un four préchauffé à 180 °C 25 min. Plantez la lame d'un couteau pour vérifier la cuisson. 3. Laissez refroidir sur une grille pendant 1 h. Puis découpez la partie bombée du dessus des gâteaux pour égaliser. 4. Pour la crème chantilly : dans un bol froid, mettez la crème mascarpone, la crème liquide et le sucre glace. Battez au fouet électrique jusqu'à ce que la crème double de volume. 5. Sur un plat de présentation, alternez gâteau et crème chantilly, puis recouvrez tout le gâteau de chantilly mascarpone et lissez. 6. Pour le décor : mélangez 50 g de mascarpone avec la confiture de cassis. Mettez dans une poche à douille munie d'une petite douille cannelée. Puis mélangez les 30 g de mascarpone restant avec la spiruline. Mettez dans une poche à douille munie d'une petite douille « pétale ». Dessinez des fleurs avec la crème rose et des pétales avec la crème verte.

\*Voir lexique p. 98

CUISINER VEGGIE  
desserts et dépendance







## Gâteau nuage aux citrons



8 25 min 10 min 2 h

### LE BISCUIT

- 1 œuf • 60 g de sucre • le zeste d'un citron • 5 cl de crème • 70 g de farine • ¼ de c. à c. de levure chimique

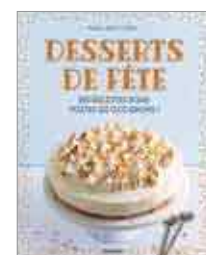
### LA MOUSSE

- 40 cl de lait concentré sucré • 15 cl de jus de citron • 20 cl de crème liquide

### LA MERINGUE

- 1 blanc d'œuf (40 g) • 40 g de sucre

**1.** Pour le biscuit : mélangez l'œuf avec le sucre et les zestes de citron puis ajoutez la crème. Mélangez bien. Ajoutez la farine avec la levure jusqu'à obtenir une consistance homogène. **2.** Versez la préparation dans un moule à charnière de 20 cm de diamètre, recouvert d'un disque de papier sulfurisé, puis enfournez 10 min dans le four préchauffé à 180 °C. Laissez refroidir. **3.** Pour la mousse au citron : mélangez le lait concentré avec le jus de citron. Montez la crème liquide en chantilly puis incorporez-la délicatement dans le lait. **4.** Une fois le gâteau refroidi, versez la mousse dessus. Laissez refroidir 2 h au réfrigérateur. **5.** Réalisez la meringue en fouettant le blanc d'œuf en neige et en incorporant petit à petit le sucre en pluie. **6.** À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée, décorez le dessus du gâteau puis flambez la meringue avec un chalumeau. **7.** Démoulez le gâteau et placez-le sur le plat de service.



Recette extraite de  
*Desserts de fête*, de  
Marie-Laure Tombini,  
éd. Mango



## Pies pops à la fraise

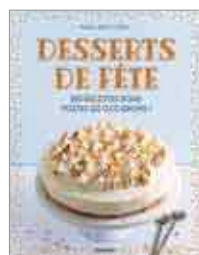


10 pièces 30 min 12-15 min

### INGRÉDIENTS

- 250 g de pâte sablée • 3 c. à s. de confiture de fraises • 1 jaune d'œuf
- 2 c. à c. d'eau • 10 bâtonnets en bois

1. Découpez 20 cercles dans la pâte sablée avec un emporte-pièce cannelé de 6 cm de diamètre. Sur la moitié d'entre eux, découpez un petit cœur.
2. Posez les bâtonnets en bois sur la moitié des ronds obtenus. Déposez 2 c. à c. de confiture au centre des ronds.
3. Mouillez les bords des ronds avec confiture avec un pinceau et de l'eau. Posez dessus les ronds avec les cœurs. Soudez bien en appuyant avec les doigts.
4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Délayez le jaune d'œuf avec 2 c. à c. d'eau et badigeonnez-en les pie pops à l'aide d'un pinceau.
5. Enfourez et faites cuire 12-15 min.



Recette extraite de  
*Desserts de fête*, de  
Marie-Laure Tombini,  
éd. Mango





## MA LISTE DE COURSE :

90 g de Crème d'Amandes  
80 g de beurre  
125 g de sucre  
250 g de farine  
1 oeuf  
1 pincée de sel

## RECETTE SABLÉS AMANDES

Mélangez l'oeuf, le sucre et le sel.  
Ajoutez tour à tour, la farine,  
le beurre et la crème d'amande  
jusqu'à obtention d'une pâte sablée.  
Étalez la pâte sur une surface  
légèrement farinée, et découpez  
les biscuits à l'emporte-pièce.  
Déposer les biscuits sur une plaque  
beurrée, et enfourner à four chaud  
(180°C ) pendant 10 à 15 mn.



Fruits séchés à basse température  
Broyés à froid sur meule de pierre

Découvrez plus de recettes sur [www.senfas.com](http://www.senfas.com)



DISTRIBUÉ  
EXCLUSIVEMENT  
EN RÉSEAU  
SPÉCIALISÉ BIO



# LA CUISSON BASSE TEMPÉRATURE

## *notre alliée santé*

Ce qui témoigne bien de l'exigence des consommateurs en matière d'alimentation, c'est que les ventes de produits biologiques sont en constante progression. Mais manger sainement ne s'arrête pas au simple fait de sélectionner la qualité de ses aliments, encore faut-il les cuisiner en préservant au maximum leurs qualités nutritionnelles.

.....  
Par Marie Gabrielle Domizi  
.....

### UNE CUISSON DOUCE

Dans les recommandations officielles, il faut idéalement consommer des crudités (fruits et légumes) tous les jours afin d'avoir son quota de vitamines et en particulier de vitamine C. Celles-ci sont particulièrement sensibles à la chaleur et à partir de 60 °C, la vitamine C (la plus fragile), commence à être partiellement dégradée.

À partir de 95 °C, il ne reste plus de grandes quantités de vitamines du groupe B, ni de vitamine E. Au-delà de 120 °C, on peut même dire qu'il n'y en a plus du tout.

En ce qui concerne les minéraux, plus que la température, c'est le mode de cuisson qui est à l'origine de leur perte : en effet, les cuissons longues dans de grands volumes d'eau portés à ébullition (+100 °C) favorisent leur fuite hydrique.

Les macronutriments se retrouvent eux aussi impactés, mais on évoque plutôt une modification de leur structure.

Les fameux acides gras de type oméga 3 et 6 se dégradent dès 40 °C ; c'est pour cela que l'on recommande de rajouter après cuisson des huiles végétales qui en sont riches.

Lorsqu'elles sont exposées à une cuisson vive de plus de 100 °C, les protéines de surface des aliments subissent une réaction : la réaction de Maillard ; c'est à dire une caramélisation liée à l'action des sucres sur ces dernières avec libération de composés toxiques.

Pour les glucides, la cuisson va influencer sur leur assimilation en modifiant leur structure moléculaire, ce qui va faire fluctuer plus ou moins positivement la glycémie.

Mais si la cuisson a des effets délétères sur les aliments, les pertes nutritionnelles sont surtout corrélées à la durée et à la température auxquelles ceux-ci vont être soumis mais en améliorant leurs qualités organoleptiques, elle aura par contre un intérêt gustatif.

La cuisson favorise même la digestion de certains fruits et légumes en décomposant leurs parois cellulaires et en facilitant leur assimilation : artichaut, aubergine, patate douce, citrouille, potiron...

Elle améliore la biodisponibilité de certains antioxydants tels que le lycopène de la tomate ou les carotènes des carottes, devenant ainsi 3 à 5 fois plus disponibles.

Enfin elle a également un intérêt sanitaire en limitant les proliférations bactériennes.





**« Mais si la cuisson a des effets délétères sur les aliments, les pertes nutritionnelles sont surtout corrélées à la durée et à la température auxquelles ceux-ci vont être soumis. »**

Alors quid de la cuisson de tout simplement privilégier la basse température !

Il s'agit d'une cuisson lente, on parle aussi de cuisson douce qui a plusieurs avantages :

- elle ne nécessite pas d'ajout d'eau ou de matières grasses, les aliments cuisent dans leur propre eau de constitution (ce qui concentre les saveurs) ;
- elle permet une meilleure maîtrise de la température : à moins de 100 °C et de manière constante ;
- elle est écologique car les ustensiles utilisés sont plus durables et la consommation énergétique moins importante.

### LA CUISSON À LA VAPEUR DOUCE

La cuisson vapeur est le mode de cuisson saine par excellence. On en connaît bien le principe : celui d'un panier vapeur déposé au-dessus d'un fond d'eau, dans un récipient fermé et avec une température modérée (autour du point d'évaporation de l'eau : 100 °C).

Mais depuis les années 1980, c'est la cuisson dite à la vapeur douce qui fait le plus parler d'elle : le principe est le même mais l'utilisation d'un autocuiseur à la température automatique permet de réguler celle-ci autour des 95 °C à cœur des aliments.

La cuisson à l'étouffée dans une cocotte est aussi une cuisson dite basse température à la vapeur douce : le principe étant ici de cuire les aliments dans un récipient totalement clos ; cette étanchéité permet de répartir la vapeur d'eau de manière uniforme mais pour cela, l'utilisation d'une cocotte spécifique est nécessaire (un fond épais et éventuellement un thermomètre intégré).

### LA CUISSON SOUS VIDE

Les aliments sont ici placés dans des sachets hermétiques vidés de leur air grâce à un appareil de mise sous vide et ce avant de les cuire à basse température au bain-marie. Cette méthode est très appréciée des grands chefs qui l'utilisent depuis déjà longtemps.

### LA CUISSON AU FOUR MÉNAGER

Elle s'effectue avec un bon four ménager en mode chaleur fixe et un thermomètre sonde pour vérifier régulièrement la température à cœur. La cuisson va s'opérer entre 65 et 70 °C selon les aliments. Cette méthode requiert cependant de la patience. Comptez par exemple 1 h 30 à 64 °C pour un œuf cuit avec cette méthode.

On peut cuire beaucoup d'aliments à basse température (pensez-y aussi pour vos légumineuses, produits céréaliers). Il est également possible de réaliser des milliers de recettes : entrées, plats, desserts... Tout est possible. Les gâteaux, cakes, pains par exemple gagnent beaucoup de moelleux.

Finalement manger sainement est une question de cohérence : le choix d'ingrédients frais et de qualité ainsi que leur mode de préparation avant d'arriver dans l'assiette sont le gage d'une alimentation pourvue en éléments nutritifs tout en ayant conservé les saveurs.



# Poétiques et délicates, les purées de légumes

En manque d'idées pour accompagner vos boulettes végétariennes ? Adoptez les purées de légumes du printemps. Colorées et légères, elles équilibrent votre menu et... vous en prendrez plein la vue !

Recettes et photos  
par Magali Ancenay

## Purée de chou-fleur violet printanière



### INGRÉDIENTS

• 1 chou-fleur violet de 750 g • 60 cl de crème de soja • sel et poivre • 1 c. à s. de purée de noix de cajou\* • sel, poivre

### TOPPING

• huile d'olive fruitée vert • fleurs de pensées  
• fleurs de fausse roquette • 1 fleurette de chou-fleur  
tranchée • jeunes pousses (pimprenelle, oseille...)

1. Détaillez le chou en fleurettes. Conservez une fleurette crue pour la décoration. Faites-les cuire à la vapeur 25 min. Vérifiez la cuisson, il doit être tendre. 2. Dans un blender, versez les fleurettes de chou cuites, la crème soja, la purée de noix de cajou, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à la consistance souhaitée. 3. Dans un plat de service, déposez la purée de chou-fleur violet, par-dessus la fleurette de chou crue découpées en fines lamelles, quelques fleurs et jeunes pousses. Arrosez d'un filet d'huile d'olive verte fruitée.

\*Voir lexique p.98



## Purée de petits pois à la menthe



4



10 min



30 min

### INGRÉDIENTS

• 600 g de petits pois frais, écosés • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 oignon • 1 gousse ail • quelques feuilles de menthe • 15 cl de crème de soja • sel et poivre • Pour le topping : 50 g de menthe, 10 cl d'huile d'olive, fleurs de bourrache

1. Faites cuire les petits pois à la vapeur pendant 15 min. 2. Dans une cocotte, mettez l'huile d'olive, puis l'oignon coupé en dés. Faites revenir et ajoutez l'ail écrasé puis les petits pois et assaisonnez. Laissez cuire 5 min en remuant. 3. Dans un blender, versez les petits pois, la crème soja, quelques feuilles de menthe le sel et le poivre. Mixez jusqu'à la consistance souhaitée. 4. Préparez votre huile de menthe : mixez 10 cl d'huile avec les 50 g de menthe. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Réservez. 5. Dans un plat de service, déposez votre purée de petits pois, arrosez d'un filet d'huile de menthe et déposez quelques fleurs de bourrache.



# Mousseline de fenouil au piment d'Espelette



## INGRÉDIENTS

• 2 gros bulbes de fenouil • 80 cl d'eau • 20 g de crème de purée d'amande  
• 3 c. à s. de crème de soja • 1 c. à s. d'huile d'olive • sel, poivre • 1 pincée de  
piment d'Espelette • herbes aromatiques en option, ciboulette, aneth, basilic...

1. Lavez et émincez les bulbes de fenouil. Faites-les cuire 20 min à la vapeur avec 80 cl d'eau. 2. Égouttez et faites-les revenir dans une poêle avec la crème de purée d'amande. Laissez confire pendant 10 min à couvert. 3. Dans un blender, mettez les bulbes confits, rajoutez la crème de soja, l'huile d'olive, le sel et le poivre, mixez jusqu'à consistance souhaitée. Servez avec une pincée de piment d'Espelette.

## CONSEIL

Vous pouvez parfumer cette mousseline de fenouil en incorporant des herbes aromatiques hachées (ciboulette, aneth, basilic...)



## Purée de patate douce, carotte primeur



4



10 min



50 min

### INGRÉDIENTS

• 500 g de patates douces • 1 bouquet de carottes primeur • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 c. à c. de cannelle • 40 cl de bouillon de légumes • sel et poivre • 1 verre de quinoa • Pour l'huile de basilic : 50 g de basilic et 10 cl d'huile d'olive

1. Lavez et coupez les patates douces en morceaux. Lavez les carottes, retirez le haut des fanes et faites-les cuire à la vapeur avec les patates douces pendant 30 min. 2. Dans une cocotte, mettez 1 c. à s. d'huile d'olive, puis l'oignon coupé en dés. Faites revenir et ajoutez l'ail écrasé et la cannelle. Ajoutez les morceaux de patate douce et le bouillon de légumes. Assaisonnez. Laissez cuire 15 min à feu doux et réduisez en purée. 3. Pendant ce temps, rincez le quinoa sous l'eau et faites-le cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante. 4. Pour l'huile de basilic : mixez l'huile avec le basilic, du sel et du poivre. Réservez. 5. Dans un plat de service, déposez votre purée de patates douces, par-dessus les carottes, puis le quinoa. Arrosez le tout d'huile de basilic et de quelques jeunes pousses.



# TÉMOIGNAGES vos nouvelles habitudes pour protéger la planète

Devant le pouvoir d'achat et l'avenir du système social, la protection de l'environnement est devenue la préoccupation numéro 1 des Français selon un récent sondage Ipsos-sofra\*. Face au réchauffement climatique, la conscience collective s'accroît, et chacun s'active à son niveau. Partout dans les foyers en France s'immiscent de nouvelles pratiques pour modifier notre quotidien et devenir acteur du changement. Ceux qui en parlent le mieux ? Vous bien sûr ! Parce que nos pages sont ouvertes à nos lecteurs, voici quelques témoignages que vous avez eu envie de partager.

.....  
Par Anaïs Reyna  
.....



\*Sondage Ipsos-Sopra Steria réalisé pour *Le Monde*, la Fondation Jean-Jaurès et l'Institut Montaigne, publié le 16 septembre 2019.



## « C'est possible à notre échelle, il suffit de prendre conscience de l'intérêt »

Émilie, 34 ans

« Changer pour la planète... Une nécessité dont nous ont fait prendre conscience nos deux enfants. Fini le plastique et place au vrac. Plus de bio, plus de local. Plus simple, mais aussi plus difficile au début, car chronophage. Nous ne mangeons presque plus de viande, et nous favorisons pour nous déplacer le vélo ou les transports en commun le plus possible. Nous avons aussi opté pour un fournisseur d'énergie verte. C'est possible à notre échelle, il suffit de prendre conscience de l'intérêt, des conséquences. Mais nos cœurs sont serrés par l'inaction des dirigeants, qui refusent d'imposer des contraintes à chacun dans l'intérêt de tous. Et franchement, ils ont peur de l'avenir... Ils ont 8 et 10 ans maintenant, et ont peur d'assister, impuissants, à la destruction de notre maison commune. Alors chaque geste compte. Notre voiture de 2005 mériterait une remplaçante moins polluante pour les grands trajets infaisables en train... On continue, on essaime, on participe. »

### « IL N'Y A PAS DE PETITS GESTES, TOUT COMPTE POUR LA PLANÈTE ! »

Marie, 46 ans

« Nos changements sont arrivés comme une évidence et progressivement. Le plus important a été la construction d'une maison avec une conscience d'un habitat sain : géothermie, orientation de la maison pour profiter de l'ensoleillement au maximum, construction en briques. Puis nous avons mis en place un potager, un compost maison et nous favorisons les circuits les plus courts. Je cuisine presque tout, le pain est bio ainsi que toutes les denrées que nous ne pouvons produire. Nous n'allons plus du tout en grande surface, les céréales et légumineuses sont achetées en vrac, et tout est pris en magasin bio de proximité. Nos enfants, de jeunes adolescents, nous ont vraiment impressionnés dans leurs prises de conscience et leurs engagements. Deux fois par mois ils vont nettoyer la vigne en face de chez nous et grâce à eux, pour toutes randonnées nous partons avec nos gants et sacs poubelles... Je crois qu'il n'y a pas de petits gestes tout compte pour la planète ! »

### « Je regroupe tous mes déplacements et j'arrive à ne prendre ma voiture qu'une fois par semaine au maximum »

Magali, 57 ans

« Il faut que tout le monde s'y mette, il y a urgence. Chez nous, cette nécessité est devenue notre mode de vie et depuis fort longtemps. On a commencé avec le recyclage, le tri sélectif, le compostage, l'utilisation de produits ménager bio ou faits maison avec d'anciennes recettes, nous ne consommons que très peu de viande, et nos produits frais sont achetés chez des producteurs de proximité. Je fais aussi un maximum de conserves avec mes légumes du potager, et le verre a progressivement remplacer le plastique. Je regroupe tous mes déplacements et j'arrive à ne prendre ma voiture qu'une fois par semaine au maximum. Je donne les objets que je n'utilise plus. Pourquoi ce changement ? Pour une préservation de la planète, j'aime trop la nature pour ne pas la respecter. »

### « QUAND J'ANALYSE CE QUE JE JETTE, LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES SONT LE POINT NOIR »

Laurence, 48 ans

« J'ai arrêté l'eau en bouteille plastique en 2019 à la maison. Quand j'analyse ce que je jette, les emballages alimentaires sont le point noir. J'ai décidé de simplifier au maximum mon alimentation, de cuisiner des produits bruts et si possible achetés en vrac. L'urgence est telle pour la planète qu'on ne peut plus fermer les yeux et être inactif. »



## « MON OBJECTIF POUR 2020 ? UNE ANNÉE SANS ÉPONGES »

**Céline, 42 ans**

« Nous avons déjà mis beaucoup de choses en place : un compost, le tri, des poules, un potager, du vrac, bio, local et des produits ménagers maison... À la maison, pas de viande ni de poisson, plus de lait, plus de beurre mais encore un peu de fromage pour mon chéri ! La voiture, malheureusement, on ne peut pas diminuer : mon copain est aide-soignant à domicile et nous sommes à la montagne donc se rendre au boulot en vélo, c'est impossible. Pareil de mon côté, je travaille dans un Ehpad à 20 km de chez moi, et il n'y a pas de transports en commun. Nous essayons de faire du covoiturage quand cela est possible mais avec des horaires atypiques, c'est compliqué. Mon objectif pour 2020 ? Une année sans éponges. Je vais faire comprendre ça à mon homme, j'y crois ! »

## « Parfois, je me sens inutile mais je me dis que de mon côté je fais mon maximum »

**Lucie, 28 ans**

« Issue d'une famille d'agriculteurs et éleveurs de vaches laitières dans la famille depuis plusieurs décennies, j'ai toujours été aux côtés de personnes respectueuses de notre planète. Mes parents m'ont toujours sensibilisé à l'environnement. Depuis quelques années maintenant, je suis très sensible à la sauvegarde de notre planète. J'ai découvert cet intérêt lors d'un voyage en Nouvelle-Zélande. Ce pays tant acclamé pour ses dispositions en terme environnemental et qui finalement ne fait que cacher la triste vérité avec des forêts rasées à blanc, des décharges à ciel ouvert, des plastiques à perte de vue. En rentrant en France, j'ai décidé d'en faire mon cheval de bataille. Depuis quelques années maintenant, je suis devenue végétarienne puis végétalienne et enfin végane. J'ai ensuite boycotté les supermarchés et je privilégie les coopératives telles que BioCoop ou La Ruche Qui Dit Oui. Je privilégie également le local et uniquement de saison et, je fais mes achats uniquement en vrac ou en « freeganisme » — le freeganisme étant le fait de faire les poubelles pour récupérer les denrées encore consommables par les magasins. Je n'ai pas acheté de denrées alimentaires depuis quasiment 2 mois rien qu'en tournant chez Naturalia et la Vie Claire proches de chez moi. Il n'y a rien de neuf chez moi. Je vis avec de la récupération via les applications comme Geev ou MyTroc, les ressourceries et la récupération dans la rue. Mes vêtements ne sont achetés que sur Vinted ou le Bon Coin ou de seconde main dans les magasins. Cela fait 3 ans que je n'ai acheté aucun vêtement neuf. Parfois, je me sens inutile mais je me dis que de mon côté je fais mon maximum. Si tout le monde faisait un peu chaque jour, du mieux qu'il peut, la terre s'en porterait tellement mieux. C'est un rythme à prendre. Ce mode de vie, je compte bien le perpétuer au cours de 2020 et pas seulement. »

## « J'Y VAIS À MON RYTHME »

**Ana, 17 ans**

« En 2019, j'ai décidé de devenir végétarienne un mois puis végane. J'ai pris connaissance de la pollution incroyable que génère l'industrie de l'exploitation animale et j'ai décidé de ne plus y participer. Cette décision n'a pas été très bien accueillie par mon père qui a clairement dit que ça « l'emmerdait » pour cuisiner... Recevoir ce genre de remarques, ça fait mal mais je suis passée au-dessus et j'ai continué. J'ai passé tout l'été avec lui à la Réunion et on peut clairement dire que je n'ai pas coûté cher en termes de nourriture. Pour manger en déplacement je me préparais ma petite box et c'était bon. Néanmoins je n'ai pas honte à dire que je continue encore aujourd'hui à manger des gâteaux pas végans maison. Ça me tente et je ne supporte pas la frustration. J'y vais à mon rythme. J'essaie également de partager un max ma cuisine végétale, c'est une manière discrète de montrer aux gens qu'on peut faire sans beurre, sans lait, ni viande, poisson ou œuf. Pour Noël, mon père m'a offert un super sweat avec l'inscription *Vegan girl tastes better* comme quoi tout change ! Il a même été ébahi par ma mousse au chocolat au jus de pois chiches. »







## « JE PENSE QU'IL EST IMPORTANT D'ÉDUIQUER NOS ENFANTS PAR L'EXEMPLE ET SANS TROP MORALISER »

**Isabelle, 46 ans**

« Je suis végétarienne depuis 28 ans. Faire attention à ce que je consomme est quelque chose de naturel pour moi, ainsi que pour ma famille. Nous sommes 4, mon mari, nos 2 filles (11 et 15 ans) et moi. Au fil du temps, les goûters sont devenus exclusivement maison, les légumes viennent du maraîcher, les contenants en verre ont poussé le plastique, et je fais mes lingettes démaquillantes lavables. En 2019, un bac à compost a été installé à côté de notre résidence, pour notre plus grande joie ! Cela faisait 2 ans que je le proposais lors des assemblées générales mais c'est dur de faire comprendre à certains récalcitrants l'intérêt d'une telle initiative. Aujourd'hui, avec certains voisins, nous l'avons investi, et c'est le principal. Tout à côté de chez nous s'est ouvert un magasin de vrac indépendant, ça nous aide beaucoup à progresser, nous y prenons notre shampoing solide, remplissons nos flacons de produits ménagers, et découvrons sans cesse de nouveaux produits. On ne se met pas la pression, mais on veut continuer à progresser. En 2020, mon mari va faire son vinaigre de cidre, on s'en servira pour la cuisine, pour le ménage et pour les cheveux ; adieu l'après shampoing ! Je pense aussi proposer un partenariat à mon maraîcher pour les sacs à vrac. A plusieurs reprises des clients m'ont demandé où j'avais eu les miens. Je les ai fabriqués, alors peut-être que le lieu serait propice à la vente de quelques modèles. Je pense qu'il est important d'éduquer nos enfants par l'exemple et sans trop moraliser. Nos filles prennent du plaisir à ces évolutions et n'hésitent pas à en parler à leurs copains, elles étaient même fières d'avoir participé à la journée mondiale pour le nettoyage de la planète. Elles ont eu aussi une vraie prise de conscience. »

## « On a commencé par diminuer nos ordures de moitié »

**Jude, 31 ans**

« Pour ma part, cela s'est fait progressivement. J'ai pris conscience de l'impact de notre surconsommation sur l'environnement. On a commencé par diminuer nos ordures de moitié. Certaines ordures terminent dans le compost pour notre potager, d'autres ont une deuxième vie par exemple, en les mettant en valeur dans une cuisine créative. Je tiens un blog culinaire végétarien, et cette démarche me booste dans la réalisation de mes préparations. Les vieilles peaux de bananes, je les utilise comme engrais pour les plantes d'intérieurs, les peaux d'agrumes bio pour me faire des tisanes ou un gommage en les mélangeant à une eau florale. »

## « DE NOUVEAUX GESTES ET DE NOUVELLES HABITUDES SONT ENTRÉS DANS MON QUOTIDIEN »

**Jennifer, 36 ans**

« J'ai fait récemment un *burn out*, que je soigne encore. Ce dernier m'a totalement transformée car en plus d'avoir pris le temps de me soigner, de m'écouter et de me reposer j'ai aussi eu du temps pour lire, me renseigner et ouvrir les yeux sur ce qu'il se passait. Alors j'ai enclenché doucement le changement. De nouveaux gestes et de nouvelles habitudes sont entrés dans mon quotidien : plus de viande, réduction de produits avec emballage, savons solides, réduction du mass shopping, plus de cotons... en 2019 ! Et je vais mettre en place encore plus de choses en 2020 : manger local le plus possible, réduire au maximum les déchets et la consommation inutile, faire ses produits ménagers... Il est maintenant impossible pour moi de revenir en arrière. »



# Petit-déjeuner sans gluten

Et si vous troquiez vos traditionnelles tartines contre un milkshake ou un yaourt coco ? Suivez nos bonnes idées recettes pour un petit déjeuner complet et gourmand !





## ◀ Yaourts de coco



6 pièces 7 min 12 h

### INGRÉDIENTS

- 80 cl de lait de coco\*, en conserve
- 4 c. à c. de fécule de tapioca\*
- 2 c. à c. de sucre blond rases
- 2 sachets probiotiques soit 20 g (ou 2 yaourts de coco du commerce)

1. Branchez votre yaourtière.
2. Délayez la fécule de tapioca et le sucre avec la moitié du lait de coco directement dans une casserole. Fouettez et faites chauffer doucement l'ensemble, sans faire bouillir.
3. Quand le mélange est épais, ajoutez le reste du lait de coco hors du feu et mélangez.
4. Quand le lait de coco a une température de 40 °C, versez les ferments et mélangez bien.
5. Versez le lait de coco dans 6 pots de yaourts propres et posez-les dans la yaourtière. Suivez alors les consignes données par le fabriquant.
6. Le temps de fermentation sera de 12 h, mais si au bout de ce temps, les yaourts sont encore un peu liquides, vous pouvez prolonger de 6 h.
7. Fermez les pots des yaourts et conservez-les au réfrigérateur pendant 4 jours environ.

## Milkshake banane dattes ▶



2 5 min

### INGRÉDIENTS

- 1 banane (130 g)
- 35 g de dattes
- 20 g de flocons de sarrasin
- 15 cl de lait végétal
- ½ c. à c. de cannelle

1. Épluchez la banane et coupez-la en morceaux.
2. Dénayautez les dattes et coupez-les en morceaux.
3. Dans un blender, versez tous les ingrédients puis mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
4. Servez le milkshake dans 2 grands verres et dégustez bien frais.

\*Voir lexique p. 98



VÉGAN  
SANS GLUTEN  
SANS LACTOSE

### CONSEIL

Si pour vous, il n'est pas assez sucré, vous pouvez ajouter un peu de sirop d'érable ou de miel par exemple.



Recette extraite de  
*Le sarrasin, la petite  
graine aux grands effets*,  
de Marie-Laure Tombini,  
éd. Terre Vivante

# Graines de chia au thé matcha et bananes



2

5 min

2 h

## INGRÉDIENTS

• 4 c. à s. de graines de chia\* • 400 g de lait de coco\*, en conserve • 1 c. à c. de thé vert matcha  
• 1 c. à s. de miel neutre • 1 c. à c. de maca (facultatif) • pour servir : des rondelles de bananes

1. Dans un grand bocal, mélangez graines de chia, lait de coco, miel, thé matcha et maca. 2. Fermez le bocal et secouez assez fortement. Laissez reposer 15 min à température ambiante et secouez de nouveau. 3. Réfrigérez quelques heures jusqu'à ce que les graines de chia aient libéré leur mucilage qui rend la préparation crémeuse. 4. Servez avec des rondelles de banane et saupoudrez de thé matcha.

\*Voir lexique p.98

CUISINER VEGGIE  
desserts autrement bons

SANS GLUTEN  
SANS LACTOSE





### CONSEIL

Pour cette recette, vous pouvez utiliser n'importe quel lait végétal, ou même du lait de vache. Ma préférence va pour le lait d'épeautre, légèrement sucré, qui rend ce dessert plus gourmand encore.

## Porridge overnight au sarrasin



1



5 min



1 nuit

### INGRÉDIENTS

- 35 g de flocons de sarrasin • 10 cl de lait végétal • 1 c. à s. de graines de chia\*
- 1 c. à s. de miel • topping : fraises

1. Dans un récipient, versez les flocons de sarrasin.
2. Ajoutez ensuite le lait végétal, le miel puis les graines de chia. Mélangez bien.
3. Mettez le mélange au frigo pendant une nuit afin d'obtenir le porridge le lendemain matin.
4. Avant de servir, ajoutez les fruits sur le dessus du porridge.

\*Voir lexique p.98



Recette extraite de  
*Le sarrasin, la petite  
graine aux grands effets*,  
de Marie-Laure Tombini,  
éd. Terre Vivante





© Clémence Côté

## Porridge d'amarante aux fraises rôties, pistaches et purée d'amande



2



10 min



40 min



10 h

### LES FRAISES RÔTIES

- 250 g de fraises bien mûres • 1 c. à s. de sucre blond ou intégral (selon l'envie)
- 1 grosse pincée de vanille en poudre

### LE PORRIDGE

- 100 g d'amarante\* • 2 c. à c. de jus de citron (facultatif) • 50 cl de lait d'amande • 2 c. à s. bombée de sucre intégral • 1 pincée de sel marin • 2 c. à s. de purée d'amande blanche • 2 c. à c. de pistaches décortiquées non salées

1. La veille : préparez les fraises rôties : lavez-les rapidement sous un filet d'eau fraîche, puis ôtez leurs queues et coupez-les en 2 ou en 4 selon leur taille. Étalez-les dans un plat à gratin et saupoudrez de sucre, puis de vanille, mélangez bien. Faites cuire 20-30 min au four à 180 °C en remuant à mi-cuisson : les fraises sont prêtes lorsqu'elles ont ramolli et que leur jus s'est transformé en un sirop relativement épais. Laissez refroidir hors du four, puis stockez dans un récipient hermétique. 2. Placez l'amarante dans un grand bol, recouvrez d'eau fraîche et ajoutez le jus de citron. Recouvrez avec un tissu fin et laissez tremper toute la nuit à température ambiante. 3. Le lendemain, rincez l'amarante et égouttez-la dans une passoire fine, puis mettez-la dans une casserole avec le lait d'amande, le sucre et le sel. Laissez cuire 20 min environ à petits bouillons, en remuant souvent jusqu'à ce que le lait soit presque absorbé et le mélange encore légèrement fluide. 4. Versez dans un joli bol, recouvrez de fraises rôties, de purée d'amande et de pistaches hachées. Laissez tiédir quelques minutes et dégustez !

\*Voir lexique p.98





# CROQUEZ SANS GLUTEN AVEC PURAL

NOUVEAU



MEILLEUR



Élu Meilleur  
Produit Bio  
2020



- tranches croustillantes à l'avoine sans gluten
- nature ou sésame-chia



Découvrez notre assortiment sur  
[www.pural.bio](http://www.pural.bio)



# LA DYSTOPIE VÉGANE

Rarement un groupe de militants aussi réduit en nombre aura autant marqué l'imaginaire médiatique et intellectuel. Jusqu'à mobiliser des raisonnements *ad absurdum*, comme c'est le cas pour *La cause végane, un nouvel intégrisme ?*, le dernier ouvrage de Frédéric Denhez.

Par Andrea Semprini\*

**A**vant de nous plonger dans les contenus de cet ouvrage, deux précisions me semblent importantes. D'une part, rappelons qu'*Esprit Veggie* est un magazine consacré à la cuisine et à l'art de vivre végétariens. Nous respectons le choix végan, et nos pages accueillent de nombreux plats végétans, mais ce choix n'est pas le nôtre. Rappelons, d'autre part, que le livre de Frédéric Denhez est loin d'être un brulot anti-végan. L'auteur développe ses arguments avec mesure et prend soin de consulter un panel d'experts (philosophes, sociologues, scientifiques) pour étayer sa position. Il nous explique très posément que le choix végan est théoriquement absurde, écologiquement dangereux, sociologiquement élitiste (encore un coup des bobos !) et nutritionnellement déséquilibré. Une fois ce livre refermé, on se dit que, si jamais on avait arrêté, il faut vite se remettre à manger de la viande pour ne pas tomber dans une impasse philosophique, pour ne pas

être complices de la destruction des paysages français, méprisants vis-à-vis des moins favorisés en monodiète de steaks hachés et gravement carencés !

Vraiment ? Pas tout à fait. Les raisonnements de l'auteur paraissent cohérents et éminemment de bon sens. Ils sont en réalité idéologiquement orientés. L'auteur expose ce que j'appellerais une idéologie anti-végane. J'emploie à dessein le mot « idéologie », car c'est précisément de cela qu'il s'agit : proposer un récit positif qui a l'air de couler tout droit de la logique, de la science et du bon sens, alors qu'il est construit en sélectionnant certains faits plutôt que d'autres, développant certains aspects d'un raisonnement plutôt que d'autres et au prix de beaucoup de raccourcis et amalgames. Un récit qui brille autant par ce qui est dit que par ce qui est passé sous silence. Voici quelques exemples de cette idéologie anti-végane, que F. Denhez déploie adroitement.

Le premier point concerne une généralisation bien utile, qui consiste à considérer les végétans comme un groupe homogène, partageant les mêmes convictions (radicales) et les mêmes attitudes. Frédéric Denhez applique ici le processus rhétorique dit de *reduction ad unum* qui consiste à identifier une poignée de militants végétans extrémistes et à généraliser leurs positions et leurs attitudes à l'ensemble des végétans. Aucun de ces deux arguments ne correspond aux faits. Les militants végétans extrémistes prônant des actions retentissantes et parfois violentes existent bel et bien, mais ils ne sont en France que quelques dizaines. Peut-on, comme le fait l'auteur, sans jamais pour autant le dire explicitement, les considérer comme étant représentatifs de l'ensemble des « végétans » ? D'autant que les végétans entendus comme groupe homogène n'existent pas. On trouve une énorme diversité d'attitudes à l'intérieur de ce groupe. Et pour la grande majorité d'entre eux

\* Éditeur d'*Esprit Veggie*



## « Mais pourquoi les végétariens font-ils si peur ? Peut-être parce que par leur choix, qui demeure tout à fait personnel dans la très grande majorité des cas, ils tendent à la société française un miroir qu'elle n'a pas envie de regarder. »

le végétarisme est un choix personnel, qu'on n'essaie aucunement d'imposer aux autres, si ce n'est par l'exemple.

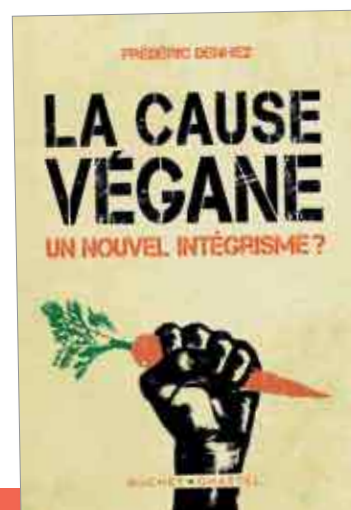
Un deuxième exemple intéressant est celui des éleveurs assurant la préservation des paysages. L'auteur présente une brochette d'éleveurs engagés, responsables et pratiquant un élevage « vertueux », respectueux de l'environnement et carrément nécessaire à sa conservation. Ici, le procédé de *reductio ad unum* fonctionne dans l'autre sens. Si dans l'exemple précédent les « mauvais » végétariens étaient présentés comme représentatifs de tous les végétariens, ici ce sont les « bons » éleveurs qui sont présentés, toujours implicitement, comme représentatifs de l'ensemble des éleveurs. En p. 68, nous faisons connaissance avec Johanna et Frédéric qui élèvent 220 brebis heureux sur 140 hectares. En effet, avec plus d'un demi-hectare par brebis, les animaux ne manquent pas d'espace. Sauf que... Cet exemple est plutôt l'exception, certainement pas la règle. Sortons la calculatrice. En France, on élève chaque année 41 millions de bêtes entre bovins, ovins, caprins et cochons (source Ministère de l'agriculture, 2018). Si toutes ces bêtes disposaient de la même surface de pâturage que les brebis de Johanna et Frédéric, ils nécessiteraient de 26 millions

d'hectares de pâturages. Soit entre 4 et 5 fois la surface réellement consacrée au pâturage en France !

Terminons sur un troisième exemple qui est lui aussi emblématique de l'approche de Frédéric Denhez. Alors qu'il rappelle lui-même que les végétariens sont un groupe minuscule, à peine 0,3 % de la population, il s'interroge sur les conséquences à l'échelle nationale d'une France soudainement devenue végétarienne : stérilisation de masse des cheptels devenus inutiles, disparition des paysages, consommateurs carencés par un régime alimentaire sans viande... Bref, une véritable dystopie végétarienne. C'est attribuer un incroyable pouvoir à un si petit groupe d'individus.

Cet ouvrage reste toutefois une lecture conseillée, car on se demande : mais pourquoi les végétariens font-ils si peur ? Peut-être parce que par leur choix, qui demeure tout à fait personnel dans la très grande majorité des cas, ils tendent à la société française un miroir qu'elle n'a pas envie de regarder : le choix de l'élevage intensif ; une consommation de viande qui a doublé depuis 1950 ; les abattoirs où l'on met à mort les animaux dans des conditions indignes ; les élevages où les poulets infestés de parasites marchent sur les ca-

vaux d'autres poulets en décomposition ; les scandales alimentaires à répétition (en 200 pages, la vache folle n'est quasiment pas mentionnée) ; la pollution des nappes phréatiques par les élevages porcins ; les plus gros mangeurs de McDonald's hors USA... Si les discours végétarien et végétarienne arrivaient à infléchir ce modèle de société, ce ne serait pas une petite victoire.



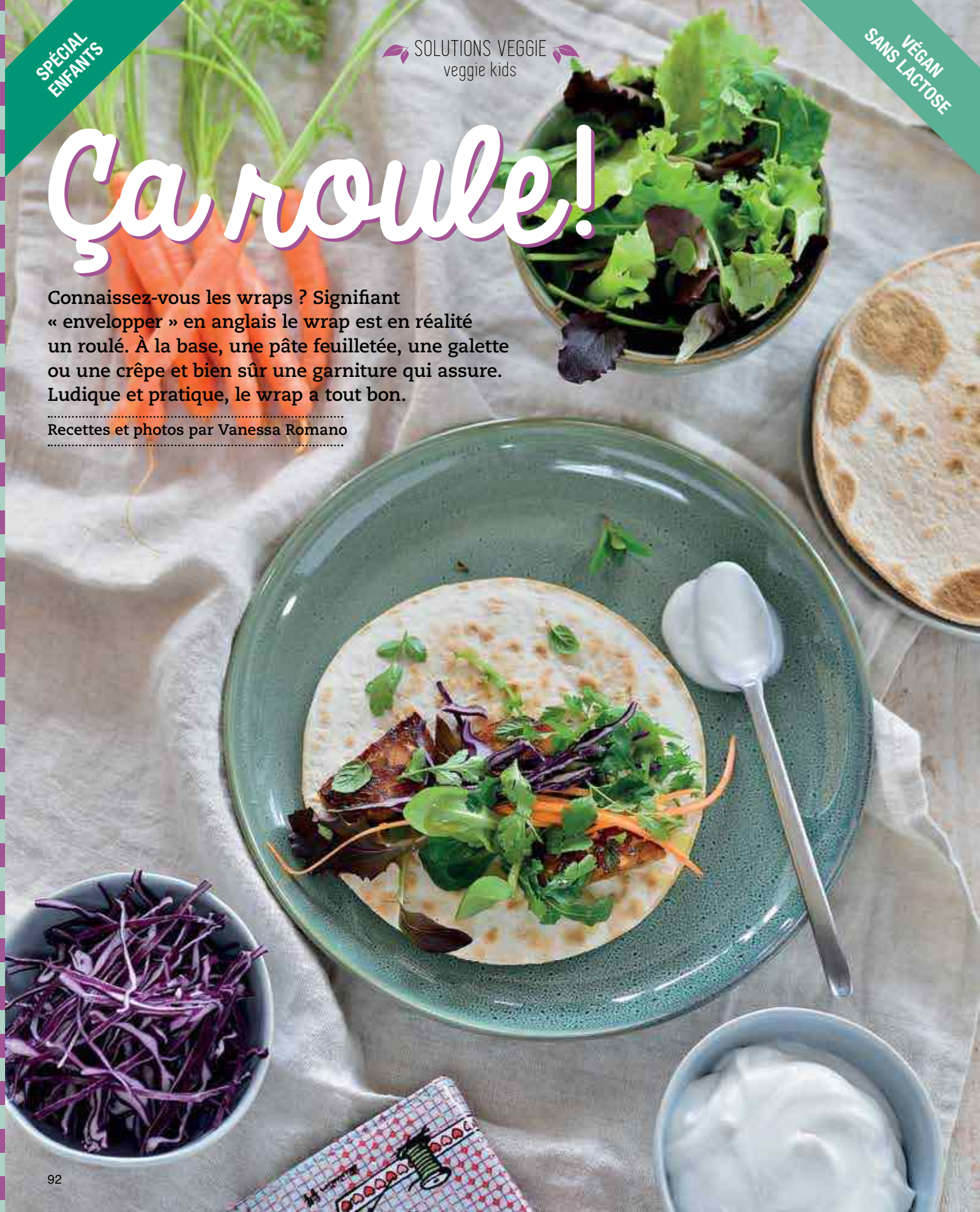
Frédéric Denhez, *La cause végétarienne, un nouvel intégrisme ?*, éd. Buchet-Chastel



# Ça roule!

Connaissez-vous les wraps ? Signifiant « envelopper » en anglais le wrap est en réalité un roulé. À la base, une pâte feuilletée, une galette ou une crêpe et bien sûr une garniture qui assure. Ludique et pratique, le wrap a tout bon.

Recettes et photos par Vanessa Romano





## roulés de blettes au chèvre frais



12 pièces 20 min 30 min

### INGRÉDIENTS

• 2 pâtes feuilletées • 3 cébettes • 300 g de blettes de Nice (ou d'épinards) • 1 gousse d'ail • 300 g de fromage de chèvre frais • le zeste d'un demi-citron • 1 œuf • huile d'olive • sel

1. Lavez les légumes. Émincez les cébettes, pressez la gousse d'ail et hachez grossièrement les blettes.
2. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites revenir les cébettes et l'ail, salez.
3. Quand les cébettes sont dorées, ajoutez les blettes, salez de nouveau et cuisez à couvert pendant 6 min jusqu'à ce qu'elles soient tombées.
4. Laissez refroidir le tout. Préchauffez le four à 200 °C.
5. Cassez l'œuf et séparez le jaune du blanc. Mettez le fromage de chèvre frais, le zeste de citron et le blanc d'œuf dans la poêle avec les blettes. Mélangez.
6. Étalez une pâte feuilletée. Avec un rouleau, agrandissez-la afin de lui donner une forme carrée. Découpez 6 morceaux semblables.
7. Déposez une cuillerée du mélange blettes-chèvre sur le bas d'un des morceaux de pâte feuilletée, enroulez la pâte autour de la farce et déposez le rouleau sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Recommencez avec le reste de la farce et des pâtes feuilletées.
8. Délayez le jaune d'œuf avec une c. à c. d'eau et avec un pinceau, peignez les rouleaux.
9. Enfourez 20 min et servez, chaud, tiède ou froid !

## ◀ tortillas de tempeh caramélisé



6 pièces 2 h 15 min 5 min

### INGRÉDIENTS

• 1 rouleau de tempeh\* (fumé ou non) • 6 tortillas souples • 2 c. à s. de sirop d'érable • 2 c. à s. de sauce tamari\* (ou sauce soja) • 1 carotte • 1 bol de chou rouge râpé • 1 bol de mesclun • coriandre fraîche • menthe fraîche • huile d'olive • pour servir : 2 yaourts de coco ou autre

1. Coupez 9 tranches dans le rouleau de tempeh, puis recoupez-les en demi-lunes. Mettez-les dans une assiette.
2. Mélangez le sirop d'érable et le tamari dans un bol et versez le tout sur les morceaux de tempeh. Laissez mariner à température ambiante. Retournez les morceaux de tempeh régulièrement.
3. Lavez la carotte, les herbes et le mesclun. Râpez la carotte en julienne.
4. Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive et faites dorer les morceaux de tempeh sur les deux faces.
5. Une fois que le tempeh est légèrement caramélisé, présentez tous les ingrédients dans des bols ou assiettes et apportez l'ensemble à table de façon à ce que chacun puisse garnir sa tortilla en y déposant 3 morceaux de tempeh, un peu de mesclun, de carotte et de chou rouge et des herbes fraîches.
6. Roulez et trempez dans un peu de yaourt de coco.

\*Voir lexique p. 98





## crêpes vertes aux légumes de printemps



10 pièces 20 min 20 min

### INGRÉDIENTS

• 5 quenelles de tofu aux carottes (ou autre) • 1 courgette • 20 asperges vertes • 700 g de fromage frais • 6 œufs • 30 cl de lait de coco\*, en conserve • 9 c. à s. de farine de riz complet (bien pleines) • ½ bouquet de coriandre • 1 bol de jeunes épinards • huile d'olive • sel

1. Lavez les légumes et la coriandre. Cuisez les asperges à la vapeur pendant 7 min environ. Coupez la courgette en julienne. 2. Coupez les quenelles de tofu en deux dans le sens de la longueur. 3. Préparez la pâte à crêpes : dans le bol d'un blender, mettez les œufs, le lait de coco, la farine, les feuilles de coriandre, les épinards et une c. à c. de sel. Mixez et ajustez en sel. 4. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une crêpière à feu moyen fort. Versez une louche de pâte et faites-la cuire jusqu'à ce que la pâte se détache légèrement des bords. Retournez la crêpe avec une spatule et laissez cuire l'autre face quelques secondes. Déposez la crêpe cuite dans une assiette et recommencez.
5. Lorsque toutes les crêpes sont cuites, préparez les rouleaux de crêpes : étalez du fromage frais sur une des crêpes et placez une moitié de quenelle de tofu au centre de la crêpe, ajoutez deux asperges tête-bêche, puis un peu de courgettes. Roulez et réservez. 6. Recommencez avec le reste des crêpes et des ingrédients. Coupez les rouleaux en deux juste avant de servir.

\*Voir lexique p. 98





*Emile Noël*  
depuis 1920



1920-2020



*Continuons à grandir ensemble !*

— MAISON FONDÉE EN PROVENCE —

30130 Pont-Saint-Esprit • France • [emilenoeel.com](http://emilenoeel.com)



Distribution en magasins bio

# PETER SINGER

## le militant éclairé de Princeton

Il publiait, dès 1975, *La libération animale*, ouvrage fondateur dans l'émergence du mouvement en faveur de la condition animale. Rencontre avec un précurseur qui a joué un rôle non-négligeable dans la déconstruction du spécisme : le philosophe australien Peter Singer.

Propos recueillis par Clémence Landeau

**Esprit Veggie : Lors de la parution de *La Libération animale* (1975), le contexte était drastiquement différent de celui d'aujourd'hui, le concept d'éthique animale étant alors quasiment inexistant. Qu'est-ce qui vous a poussé à écrire ce livre ? Comment a-t-il été accueilli ?**

**Peter Singer :** C'est précisément parce qu'il n'y avait alors aucune discussion sérieuse au sujet de l'éthique animale que j'étais à l'époque déterminé à écrire ce livre. Nous traitions déjà les animaux d'une manière immorale — ce qui s'est empiré avec le développement de l'élevage industriel, qui prive tout animal élevé et tué pour notre alimentation d'une vie ne serait-ce que supportable. Je voulais dénoncer cette injustice sur tous les toits, ce que je n'ai pas fait, bien que j'aie quand même déjà protesté avec d'autres étudiants d'Oxford contre ce système. Écrire un livre m'est apparu comme la meilleure solution pour diffuser mon message auprès d'une large audience.

**E.V. : Presque 50 ans plus tard, parce qu'il a réveillé les consciences, notamment concernant la banalisation et l'industrialisation de l'oppression animale, votre livre est considéré comme fondamental dans l'histoire de l'anti-spécisme, presque comme la « bible » du mouvement animaliste. Selon vous, de quoi le mouvement a-t-il encore**

**besoin aujourd'hui pour progresser ?**

**P.S. :** C'est pour l'alimentation humaine que l'on constate le plus d'abus à l'égard des animaux — nous tuons annuellement à cette fin plus de 70 milliards de vertébrés, et sans doute près de 1 000 milliards de poissons. Donc, pour moi, l'impératif le plus urgent est de changer notre alimentation. J'aurai aimé que des arguments éthiques suffisent à générer ce changement à grande échelle, mais ce n'est malheureusement pas le cas. Nous avons donc besoin de soutenir le développe-

**E.V. : N'est-ce pas frustrant de considérer tout le chemin qu'il reste à parcourir ? Comment restez-vous positif ?**

**P.S. :** Bien sûr que ça l'est, mais nous avons fait des progrès significatifs ces dernières années. En ce qui concerne l'enfermement des animaux, certaines des pires pratiques ont été bannies de l'Union européenne et de certains États américains, comme la Californie. La belle montée en puissance de l'alimentation végétale, sur la dernière décennie, est également vraiment encourageante.

**« C'EST POUR L'ALIMENTATION HUMAINE  
QUE L'ON CONSTATE LE PLUS D'ABUS  
À L'ÉGARD DES ANIMAUX. »**

ment d'alternatives aux produits d'origine animale : produits à base de protéines végétales, viande cellulaire... Je nourris l'espoir que lorsque les individus n'auront plus à défendre leur régime alimentaire habituel (parce qu'ils auront simplement remplacé les produits d'origine animale qu'il contenait par des alternatives véganes), il leur sera bien plus facile d'accepter les arguments éthiques en faveur d'un changement du statut moral attribué aux animaux.

**E.V. : Vous êtes également connu pour être un fervent défenseur de l'altruisme efficace. Comment peut-on appliquer cette philosophie au quotidien ?**

**P.S. :** L'altruisme efficace est un mode de vie qui combine deux points.

1) L'altruisme, ce qui implique de ne pas vivre seulement pour soi, mais aussi et surtout, de chercher à avoir un impact positif sur le monde.

2) L'efficacité : autrement dit, quelles que soient les ressources (temps, argent...) déployées pour contribuer, à son niveau, à rendre le monde meilleur, il est nécessaire



de les exploiter de manière pragmatique, de réfléchir à l'impact positif maximal que ces ressources pourraient avoir, et élaborer une stratégie pour les utiliser adéquatement.

Appliquer les principes de l'altruisme efficace au quotidien revient à faire des choix de vie qui permettent, à terme, d'avoir l'impact positif maximal atteignable au cours de son existence. Cela ne veut pas dire que vous devez être un saint, mais que votre choix de carrière, par exemple, devrait être fait avec une question simple en tête : quelle sera la voie qui me permettra de maximiser ma contribution à l'amélioration du bien-être d'autrui ?

**E.V. : Vous poursuivez encore à ce jour un fructueux travail d'écriture et d'enseignement, mais avez-vous d'autres projets professionnels que vous souhaiteriez engager et/ou achever avant de vous retirer du milieu universitaire ?**

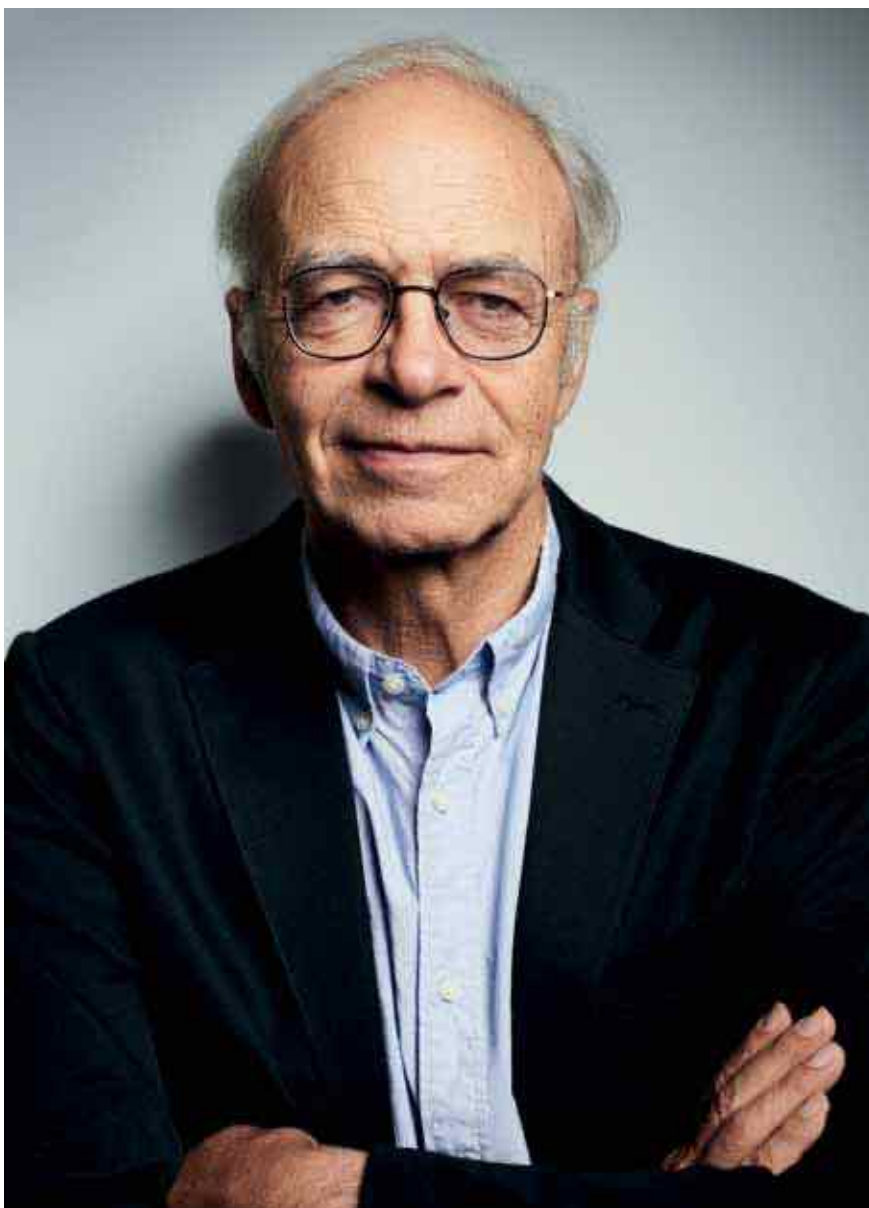
**P.S. :** Avec deux autres personnes, nous rédigeons actuellement un ouvrage sur l'explosion démographique. Je dialogue également avec une bouddhiste taïwanaise, ce qui pourrait, je l'espère, donner lieu à un nouveau livre. Et je souhaite réviser *La Libération animale*.

**E.V. : La vie d'un militant très engagé peut parfois être fatigante, frustrante. Comment parvenez-vous malgré tout à prendre soin de vous, et quels seraient vos conseils pour les personnes susceptibles de traverser une phase de fatigue compassionnelle ou une perte de motivation ?**

**P.S. :** Premièrement, il est important de regarder les avancées que nous avons déjà obtenues. Mais j'aimerais ajouter ceci : ne vous laissez pas glisser vers le burn out. Ne travaillez pas 12 h par jour, sept jours sur sept. Partez en vacances avec vos amis, détendez-vous, sortez, bougez... C'est vraiment important si vous souhaitez travailler sur la durée pour les animaux.

**E.V. : Une citation inspirante que vous souhaiteriez partager avec nous ?**

**P.S. :** J'aime citer Edmund Burke, bien qu'il soit conservateur (et très critique à l'égard de la Révolution française) : « Personne ne commet une faute plus grande que celui qui ne fait rien parce qu'il ne peut pas faire beaucoup. »



## QUELQUES DATES

**1969** → Obtention d'un master en droit, histoire et philosophie à l'université de Melbourne

**1971** → Début de sa carrière universitaire (philosophie / éthique)

**1975** → Publication de *La Libération animale*

**1999** → Admission à l'université de Princeton (États-Unis) en tant que professeur de bioéthique

**2005** → Le Time Magazine l'intègre à sa liste des 100 personnalités les plus influentes à travers le monde (*The Time 100*)

**2015** → Publication de *The Most Good you can do* (publié en français en 2018 sous le titre *L'Altruisme efficace*)

### Amarante :

L'amarante est une graine originaire du Mexique, appréciée pour ses vertus nutritionnelles. Exempte de gluten, elle n'en est pas moins riche en protéines végétales, en fibres, en micronutriments ainsi qu'en antioxydants. Sa facilité de préparation lui permet de s'adapter à de nombreuses préparations.

### Aquafaba :

C'est le jus de cuisson issu de la cuisson des légumineuses. Lorsqu'il est bien concentré, il a des propriétés incroyables, comme par exemple de monter en neige. Et plus particulièrement celui des pois chiches.

### Agar-agar :

L'agar agar est un gélifiant naturel et végétal extrait d'une algue rouge, vendu sous forme de fibres ou poudre blanche. Il fige rapidement (dès que la température tombe en dessous de 40 °C) et remplace aisément la gélatine, sans apporter de goût aux aliments. Il s'incorpore à un liquide froid et se dilue très bien sans faire de grumeaux. Comptez 4 g d'agar agar pour 1 L de liquide.

### Chanvre (graines ou farine) :

Le chanvre est une plante dont la graine, aussi appelée « chènevis », autrefois utilisée pour l'alimentation animale, est aujourd'hui mise en avant dans notre alimentation. Riche en protéines végétales ainsi qu'en fibres et en minéraux, c'est également une source de lipides (oméga 3, 6 et 9). On peut ainsi la consommer sous forme de graine, d'huile ou encore de farine.

### Graines de chia :

Cultivées par les ancêtres aztèques dans la région du Mexique il y a plusieurs milliers

d'années, elles servaient d'aliment de base. Riche en huiles végétales (notamment beaucoup d'oméga 3), en fibres et en antioxydants, elle fait partie des ingrédients à ne pas oublier dans votre alimentation !

### Fécule de tapioca :

La fécule ou farine de tapioca est une poudre fine et blanche, obtenue à partir de racine de manioc séchée ou traitée.

### Lait de coco :

Ce liquide laiteux est préparé à partir de pulpe de noix de coco râpée est parfaitement parfumé et naturellement sans lactose. Attention de ne pas le confondre avec le jus présent dans le fruit, qui s'appelle jus de coco ou eau de coco.

### Purée de noix de cajou :

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

### Sauce tamari :

Le tamari est une sauce japonaise très proche de la sauce soja. Faite à base de 100 % de soja, elle est sans gluten et sans sucres ajoutés. La sauce tamari sera plus corsée que la sauce soja classique.

Le procédé de fabrication ancestral permet d'obtenir une préparation salée que l'organisme assimile plus facilement que le sel.

### Sel kala namak :

Le sel kala namak est un sel noir de l'Himalaya au goût surprenant de jaune d'œuf cuit. L'odeur est due à sa teneur en soufre. Il possède de nombreuses vertus nutritionnelles.

### Sirop d'agave :

L'agave est un cactus dont on extrait et

concentre la sève, très sucrée, pour en fabriquer un sirop. Les Aztèques le nommaient « Eau de miel ». Constitué à 90 % de fructose, ce sucre naturel est de plus en plus utilisé comme édulcorant.

### Spiruline :

Cette algue qui tient son nom de sa forme spiralée, ne doit pas être chauffée à plus de 40 °C sous peine de perdre ses bienfaits. Il vaut mieux la choisir bio, française et cultivée dans des bassins d'eau douce pour éviter des éventuelles contaminations (métaux lourds...).

### Tempeh :

Graines de soja dépelliculées, cuites et écrasées, dans lesquelles on ajoute un champignon qui permet aux graines de soja de fermenter et de rendre le tout compact.

### Tofu fumé :

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

### Tofu soyeux :

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

### Sumac :

Le sumac est une épice orientale de couleur rouge brique issue de baies séchées. Son goût fruité et acidulé s'accorde aux plats à base de viande, poisson ou de légumes. Elle s'ajoute en fin de cuisson pour bénéficier au maximum des saveurs qu'elle dégage. Riche en sodium, elle est à utiliser avec parcimonie en présence de sel.

### Zaatar :

Mélange d'épices très utilisé au Liban, constitué de thym, sumac et sésame. *Zaatar* signifie « thym » en arabe.



# 12 MAGAZINES INDÉPENDANTS, SOLIDAIRES ET ENGAGÉS

## LE KIOSQUE ÉCO-CITOYEN

### POUR VOUS AIDER À MIEUX VOIR ET MIEUX LIRE LE MONDE

des lectures et des outils complémentaires en cohérence avec notre envie commune d'un monde meilleur. Partage, ouverture, tolérance, authenticité et engagement sont nos valeurs et nos ressources et nous réunissent aujourd'hui pour vous proposer de découvrir chacun de nos titres.

**DADA**, la première revue d'art pour toute la famille.



[revuedada.fr](http://revuedada.fr)

**ESPRIT VEGGIE**, cuisine et art de vivre végétariens.



[espritveggie.fr](http://espritveggie.fr)

**ESPRIT YOGA**, magazine leader de la presse yoga.



[esprityoga.fr](http://esprityoga.fr)

**GRANDIR AUTREMENT**, le magazine de l'écoparentalité.



[grandiraument.com](http://grandiraument.com)

**FÉMININBIO**, le magazine qui change la vie des femmes.



[femininbio.com](http://femininbio.com)

**CRAM CRAM !**, la découverte du monde en voyageant, dès 7 ans.



[shop.cramcram.fr](http://shop.cramcram.fr)

**VILLAGE**, le magazine pour découvrir la vie à la campagne.



[villagemagazine.fr](http://villagemagazine.fr)

**REBELLE-SANTÉ**, votre magazine de santé naturelle.



[rebelle-sante.com](http://rebelle-sante.com)

**4 SAISONS**, pour jardiner bio toute l'année.



[terrevivante.org](http://terrevivante.org)

**SALAMANDRE**, le magazine des curieux de nature.



[salamandre.org](http://salamandre.org)

**PETITE SALAMANDRE**, la revue nature et éducative des 4-7 ans.



[salamandre.org](http://salamandre.org)

**SALAMANDRE JUNIOR**, l'éveil à la nature des 8-12 ans.



[salamandre.org](http://salamandre.org)



# healthy snacks

Grignoter sain ? C'est tout à fait possible ! Oubliez les produits industrialisés et foncez en cuisine pour réaliser biscuits, chips et crackers. À consommer sans modération !

Recettes et photos par Delphine Pocard







## ◀ Biscuits aux figues, sans sucre ajouté



### INGRÉDIENTS

- 250 g de figues séchées • 1 c. à c. de cannelle moulue
- 100 g de farine de blé • 35 g de poudre d'amandes ou de noisettes
- 1 pincée de sel • 30 g d'huile d'olive • 1 œuf

1. Plongez les figues dans de l'eau chaude et laissez-les macérer pendant au moins 1 h. 2. Égouttez, retirez les queues puis mixer les figues avec la cannelle. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire, le but étant d'obtenir une pâte de fruits. 3. Versez la farine et la poudre d'oléagineux dans un récipient. 4. Incorporez le sel, l'huile d'olive puis l'œuf. Mélangez bien. 5. Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte en un long rectangle. Disposez la pâte de figues au centre, en long boudin. Rabattez les bords de pâte sur la pâte de fruits, bords à bords. 6. Coupez nettement le boudin en tronçons d'environ 4 cm. Retournez (pour cacher la couture) et aplatissez chaque portion à l'aide du dos d'une fourchette. 7. Disposez-les sur une plaque de four chemisée ou huilée. Enfourez pour environ 20 min. Les biscuits doivent commencer à dorer. 8. Laissez refroidir. Ils se conserveront dans une boîte métallique ou un bocal en verre.

## ▲ Chips de pommes au chocolat



### INGRÉDIENTS

- 3 pommes bio
- 100 g de chocolat noir à pâtisser

1. Préchauffez le four à 100 °C. 2. Lavez les pommes à l'eau claire et essuyez-les avec un chiffon propre. 3. Taillez en tranches fines les pommes. Répartissez-les sur la grille du four. 4. Enfourez pendant environ 2 h. Laissez refroidir hors du four, les tranches doivent devenir croustillantes. 5. Pendant ce temps, faites fondre au bain-marie le chocolat à pâtisser coupé en morceaux. 6. Nappez de chocolat fondu la moitié de chaque chips de pommes. 7. Disposez sur un plat les chips les unes à côté des autres puis laissez le chocolat se figer à température ambiante. 8. Dégustez ou conservez dans des bocaux en verre bien fermés.





## Crackers aux graines



### INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de pois chiches • 200 g de farine de blé • 50 g de graines de sésame • 40 g de graines de courge
- ½ c. à c. de curry en poudre • 1 petite c. à c. de sel • 1 gousse d'ail hachée • 3 c. à s. d'huile de coco • 15 cl d'eau tiédie
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre

1. Dans un récipient, versez les 2 farines, les petites graines, le curry, le sel, l'ail haché, l'huile de coco et le vinaigre de cidre.
2. Mouillez avec l'eau. Mélangez et pétrissez quelques instants la préparation sans trop insister, juste pour homogénéiser.
3. Préchauffez le four à 160 °C. Étalez finement la pâte obtenue en 2 fois, sur 2 plaques de cuisson chemisée.
4. Enfournez 30-35 min. Laissez ensuite refroidir avant de couper en morceaux.
5. Servez vos crackers au moment de l'apéritif !



# ABONNEZ-VOUS esprit VEGGIE

OU OFFREZ UN ABONNEMENT

Profitez d'un tarif privilégié

Meilleure offre



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



pour  
**34,90€**  
au lieu de ~~55,20€~~  
**soit 3 numéros offerts !**



## BULLETIN D'ABONNEMENT

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

**Oui, je profite de l'offre spéciale  
et choisis la durée**

- ☐ **1 an pour 19,90€ seulement** (Pour Dom et UE 23,90 € / Pour TOM & reste du monde : 25,90 €)  
☐ **2 ans pour 34,90€ seulement** (Pour Dom et UE 42,90 € / Pour TOM & reste du monde : 46,90 €)  
Si l'abonnement est destiné à l'un de vos proches, cochez la case ☐

### MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal ..... Ville .....

Pays .....

E-mail.....

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

☐ Mme ☐ Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal ..... Ville .....

Pays .....

E-mail.....

### JE RÈGLE PAR

☐ Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

☐ CB N°

Expire

### Date et signature obligatoires

# Soin des cheveux

## les bons gestes après l'hiver

Avec le froid, le vent, la neige sans oublier la pollution, nos cheveux sont mis à rude épreuve en hiver. Avec le printemps, vient le moment de la renaissance et du renouveau, une période idéale pour en prendre soin. Adoptez les bons gestes et donnez-leur un coup de pouce !

Par Anaïs Reyna

### *De l'air !*

Comme nous, les cheveux ont besoin de prendre l'air pour se (re)construire. Parce que nous en perdons en moyenne près de 100 par jour, nous devons sans cesse renouveler notre crinière. Votre super allié ? Le brossage ! Il aère, il débarrasse des impuretés, il stimule la microcirculation sanguine et il répartit le sébum produit par le cuir chevelu sur l'ensemble de la chevelure. Se brosser les cheveux deux fois par jour, une fois le matin et une fois le soir avant de se coucher est donc idéal. Pour les cheveux fins, une brosse à poils souples est recommandée à l'inverse pour des cheveux plus épais, on opte pour une brosse à poils drus. Pour les cheveux frisés ou crépus, préférez le peigne. Niveau matériel, oubliez les brosses en poils de sanglier et préférez les nombreuses alternatives véganes. De même, préférez les brosses en bois plutôt qu'en plastique.

### *Dites stop aux produits nocifs*

Les sulfates et autres collagènes laissent une chevelure brillante certes mais leurs composants sont nocifs pour la santé et la planète. Avec le printemps, c'est le moment idéal de se détoxifier les cheveux et d'opter pour les produits qui vous veulent du bien. Les shampoings solides sont non seulement écologiques mais ont aussi des composants davantage respectueux, alors foncez ! Ils lavent tout aussi bien que les autres shampoings même s'il est vrai qu'ils moussent moins. Adopter une routine naturelle implique une transformation progressive puisque le cheveu va se dégorger de l'ensemble des produits auxquels il était habitué. Pendant 3 semaines environ, les cheveux vont passer par différentes étapes au point de devenir plus secs et cassants. Mais il s'agit de tenir bon et de les hydrater au maximum (voir encadré). Peu à peu, la chevelure s'adapte, laissez-vous donc le temps.





## On s'entoure des meilleurs

Comme le dit l'adage, « nous sommes ce que nous mangeons », même combat avec nos cheveux. Certains nutriments leurs sont plus favorables comme la vitamine B qui stimule la synthèse de la kératine, matière fibreuse constituante du cheveu. Les algues ont aussi de nombreux atouts et particulièrement la spiruline. Vous pouvez pendant quelques semaines en rajouter un peu partout : dans un houmous, les sauces, les salades, une omelette... Pareil avec la levure de bière qui est idéale pour des cheveux et des ongles en bonne santé. En paillettes, la levure de bière s'ajoute à vos crudités, vos yaourts, vos vinaigrettes... Pour les cheveux plus abîmés, une cure de compléments alimentaires sera plus efficace.

## Pour une transition réussie :

### Le rituel Green de Daphné Narcy



Passionnée par l'art, le beau, Daphné Narcy a d'abord fait 3 années d'études en école de commerce de l'art. Puis, la coiffure l'a rattrapée. Après avoir travaillé en salon quelques années puis tenu un blog de tutoriels et chignons, elle décide de se consacrer aux produits naturels et d'accompagner ceux qui désirent aller vers des produits plus sains. Aujourd'hui, elle organise des ateliers mais aussi des consultations privées et personnalisées sur Skype (plus d'informations sur [www.daphnenarcy.com](http://www.daphnenarcy.com)). Elle a créé un rituel pour prendre autant soin de soi que de la planète ! Elle raconte.

« J'ai créé un rituel qui s'articule en deux phases, les deux traitements étant réalisés à partir d'un mélange de produits naturels (poudre de plantes, gel d'aloé vera et huiles végétales). D'abord, on s'occupe des longueurs et des pointes grâce à un soin qui se fait sur cheveux secs — mouillés le soin glisse et ne pénètre pas. Puis, c'est au tour du cuir chevelu d'être hydraté pour prendre soin de la partie vivante : le bulbe du cheveu. Une fois le mélange appliqué, on laisse poser une quinzaine de minutes pour que la magie opère ! Ce rituel convient tout à fait aux personnes qui n'ont pas encore entamé leur transition naturelle et abandonné les shampoings agressifs que l'on trouve dans le commerce. Je leur recommande de faire ce soin au moins une fois par semaine pendant 2 mois. Une fois que les cheveux sont bien hydratés et détoxifiés, il n'y a pas besoin de le faire autant et on pourra même espacer les shampoings. Personnellement, je conseille les shampoings solides de la marque Pachamamã qui sont écologiques et économiques. Ils cochent toutes les cases d'une transition green réussie ! Le plus important est de garder à l'esprit que prendre soin de ses cheveux, c'est prendre soin de soi. Cela n'a rien de futile et tient plus du bien-être que de la beauté. Alors octroyez vous ce temps. »



# SANS ŒUF NI LAIT

## *Petites techniques bluffantes pour pimper vos assiettes!*

Que vous suiviez un régime sans aucune substance d'origine animale, que vous soyez intolérant.e au lactose ou que vous souhaitiez simplement réduire votre consommation d'œufs et de produits laitiers, nous avons pensé à tout pour que vous puissiez malgré tout vous régaler comme (voire plus ?) qu'avant !

Par Clémence Landeau



### *Les boissons végétales, un indispensable dans vos placards !*

La plupart des boissons végétales remplissent haut la main le rôle que prend habituellement le lait animal en cuisine. Attention cependant à bien choisir la nature de votre lait végétal en fonction de la préparation et de l'effet désiré : privilégiez celui à base de soja pour réaliser des yaourts maison, celui à base d'avoine pour agrémenter votre café. Les boissons végétales à base d'amande, de riz ou de coco seront de leur côté plus adaptées à des préparations sucrées (cakes, gâteaux, entremets, pancakes...). N'hésitez pas à faire plusieurs essais et à changer d'une fois sur l'autre, en fonction du degré de gourmandise souhaité !

### *La banane, la compote & le yaourt végétal : les alternatives sans chichi côté sucré*

Dans vos cakes sucrés et gâteaux, un œuf se remplace aisément par un yaourt de soja, une demi-banane écrasée ou encore par 3 c. à s. de compote (maison, ce sera encore meilleur !). Adaptez les quantités en fonction du nombre d'œufs conseillés dans la recette initiale, *finger in the nose* !

### *Le jus de pois chiches, surprenant & ultrapuissant !*

Vous avez bien lu : le jus de pois chiches s'intègre très bien à nombre de recettes, salées ou sucrées, utilisant habituellement des œufs battus en neige. Bonjour la mayonnaise, les mousses au chocolat, macarons et autres meringues en version veggie ET light ! Nous vous garantissons que cette recette de mousse au chocolat en fera par exemple fondre plus d'un :

- 1) Récupérez le jus d'une boîte de pois chiches de 400 g et fouettez-le au batteur jusqu'à ce qu'il commence à « monter en neige ».
- 2) Lorsqu'il commence à être bien moussieux, ajoutez progressivement 60 g de sucre à la préparation.
- 3) Faites fondre 150 g de chocolat noir pour qu'il soit bien liquide. Laissez-le légèrement refroidir pour qu'il ne soit pas trop chaud et incorporez-le progressivement au jus de pois chiches monté, en fouettant doucement.
- 4) Vous pouvez ajouter, pour terminer, un sachet de sucre vanillé et/ou une pincée de fleur de sel au mélange.
- 5) Disposez dans des ramequins et laissez prendre au frais au minimum 4 h.
- 6) Dégustez !



## Et côté salé ? Pensez tofu soyeux !

Vous aimez les quiches et autres tartes de légumes ? Rien de plus simple que de les végétaliser, avec une association crème végétale (il en existe une multitude : soja, avoine, coco, épeautre, millet...) / tofu soyeux.

→ Pour réaliser votre appareil, il vous suffit de mélanger 400 g de tofu soyeux , 200 g de crème végétale et 3 c. à s. de Maïzena et le tour est joué !

→ Pour votre pâte à tarte, munissez vous de 240 g de farine, 75 g d'huile, 100 g d'eau et d'une pincée de sel. Vous pouvez lui apporter une touche de charme supplémentaire en l'agrémentant, à votre convenance, avec les herbes aromatiques et épices de votre choix.

## Et l'agar-agar, on en parle ?

Reconnu pour son pouvoir gélifiant, l'agar-agar se prêterait aussi bien à des flancs et des panacottas qu'à des terrines de légumes. Ophélie Véron, la blogueuse et autrice de plusieurs ouvrages dont *Planète Végane : penser, manger et agir autrement* (éd. Marabout, 2017) vous conseille ainsi de faire bouillir une c. à c. d'agar-agar dans une c. à s. d'eau pendant 1 minute pour 500 ml. de liquide dans votre recette (ex : entremet).

## MA FICHE PRATIQUE : REPLACER LES ŒUFS

### RECETTES

Mayonnaise



Jus de pois chiches monté en neige

Appareil



400 g de tofu soyeux + 200 g de crème végétale + 3 c. à s. de Maïzena

Fonds de tarte



240 g de farine + 75 g d'huile + 100g d'eau + une pincée de sel

Mousse au chocolat



Jus de pois chiches monté en neige ou tofu soyeux mixé

Macarons



Jus de pois chiches monté en neige

Meringues



Jus de pois chiches monté en neige

Crème pâtissière



1 c. à s. de fécule de pomme de terre + 30 ml de liquide

Gâteau / cake



Pour remplacer un œuf : 50 g de tofu soyeux ou un yaourt de soja

Il est aussi possible, pour les gâteaux sucrés et les pancakes, de le remplacer par une demi-banane écrasée ou 3 c. à s. de compote de pomme



## Ces ingrédients magiques qu'on ne soupçonne même pas...

À toujours avoir à portée de mains, ils vous aideront à végétaliser vos préparations sans prise de tête : boissons végétales, tofu soyeux, yaourt de soja, crème végétale, vinaigre, bicarbonate de soude, Maïzena, graines de chia, graines de lin, bananes, avocats, patates douces, jus de pois chiches...

P.S. : lorsqu'une recette conseille l'utilisation d'un seul œuf, il se peut même que vous n'ayez pas besoin de chercher à le remplacer !

# Les dessous du « recyclage » alimentaire

Devenus des compagnons omniprésents de notre quotidien, nous ne prêtons souvent même plus attention aux déchets que nous générons par notre alimentation. Ils sont peut-être devenus quasi invisibles à nos yeux, alors même qu'ils devraient être au cœur de nos préoccupations car ils sont non seulement produits en excès, mais ils sont aussi bien trop peu recyclés.

Par Clémence Landeau

## Les 5 faiblesses du système de recyclage alimentaire français

Épluchures de pommes de terre, restes du dîner de la veille, bouteilles d'eau et autres briques de lait végétal... Manger nous amène quasi irrémédiablement à générer des déchets ; et ce, en quantité. Lorsque l'on apprend que les déchets organiques comptent pour près du tiers de nos ordures ménagères, et que la majorité (plus de 85 %) des emballages produits en France servent à conditionner nos céréales ou nos chips, on est soulagé de se rappeler qu'il existe désormais des dispositifs de tri et de revalorisation de ce type d'ordures. Oui, sauf que...

Sauf que la filière française de tri et de traitement des déchets reste encore aujourd'hui, sur plusieurs aspects, inadaptée à notre surproduction de déchets alimentaires.

➔ Elle tâtonne encore à mettre en place un système de collecte et de revalorisation des déchets organiques à grande échelle. En la matière, il faut se tourner vers le privé pour trouver des initiatives d'ampleur et efficaces : l'entreprise sociale Phénix propose par exemple aux acteurs de la grande distribution de valoriser leurs surplus et invendus, alors que l'application mobile Too Good To Go propose aux particuliers des « paniers surprise » composés d'invendus de commerçants de proximité.

➔ Elle n'est pas assez claire. Les consignes de tri variant d'une commune à l'autre, les usagers peuvent se retrouver perdus face à leurs bacs de tri, et donc faire des erreurs qui empêcheront la revalorisation des déchets qui l'auraient mérité.

➔ Du fait d'erreurs de tri et de refus, elle détruit des déchets qui auraient pu avoir une seconde vie.

➔ Elle manque de visibilité sur ce que deviennent les déchets qu'elle envoie dans d'autres pays par manque d'infrastructures et de moyens de traitement. Ainsi, d'après Zero Waste France, « il existe un véritable problème de transparence : les consommateurs et gestionnaires de déchets municipaux [...] savent rarement où ils sont acheminés et s'ils sont réellement recyclés. Ces déchets sont toutefois inclus dans les taux de recyclage des États exportateurs, ce qui remet en cause la fiabilité de ces taux ».

➔ Elle n'est pas incitative. D'un point de vue économique, la production de plastique vierge reste souvent plus intéressante que le recyclage, dont les coûts sont globalement élevés.

Autrement dit, ne pensez pas que toutes les briques de lait d'avoine que vous jetterez dans votre bac jaune seront recyclées. La réalité n'est malheureusement pas (encore ?) celle-là.







## Quelques chiffres clé

- ▶ Un tiers : c'est la part que représentent les déchets organiques dans l'ensemble des déchets produits à l'échelle d'un ménage français.
- ▶ Un repas en restauration collective génère 450 g de déchets : 200 g de biodéchets et 250 g d'emballages.
- ▶ 10 millions de tonnes : c'est la quantité de nourriture consommable jetée dans des poubelles chaque année en France.
- ▶ De 17 à 27 % : c'est le pourcentage de déchets qui auraient pu avoir une seconde vie, mais qui ne se verront pas accorder cette chance du fait d'erreurs de tri ou de refus.
- ▶ Un camion poubelle : c'est la quantité de plastique déversée, chaque minute, dans nos océans.



## Adopter de nouvelles habitudes pour désengorger la chaîne de valeur

Le tableau n'est cependant pas totalement noir. Le législateur a ainsi tranché : à partir de 2021, les pailles en plastique, consommées à hauteur de 9 millions par jour, seront interdites en France, de même que les touillettes à usage unique. D'ici 2025, nous devons également tous disposer d'une solution pour trier nos déchets alimentaires à la source (loi relative à la transition énergétique, votée en 2015 en France). De quoi alléger la montagne de déchets alimentaires qui se retrouvent chaque année dans les décharges, incinérateurs et centres de tri. Une refonte radicale du cadre juridique et légal reste bien évidemment nécessaire pour prévenir la production de déchets, plutôt que pour tenter de recycler une partie de ceux qui se retrouvent en bout de chaîne. Mais ces premiers pas, tels de petits pansements, vont néanmoins dans la bonne direction.

Les particuliers et les entreprises, portées par l'urgence des enjeux attendant à notre surconsommation de déchets, ont décidé de ne pas attendre les mesures d'envergure espérées et nécessaires. C'est ainsi que l'on a récemment vu émerger :

- ➔ des associations dédiées au compostage de quartier, et ce, aux quatre coins de la France ;

- ➔ le mouvement freegan qui récupère les invendus et comestibles « moches » s'empilant dans les poubelles de nos villes ;
- ➔ le programme national de collecte d'emballages plastiques « COLLECTIBIO ». Porté par 13 marques biologiques, il promet aux consommateurs que les emballages récoltés seront transformés en objets d'usage courant (tables, chaises...) par l'entreprise Terracycle.

Et nous pouvons bien sûr aussi agir à titre individuel, au travers de quelques gestes simples :

- ➔ s'équiper d'un bio-sceau qui servira à faire du compost pour soi et/ou les voisins ;
- ➔ privilégier les achats de produits alimentaires en vrac ;
- ➔ préférer les produits alimentaires bruts aux produits industrialisés et transformés, souvent suremballés ;
- ➔ investir dans des sacs en tissu, pailles, gourdes réutilisables ;
- ➔ cuisiner aussi souvent que possible — ce qui devrait aussi se traduire par des économies et une alimentation plus saine !

À toutes fins utiles, la « règle des 5R » (refuser, réduire, réutiliser, recycler, composter) pourra aussi servir de source d'inspiration au quotidien. Et nous rappeler que le recyclage de nos déchets alimentaires, s'il peut permettre de donner vie à de nouveaux produits, ne doit être considéré que comme une solution de « repli » - la solution optimale restant de ne pas produire ces déchets qui engorgent une chaîne de valeurs déjà saturée.

# VEGGIE 2.0

## Esprit Veggie est connecté !

### VOUS AIMEZ NOS RECETTES !

### MERCI !

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous écrire et à tester nos recettes. On adore vous voir vous régaler ! Chaque trimestre, nous publions vos plus belles publications.

Taguez vos recettes avec #espritveggie



1



2



3



4



5



6

❶ @val\_catz : Couscous potimarron olives noires. La recette proposait d'utiliser une courge butternut mais je n'en avais pas, c'est délicieux également avec du potimarron. J'aime bien ajouter une pointe de paprika fumé dans la semoule.

❷ @deliine\_happiness : Aujourd'hui, je me suis inspirée de la recette de gnocchis aux pois chiches présente dans le nouveau numéro @espritveggie. Juste un régal !! Comme toujours des recettes originales et délicieuses. J'ai juste ajouté des champignons et accompagné avec du riz. Miam !!

❸ @cooking\_sandrine : Je vous propose des lasagnes de carottes, courge butternut et tofu fumé. Une recette trouvée dans le dernier numéro de @espritveggie. Une recette #vegan très douce relevée par le tofu fumé.

❹ @nausicaanpa : J'ai trouvé mes premières recettes d'energy ball dans mon magazine de cuisine préféré @espritveggie. Ici, c'est la version date medjool et amande : saveur qui rappelle les pâtisseries orientales et que ma collègue Claire valide (j'en ai une boîte au boulot en cas de faim).

❺ @happy\_and\_veggy : J'ai tout de suite repéré cette recette dans le dernier numéro de Esprit Veggie, créée par @deliaciouss ! Et je n'ai pas été déçue.

❻ @HyzabelSimonot : Les patties sont excellentes.

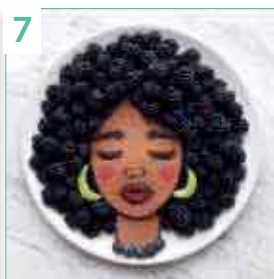


# Dans les règles du *food art*

Depuis quelques-années déjà, la tendance du *food art* s'est emparée d'Instagram. Un peu partout dans le monde, certains se sont passionnés et dessinent avec de la nourriture. Fruits et légumes, riz et biscuits ou même café, les ingrédients deviennent source d'inspiration et l'art... né !



**1 et 2.** Ida Frosk (@idafrosk) a commencé à poster ses créations culinaires en juin 2012 qui sont suivis aujourd'hui par plus de 251 000 abonnés. Connue pour ses assiettes aux dessins poétiques (n°1), elle est surtout devenue célèbre grâce à ses toasts sur lesquels elle reproduit les tableaux de peintres renommés comme la nuit étoilée de Van Gogh (n°2). **3 et 4.** Dessinatrice italienne Giulia Bernadelli (@bernulia) travaille... avec le café ! Avec des allures d'aquarelle, ses dessins sont à la fois créatifs et fins. Preuve qu'avec un petit noir, on peut faire du grand art !



**5.** @Leesamatha est une maman qui donne envie de terminer son assiette. Faites pour sa fille, ses créations sont naïves et donnent envie de ne rien gâcher. Quand le zéro déchet passe par la beauté du plat. Une mine d'inspiration pour les mamans qui ont la fibre artistique ! **6 et 7.** Fruits, biscuits, croissants, tout y passe dans les mains de la talentueuse russe Daryna Kossar (@darynakossar) : de véritables œuvres comestibles. **8.** Le style de la canadienne Lauren Purnell (@culinary\_canvas) est autant épuré qu'onirique. Très inspirées par la nature, ces créations donnent envie d'évasion.

## Petit déjeuner

Chia fresca, gingembre et citron vert <b>V</b>	p.53
Graines de chia au thé matcha et bananes	p.86
Milkshake banane dattes <b>V</b>	p.85
Porridge d'amarante aux fraises rôties <b>V</b>	p.88
Porridge overnight au sarrasin	p.87
Yaourts de coco <b>V</b>	p.84

## Apéritifs

Citrons confits au sel <b>V</b>	p.37
Crackers aux graines <b>V</b>	p.102
Crêpes vertes aux légumes de printemps	p.94
Houmous d'asperges grillées <b>V</b>	p.53
Houmous de pois chiches germés <b>V</b>	p.20
Jus vert à l'alfalfa <b>V</b>	p.20
Roulés de blettes au chèvre frais	p.93
Tortillas de tempeh caramélisé <b>V</b>	p.92

## Entrées

A forest	p.65
Le jardin d'Eden	p.63
Rouleaux de printemps aux graines germées <b>V</b>	p.19

Salade très fraîche	p.64
Tartare de chou rave, pommes et feta	p.19
Terrine betterave, fromage frais et haricots blancs	p.24
Terrine petits pois et asperges <b>V</b>	p.28
Terrine poireau et fromage frais	p.27
Terrine tofu fumé, lentilles et pistaches <b>V</b>	p.26
Wraps de houmous, chèvre frais et légumes de printemps	p.20

## Plats

Gaufres de carottes	p.57
Mousseline de fenouil au piment d'Espelette <b>V</b>	p.78
Navarin printanier <b>V</b>	p.52
NRJ bowl aux lentilles germées <b>V</b>	p.19
Pâtes à la crème de citron	p.38
Petits pois au tofu croustillant, pesto citron coriandre <b>V</b>	p.39
Purée de chou-fleur violet printanière <b>V</b>	p.76
Purée de patate douce, carotte primeur <b>V</b>	p.79
Purée de petits pois à la menthe <b>V</b>	p.77

Soupe de petits pois <b>V</b>	p.59
Spaghettis aux boulettes et sauce tomate <b>V</b>	p.58
Tempeh à l'orange <b>V</b>	p.56

## Desserts

Biscuits aux figues sans sucre ajouté	p.101
Chips de pommes au chocolat <b>V</b>	p.101
Cookies coco-choco à la poêle	p.114
Layer cake au cassis	p.70
Gâteau nuage aux citrons	p.71
Pies pops à la fraise	p.72
Tarte au citron meringuée <b>V</b>	p.30
Tarte cœur aux framboises	p.68

## Pains

Navettes pavot sarrasin <b>V</b>	p.44
Petits pains amandes et abricots <b>V</b>	p.45
Petits pains au chanvre <b>V</b>	p.43
Petits pains épis multi-céréales <b>V</b>	p.46

**V** Recettes véganes

## CRÉDITS PHOTOS

Couverture : ©Magali Ancenay. P3 : ©Céline Stevens. P8 : ©Odile Gine - illustrations : ©Freepik. P10 : ©Marie-Laure Tombini - illustration : ©Freepik. P32 : ©Annemarie Gorissen/Getty Images. P33 : ©Marina Demidova/Getty Images. P34 : ©Carla Nichiata/Getty Images. P42 : ©elenakor/Getty Images. P48-49 : ©Rimma\_Bondarenko/Getty Images. P49 : ©SB/Getty Images. P50-51 : ©Rimma\_Bondarenko/Getty Images. P54-55 : ©WDnet/Getty Images. P74-75 : ©tycoon751/Getty Images. P80 : ©Sylvie Tittel/Unsplash. P81 : ©Laura Mitulla/Unsplash. P82 : ©Markus Spiske/Unsplash. P83 : ©Daniel Hjalmarsson/Unsplash. P90 : ©Ekaterina Kapranova/Getty Images. P97 : ©Alletta Vaandering. P104 : ©didecs/Getty Images. P106 : © Mizina/Getty Images. P107 : ©tataks/Getty Images. P108-109 : ©tagphoto/Getty Images. P109 : ©colnihko/Getty Images. P111 : © THEERASAK/Getty Images.



## SITES DE CUISINE

- **Biôdélices**  
Marie-Laure Tombini  
[biodelices.fr](http://biodelices.fr)
- **Déliacious**  
Vanessa Fouquet  
[deliacious.com](http://deliacious.com)
- **Le labo du bio**  
Clémence Catz  
[plaisirsante.canalblog.com](http://plaisirsante.canalblog.com)
- **Nutriads**  
Marie Gabrielle Domizi  
[nutriads.com](http://nutriads.com)
- **Miss Pat'**  
Delphine Pocard  
[cuisipat.com](http://cuisipat.com)
- **Quatre saisons au jardin**  
Magali Ancenay  
[quatreseasonsaujardin.com](http://quatreseasonsaujardin.com)
- **Vanessa cuisine**  
Vanessa Romano  
[vanessacuisine.fr](http://vanessacuisine.fr)

## VEGGIESPHERE (p. 10)

- Emile Noël - [emilenoel.com](http://emilenoel.com)
- Natureo - [natureo-bio.fr](http://natureo-bio.fr)
- Plantus - [plantus.fr](http://plantus.fr)
- Rigoni di Asiago - [rigonidiasiago.fr/](http://rigonidiasiago.fr/)
- Terre exotique - [terreexotique.fr](http://terreexotique.fr)
- TooGood - [toogood.fr](http://toogood.fr)

## PANIER VEGGIE (p. 40)

- Bonneterre - [bonneterre.fr](http://bonneterre.fr)
- EcoMil - [ecomil.com/fr](http://ecomil.com/fr)
- La Mandorle - [lamandorle.com/fr](http://lamandorle.com/fr)
- Markal - [markal.fr](http://markal.fr)
- Perl'Amande - [perlamande.com](http://perlamande.com)

## ÉDITIONS CULINAIRES

- Éditions Alternatives  
[editionsalternatives.com](http://editionsalternatives.com)
- Éditions Buchet-Chastel - [buchetchastel.fr](http://buchetchastel.fr)
- Éditions La Plage - [laplage.fr](http://laplage.fr)
- Éditions Mango Jeunesse  
[mangoeditions.com](http://mangoeditions.com)
- Éditions Marabout - [marabout.com](http://marabout.com)
- Éditions Phaidon - [fr.phaidon.com](http://fr.phaidon.com)
- Éditions Solar - [lisez.com/solar/9](http://lisez.com/solar/9)
- Éditions Terre Vivante - [terrevivante.org](http://terrevivante.org)
- Éditions Ulmer - [editions-ulmer.fr](http://editions-ulmer.fr)

est édité par **ESPRIT YOGA ÉDITIONS**  
SARL au capital de 10.000 €  
RCS Paris 530768753  
Siège social : 192 rue Cardinet - 75017 Paris  
[info@esprityoga.fr](mailto:info@esprityoga.fr)

Commission paritaire : 0921 K 93633  
ISSN : 2115-743X-Depôt légal à parution  
EAN 9787113160173

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION  
Valérie Fouassier

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION  
Andrea Semprini - [sempri@esprityoga.fr](mailto:sempri@esprityoga.fr)

RÉDACTRICE EN CHEF  
Marie-Laure Tombini - [redaction@esprityoga.fr](mailto:redaction@esprityoga.fr)

CONCEPTION/RÉALISATION GRAPHIQUE  
Lydia Bierschwale

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO  
Magali Ancenay, Clémence Catz, Marie Gabrielle Domizi,  
Vanessa Fouquet, Isabelle Hernandez, Clémence Landeau,  
Barbara Le Clerre, Max Pariny, Delphine Pocard,  
Anaïs Reyna, Vanessa Romano, Andrea Semprini,  
Marie-Laure Tombini et Delphine Vallantin

RÉGIE PUBLICITAIRE  
Wellness Regiecom  
[contact@wellnessregiecom.fr](mailto:contact@wellnessregiecom.fr)  
Tél : 07 86 22 64 81

ABONNEMENT AU MAGAZINE ESPRIT VEGGIE  
Un an, 4 numéros : 19,90 € (France métropolitaine)  
DOM et UE : 23,90 €  
TOM et reste du monde : 25,90 €

SERVICE ABONNEMENT  
Esprit Yoga/Abo Press  
19 rue de l'Industrie - 67402 Illkirch Cedex  
Tél : 03 88 66 18 45 - Fax : 03 88 66 84 42  
[esprityoga@abopress.fr](mailto:esprityoga@abopress.fr)

CONTACT REASSORT DIFFUSEURS  
À Juste Titre - Laura Kiraly - [l.kiraly@ajustetitres.fr](mailto:l.kiraly@ajustetitres.fr)  
Tél : 09 70 75 81 77 - Fax : 04 88 15 12 49  
Diffusion vente au numéro via MLP  
Titre modifiable sur le portail-diffuseurs : [www.direct-editeurs.fr](http://www.direct-editeurs.fr)



IMPRESSION  
Imprimé en France  
par Léonce Deprez  
ZI - 62 620 Ruitz



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

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



## ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE ESPRIT VEGGIE!

Retrouvez le bulletin en page 103.

# cookies coco-choco

à la poêle



15 pièces 15 min 4 min

## INGRÉDIENTS

• 80 g de farine semi-complète • 55 g de sucre roux • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à c. rase de poudre à lever • 20 g de cacao amer • 30 g de noix de coco râpée • 45 g d'huile de coco, fondue + un peu pour la poêle • 1 œuf • 1 c. à c. rase de sel fin

1. Mélangez la farine, le sucre, le sucre vanillé, la poudre à lever, le cacao, la noix de coco râpée et le sel dans un petit saladier. Faites un puits, versez-y l'huile de coco fondue et l'œuf. Mélangez bien à la cuillère.
2. Prélevez environ 20 g de pâte, façonnez en boule en la roulant dans les mains, puis écrasez-la entre les paumes pour former un cookie. Déposez sur une assiette poudrée d'un voile de farine ou de cacao. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
3. Faites chauffer une grande poêle avec une c. à c. d'huile de coco. Déposez les cookies dans la poêle (faites 2 fournées si besoin), et faites-les cuire 2 min de chaque côté.
4. Déposez sur un papier absorbant, et savourez tout chaud ou à température ambiante.



Recette extraite de  
*Pressé, fauché, mal équipé... mais gourmand !*  
de Marie Chioca,  
éd. Terre vivante



A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a backpack, stands on a rocky outcrop looking out over a vibrant turquoise lake. The lake is surrounded by dense green forests and steep, rocky mountains in the background. The water reflects the surrounding greenery and the sky. The scene is peaceful and scenic, suggesting a place for reflection and nature. In the top left corner, there is a small vertical rainbow-colored bar.

# Besoin d'une pause... Et si vous jeûniez ?

Osez le bien-être !

Jeûne &  
Bien-être  
Le Réseau

## Faites le plein d'énergie durable

Offrez-vous une semaine de jeûne ressourçante pour **votre santé & votre bien-être**. Profitez du savoir faire reconnu du réseau Jeûne & Bien-être pour jeûner bien accompagné dans l'un des 35 centres dans les plus belles régions de France et d'ailleurs.

Infos et réservations :

[www.jeune-bienetre.fr](http://www.jeune-bienetre.fr)

04.26.57.50.12







la Crieée  
**Vegan**

**PARTEZ À LA PÊCHE  
AUX SAVEURS.**



**SANS POISSON**

**RICHE EN PROTÉINES**

**SOURCE DE FIBRES**

**SANS ARÔMES**



**Bio et local depuis 1982**

