

# SAVEURS green

N° 13  
Juillet - Août 2022

70  
RECETTES  
INÉDITES  
TOUS LES  
2 MOIS

## green

Le magazine de la **CUISINE VÉGÉTARIENNE**

L 13687 - 13 - F. 4,95 € - RD  
Burdablu



ULTRA-SAIN



VIVE  
L'APÉRO  
Houmous, dips,  
tartinades...  
On se régale !

Tarte chèvre frais,  
melon et miel

**NOS CONSEILS  
NUTRITIONNELS**  
Pour des assiettes  
hyper-équilibrées

SUCRÉES & SALÉES  
**DES TARTES  
AU GOUT D'ÉTÉ !**

C'est si facile ! On partage ?



**SAUCES  
LIGHT**  
Il n'y a pas  
que la  
vinaigrette  
pour les  
salades !

TOC

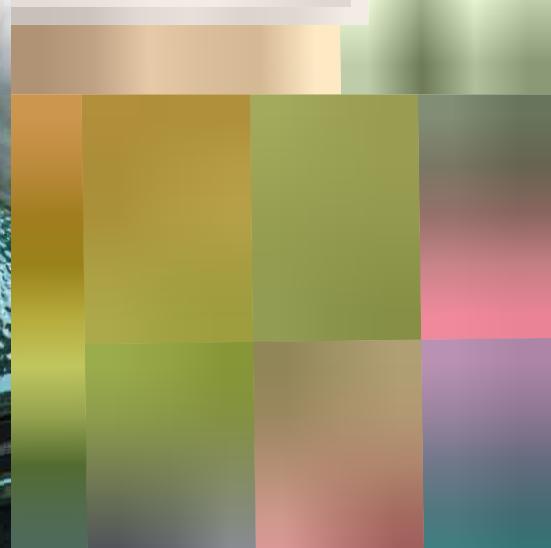
# TROUBLE OBSESSIONNEL CULINAIRE



## USTENSILES ET MATÉRIEL DE CUISINE



# Parlons Cuisine !



## 22 boutiques

de cœur de ville en France !

**06** Antibes - **06** Nice - **13** Marseille - **17** La Rochelle - **18** Bourges  
**19** Brive - **21** Dijon - **31** Toulouse - **33** Bordeaux - **44** Nantes  
**45** Orléans - **49** Angers - **59** Lille - **67** Strasbourg - **68** Mulhouse  
**69** Lyon - **74** Annecy - **75** Paris - **92** Boulogne-Billancourt - **94** Arcueil\*

\* Boutique franchisee

SHOP EN LIGNE

**toc.fr**

**CLICK&COLLECT**





## JOYEUX ANNIVERSAIRE!

Nous y voilà, *Saveurs Green* a 2 ans... Deux ans déjà! Je me souviendrai toute ma vie, je pense, de l'enthousiasme avec lequel nous avons préparé le premier numéro. Des pensées, des envies, des idées discutées autour d'un café, pendant des réunions... Jusqu'à l'annonce du confinement. Un coup de massue qui aurait pu nous stopper net dans nos projets. Pendant ces longues semaines d'inquiétude et, disons-le, d'enfermement, préparer la sortie d'un nouveau magazine a été une véritable bouffée d'oxygène. Le premier numéro de *Saveurs Green* est né au tout début de l'été 2020... comme pour fêter la liberté! Au fil des mois, votre magazine a évolué, pour, je l'espère, répondre un peu plus encore à vos attentes. Dans ce numéro anniversaire, vous découvrirez des recettes estivales inédites, faciles, rapides et rafraîchissantes, pour partager des moments gourmands avec

ceux que vous aimez; des conseils d'experts en nutrition, pour composer des repas sains et prendre soin de vous; des astuces écolos, pour préserver la planète; et, bien sûr, de merveilleuses adresses, pour vivre de vrais moments de douceur.

Pour souffler avec vous ces deux bougies, et vous remercier de votre fidélité, nous vous réservons de belles surprises sur notre compte Instagram: @saveurs\_green.

Très bel été à tous.

Laurie Fourcade  
Rédactrice en chef  
[redaction@saveursgreen.fr](mailto:redaction@saveursgreen.fr)

*Laurie*



Tiphanie Birotteau

# SOMMAIRE



43



64



47



16



## Douceur partagée

Tarte au chèvre frais, melon, miel et basilic, à retrouver p. 60.

Ce numéro comporte 1 encart abonnement sur la totalité des ventes au numéro.

- |   |   |
|---|---|
| <b>06</b><br><b>Actus green</b><br>Quoi de neuf ?                         | <b>25</b><br><b>Anti-gaspi</b><br>On ne jette rien de la cerise.                  |
| <b>11</b><br><b>Shopping</b><br>Bonnes choses à emporter.                 | <b>26</b><br><b>Pas à pas</b><br>Tous en cours pour cuisiner libanais.            |
| <b>12</b><br><b>Idées déco</b><br>Déjeuner sur l'herbe.                   | <b>29</b><br><b>20 minutes chrono</b><br>Vite prêt bien fait.                     |
| <b>14</b><br><b>Il a tout bon</b><br>Ça fait du bien, le concombre.       | <b>36</b><br><b>Ma cuisine, ma pharmacie</b><br>Mon assiette hydratation.         |
| <b>18</b><br><b>Décryptage</b><br>Faire repousser ses légumes à l'infini. | <b>38</b><br><b>Retour de marché</b><br>Par ici les fruits et légumes de saison ! |
| <b>22</b><br><b>Le vrai du faux</b><br>10 idées reçues sur le bio.        | <b>46</b><br><b>Les pieds sous la table</b><br>Etxe Nami, à Saint-Jean-de-Luz.    |



94

## Nouveauté !

### Découvrez l'application *Saveurs : Recettes de Saison*

Disponible sur Google Play et App Store, l'appli *Saveurs : Recettes de Saison* (voir p. 115), c'est plus de 10 000 recettes de vos magazines préférés, *Saveurs* et *Saveurs Green*, accessibles à tout moment.

Grâce à notre outil de recherche avancée, vous trouvez facilement LA recette pour vous faire plaisir.

Des intolérances ou des allergies ? On assure le coup grâce à notre filtre spécifique, en vous proposant des idées sans gluten, sans lactose ou sans arachide.

Anoter les recettes et les ajouter dans vos favoris ? C'est possible, grâce à votre carnet personnalisé.

Pour découvrir l'application et fêter les 2 ans de *Saveurs Green*, profitez de 2 mois de gratuité pour accéder à toutes les recettes et créer votre carnet personnalisé sans limite de favoris, avec le code : **BIRTHDAYGREEN**



### L'avis de la nutritionniste

Diététicienne de formation, Florence Daine anime des ateliers d'éducation thérapeutique au sein du réseau de soins Paris Diabète. Également journaliste spécialisée en nutrition, elle collabore à de nombreux magazines. Florence est aussi autrice d'ouvrages pour les éditions Larousse. Retrouvez son éclairage dans les pages de *Saveurs Green*.

- |   |                |
|---|----------------|
| <b>50 En rayon</b><br>Tout, tout, tout, vous saurez tout sur l'huile d'olive.                   | <b>nouveau</b> |
| <b>52 Astuces healthy</b><br>Sauces et vinaigrettes ultra-saines.                               |                |
| <b>56 Tête-à-tête</b><br>Avec le créateur de Biofuture.   |                |
| <b>58 En vedette</b><br>Version sucrée ou version salée, les tartes jouent les stars cet l'été. |                |
| <b>68 L'assiette du sportif</b><br>Aquagym : alimentation anti-pression.                        |                |
| <b>70 Je me sens mieux</b><br>Régime anti-stress.   |                |

- |   |                |
|---|----------------|
| <b>74 C'est si simple</b><br>Les dips et tartinades de l'apéro.             |                |
| <b>80 Astuces de chef</b><br>Pour se faire plaisir en étant malin.          | <b>nouveau</b> |
| <b>81 Le meilleur de la saison</b><br>Mitonnez-vous l'été parfait.          |                |
| <b>102 Escapade</b><br>Arles, de toutes les couleurs.                       |                |
| <b>106 En librairie</b><br><i>Simple et naturel</i> , de Clémence Catz.     |                |
| <b>ET AUSSI...</b>  |                |
| <b>3 Édito 112 Je m'abonne 113 Index des recettes 114 Carnet d'adresses</b> |                |



[facebook.com/saveursgreenfr](https://facebook.com/saveursgreenfr)



@saveursgreen

Initiatives responsables, adresses écolos, shopping clean... Venez, c'est par ici que ça se passe !

Texte Laurie Fourcade, Ève Jusseaume et Gabrielle Trochon.

# QUOI DE NEUF ?



**Bourse BADOIT pour la joie**

Y'a d'la joie...

Cette année encore, 3 bars et restaurants ont reçu la bourse Badoit pour la Joie, dotation accessible à tous les entrepreneurs du secteur, pour accompagner le développement des projets retenus. Cette 41<sup>e</sup> édition a mis l'accent sur l'engagement et l'impact social : vie de quartier, réinsertion, handicap, égalité des chances, lutte contre la précarité... ce sont 3 établissements solidaires et tournés vers les autres que le top jury – le cuisinier Pierre Gagnaire, la consultante Anne Ettore et la cheffe Chloé Charles – a ainsi choisi de faire pétiller. **G.T.**

Maki Manoukian



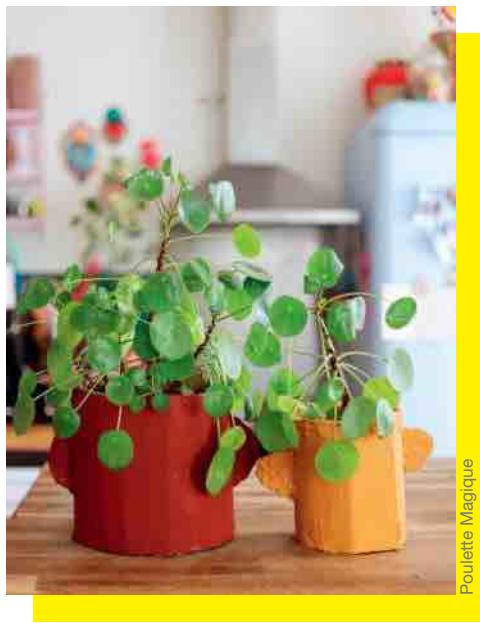
## LOCAVORE Bonne cuisine à la ferme

Tomates, huile d'olive, œufs, vin... plus de la moitié des ingrédients composant les plats servis à La Table de Mentone proviennent de ses

180 hectares entièrement bio. Pour compléter, les jeunes propriétaires de cette ferme-auberge sise entre gorges du Verdon et Méditerranée, font appel aux producteurs de l'arrière-pays varois, tandis que la carte a été conçue par un chef étoilé, Sébastien Sanjou, venu du voisin Relais des Moines et grand amateur des légumes de Provence. **E.J.** *Menu du marché entrée-plat-dessert: 48 €, avec une demi-bouteille de vin du château Mentone.*

## 3, 2, 1... Réutilisez !

Le leader des box à cuisiner se met au vert. HelloFresh, qui lutte contre le gaspillage alimentaire et a déjà réduit au minimum ses emballages plastique, propose désormais des fiches pour que ses clients transforment en créations originales le carton et le papier kraft des colis, au lieu de les jeter. Du Do-It-Yourself écoresponsable au service de la réduction des déchets. **G.T.** [www.hellofresh.fr](http://www.hellofresh.fr)



Poulette Magique

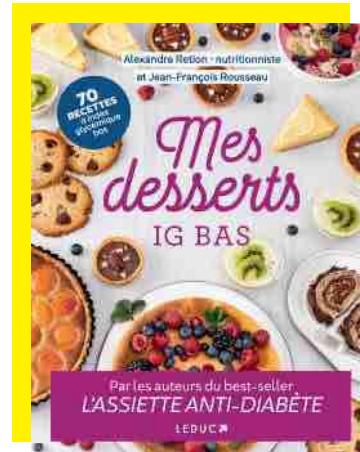


## On the road

Pas de violence, c'est les vacances... La marque de simili-carné HappyVore l'a bien compris et lance son food truck 100 % végé. Celui-ci s'arrêtera aux festivals Terres du Son, Lollapalooza et Rock en Scène, pour nous faire déguster burgers et hot dogs en musique. Il repartira ensuite pour tout l'été sur la route du soleil entre Nice, Perpignan, Saint-Jean-de-Luz et La Rochelle... **G.T.**



Oui, oui, cette sneaker est bien composée... de café! En collaboration avec Nespresso, la marque Zèta lance RE:GROUND, une basket dont la semelle en « cuir » végane a été fabriquée avec l'équivalent de 12 tasses d'expresso – les autres matériaux n'étant pas en reste, puisque 80 % sont recyclés. Styliste et éthique. **G.T.** Disponible en 3 coloris, « Ristretto » (noir), « Cappuccino » (caramel) et « Latte » (blanc), 155 €.



## Douceurs poids plume

L'été, le soleil et les vacances donnent envie de légèreté dans l'assiette, mais ça ne veut pas dire qu'on laisse tomber le plaisir d'une part de gâteau au dessert ou au goûter. Pour trouver le juste milieu, cet ouvrage propose 70 recettes sucrées à index glycémique bas, formulées par Alexandra Retion, diététicienne nutritionniste. Crêpes, cheese-cake, moelleux au chocolat et autres classiques sont repensés grâce à des alternatives aux ingrédients traditionnels. Légères, les recettes ne font toutefois pas l'impasse sur la gourmandise. **G.T.** « Mes desserts à IG bas », Alexandra Retion et Jean-François Rousseau, Leduc, 192 p., 19,90 €.

## À louer

Turbine à glace, robot pâtissier, extracteur de jus... Pour les essayer, voire les adopter, Kazoo propose la location d'appareils de petit électroménager. L'abonnement, à partir de 29 €/mois, permet de les utiliser sans limite de temps, et même de les acheter à prix d'occasion. Varié, le panel de produits se compose uniquement de marques premium (Smeg, Magimix, Rowenta...), ce qui leur garantit esthétique et qualité supérieure. **G.T.**  
<https://heykazoo.com>



# 3 écolodges en Provence Occitane

En duo ou en famille, profitez de l'été pour faire une escapade dans les sublimes paysages nichés entre Rhône et Ardèche. Sillonnez les routes à la découverte des petits villages, et passez la nuit dans un nid écolo en pleine nature. Repos et dépaysement garantis, pour tous les budgets. L. F.



Photos : Iphaine Birotheau

**À GOUDARGUES**

## Pour les petits budgets : Le Mas de Rome

Rendez-vous à la frontière de l'Ardèche, au Mas de Rome, camping situé tout au bord de l'eau, et havre de paix de plus de 30 hectares. Ici, vous pourrez planter votre tente le long de la rivière La Cèze, mais aussi louer l'un des deux écolodges : faits de bois et de toile, fabriqués en France, ils sont confortables (ils disposent même d'une petite cuisine !), et permettent d'héberger jusqu'à 5 personnes pour 50 € la nuit environ. Malin ! <https://campinglemasderome.com>

**1**



**À BARJAC**

## Pour les budgets moyens : Natura Lodge

À 15 min des gorges de l'Ardèche, vous aurez le choix parmi 2 gîtes et 9 lodges – parmi lesquels un avion et sa tour de contrôle (photo), des yourtes ou une roulotte. Labellisé Clef verte, le domaine est doté d'un compost. Première entreprise gardoise à être refuge LPO (Ligue pour la protection des oiseaux), Natura Lodge est un îlot de quiétude avec tout le confort... et même une piscine pour les journées les plus chaudes ! *À partir de 100 € la nuit.* [www.ardeche-detente.com](http://www.ardeche-detente.com)

**À SAINT-PAULET-DE-CAISSON**

## Pour les plus gros budgets : Les Étoiles de Provence

Adresse confidentielle proche des rives du Rhône et de Pont-Saint-Esprit, Les Étoiles de Provence comptent 3 yourtes, pas une de plus ! Hyper-modernes et très confortables, ces nids douillets ont été construits localement, à Barjac, et isolés à la laine de brebis. Chacune dispose de toilettes sèches. Un espace commun avec cuisine et sublime piscine sont à la disposition des vacanciers. *À partir de 145 € la nuit.* [www.lesetoiledesprovence.com](http://www.lesetoiledesprovence.com)



**3**

Nouveau look



Thomas Wijart

## VÉGÉ À EMPORTER

Planted et ses alternatives végétales à la viande s'invitent à la pause déj'. Ses effilochés, émincés, ou façon kebab à la composition minimaliste sont maintenant disponibles sur plusieurs plateformes de livraison responsables : FoodChéri, La Belle Vie, Wild & The Moon, Nestor... Avec cette collaboration entre des marques aux valeurs communes, il est désormais ultra-simple de manger un plat végé et savoureux, n'importe où et n'importe quand. **G.T.**



## Initiative pétillante

Saviez-vous qu'une seule cartouche Sodastream permet d'obtenir jusqu'à 60 litres d'eau pétillante ? Une fois vide, on la rapporte pour en avoir une neuve, tandis que l'ancienne va à l'entrepôt, où elle est nettoyée, contrôlée, puis à nouveau remplie de gaz. Avec ce principe durable, l'entreprise vise à éliminer 2,3 milliards de bouteilles plastique à usage unique d'ici 2025. De quoi donner des envies de bulles ! **G.T.**

Bio c'est la vie PURAL

# C'est l'heure de l'apéro bio!

SANS HUILE DE PALME  
SANS GLUTEN  
VEGAN

EUROPEAN UNION LOGO

\*à l'exception des sortes sour cream-onion et nacho cheese

NOUVEAU

# ACHETEZ NOS MAGAZINES

en version 100% numérique

## SAVEURS Green

3,95€  
par numéro

Vos magazines à emporter  
où que vous soyez !

Découvrez la version numérique de votre magazine  
Saveurs Green sur notre kiosque en ligne !

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



# ÇA PART EN PIQUE-NIQUE !

Dans mon panier, je mets : une couverture, des couverts, des assiettes, des serviettes... et ces 5 nouveautés coup de cœur ! Texte Gabrielle Trochon.



## EN TECHNICOLOR

Alliant le goût sucré de la carotte au croquant des graines de courge et aux notes épicées du cumin, cette tartinade vitaminée se déguste sans modération avec du pain frais, des crackers, ou des gressins croustillants. Tartinable Carotte, cumin & graines de courge, 2,70 € les 140 g, Balades Gourmandes.

## ON DIRAIT LE SUD

Courgettes, tomates, mozza et basilic, ça sent l'été, non ? Sans sucres, conservateurs, colorants, ni arômes ajoutés, cette préparation au parfum méditerranéen se glisse dans un gratin, ou garnit ni une ni deux une tarte, pour un plat express à emporter et à partager au grand air. Courgettes à la mozzarella, 5,90 € le bocal de 600 g, Jean Martin.



## FRUIT DÉLICIEUX...

Légèrement pétillante, peu alcoolisée, cette boisson mise sur l'alliance du goût de mirabelle IGP Lorraine pressée à froid et de celui... d'une fleur gardée secrète par ses créateurs ! Résultat : enfin une boisson 100 % made in France, gourmande et originale, à déguster l'air de rien, les pieds en éventail...

Mirabelle 6 %, 3,90 € la bouteille de 33 cl, Pairdry.

## POP!

Cuites sans friture, ces chips font la révolution du pique-nique. Ultra-croustillantes grâce à leur texture soufflée, elles contiennent des légumineuses qui en font une bonne source de fibres et de protéines. Du génie ! So Crack au sel de Guérande, 1,79 € le paquet de 70 g, Brets.



## CRAQUANTES

Qui n'aime pas picorer quelques amandes en début ou en fin de repas ? Croquantes à souhait, celles-ci ont été délicatement grillées, et ça change tout !

Pour que le plaisir reste entier, elles sont en plus garanties sans résidus de pesticides. Amandes grillées sans résidus de pesticides, 3,99 € le paquet de 175 g, Tramier.



# PARTIE DE CAMPAGNE

Chronique d'un dimanche estival : en cette belle journée d'été, on a tout préparé pour le pique-nique, puis on s'est trouvé un joli coin tranquille, et on s'est abandonnés à la douceur de vivre.



## Nomade

Pot 2 compartiments + cuillère « Jar To Go Organic » en fibres de bois recyclées, 600 ml, 19,90 €, Lékué.



# Végétale

Corbeille en jonc de mer,  
Ø 30 x H 13,5 cm, 16,99 €,  
Maisons du Monde.



## Douce

Boîte à bento  
2 étages « MB Original »  
en PBT motif Graphic Jungle,  
18,5 x 10 x 9,4 cm, 2 x 500 ml,  
47,90 €, Monbento.



## Toujours prêts

Kit de couverts biosourcés,  
fourchette + couteau +  
cuillère + baguettes + étui  
de transport, 5,90 €, Bini.



Claire

Gourde « Original » éco-conçue et personnalisable, 400 ml, 23 €, Gobi.



Naturel

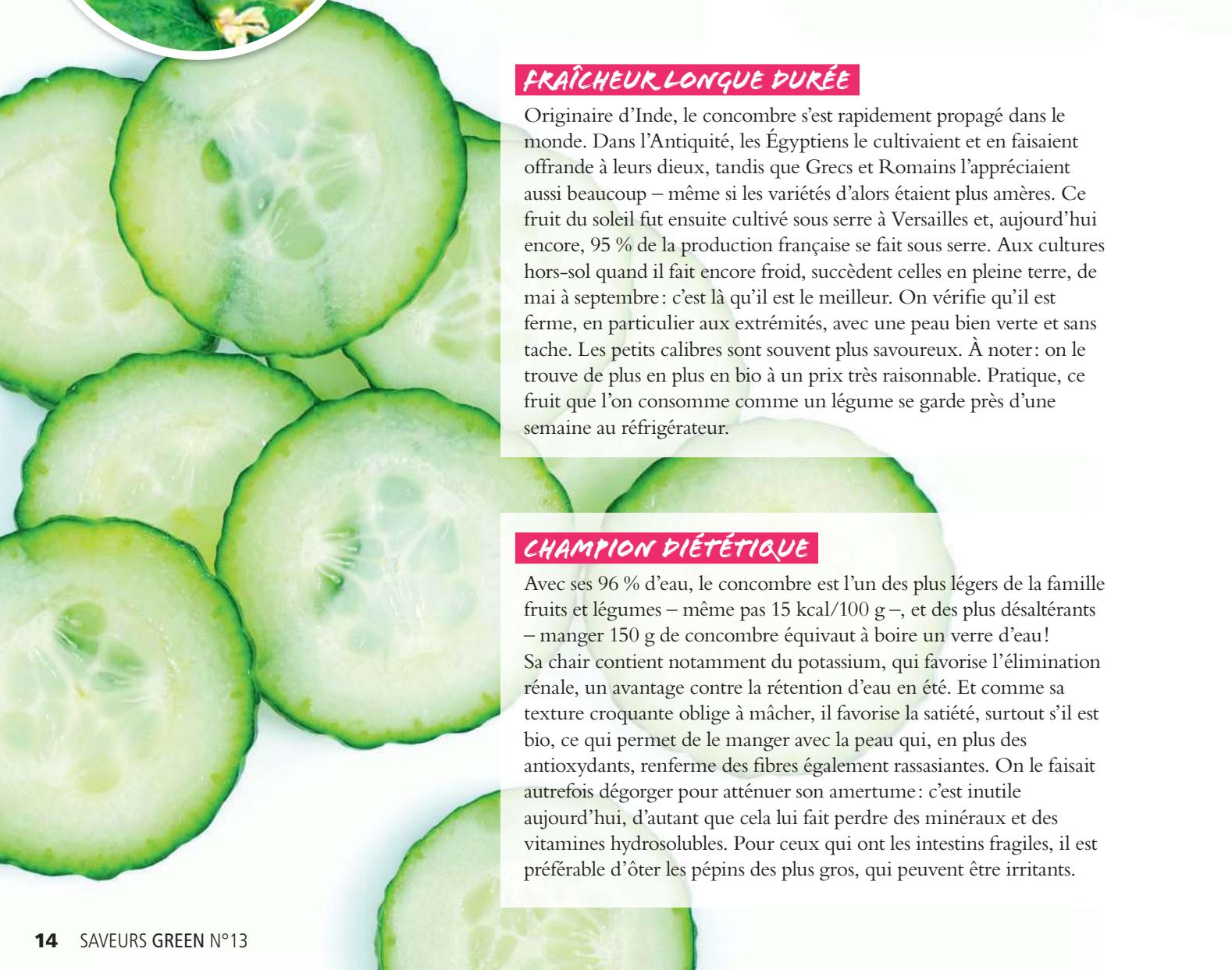
**Filet de courses**  
« Sincère » en coton bio,  
P 60 cm, 5 €, Casino.



Champêtre

Planche à  
découper en bois,  
45 x 15 x 1,5 cm, 25 €,  
l'ai faim x Monoprix





# ÇA FAIT DU BIEN LE CONCOMBRE

Plant de concombre



On peut compter sur cette espèce de grand cornichon fin et gorgé d'eau pour apporter sa fraîcheur et sa légèreté à nos petits plats d'été, et ses nombreuses vertus à notre bonne santé. Texte Émilie Godineau.

## FRAÎCHEUR LONGUE DURÉE

Originaire d'Inde, le concombre s'est rapidement propagé dans le monde. Dans l'Antiquité, les Égyptiens le cultivaient et en faisaient offrande à leurs dieux, tandis que Grecs et Romains l'appréciaient aussi beaucoup – même si les variétés d'alors étaient plus amères. Ce fruit du soleil fut ensuite cultivé sous serre à Versailles et, aujourd'hui encore, 95 % de la production française se fait sous serre. Aux cultures hors-sol quand il fait encore froid, succèdent celles en pleine terre, de mai à septembre : c'est là qu'il est le meilleur. On vérifie qu'il est ferme, en particulier aux extrémités, avec une peau bien verte et sans tache. Les petits calibres sont souvent plus savoureux. À noter : on le trouve de plus en plus en bio à un prix très raisonnable. Pratique, ce fruit que l'on consomme comme un légume se garde près d'une semaine au réfrigérateur.

## CHAMPION DIÉTÉTIQUE

Avec ses 96 % d'eau, le concombre est l'un des plus légers de la famille fruits et légumes – même pas 15 kcal/100 g –, et des plus désaltérants – manger 150 g de concombre équivaut à boire un verre d'eau ! Sa chair contient notamment du potassium, qui favorise l'élimination rénale, un avantage contre la rétention d'eau en été. Et comme sa texture croquante oblige à mâcher, il favorise la satiété, surtout s'il est bio, ce qui permet de le manger avec la peau qui, en plus des antioxydants, renferme des fibres également rassasiantes. On le faisait autrefois dégorger pour atténuer son amertume : c'est inutile aujourd'hui, d'autant que cela lui fait perdre des minéraux et des vitamines hydrosolubles. Pour ceux qui ont les intestins fragiles, il est préférable d'ôter les pépins des plus gros, qui peuvent être irritants.

**Le truc en plus**

Avec des dés de citron confit, vous sentirez encore mieux la Méditerranée.

SANS GLUTEN

## Salade de quinoa aux herbes et feta

Préparation : 20 min. Repos : 1 h.  
Cuisson : 15 min.

**POUR 4-6 PERSONNES :**

1 concombre • 1 kg de tomates variées • 1 oignon rouge • 1 bouquet de menthe • 1/2 bouquet de coriandre • Le jus de 1 citron • 300 g de mélange de quinoa (blanc, rouge et noir) • 250 g de feta • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

1. Rincez soigneusement le quinoa et faites-le cuire selon les indications du paquet, puis égouttez-le au besoin.
2. Émincez l'oignon, coupez les tomates en quartiers et le concombre en demi-rondelles. Mélangez-les dans un saladier avec le quinoa.
3. Fouettez le jus de citron avec l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis versez dans le saladier.
4. Ajoutez les herbes grossièrement déchirées à la main, mélangez et placez au réfrigérateur pour au moins 1 h.
5. Au moment de servir, ajustez l'assaisonnement, puis émiettez la feta sur la salade et dégustez bien frais.

### STAR DES SALADES D'ÉTÉ

Frais et croquant, le concombre a une saveur douce qui se marie avec tout : tomate, poivron, oignon, olive, basilic... Il contrebalance les ingrédients un peu salés, comme le fromage de chèvre, la feta, les tomates séchées, la tapenade... Coupé en rondelles, il forme des toasts légers sur lesquels on peut mettre de la crème fraîche et des graines germées. En petits cubes, il se dresse en tartare, avec des dés de melon et de feta par exemple. Passé au blender, il permet de concocter des gazpachos rafraîchissants et déclinables à l'envie : andalou avec de la tomate et de l'oignon, green avec de l'avocat et du poivron vert, doux avec du yaourt... Il est aussi à l'honneur dans le tzatziki, mélange de concombre râpé, yaourt grec, huile d'olive, ail et sel, que l'on déguste en y trempant du pain pita ou des gressins.





Vite  
PRÊT

RECETTE  
VÉGANE

SANS  
GLUTEN

## Cocktail concombre-citronnelle-citron vert

Préparation : 15 min.

### POUR 1,5 LITRE :

- 3 gros concombres • 5 citrons verts •
- 3 tiges de citronnelle • Quelques brins de menthe • 20 cl de sirop de canne

1. Réservez quelques fines tranches de concombre et de citron vert.
2. Coupez le reste des concombres

en morceaux. Émincez les tiges de citronnelle. Passez le tout au blender. Filtrez.

3. Pressez le reste des citrons, versez le jus dans le blender avec le sirop de canne. Goûtez, ajoutez un peu de sirop si besoin.
4. Servez sur de la glace avec de la menthe ciselée, des rondelles de concombre et de citron vert.

## NOTRE SÉLECTION BIO

### À tartiner

S'il est facile de le faire maison, on apprécie aussi ce tzatziki prêt à l'emploi : une recette traditionnelle sans additifs et avec du yaourt grec. *Tzatziki Authentique Grec*, 5,20 € les 200 g, Ifantis.



### À boire

Très désaltérante, cette soupe froide est composée de 86 % de concombre, relevée d'huile d'olive, de jus de citron, d'oignon et de menthe. *Soupe artisanale Concombre menthe citron*, 3,99 € les 48 cl, *Marcel Bio*.



### À croquer

Du concombre français dans une marinade aigre-douce à l'aneth. Top en sandwich comme à l'apéro. *Pickles Force Verte*, 4,95 € les 210 g, *Les 3 Chouettes*.



## L'avis de la nutritionniste

Florence Daine



### Cocktail sans alcool et digestif

Intestin fragile ? Vous pouvez déguster ce cocktail sans risque de ballonnements : 1 verre de 15 cl apporte moins de 1 g de fibres, car la chair de concombre en est faiblement doté. La citronnelle et la menthe ont, de surcroît, des vertus digestives. Si vous devez limiter votre apport en sucres, remplacez le sirop de canne par 2 bananes : vous ferez l'économie de 2,5 morceaux de sucre et de 50 kcal par verre.



Avec nous, vous trouverez quel est le



marché ouvert aujourd'hui



Pas la volonté d'y aller de bon matin.

Chercher nous fait avancer

Google

# C'EST QUOI LE REGROWING ?





### Surpriiiiise !

Certains légumes repousseront à l'identique, d'autres donneront une jolie plante.



**Le phénomène a envahi Internet et les réseaux sociaux: est-il réellement possible de faire renaître une plante avec nos restes de légumes ou d'aromates ? Réponse.** Texte Maëva Terroy

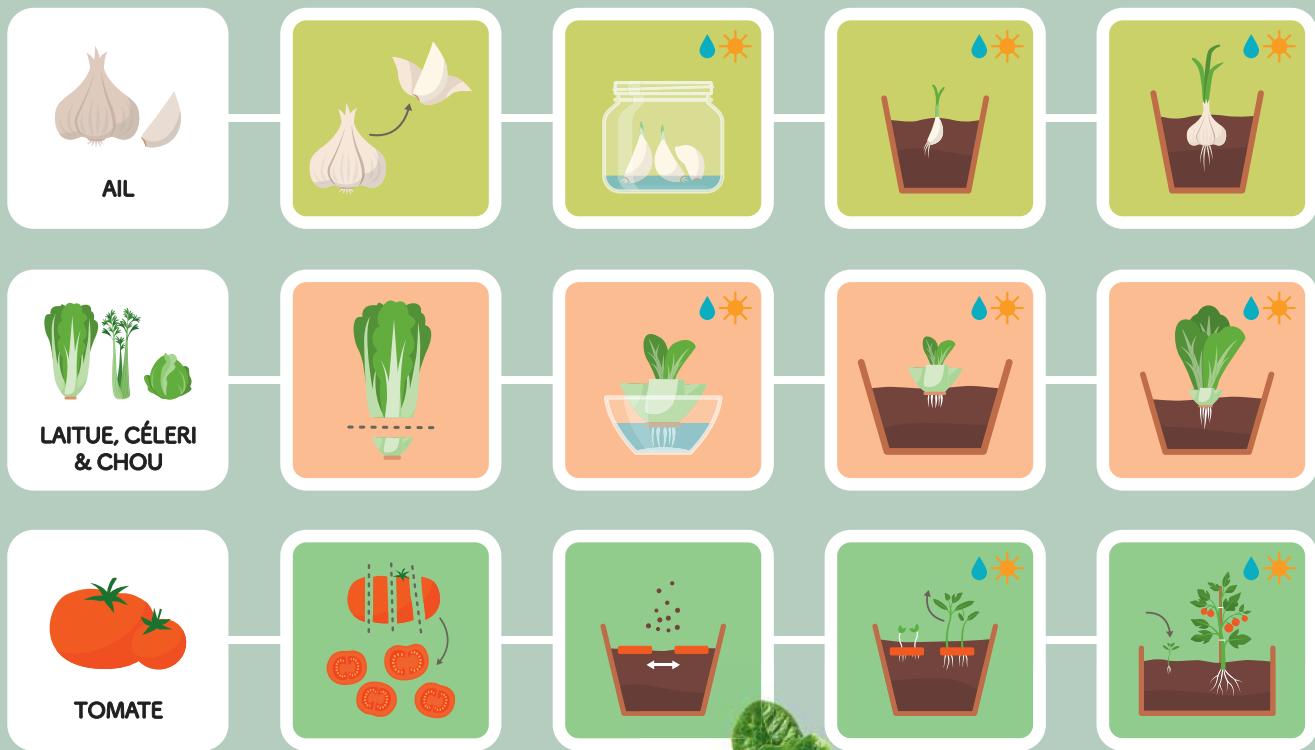
**V**ous avez peut-être déjà fait pousser une plante à partir d'un noyau d'avocat. À moitié immergé dans un verre d'eau exposé à la lumière, celui-ci se fend au bout de quelques semaines, laissant apparaître une tige, puis une feuille, puis deux, avant que de petites racines ne se développent et qu'une nouvelle déco végétale en pleine croissance habille votre intérieur. Cette expérience zéro déchet porte un nom: le « regrowing ». En anglais, *regrow* signifie « repousser ». Contrairement au « replanting », soit la reproduction de plantes à partir de graines, le regrowing est une multiplication végétative: on crée, à partir d'une plante mère, un descendant possédant des caractéristiques semblables. Les épluchures et restes de certains de nos légumes (exclusivement bio!) – betterave, basilic, pomme de terre, patate douce, oignon ou céleri branche – repousseront à l'identique. D'autres, en revanche – gingembre, carotte ou avocat – repousseront de manière différente, sous forme d'une jolie plante.

### Coupe et exposition soignée

Une repousse réussie dépend avant tout de la coupe. Un légume-tige – le poireau par exemple – repoussera si vous replantez son pied, après l'avoir coupé quelques centimètres au-dessus de sa racine. Chez les légumes-racines – comme la carotte ou le panais –, la partie la plus importante se trouve en haut de la racine, à la naissance des feuilles. Choisissez donc sur l'étalement ceux dont les feuilles n'ont pas été coupées! Et pour que Renaissent les aromates, coupez une tige d'une dizaine de centimètres, et placez-la dans l'eau: de nouvelles racines vont rapidement apparaître, qu'il vous suffira ensuite de mettre en terre. Enfin, ne jetez pas vos pommes de terre lorsqu'elles ont commencé à germer, car c'est grâce à ce germe que les tubercules repoussent!

### Bichonner, puis contempler

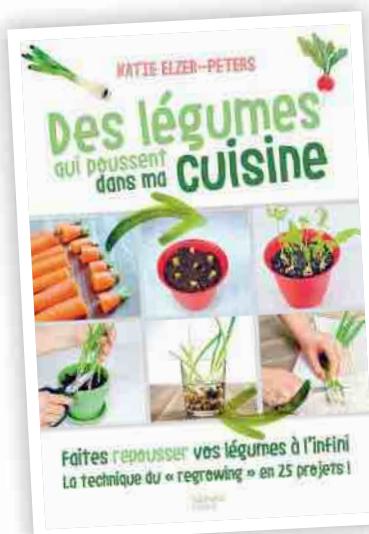
Une fois la coupe déterminée, choisissez soigneusement le terreau: idéalement, privilégiez une terre bien perméable, pour éviter que l'eau n'y stagne. Placez la •••



••• partie coupée de la plante dans un pot à fond percé, arrosez abondamment puis placez dans un emplacement lumineux et dont la température est comprise entre 18 °C et 23 °C. Vous venez de réaliser ce que l'on appelle une bouture! Si c'est l'hiver, l'ensoleillement étant considérablement réduit, n'hésitez pas à placer quotidiennement cette bouture sous une LED, pendant quelques heures. Les premiers jours, vaporisez un petit peu d'eau sans excès. Au bout de quelques semaines, lorsque les premières feuilles auront fait leur apparition et que des racines se seront formées, vous pourrez rempoter dans un contenant un peu plus grand, et contempler jour après jour la croissance de votre plante.

### Mieux comprendre la nature

Avant d'être une solution zéro déchet, le regrowing invite surtout à observer le cycle naturel des plantes, et à comprendre comment il fonctionne. Cette expérience ludique et apaisante permet de créer un lien avec la nature, de développer de l'empathie à son égard, et de transformer nos comportements lorsque nous nous trouvons en milieu naturel. Le bouturage est d'ailleurs une activité qui est souvent proposée aux enfants à l'école, pour les sensibiliser à la vie végétale. Car, on ne le répétera jamais assez: il est essentiel de s'occuper de ses oignons et de prendre soin de cultiver son jardin!



### À lire

Indispensable pour s'initier au bouturage et donner une seconde vie aux bouts de légumes non cuisinés, ce livre donne toutes les clés pour couper, replanter et entretenir correctement les multiplications végétales selon leur variété. *Des légumes qui poussent dans ma cuisine*, Katie Elzer-Peters, Hachette Pratique, 80 pages, 14,90 €.

Avec nous, vous découvrirez



comment voyager plus responsable



Reste à convaincre vos amis  
de vous suivre.



Chercher nous fait avancer

Google

# 10 idées reçues sur le bio

Les produits bio se trouvent aujourd'hui partout, des boutiques spécialisées aux rayons des supermarchés. Certains se méfient de l'engouement croissant qu'ils suscitent, d'autres les parent au contraire de toutes les vertus : on fait le point. Texte Émilie Esnaud-Victor.

## 1

### LE BIO NE CONTIENT AUCUN PESTICIDE

Les cultures biologiques ne doivent pas recevoir de produits phytosanitaires de synthèse. Toutefois, certains traitements issus ou dérivés de substances naturelles, qui sont plus facilement dégradés par l'environnement, peuvent être employés. Par ailleurs, des résidus de pesticides peuvent, malheureusement, se retrouver sur des parcelles bio, si celles-ci se trouvent à proximité de zones polluantes.

### LES FRUITS ET LÉGUMES BIO SE CONSERVENT MOINS BIEN

La conservation des fruits et légumes dépend du moment où ils ont été cueillis, et non du fait qu'ils soient bio ou pas. Ainsi, s'ils ont été récoltés à maturité, il faudra les consommer rapidement. S'ils sont récoltés avant maturité et réfrigérés, on pourra les conserver plus longtemps, mais ils contiendront alors moins de vitamines et de minéraux. Et surtout, ils seront moins savoureux !

### LE BIO NE CONTIENT PAS D'ADDITIFS

Si les produits transformés bio sont exempts de colorants, d'arômes chimiques de synthèse et d'exhausteurs de goût, la totalité des additifs n'est pas prohibée pour autant.



Toutefois, leur nombre est fortement réduit : une cinquantaine seulement sont autorisés, contre plus de 300 dans l'industrie conventionnelle. L'idée est de n'utiliser que ceux qui sont indispensables à la préparation ou à la conservation des aliments.

### LES LABELS NE VEULENT RIEN DIRE

N'est pas labellisé bio qui veut ! Les agriculteurs doivent obéir à un cahier des charges pour obtenir une certification

## 4

et pouvoir afficher le logo AB (label français créé par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation) ou le logo feuille (label européen). Pour les produits non alimentaires, ces certifications sont privées ou associatives, mais elles comportent également de nombreux critères à respecter.

## BIO ET ÉQUITABLE, C'EST LA MÊME CHOSE

Attention, bien que dans les deux cas l'idée sous-jacente soit celle d'une production plus éthique et responsable, un produit peut être bio sans être équitable, et vice versa. En effet, le premier répond à des normes agricoles et d'utilisation des ressources naturelles, alors que le second s'attache à des règles relatives au commerce, garantissant les droits des producteurs et des travailleurs.

## LE BIO GÉNÈRE MOINS DE GAZ À EFFET DE SERRE

Acheter un produit bio n'est pas synonyme de limitation de l'impact carbone. En effet, si vous choisissez des tomates venues d'Espagne, il faut prendre en compte le transport. Et si ces tomates sont cultivées en France mais en plein hiver sous des serres surchauffées, la facture environnementale sera également plus salée que celles de l'agriculture conventionnelle produites en plein été. Il est donc important d'opter au maximum, en plus du bio, pour des produits locaux et de saison.

## MANGER BIO N'EST PAS MEILLEUR POUR LA SANTÉ

Dans la mesure où les pesticides et les additifs sont fortement limités dans les produits bio, on peut raisonnablement affirmer qu'ils sont meilleurs pour l'organisme qu'un équivalent conventionnel. Les listes d'ingrédients sont aussi généralement moins longues dans le bio. Mais manger bio ne suffit pas pour être en bonne santé: faire des repas équilibrés et pratiquer une activité physique régulière reste indispensable.

## LE BIO A MEILLEUR GOÛT

Ce n'est pas une garantie. Mais si, en plus du critère du bio, vous choisissez vos fruits et légumes en respectant les saisons et si ceux-ci sont bien récoltés à maturité, au moment où ils sont gorgés d'arômes, de vitamines et de minéraux, alors leur saveur sera effectivement renforcée, et votre cuisine n'en sera que plus goûteuse.



## MANGER BIO, C'EST MANGER ÉQUILIBRÉ

Si on consomme des produits ultra-transformés, les choisir estampillés bio ne fera malheureusement pas grande différence: les quantités de gras et de sucres seront identiques à celles d'un produit non bio. Ainsi, si vous engloutissez un paquet de chips bio à l'apéritif, les conséquences sur votre santé et votre ligne seront sensiblement les mêmes.

## LES PRODUITS DE BEAUTÉ BIO SONT MOINS EFFICACES

Répondant aux exigences élevées d'organismes de certification – qui imposent, à l'image de Cosmos ou de Cosmétbio, un pourcentage élevé d'ingrédients naturels et issus de l'agriculture biologique dans les formules –, et constamment améliorés par les fabricants, les cosmétiques bio n'ont aujourd'hui plus grand-chose à envier aux versions conventionnelles. C'est donc naturellement qu'ils ont conquis nos salles de bains!





#9

# new Witch

Réveillez la sorcière qui est en vous

\* TRIMESTRIEL  
ÉTÉ  
2022 \*

PARLER  
AUX  
ANIMAUX  
La voie  
de l'éveil

Faut-il  
ENCORE faire  
des enfants ?

POMME  
& AURORA  
INTERVIEW  
Une rencontre  
magique !



AFFIRMEZ votre  
MASCULIN SACRÉ  
*et trouvez l'harmonie*

EN VENTE EN KIOSQUE ET SUR  
[WWW.ABONNEMENTMAG.FR/NEWWITCH](http://WWW.ABONNEMENTMAG.FR/NEWWITCH)



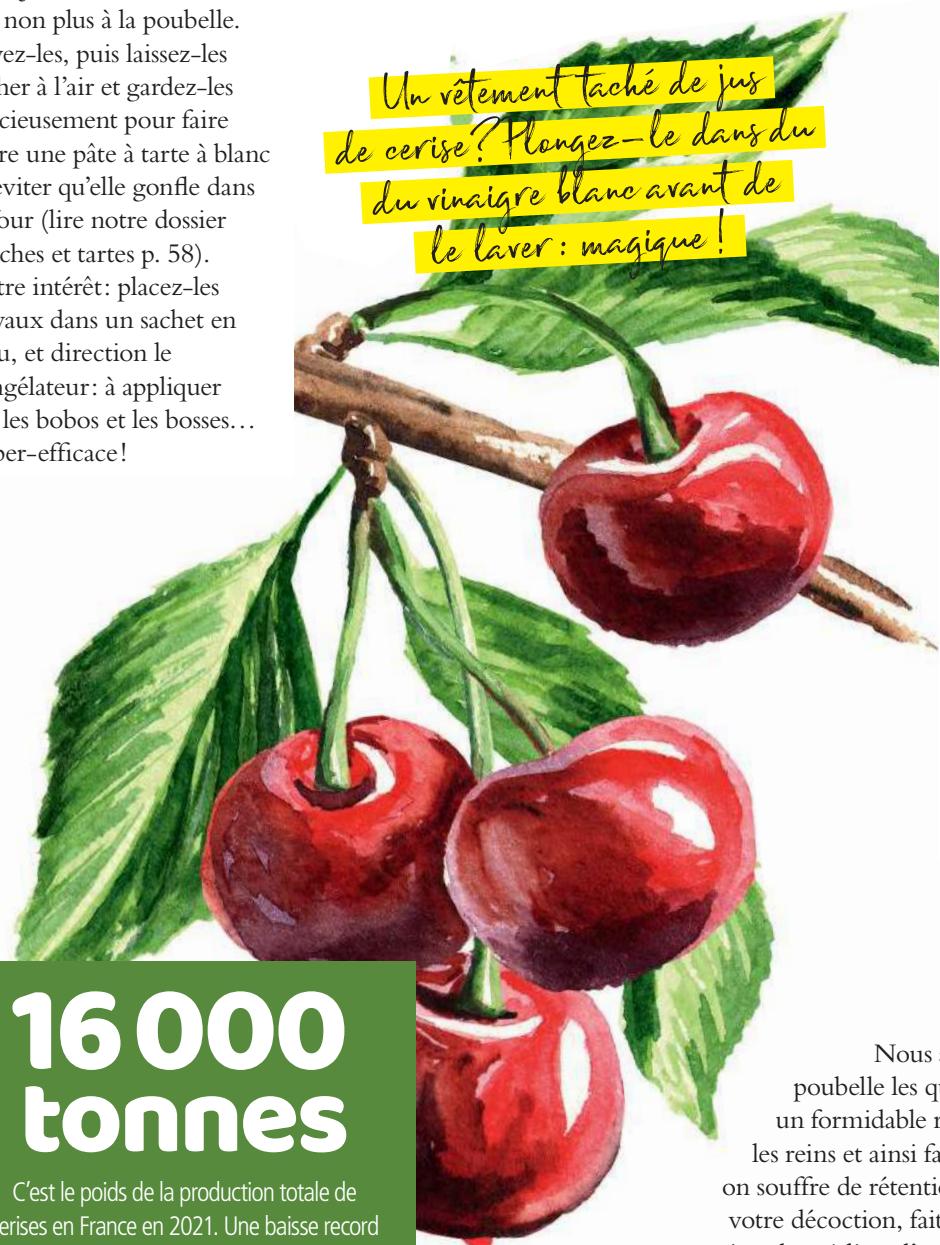
## Vive les noyaux !

Non, on ne lance pas ses noyaux de cerises sur ses voisins de table... même pour jouer! Et on ne les met pas non plus à la poubelle. Lavez-les, puis laissez-les sécher à l'air et gardez-les précieusement pour faire cuire une pâte à tarte à blanc et éviter qu'elle gonfle dans le four (lire notre dossier quiches et tartes p. 58). Autre intérêt: placez-les noyaux dans un sachet en tissu, et direction le congélateur: à appliquer sur les bobos et les bosses... hyper-efficace!

# On ne jette rien de LA CERISE

Bigarreaux, griottes, burlats ou amarelles figurent parmi les fruits d'été les plus attendus. Si on se régale de leur chair juteuse et parfumée, queues et noyaux servent aussi contre les petits bobos. Démonstration. Texte Laurie Fourcade.

*Un vêtement taché de jus de cerise? Plongez-le dans du vinaigre blanc avant de le laver: magique!*



## 16 000 tonnes

C'est le poids de la production totale de cerises en France en 2021. Une baisse record (la production était d'environ 34 000 tonnes l'année précédente), expliquée par des gelées tardives qui ont compromis les récoltes.

### UNE CHAIR IRRÉSISTIBLE

Charnue, juteuse, sucrée ou plus acidulée, la cerise fait partie des fruits que les Français attendent avec impatience dès les premiers jours d'été. Disponible à partir du mois de juin pour les variétés les plus précoces (comme la burlat), elle se déguste jusqu'à fin juillet, et même début août, le plus souvent. Croquée telle quelle pour profiter de ses parfums et de ses vitamines, elle se prête aussi à de nombreuses recettes sucrées, comme le traditionnel clafoutis, les tartes ou les cakes (ajoutez 1 c. à soupe de crème de pistache dans la pâte, c'est addictif!). Cuite en confiture, on l'adore évidemment sur des tartines, mais aussi en accompagnement de fromage de brebis. Crue, invitez-la dans vos salades estivales... c'est un régal!

### DES TIGES DIURÉTIQUES

Nous avons tous le même réflexe : jeter à la poubelle les queues des cerises. Pourtant, elles sont un formidable remède de grand-mère pour stimuler les reins et ainsi favoriser l'élimination, cruciale quand on souffre de rétention d'eau. Pour fabriquer vous-même votre décoction, faites tremper 4 c. à soupe de queues de cerises dans 1 litre d'eau froide pendant une nuit. Au réveil, faites bouillir l'ensemble pendant 10 min, puis laissez infuser 10 min, filtrez et buvez tout au long de la journée.

# PETITE LEÇON

# libanaise



RECETTE EN +

## MÉLASSE DE GRENADE MAISON

Versez 1,2 litre de jus de grenade dans une casserole à fond épais.

Ajoutez 1 c. à soupe de jus de citron et 2 c. à soupe de sucre en poudre. Portez à petite ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire très doucement, environ 30 min, en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que se forme un liquide sirupeux qui nappe la cuillère.

Versez la mélasse dans un pot à confiture, fermez et laissez refroidir.

Sortez les casseroles et la planche à découper, enfilez le tablier, le cours de cuisine va bientôt commencer.

SANS  
GLUTEN

## Riz au four, topping olives-pistaches-amandes à la mélasse de grenade

Préparation : 25 min. Cuisson : 25 min.

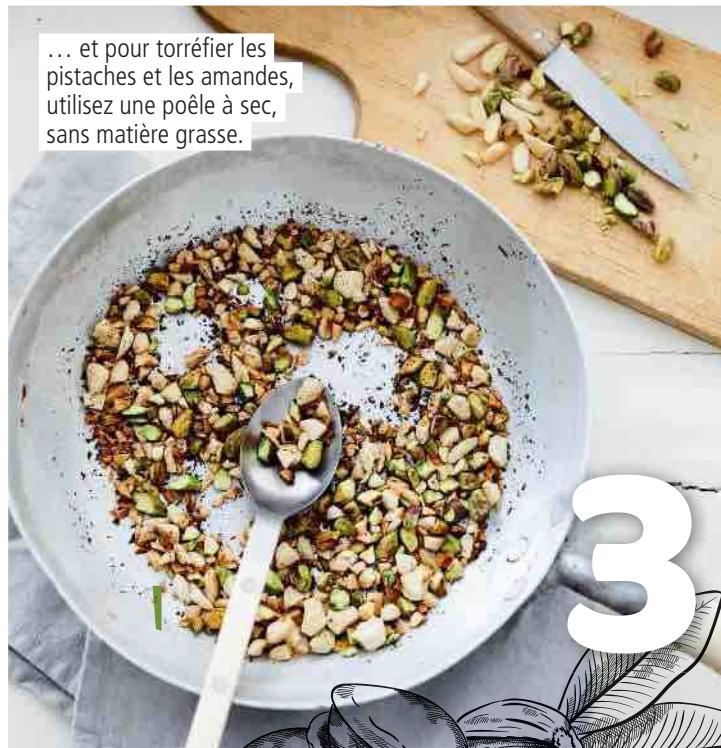
POUR 6 PERSONNES :

400 g de riz basmati • 150 g de feta • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1/2 bouquet de menthe • 6 brins de coriandre • 40 g d'olives vertes dénoyautées • 30 g de pistaches non salées • 30 g d'amandes émondées • 4 c. à soupe de mélasse de grenade (pour une recette maison voir encadré ci-contre) • 8 cl d'huile d'olive • Sel, poivre • Facultatif : quelques graines de grenade surgelées

1. Préchauffez le four à 230 °C.
2. Portez à ébullition 80 cl d'eau. Versez le riz dans un plat à gratin, salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive, et mouillez avec l'eau bouillante. Ajoutez 4 brins de menthe, couvrez de papier aluminium et enfournez pour 25 min.
3. Concassez les pistaches et les amandes, puis torréfiez-les environ 5 min en remuant dans une poêle à sec, et laissez refroidir. Pelez et émincez l'oignon, puis faites-le revenir dans la poêle avec l'huile restante 5 min à feu vif, jusqu'à coloration.
4. Coupez les olives en rondelles. Pelez et hachez l'ail. Ciselez les feuilles de la coriandre et de 2 brins de menthe. Mélangez le tout dans un bol avec l'oignon, les amandes, les pistaches, du poivre, et 1 c. à soupe de graines de grenade si vous en avez.
5. Sortez le riz du four, retirez les brins de menthe, égrainez-le à l'aide d'une fourchette, et répartissez-le dans 6 assiettes creuses.
6. Déposez dessus 1 c. à soupe de topping, arrosez de 2 c. à café de mélasse de grenade, puis parsemez de feta émiettée avant de servir.



Votre mélasse maison  
se conservera 2 à 3 semaines  
au réfrigérateur.



SEPM  
TOP ventes

N°9  
NOUVEAU!

Juillet & Août 2022

TOUS LES  
2 MOIS

# Silence, ça pousse!

Avec Stéphane Marie



"CHEZ MOI,  
CHAQUE PETIT  
COIN EST  
UN PAYSAGE"

ÉTÉ SEC

## UN BEAU JARDIN SANS ARROSAGE

DES PLANTES À TOUTE ÉPREUVE !

■ SUIVEZ LE GUIDE

Installer une  
rocaille dans  
les graviers

LES SAUGES

QUAND  
ON LES CONNAÎT  
ON LES AIME !

■ POTAGER

Cultiver et  
déguster ses  
courgettes

■ ÉCOLOGIE

Inviter  
les papillons  
au jardin

AVEC • 5

EN KIOSQUE ET SUR NOTRE SITE

[WWW.ABONNEMENTMAG.FR/SILENCECAPOUSSE](http://WWW.ABONNEMENTMAG.FR/SILENCECAPOUSSE)

# Petits menus en 20 min chron



## Menu 1 (p. 30-31)



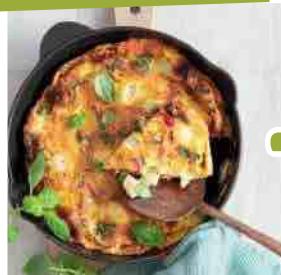
Galettes courgette-cottage cheese



Brochettes d'abricots aux amandes



## Menu 2 (p. 32-33)



Frittata poivron-mozza



Vacherins framboise



## Menu 3 (p. 34-35)



Burgers aubergine-feta-tomate



Pêches Melba revisitées



Pas le temps de passer des heures aux fourneaux après le boulot ? Pas de problème, voici 3 formules express plat-dessert, délicieuses et équilibrées.

Recettes et stylisme Isabelle Guerre.

Photos Valérie Lhomme.



## L'avis de la nutritionniste

Florence Daine

### Menu 1

#### Pour faire le plein d'énergie

Ce menu comporte suffisamment de glucides énergétiques (sarrasin), de fibres (sarrasin, courgette, abricot, amande), de protéines et de calcium (cottage cheese) ; en revanche, il manque de vitamines C et B9, altérées par la cuisson : commencez par une crudité – une salade de tomates, par exemple.

### Menu 2

#### Pour faire le plein de protéines

Il est riche en protéines et en calcium (œuf, mozzarella, fromage blanc), et comporte tout juste ce qu'il faut en fruits, mais ce menu n'a aucun féculent, et sa proportion de légumes est insuffisante. En entrée, prévoyez un taboulé, ou une salade mexicaine, avec une boîte de maïs, des tomates et de la salade.

### Menu 3

#### Pour faire l'impasse sur les glucides et les protéines

Ce menu comprend des légumes, un laitage et des fruits, mais pour une quantité un peu juste de féculent (pain) et un apport en protéines insuffisant. Pour le rééquilibrer, commencez par des légumes secs, qui apportent à la fois glucides complexes et protéines : une salade lentille-betterave ou un potage pois cassés-légumes verts, par exemple.

# Menu 1

en 20 min  
chron



SANS  
GLUTEN

## Galettes de sarrasin aux spaghetti de courgette, cottage cheese et basilic

POUR 4 PERSONNES :

- 4 galettes 100 % sarrasin à garnir •
- 250 g de cottage cheese • 3 courgettes
- 1/2 bouquet de basilic • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre •
- Facultatif: quelques micropousses

**1.** Détaillez les courgettes en spaghetti, idéalement à l'aide d'un rasoir à julienne ou d'un spiraleuse. À défaut, taillez-les en tagliatelles à l'aide d'un économie.

**2.** Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites cuire les spaghetti de courgette 2 à 3 min en remuant, juste le temps de les assouplir. Réservez.

**3.** Faites réchauffer les galettes quelques instants dans la poêle, pour les assouplir également, puis garnissez-les avec une belle cuillère à soupe de cottage cheese et les courgettes poêlées. Salez, poivrez et parsemez de basilic.

**4.** Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de micropousses.



*Et pour un goûter super-archi-gourmand, accombez ces adorables oreillons grillés de petits biscuits... ou d'une boule de glace !*



SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

## Brochettes d'oreillons d'abricot aux amandes

**POUR 4 PERSONNES :**

- 12 abricots • 60 g d'amandes effilées •
- 2 c. à soupe de miel ou de sirop d'agave
- Ustensiles:** 8 piques à brochette

1. Préchauffez le four en position gril ou faites chauffer une poêle-gril.
2. Coupez les abricots en deux, puis embrochez les oreillons 3 par 3 sur les piques.

**3.** Disposez les brochettes face coupée contre le gril, ou vers le dessus si vous utilisez le four. Laissez dorer 3 à 4 min.

- 4.** Pendant ce temps, faites dorer les amandes à sec dans une poêle.
- 5.** Juste avant de servir, arrosez les brochettes de miel ou de sirop d'agave, et parsemez d'amandes effilées.

# Menu 2

## en 20 min chronô



SANS  
GLUTEN

### Frittata aux piquillos et à la mozzarella

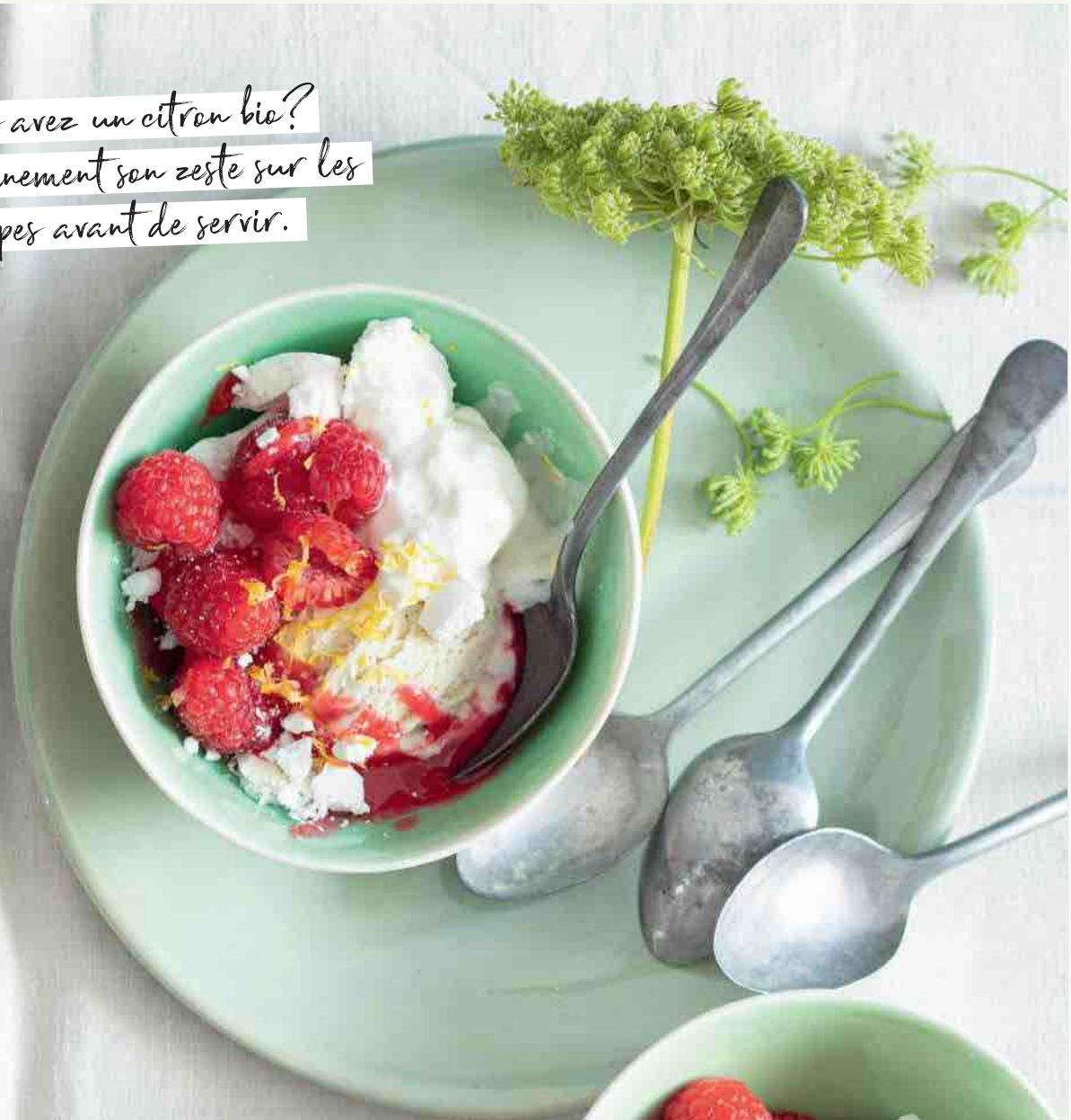
POUR 4 PERSONNES:

6 œufs • 1 bocal de poivrons del piquillo (250 g égouttés) • 150 g de billes de mozzarella • 2 oignons verts • 1/2 bouquet de basilic • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

1. Préchauffez le four en position gril.
2. Fouettez les œufs avec un peu de basilic préalablement ciselé, du sel et du poivre.
3. Découpez les poivrons et les oignons en lamelles.
4. Dans un petit poêlon qui passe au four, faites chauffer l'huile, puis ajoutez les poivrons et l'oignon. Laissez cuire 2 à 3 min en remuant.
5. Versez les œufs battus, répartissez les billes de mozzarella, et ne touchez plus au poêlon pendant 3 min.
6. Quand les bords de l'omelette commencent à être pris, enfournez le poêlon sous le gril environ 3 min pour finir de cuire et dorer la frittata.
7. Servez chaud, tiède ou froid.

*Vous avez un citron bio ?*

*Râpez finement son zeste sur les coupes avant de servir.*



SANS  
GLUTEN

## Vacherin minute aux framboises

**POUR 4 PERSONNES :**

250 g de framboises fraîches • 2 meringues du pâtissier • 1 litre de glace vanille • 2 yaourts fouettés type Gervita • 12 cl de coulis de fruits rouges

1. Cassez les meringues en petits morceaux, et répartissez la moitié des brisures dans 4 coupes.
2. Ajoutez 1 boule de glace, un peu de coulis et du yaourt. Répartissez le reste de la meringue et terminez par les framboises fraîches.





## Menu 3

en 20 min  
chronô



### Burgers aubergine-feta-tomate

POUR 4 PERSONNES:

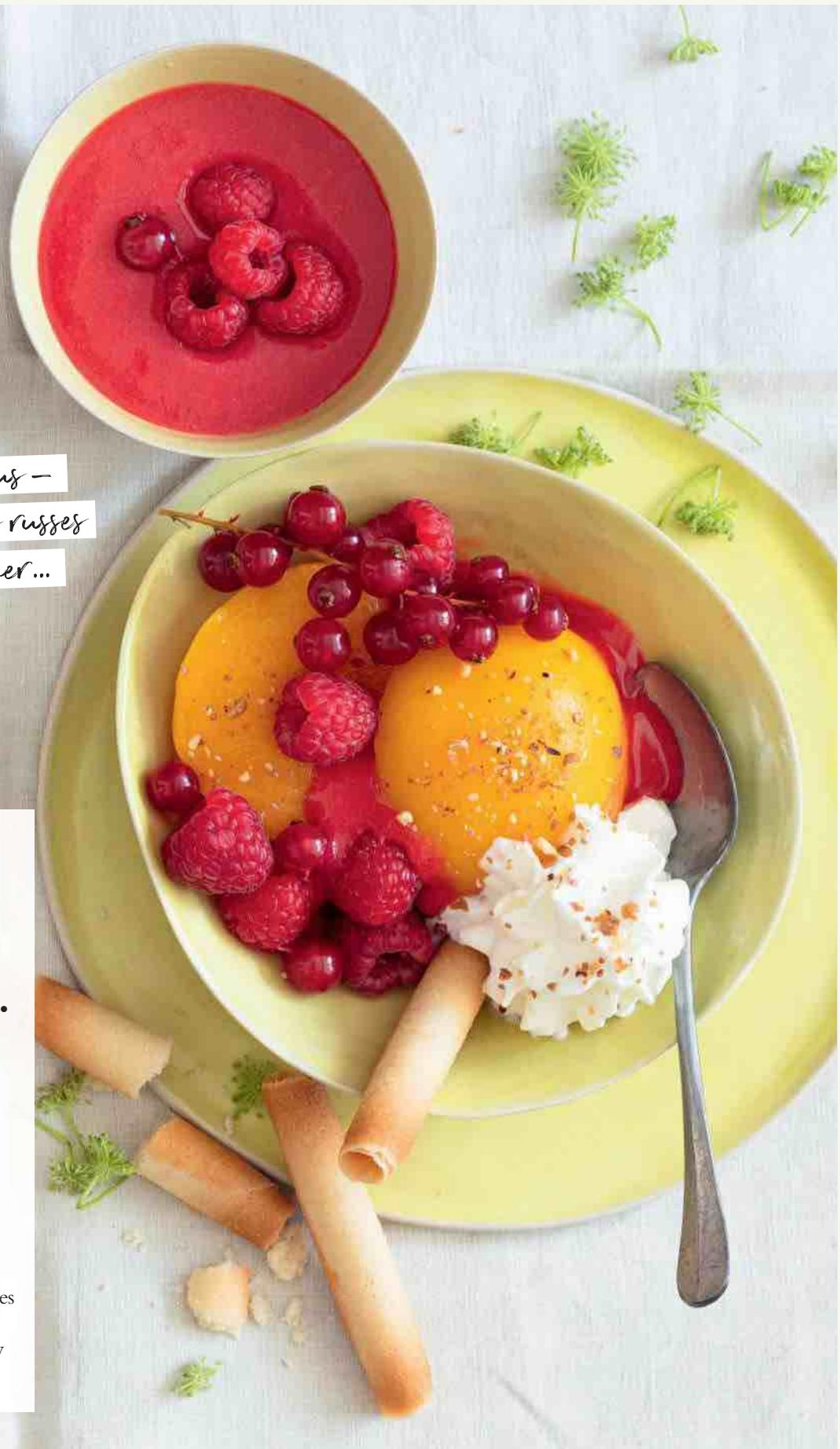
1 aubergine • 4 poignées de roquette • 2 tomates • 1 bloc de feta • 4 pains à burger • 1 petit pot de pesto rosso • 3 c. à soupe d'huile de cuisson

**1.** Faites chauffer l'huile dans une poêle. Coupez l'aubergine en rondelles de 1 cm, et faites-les dorer dans la poêle à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

**2.** Réservez les rondelles d'aubergine et placez à la place les pains ouverts en deux, face coupée contre la poêle, pour les chauffer légèrement.

**3.** Coupez le bloc de feta dans le sens de l'épaisseur, en deux puis encore en deux pour obtenir 4 tranches fines. Coupez les tomates en tranches d'épaisseur équivalente.

**4.** Tartinez chaque face des pains de pesto rosso. Disposez quelques feuilles de roquette sur la base, puis répartissez dessus les aubergines et les tomates. Posez dessus 1 tranche de feta, parsemez de roquette, refermez le burger et servez aussitôt.



*Avec – soyons fous –  
quelques cigarettes russes  
pour accompagner ...*

SANS  
GLUTEN

## Pêches façon Melba

POUR 4 PERSONNES :

4 pêches au sirop • 300 g de framboises • 125 g de groseilles • Le jus de 1 citron • 2 c. à soupe de sucre glace • 1 bombe de chantilly • Pralin

1. Placez la moitié des framboises dans un blender avec le jus de citron et le sucre glace. Mixez pour obtenir un coulis bien lisse.
2. Versez un peu de coulis dans 4 coupes, ajoutez les pêches, les framboises fraîches et les groseilles, encore un peu de coulis, de la chantilly et parsemez de pralin.

### 1. LA PASTÈQUE

Gourmande et light

Fruit estival et hydratant par excellence, la pastèque compte environ 7,8 g/100 g de sucre. La nature de ces derniers (saccharose et fructose) lui offre un goût doux et suave. Faiblement calorique (38 kcal/100 g), elle apporte un coup de boost pour lutter contre la déshydratation les jours de grande chaleur.



### Cric-crac-croc

À la place des chips, essayez le croustillant des feuilles de laitue.

MON ASSIETTE

# SPÉCIALE HYDRATATION

### 2. LE CONCOMBRE

Champion de l'hydratation

Avec ses 96 % d'eau, le concombre est le champion des légumes d'été pour seulement 14 kcal/100 g. Dégusté après une balade au soleil ou une séance de bronzette, il réhydrate, aide à la régulation thermique du corps et au bon fonctionnement du système cardiovasculaire, tout ça sans augmenter la facture calorique.



### 3. LA TOMATE

Plus belle la peau

Peu importe sa variété, cette star de l'été a l'avantage d'être riche en eau, en plus d'être très savoureuse. Peu calorique malgré ses 2,6 g de sucre, elle apporte vitamine C et bêta-carotène, qui, associés à son potentiel hydratant, en font l'ingrédient clé pour une peau lumineuse et rebondie.

**4. LA LAITUE**

Facile à digérer

Prête en quelques minutes, la laitue est un aliment idéal: elle contient des fibres douces pour l'estomac, qui la rendent rassasiante et facile à digérer. On y retrouve aussi de l'iode (1,22 mcg/100 g), du sélénium (2,33 mcg/100 g) ou du calcium, indispensables pour compenser la perte en sels minéraux due à la perspiration et la transpiration, décuplées en période estivale.

**5. LE MELON**

Équilibrant 3-en-1

En plus de son potentiel hydratant, le melon contient du potassium et du sodium: associés l'un à l'autre, ces deux éléments permettent d'assurer l'équilibre hydrique de notre corps. Qualifié de diurétique, le potassium aide à l'élimination des déchets par le biais des reins et de la vessie. En bref, c'est un aliment 3-en-1, à déguster toute la journée.

RECETTE  
VÉGANESANS  
GLUTEN

## Cœur de laitue au tartare de fruits et légumes

Préparation: 15 min.

POUR 4 PERSONNES:

**3 tomates grappe • 1/2 concombre • 150 g de pastèque • 1/2 melon • 1 cœur de laitue • Une dizaine de feuilles de menthe • 4 c. à soupe de mélasse de grenade • 2 c. à soupe de zaatar • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre**

**1.** Détachez les feuilles du cœur de laitue. Ciselez finement la menthe.

**2.** Épépinez les tomates et le concombre. Retirez la peau de la pastèque et du melon. Taillez-les tous en petits dés.

**3.** Dans un saladier, mélangez les dés avec la menthe, la mélasse de grenade, le zaatar et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

**4.** Dressez dans les feuilles de laitue et servez très frais.



# Panier acidulé

La nature est comme une grande bonbonnière hyper-healthy: elle nous gâte de friandises colorées qui font du bien à la santé. Il ne nous reste qu'à en profiter. Texte Gabrielle Trochon.

La framboise



## LA FRAMBOISE

Parfaitement équilibrée entre sucré et acidulé, la framboise est l'une des grandes stars de l'été. La rose vif est la plus consommée, mais il en existe des noires, des blanches, des pourpres... Toutes se choisissent bien charnues, sans meurtrissures et d'un bel aspect velouté. Attention, la framboise est fragile: afin d'éviter qu'elle ne se détrempe et perde sa saveur, pour la laver, rincez-la simplement sous un filet d'eau ou passez-la dans un linge humide. Conservez-la 1 ou 2 jours au maximum dans une boîte hermétique et au réfrigérateur. Fruit de bouche, elle est délicieuse juste comme ça, croquée sitôt achetée ou cueillie. Cuisinée, elle s'accorde au chocolat, à la menthe ou à la pistache. Et pour un coup de peps qui étonnera vos invités, associez-la avec du piment.

## LE CASSIS

Attention, bombe nutri! L'exceptionnelle richesse en vitamine C du cassis – 2 fois plus que le kiwi, 3 fois plus que l'orange – lui confère un fort pouvoir antioxydant. Dégusté tel quel, il déploie un goût très acidulé, et réveille un porridge ou une salade de fruits. Pour plus de douceur, il peut être intégré à des tartes, clafoutis et confitures, ou préparé en sorbet. En chutney, il apporte des notes suaves à un comté affiné ou à un beaufort. À l'achat, vérifiez que vos petites baies noires sont bien colorées, sans moisissures, et qu'aucune n'est écrasée au fond de la barquette. Le cassis se conserve au réfrigérateur, ne se rince qu'à la dernière minute, et se consomme dans les 24 à 48 h après l'achat. Et pour les gourmands qui souhaitent en profiter toute l'année, sachez qu'il se congèle parfaitement.

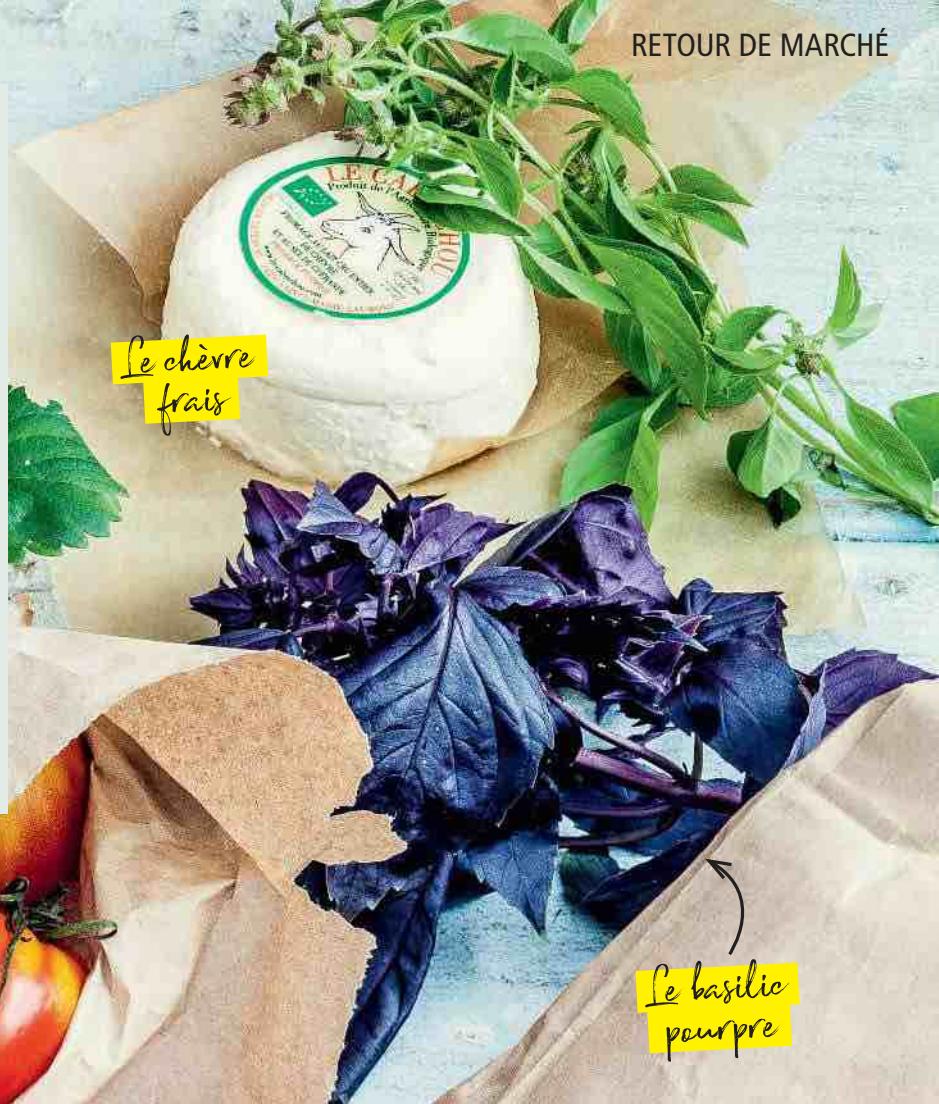
## LE HARICOT REINE DES POURPRES

Ce sont les anthocyanes contenues dans son enveloppe extérieure qui pigmentent cette variété de mangetouts nains d'une belle couleur violette. Cueilli juste avant la formation des grains, ce haricot bien charnu est « sans parchemin », c'est-à-dire exempt de fils désagréables en bouche. Comme son homologue vert, le reine des pourpres est riche en fibres et minéraux, et possède un indice glycémique bas. Pour profiter de ses bienfaits et de son goût délicat, choisissez-le long, ferme, d'une couleur brillante et uniforme. Enveloppé dans un linge humide, il se conserve 3 à 4 jours dans la partie basse du réfrigérateur. En cuisine, consommé jeune, il est excellent (et spectaculaire) cru en salade; pour le cuire, la douceur est de mise, et il est délicieux tiède, sauté avec des herbes fraîches ou, plus original, dans un crumble salé. Ne vous étonnez pas s'il change de couleur à la cuisson: ses fameux pigments ne résistent pas à la chaleur...

## LE CHÈVRE FRAIS

Quelle douceur, le chèvre frais! Fabriqué à base de lait légèrement présuré puis mis à égoutter quelques heures, il est vendu avec ou sans son petit-lait, sous forme de carré, de bûche ou de palet. Riche en eau, il constitue une bonne source de protéines ainsi que de vitamines A, B2 et B9.

Il possède par ailleurs des teneurs en calcium, phosphore et magnésium plus élevées qu'un fromage de vache. En cuisine, il se déguste simplement sur une tartine, saupoudré de baies roses et d'herbes fraîches, ou en accompagnement de légumes frais cuits ou crus – courgette, concombre, radis... –, mais aussi cuit, pour revisiter une omelette. En version sucrée, il trouve sa place dans les gâteaux, auxquels il apporte une étonnante touche sucrée-salée, notamment dans un cheese-cake.



## LE BASILIC POURPRE

Dans la famille des herbes aromatiques ultra-parfumées, je demande... le basilic pourpre! Différant de son cousin vert par ses plus petites feuilles et sa couleur violet profond presque noire, il a aussi un goût bien à lui, légèrement piquant. Achetez-le très frais, les feuilles droites et non flétries, et préférez une plante en pot, qui dure plus longtemps et s'entretient facilement avec beaucoup d'eau et de lumière. En bouquet, il se conserve au réfrigérateur, dans un papier absorbant humidifié. Avec ses notes de poivre et de gingembre, il s'associe à tous les plats, se transforme aisément en pesto coloré et se déguste même en tisane, afin de profiter de ses vertus antispasmodiques et relaxantes. Pour décupler ses arômes, déchirez les feuilles, au lieu de les ciseler: la différence est flagrante!





## L'avis de la nutritionniste

Florence Daine

### Bon pour les os

Alliant choux, pourpier, fromage et crème, ce plat est riche en calcium bien assimilable : une portion fournit 33 % de l'apport conseillé à un enfant de 10 ans, 28 % à un adulte. Il fournit aussi de la vitamine D (fromage et crème), qui facilite la fixation du calcium sur les os, et de la vitamine K (fromage et légumes), qui stimule le renouvellement des cellules osseuses, à hauteur de 100 % de l'apport conseillé à un enfant, 50 % de celui d'un adulte. Pour un repas équilibré, associez-le à une belle tranche de pain et à un dessert à base de fruit.

SANS  
GLUTEN

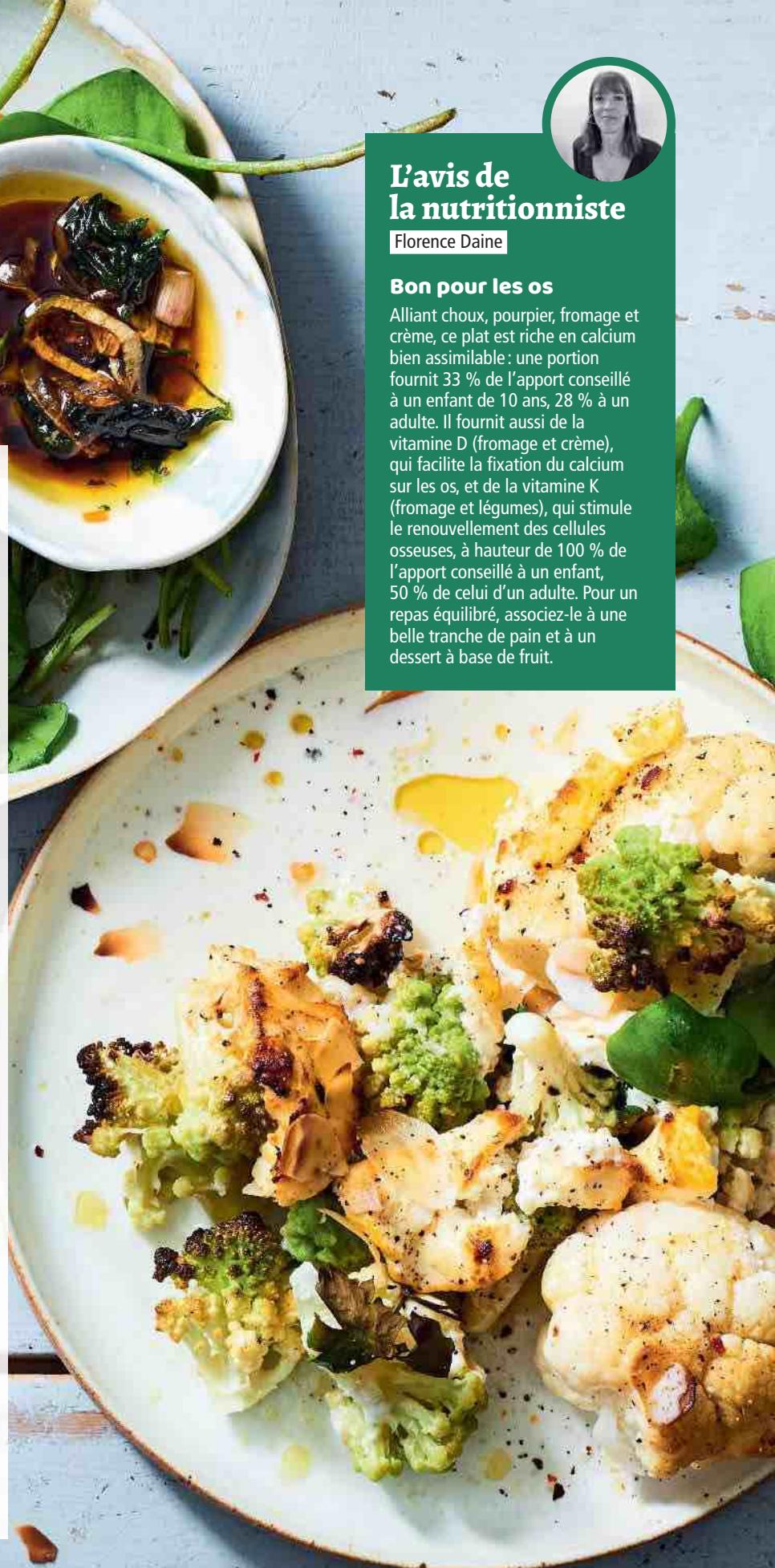
## Gratin de fleurettes au chèvre, salade aux échalotes confites

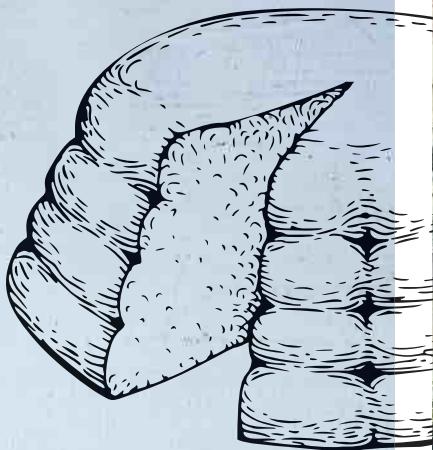
Préparation: 25 min. Cuisson: 35 min.

### POUR 4 PERSONNES :

150 g de fromage de chèvre frais • 35 cl de crème liquide • 1 c. à soupe de parmesan râpé • 400 g de chou-fleur • 400 g de chou romanesco • 1 c. à soupe d'amandes effilées • 1 pincée de noix de muscade moulue • Sel, poivre  
**Pour la salade :** 3 poignées de pourpier (à défaut, de mesclun) • 1 échalote • 4 brins de persil • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à café de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

1. Détachez les fleurettes des deux choux et faites-les cuire 10 min dans l'eau bouillante.
2. Dans une petite casserole, faites chauffer la crème avec le parmesan, la muscade. Salez si besoin (goûtez avant, les fromages sont déjà salés), poivrez.
3. Préchauffez le four à 210 °C.
4. Déposez les fleurettes debout dans un plat à gratin, versez la crème, émiettez le chèvre dessus, puis parsemez d'amandes effilées. Enfournez pour 25 min jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.
5. Pelez et émincez l'échalote, puis faites-la fondre dans une petite poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez le persil ciselé puis le miel, laissez confire 10 min à feu moyen puis mélangez avec le reste de l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.
6. Servez le gratin avec le pourpier et la sauce aux échalotes confites.





## Le chèvre frais

SANS  
GLUTEN

### Petits fromages de chèvre aux herbes fraîches et aux fleurs

Préparation : 15 min.

#### POUR 4 PERSONNES :

- 3 petits fromages de chèvre frais •
- 3 belles poignées d'herbes fraîches au choix (persil plat, coriandre, menthe, pousses d'épinard, roquette, ciboulette, cerfeuil...) •
- Quelques fleurs comestibles (mauve, pâquerettes, calendula...) • 3 filets d'huile d'olive • Fleur de sel

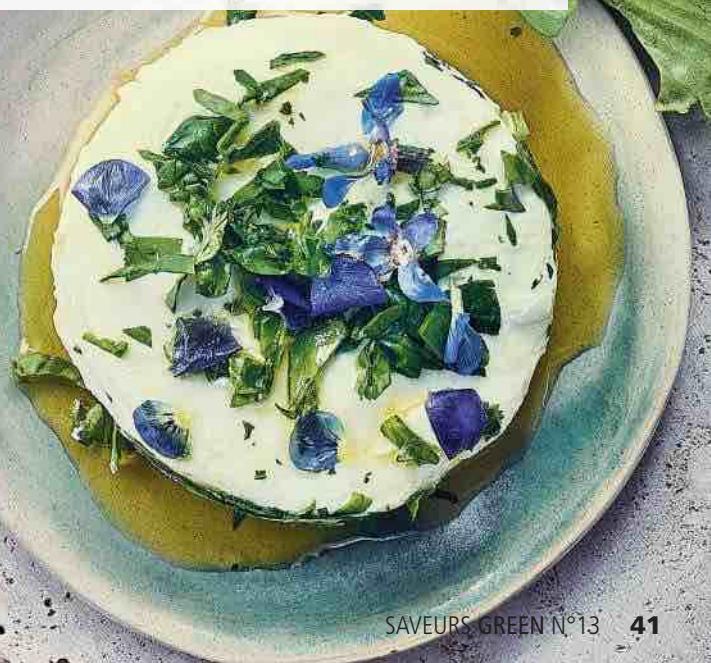
1. Ciselez les herbes, soit dans la même assiette, soit en les

répartissant dans des assiettes séparées, selon que vous voulez qu'il y ait une seule herbe par fromage ou non.

**2.** Passez chaque petit fromage dans la ou les herbes ciselées, sur toutes ses faces et en appuyant un peu pour qu'elles adhèrent. Parsemez de fleurs, et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**3.** Juste avant de déguster, arrosez les fromages d'un filet d'huile d'olive et parsemez de fleur de sel.

 Vite  
PRÊT



## Légumes sautés

[Préparation: 25 min. Cuisson: 25 min.]

### POUR 4 PERSONNES:

250 g de haricots reine des pourpres • 250 g de petits pois écossez • 250 g de pois gourmands • 1 fenouil • 2 carottes • 1 courgette • 1 oignon • 2 oignons rouges frais • 1 bouquet de ciboulette • 2 cm de gingembre frais • 2 c. à soupe de sauce soja • 3 c. à soupe d'huile de coco • Sel • Facultatif: 2 c. à soupe de copeaux de noix de coco, 2 c. à soupe de sésame

**1.** Éboutez les haricots et les pois gourmands, puis effilez ces derniers. Coupez le fenouil et la courgette en très fines tranches. Épluchez et émincez l'oignon. Ciselez les oignons frais et la ciboulette. Épluchez les carottes et détaillez-les en tagliatelles à l'aide d'un économie.

**2.** Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites blanchir les petits pois, les pois gourmands et les haricots séparément pendant 5 min, puis égouttez-les.

**3.** Dans un wok, faites chauffer l'huile de coco, ajoutez l'oignon et le gingembre préalablement râpé. Ajoutez tous les légumes restant, et faites cuire sur feu vif 5 à 10 min en mélangeant fréquemment. Versez ensuite la sauce soja et mélangez délicatement.

**4.** Parsemez d'oignon rouge frais, de ciboulette, et éventuellement de sésame et de copeaux de noix de coco. Servez sans attendre.

Le haricot reine  
des pourpres

RECETTE  
VÉGANESANS  
GLUTEN

## Poêlée de tofu, blettes sautées, riz ail-coco et basilic pourpre

Préparation: 20 min. Cuisson: 20 min.

### POUR 4 PERSONNES:

**4 brins de basilic pourpre • 4 grosses tiges de blette (625 g environ) • 1/2 oignon rouge • 3 gousses d'ail • 500 g de tofu ferme • 250 g de riz • 20 cl de lait de coco crémeux • 1 c. à soupe de tamari • 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé • 4 c. à soupe d'huile de cuisson • Sel, poivre • Facultatif: 2 c. à soupe de cacahuètes**

**1.** Portez le lait de coco à ébullition avec 40 cl d'eau. Salez, versez le riz, et laissez cuire le temps indiqué sur le paquet. Égouttez au besoin.

**2.** Émincez les blettes. Pelez et ciselez l'oignon rouge, puis faites-le suer dans une grande sauteuse

avec l'huile de sésame. Poivrez, ajoutez les blettes, arrosez de tamari, et faites dorer 10 min environ, en remuant régulièrement.

**3.** Dans une autre sauteuse, faites chauffer 3 c. à soupe d'huile de cuisson. Coupez le tofu en cubes et faites-les frire quelques minutes dans l'huile chaude en les retournant pour les dorer sur toutes les faces. Égouttez-les et jetez l'huile.

**4.** Chauffez l'huile restante. Pelez et émincez l'ail, faites-le blondir dans la poêle, puis ajoutez le riz cuit. Mélangez, salez, poivrez, puis laissez sauter quelques minutes.

**5.** Répartissez le riz, les blettes et le tofu dans 4 assiettes, posez dessus 1 brin de basilic pourpre et parsemez éventuellement de cacahuètes avant de servir.

Le basilic  
pourpre





## L'avis de la nutritionniste

Florence Daine

### Spécial concentration

Grâce aux fruits rouges, ce carpaccio regorge d'anthocyanes, des pigments qui optimisent l'oxygénation des neurones, la concentration et la mémorisation. Il fournit également 75 % de l'apport conseillé en vitamine C, réputée réduire la fatigue. Pour profiter de ces micronutriments fragiles, commencez bien par la préparation du sirop de verveine, et ne découpez les fruits qu'au tout dernier moment avant dégustation.

RECETTE VÉGANE

SANS GLUTEN

## Carpaccio de fruits d'été au sirop de verveine

Préparation : 15 min. Repos : 30 min.  
Cuisson : 1 h.

### POUR 4 PERSONNES :

150 g de cassis • 10 fraises  
• 10 cerises • 3 pêches plates •  
3 brins de verveine • Le jus de  
1/2 citron • 250 g de sucre

1. Effeuillez la verveine. Dans une casserole, portez à ébullition le sucre avec 50 cl d'eau. Ajoutez les feuilles de verveine, baissez le feu et laissez mijoter 1 h, puis laissez refroidir.
2. Équeutez les fraises, dénoyautez les cerises et les pêches.
3. Coupez tous les fruits en fines tranches et citronnez les pêches pour éviter qu'elles ne noircissent.
4. Déposez les tranches de fruits dans les assiettes, parsemez de baies de cassis et versez dessus un peu de sirop filtré.



### Conseil

Le sirop se conserve quelques semaines dans un bocal hermétique, et peut agrémenter vos salades de fruits.

Le cassis





## Crumble aux fruits rouges et noirs

Préparation : 20 min. Cuisson : 30 min.

**POUR 6 PERSONNES :**

400 g de framboises • 200 g de myrtilles  
• 200 g de mûres • 140 g de farine •  
140 g de poudre de noisettes • 140 g de  
cassonade • 140 g de beurre demi-sel  
+ un peu pour le moule

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans une jatte, mélangez la farine, la poudre de noisettes et la cassonade. Ajoutez le beurre coupé en morceaux. Malaxez la pâte uniformément, puis travaillez-la du bout des doigts afin d'obtenir une consistance sablée.
3. Beurrez un moule. Déposez les framboises, les mûres et les myrtilles dans le fond. Recouvrez-les de la pâte à crumble émiettée.
4. Enfournez pour 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
5. Servez tiède ou à température ambiante.



*La framboise*

AU PAYS BASQUE

# ETXE NAMI FAIT DES VAQUES

À Saint-Jean-de-Luz, un restaurant à dominante végé réunit tradition japonaise et terroir basque, pour un mariage singulier, mais résolument gourmand.

Texte Patricia Marini. Photos Marie-José Jarry.



**P**ropriétaire d'un coffee shop, d'un salon de thé veggie et d'un semi-gastro à Paris, Léna Balacco, 20 ans d'expérience dans la restauration, a tout plaqué pour s'installer à Saint-Jean-de-Luz. Elle y a inauguré, en 2016, Etxe Nami (« maison sur la vague »), un restaurant basco-japonais à dominante végétarienne, qui comprend également un rayon de produits d'épicerie et d'artisanat des deux cultures, ainsi que, au sous-sol, une salle d'expo. Ce qui, au départ, pouvait apparaître comme un défi au pays du cochon et de l'entrecôte, s'est transformé en success story. Des familles, des groupes d'amis au masculin et au féminin, des couples de touristes ou de retraités se retrouvent désormais autour des grandes tables en bois confectionnées par Api'Up, une recyclerie et entreprise d'insertion landaise. On y savoure, dans un cadre épuré parsemé de bouquets de fleurs fraîches, ou sur la terrasse d'une trentaine de couverts, la cuisine de la cheffe japonaise Kanako Makino. Derrière son comptoir ouvert, elle élabore de véritables tableaux comestibles en jouant avec les saveurs, les couleurs et les textures pour que « les clients sentent la saison dans leur assiette ». Elle revisite les plats traditionnels de son pays natal avec des produits du terroir à 90 % bio, comme la noisette, avec laquelle elle prépare une sauce chaude pour agrémenter l'émincé de poireaux qui accompagne les nouilles de sarrasin et légumes en tempura. Chacune de ses recettes se compose d'une multitude d'éléments différents. Et rien ne se perd. Elle remplace la bonite séchée traditionnellement utilisée pour confectionner le dashi (bouillon typiquement japonais), par les épluchures des légumes dont elle agrémentera à loisir ses assiettes.

## Combinaison d'associations

Le menu change toutes les semaines. Le midi, c'est sur un plateau de bois que sont servis un ensemble de plats végétariens, combinaison d'associations subtiles sur une base de soba ou de riz blanc (que les non-végétariens peuvent compléter de poisson). Le soir, la carte affiche une entrée et un plat en version veggie et végane, comme le mochi pommes de terre, fromage, nori, gingembre et poireaux, ou l'agedashi de tofu en friture légère, légumes de saison déclinés de multiples manières, riz et soupe miso au piment d'Espelette. Avec, pour se désaltérer, des tisanes frappées, des boissons à base de sarrasin ou d'orge torréfiés, et des vins nature, également en vente sur place. Le rayon épicerie s'est récemment étendu, avec les condiments maison de Kanako – notamment son excellente sauce noisette et sésame –, dont elle a mis au point les recettes pendant la crise sanitaire. Qui plus est, à l'achat d'une bouteille de sauce aux légumes, 1 € est reversé à l'association Blü Taula, dont l'objectif est de planter une forêt comestible et d'ouvrir une table d'hôte solidaire, dans un village de l'arrière-pays. Un autre projet porté avec cœur par Léna Balacco, qui montre ainsi son engagement vis-à-vis d'un territoire qui l'a résolument adoptée.

## La belle équipe

Léna Balacco (en bas, au centre) a bien fait de plaquer Paris pour venir faire surfer sa maison sur les vagues basques.



## Rayon épicerie

On peut aussi rapporter chez soi les bons condiments créés par la cheffe.



## ETXE NAMI

Du mercredi au samedi, de 12 heures à 14 heures, et de 19h30 à 21h30. Combinaison de plats végétariens: 19 €. Le soir, entrées de 7 à 14 €, plats de 21 à 26 €, desserts à 7 €. Bento à emporter le midi: 16 €.

*Avec des soba 100 % sarrasin  
et du tahini à la place de la sauce soja,  
le plat sera sans gluten.*



RECETTE  
VÉGANE

## Soba à la tomate

Préparation : 10 min.  
Cuisson : 3 min.

**POUR 2 PERSONNES :**

**200 g de nouilles soba • 2 grosses tomates • 1 gousse d'ail • 5 g de gingembre • Herbes fraîches au choix (shiso, capucine, cerfeuil, aneth...) • Le jus et le zeste de 1/2 citron • 2 c. à café de sucre • 3 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe d'huile de sésame • 1-2 pincées de sel**

**1.** Pelez, dégermez et râpez l'ail, râpez le gingembre, et mélangez-les dans un cul-de-poule avec

Vite  
PRÊT

l'huile de sésame, la sauce soja, le sucre, le sel et le jus de citron.

**2.** Pelez les tomates (vous pouvez les ébouillanter puis les mettre dans l'eau glacée pour faciliter l'opération), coupez-les en cubes et ajoutez-les dans le cul-de-poule, en les écrasant à la main.

**3.** Faites bouillir les nouilles soba pendant 3 min, ou plus suivant les indications du paquet, rincez-les à l'eau froide, égouttez-les bien et mettez-les dans le cul-de-poule afin de mélanger le tout.

**4.** Servez dans une assiette creuse ou un bol, parsemé de zeste et d'herbes fraîches.



### L'avis de la nutritionniste

Florence Daine

#### Spécial IG bas

Besoin de contrôler l'index glycémique (IG) de vos repas ? Misez sur ce plat à base de nouilles soba. Le sarrasin apporte des fibres dites « solubles », qui freinent l'assimilation des glucides et leur évitent de trop éléver le taux de sucre sanguin. Les ingrédients acides de la sauce – tomate et citron – limitent également l'IG en ralentissant la digestion. Un vrai plus en cas de diabète, ou tout simplement pour garder la ligne.



Vite  
PRÊT

RECETTE  
VÉGANE

## Crème de fruits rouges

Préparation : 10 min. Cuisson : 7 min.

### POUR 2 PERSONNES :

200 g de tofu ferme • 100 g de fruits rouges au choix (framboises, fraises, myrtilles...) • 40 g de fruits à coque (noix, noisettes, pistaches) • 12 g de sucre en poudre • 30 g de tahini blanc • 10 g de sauce soja • 10 g de vinaigre de riz ou de cidre • 2 pincées de sel

1. Cassez le tofu en gros morceaux et faites-le bouillir pendant 5 à 7 min, puis égouttez-le.
2. Mixez-le avec le tahini, le vinaigre, la sauce soja, le sel et le sucre, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Réservez la moitié des fruits rouges et des fruits à coque. Écrasez grossièrement l'autre moitié et ajoutez-les à la préparation.
4. Servez dans une assiette et décorez avec le reste des fruits rouges et fruits à coque.



# COMMENT CHOISIR SON HUILE D'OLIVE?

La star du régime crétois est aujourd'hui la seconde huile la plus consommée en France.

Entre les grosses bouteilles des grandes marques et les petits flacons labellisés, nos conseils pour s'y retrouver. Texte Emilie Godineau.



## UN PRODUIT MILLÉNAIRE

Cela fait plus de 3000 ans que les hommes pressent les olives pour en obtenir une huile parfumée aux multiples usages: cuisiner, se soigner, s'éclairer, masser... Les méthodes pour la produire n'ont guère changé: on presse les olives avec les noyaux (riches en antioxydants), et on laisse décanter pour séparer l'huile des résidus. Les moulins modernes sont juste plus performants: une seule pression à froid suffit, alors qu'avant il pouvait y avoir une seconde pression à chaud pour bien extraire toute l'huile.

## VIERGE OU VIERGE EXTRA

« Vierge » signifie que l'huile a été obtenue par des procédés mécaniques, sans avoir été chauffée ni traitée chimiquement. « Vierge extra » indique que l'huile a un taux d'acidité (marqueur de fraîcheur) inférieur à 0,8 %. En France, la quasi-totalité des huiles d'olive vendues en bouteille sont « vierge extra ». Pour profiter de toutes ses qualités nutritionnelles et organoleptiques, il est conseillé de la garder à l'abri de la lumière et de la chaleur, et de la consommer dans l'année car, contrairement au vin, elle ne se bonifie pas avec le temps.

## LES DIFFÉRENTS FRUITÉS

Les huiles d'olive de qualité sont classées en trois catégories :

**Fruité vert:** l'huile provient d'olives récoltées vertes, ses notes fraîches et végétales (herbe, pomme verte, artichaut) se marient bien aux crudités.

**Fruité mûr:** l'huile est réalisée avec des olives noires, elle est plus douce, avec des notes de fruits secs et de vanille, et accompagne bien les graines (riz, quinoa, lentilles...).

**Fruité noir:** plus rare, l'huile est faite avec des olives noires fermentées. Ses arômes de cacao et de champignons siégent aux fromages: chèvre, mozzarella, halloumi...

## QUELLE ORIGINE ?

Les huiles d'olive vendues en grande surface sont souvent des mélanges (Espagne, Grèce, Italie, Tunisie...), cela permet de baisser les coûts et d'avoir un goût standard et constant. Quand une seule origine est indiquée, c'est un signe de qualité. Il existe plus d'une centaine d'huiles d'olive AOP (Appellation d'origine protégée), dont 7 en France: notre pays en produit peu (0,1 % de la production mondiale), mais elle est de haute qualité et donc chère. Attention à celles vendues dans de jolis flacons sur les marchés provençaux, elles viennent rarement de la région.

## CRUE OU CUITE

L'un des gros avantages de l'huile d'olive, c'est qu'elle peut servir aussi bien pour assaisonner que pour cuire, et même frire puisqu'elle supporte les températures jusqu'à 180 °C. Évidemment, on perd alors un peu de ses atouts santé. La bonne idée: prendre une huile d'olive classique pour la cuisson, et opter pour une huile de qualité (une seule origine, un seul moulin, voire une seule variété d'olive) pour profiter au mieux de son parfum fruité et de ses antioxydants.

## BONNE POUR LES ARTÈRES

Elle contient à la fois des acides gras mono-insaturés, qui aident à lutter contre le mauvais cholestérol, et des antioxydants variés, qui protègent les vaisseaux sanguins et évitent la formation de plaques d'athérome (qui bouchent les artères).

De nombreuses études ont montré que sa consommation était associée à un moindre risque cardiovasculaire (infarctus, AVC), et ses polyphénols, aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, ont aussi des effets protecteurs contre le cancer. À noter: plus elle est verte et amère, plus elle est riche en antioxydants.



# Sauces & vinaigrettes ultra-saines

## MODE D'EMPLOI



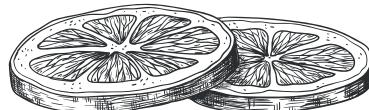
### Petit calcul

Pourquoi est-il préférable de faire ses sauces soi-même ? Avec 75 % de matières grasses en moyenne, la mayonnaise est presque aussi calorique que le beurre ! Ketchup et sauce barbecue renferment environ 25 % de sucres, soit l'équivalent de 1 morceau par cuillère à soupe de sauce. Et toutes sont riches en sel : près de 2 g/100 g (0,6 g pour une grande cuillère), alors qu'il est recommandé de ne pas en consommer plus de 5 g par jour. Sans parler des additifs... Conclusion: on n'achète qu'occasionnellement, et on lit toujours les étiquettes.



**Force blanche**

Yaourt, fromage blanc ou fromage frais, les incontournables des sauces légères.



C'est la grande saison des salades et des barbecues : ce serait dommage de les noyer sous des assaisonnements trop chargés ! Sucres, sel, graisses, additifs... On a demandé à **la diététicienne Nathalie Négro** comment faire pour éviter ça. Texte **Emilie Godineau**.

**Force jaune**

Le bouillon de légumes pour alléger la vinaigrette, vous connaissez ?

**Force rouge**

En jus, en écrasée, en coulis... La tomate : l'atout light à mettre à toutes les sauces.



**P**our nos grandes salades et nos légumes grillés de l'été, on veut des assaisonnements onctueux et parfumés, mais ni trop caloriques ni trop chimiques : pas facile de trouver ça dans le commerce. Rayon mayonnaise, ketchup, barbecue, béarnaise, aioli et autres, c'est la surenchère de graisses, sucres, sel et additifs divers. Rayon vinaigrettes, on peut certes dénicher des compositions plus « naturelles », mais soit elles demeurent très grasses, soit elles manquent de saveurs. Que faire ? Changer de rayon, et aller acheter de quoi les faire soi-même, en suivant les conseils de Nathalie Négro : responsable du centre nutritionnel d'une station thermale savoyarde, elle nous donne ses trucs et astuces pour préparer des sauces gourmandes qui restent saines.

**Choisir, varier et marier les huiles**

« Le but n'est pas de supprimer les matières grasses, explique la diététicienne, mais de bien les choisir et de bien les doser ». En termes de micronutriments, toutes les huiles ne se valent pas : celle de tournesol est riche en oméga-6 qui sont déjà très présents dans notre alimentation et qui, en excès, sont pro-inflammatoires. Pour les vinaigrettes, on lui préfère l'huile d'olive, qui contient des antioxydants et des oméga-9, ou celles de colza, noix, lin, camelina, chanvre ou chia, riches en oméga-3. Bons pour le cœur et le cerveau, ces derniers sont rares dans notre alimentation, et la consommation d'huile crue (et vierge !) est une bonne façon d'en faire le plein. Attention : certaines, comme l'huile de lin, peuvent sembler trop amères ou inhabituelles à certains palais : goûtez, achetez-les toujours en petites bouteilles, et mariez-les à une congénère très parfumée •••

# Boulgour citronné aux fèves, falafels et sauce yaourt au sésame

Préparation: 1 h 15. Repos: 25 min. Cuisson: 30 min.

## POUR 6 PERSONNES:

900 g de pois chiches cuits et égouttés • 200 g de fèves écossées • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 1/2 citron • 1 bouquet de menthe • 2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée • 240 g de boulgour • 140 g de flocons d'avoine • 2 c. à café de piment séché • Huile de friture • Sel, poivre  
Pour la sauce au yaourt: 300 g de yaourt brassé nature • 2 c. à soupe de tahini • 2 c. à café de gomasio • 1/2 citron • 4 brins de thym • Harissa

1. Laissez égoutter les pois chiches dans une passoire.
2. Prélevez les feuilles de la menthe, hachez-en l'équivalent de 3 c. à soupe et réservez le reste. Épluchez et émincez l'oignon. Pelez, dégermez et hachez l'ail.
3. Dans le bol d'un robot, mixez finement les flocons d'avoine jusqu'à l'obtention d'une sorte de farine. Ajoutez les pois chiches, l'oignon, l'ail, la moitié du piment, la coriandre, les feuilles de menthe hachées et 1 c. à café rase de sel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. Laissez reposer 15 min environ.
4. Préparez la sauce au yaourt. Râpez le zeste du 1/2 citron et recueillez son jus. Effeuillez le thym. Dans un bol, mélangez le yaourt, le tahini, 1 c. à soupe de jus

de citron et la moitié du gomasio, puis ajoutez les 3/4 des feuilles de thym et 1 c. à café de zeste de citron. Incorporez la harissa, en commençant par 1/2 c. à café, puis goûtez et ajustez selon votre goût. Parsemez du gomasio et du thym restants. Réservez au réfrigérateur.

5. Préchauffez le four à 180 °C.
6. Façonnez des boulettes de la taille d'une noix avec la pâte reposée, et disposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Badigeonnez-les d'huile d'olive, et enfournez pour 15 min environ. Retournez-les ensuite délicatement, badigeonnez-les à nouveau d'huile d'olive, puis enfournez pour 15 min supplémentaires, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.
7. Pendant ce temps, faites cuire le boulgour selon les indications du paquet, et laissez-le refroidir. Faites cuire les fèves 5 min à la vapeur, ou dans l'eau bouillante salée pendant 5 min à partir du frémissement, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide et retirez la peau.
8. Râpez le zeste du 1/2 citron, recueillez son jus et mélangez-les dans un bol, puis ajoutez le piment restant, du sel et du poivre. Mélangez le boulgour refroidi avec les fèves, parsemez des feuilles de menthe restantes et arrosez du jus de citron pimenté.
9. Servez aussitôt les falafels avec le boulgour et la sauce au yaourt.



# NOTRE SÉLECTION

## Équilibrée

À base d'huile de colza qui contient des oméga-3, de vinaigre de cidre qui apporte de la douceur, et d'un peu de moutarde et de citron, cette vinaigrette à la fois douce et acidulée en bouche est bio et sans additifs. *Sauce vinaigrette Vitalité, 4,70 € les 360 ml, Emile Noël.*



## Original

Ce vinaigre n'est pas préparé à partir de vin, mais de jus de tomates italiennes qui a subi une double fermentation (alcoolique et acétique). Le résultat est parfumé et délicat, parfait pour accompagner mozzarella, roquette, melon, concombre ou avocat. *Vinaigre de tomate, 2,95 € les 500 ml, Mutti.*



## Moins sucré

Pour les adeptes du ketchup, celui-ci est deux fois moins sucré ! Bio, sans additifs, Nutri-score A, composé à 41 % de tomates de Marmande et 38 % de légumes français... À servir avec des légumes rôtis plutôt que des frites ! *L'Incroyable Ketchup, 4,80 € les 280 g, Quintesens.*



## Tout doux

Pour des sauces onctueuses et légères, on peut compter sur cette préparation à base du jus de soja fermenté, à la texture proche d'un fromage blanc. Mélangé avec des herbes et des épices, il accompagne les pâtes, les cakes, les boulettes veggies, les pains pita... *Tofou Soyeux, 2,88 € les 400 g, Soy.*



••• (comme l'huile d'olive, encore elle), pour plus de saveur. Quant au dosage, Nathalie Négro rappelle que c'est 5 ml d'huile par personne, soit 1 c. à café !

## Tricher c'est bien jouer

Pour en mettre moins dans une vinaigrette, coupez avec de l'eau, du jus de tomate... Ou du bouillon ! 1 c. à café de vinaigre + 2 c. à café d'huile de colza + 2 c. à café de bouillon de légumes + 1 pointe de moutarde, fouettez, arrosez, savourez ! D'ailleurs, si vous ne pouvez vraiment pas faire autrement que d'en acheter une toute prête, « évitez les vinaigrettes allégées, recommande la diététicienne : elles contiennent de l'eau et des additifs ; il est préférable d'en choisir une bonne, et de la fouetter soi-même avec un peu d'eau au dernier moment ». Pour les sauces, direction les rayons yaourt nature, coulis de tomates ou tofu soyeux : on peut détendre une mayonnaise avec un peu de fromage blanc ; faire une sauce cocktail avec du yaourt et du coulis à la place de la mayo et du ketchup ; concocter des houmous de petits pois ou de betteraves avec du fromage frais à la place de l'huile ; ou préparer une sauce onctueuse avec du tofu soyeux, du jus de citron, de l'ail et des herbes – basilic, coriandre, menthe... Miam.

## Pour aller plus loin...

Varier les huiles permet de varier les plaisirs gustatifs, mais aussi les apports nutritionnels, car toutes renferment des nutriments intéressants : acides gras essentiels, vitamines, antioxydants... Si vous ne savez pas par où commencer, cet ouvrage présente 25 huiles vierges (sésame, noisette, carthame, cumin noir, pistache...) et 30 recettes associées (grandes salades, bowls, carpaccios de légumes...). Parfait pour se familiariser avec de nouvelles huiles, et apprendre à en faire des vinaigrettes et des sauces ultra-saines !

*Les Huiles alternatives en cuisine, Stéphanie de Turckheim, La Plage, 80 p., 9,95 €.*



# RENCONTRE AVEC Sébastien Loctin



C'est dans un éco-domaine près d'Avignon que j'ai rencontré le fondateur de Biofuture. Né d'une famille d'agriculteurs et de cuisiniers, il a tout quitté, il y a 10 ans, pour créer des huiles et des sauces ultra-saines, qu'il commercialise sous les marques Quintesens et .nod. Texte Laurie Fourcade. Photos Tiphaine Birotheau.



## *Comment est née l'idée de créer votre marque d'huiles et de sauces ?*

Après une école de commerce, j'ai commencé ma carrière chez Lesieur, avant d'intégrer une grande société de vins pour laquelle j'étais directeur commercial marketing monde. Grâce à ce poste, j'ai beaucoup voyagé. Et si la vigne et le vin bénéficient d'une image d'Épinal auprès du public, les coulisses de fabrication sont effrayantes. On ne se rend pas compte de tous les produits chimiques auxquels les vigneron sont exposés. À la naissance de mes enfants, je suis devenu intransigeant sur ce que je mettais dans mon assiette, et dans la leur. Le bio s'est imposé comme une évidence. J'ai aussi pris conscience que, depuis des années, je me satisfaisais d'un salaire confortable en fermant les yeux sur tout ce qu'il y avait de moins « propre » dans l'élaboration des produits pour lesquels je travaillais. Les mois passant, je n'arrivais plus à faire cohabiter mon confort de vie et mes convictions. Alors, après 15 ans dans l'agroalimentaire, j'ai tout plaqué. Pendant un an et demi, j'ai réfléchi au domaine dans lequel je voulais désormais innover. Une chose était sûre: je souhaitais aider les gens à changer le monde, sans qu'ils aient à chambouler leurs habitudes. Avec mon ketchup, par exemple, le consommateur continue à en acheter, mais il change le monde à son échelle: les tomates ne viennent pas de Chine, mais de Provence; les matières premières sont bio; le sucre est remplacé par des légumes; il n'y a aucun additif... On réconcilie ainsi le goût, le bien-être, l'emploi et l'environnement... et ça, ça change tout!

## *Revisiter les produits du quotidien en créant des alternatives saines, c'est donc ce qui a été votre ligne de conduite pour créer Quintesens ?*

Pour avoir un impact positif, il faut agir au quotidien. Pour ça, il fallait revisiter les produits dont les gens se servent



### On avait rendez-vous...

... Au beau milieu des vignes de Châteauneuf-du-Pape, à quelques kilomètres d'Avignon. C'est ici que l'éco-domaine Coucoo Grands Cépages a bâti ses cabanes, construites sur pilotis, en plein cœur de la nature. Profitez d'un séjour au calme pour découvrir les produits locaux et participer à des ateliers d'œnotourisme avec des partenaires de la région.

chaque jour. Je connaissais par cœur le marché des huiles, c'est donc logiquement par ces produits que j'ai commencé, d'autant plus qu'il y a une vraie éducation à faire. En France, on consomme surtout du beurre ou de l'huile d'olive, sans s'intéresser aux qualités nutritionnelles des autres huiles. Or, mélangées entre elles, celles-ci agissent en synergie, alors j'ai cherché à créer des associations qui correspondent aux spécificités de chacun. Pendant un an, j'ai travaillé avec différents experts afin d'élaborer des produits composés de matières premières bio et sourcées en France, qui répondent aux besoins spécifiques de chaque tranche d'âge : bébé, enfant, femme enceinte, adulte et adulte après 50 ans. Les premières huiles sont nées il y a 8 ans.

### Quelles ont été les principales difficultés ?

Toute l'étape de recherche et développement a demandé beaucoup d'aller-retours avant de parvenir à mettre au point nos formules. Il a aussi été très complexe de dénicher un huiliier bio capable de réaliser nos recettes à partir de notre cahier des charges. Nous avons finalement trouvé la perle rare, qui a accepté de sourcer les filières des matières premières, de gérer les approvisionnements, de réaliser les produits et de ne facturer que 45 jours après la sortie d'usine... ce qui, quand on se lance, est un authentique coup de pouce ! Nous avons aussi eu des difficultés à attirer les acheteurs, parce que le produit était inédit et que le marché des huiles était déjà très

bien pourvu. Grâce au salon Natexpo [Salon international des produits biologiques, ndlr] nous avons trouvé nos premiers clients : Eau vive, Naturéo et Naturalia ont cru en nos produits. La machine était lancée...

### Quels ont été les lancements suivants ?

Les vinaigrettes prêtes à l'emploi sans émulsifiants ni conservateurs, en 2016. On a travaillé pour mettre au point des produits gourmands et intéressants nutritionnellement. À la demande de mes enfants, sont ensuite nées les sauces, issues de filières France, sans additifs ni sucres. Ketchup, mayonnaise, sauce barbecue, sauce burger, etc. sont nos alternatives clean aux produits industriels qu'on connaît tous. On a fait 48 versions de ketchup avant de trouver LA bonne recette !

### Quels sont les projets pour Quintesens ?

Je souhaite accélérer l'innovation afin de lancer de nouveaux produits plus rapidement. Et j'ai également en projet de revisiter certains produits du goûter... Affaire à suivre.

*Tartes salées  
& sucrées*

# Belles, bonnes et inratables

Une bonne pâte facile à faire, quelques coups de rouleau, une garniture généreuse et bien pensée : le tour est joué ! Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier assistée de Rose Aubert. Photos Guillaume Czerw.





### Astuce

Le pesto restant se garde plusieurs jours au frigo, en pot hermétique et en veillant à ce que la surface soit toujours couverte d'huile pour ne pas qu'il s'oxyde.



## Tarte croustillante pesto-tomates cerise

Préparation: 25 min. Cuisson: 30 min.

### POUR 4 PERSONNES :

**300 g de tomates cerise • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de persil ou 50 g de feuilles de persil • 65 g de pignons de pin • 50 g de parmesan râpé • 8 feuilles de pâte filo de 30 x 20 cm • 10 cl d'huile d'olive + un peu pour les feuilles de pâte • Sel, poivre**

1. Dans une poêle à sec, torréfiez les pignons 5 min, en les mélangeant à mi-cuisson.
2. Réalisez le pesto en mixant l'ail pelé et dégermé avec le parmesan, 50 g de pignons et les feuilles de persil (conservez-en quelques-unes pour

servir). Ajoutez l'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez bien.

3. Préchauffez le four à 170 °C.
4. À l'aide d'un pinceau (à défaut, de papier absorbant), huilez une feuille de pâte sur deux, en les empilant au fur et à mesure sur une plaque tapissée de papier cuisson. La dernière ne doit pas être huilée.
5. Sur cette dernière feuille, étalez le pesto, puis répartissez dessus les tomates cerise. Enfournez pour 25 min, jusqu'à ce que les feuilles soient bien dorées.
6. À la sortie du four, parsemez de persil et des pignons restants. Servez aussitôt.

# Duo de tarte au chèvre frais, melon, miel et basilic

Préparation: 25 min. Repos: 45 min.  
Cuisson: 25 min.

## POUR 4 PERSONNES :

1 melon • 2 brins de basilic nain • 250 g de fromage de chèvre frais • 1 c. à soupe de graines de courge • 1 c. à soupe de graines de tournesol • 4 c. à café de miel liquide • 6 cl d'huile d'olive • Sel, poivre

Pour la pâte: 250 g de farine T65 • 1 œuf • 2 c. à café de basilic séché • 3 c. à soupe d'huile + un peu pour les moules • 1 c. à café de sel fin

Ustensiles: 2 moules à tarte de 16 cm, ou 1 de 26 cm

1. Réalisez la pâte. Mélangez la farine, le sel, le basilic séché, l'huile et l'œuf. Pétrissez en ajoutant au fur et à mesure 6 à 8 cl d'eau froide environ, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez reposer 30 min à température ambiante.
2. Préchauffez le four à 170 °C. Étalez la pâte, puis foncez les moules préalablement huilés.

Recouvrez les fonds de tartes de papier cuisson, déposez dessus des poids de cuisson (à défaut, des légumes secs, du riz ou des noyaux de cerise, voir « Anti-gaspi », p. 25), et enfournez pour 20 min. Retirez les poids et poursuivez la cuisson 5 min supplémentaires (les pâtes réalisées avec de l'huile dorent moins que celles réalisées avec du beurre).

3. Pendant ce temps, mélangez le chèvre avec l'huile d'olive, les graines de courge et de tournesol (gardez-en un peu pour servir). Salez au besoin et poivrez. À l'aide d'une cuillère parisienne, réalisez des billes de melon (à défaut, taillez-le en petits dés à l'aide d'un couteau).
4. Sortez les fonds de tartes du four et laissez refroidir 15 min. Garnissez-les ensuite de préparation au chèvre, puis posez dessus les billes de melon. Nappez de miel, parsemez de poivre, des graines restantes et de feuilles de basilic nain.
5. Servez rapidement.





RECETTE EN +

**HOUMOUS EXPRESS**

Mixez finement 250 g de pois chiches cuits et égouttés avec 60 g de tahini, 1 gousse d'ail pelée et dégermée, et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement : et voilà !

RECETTE VÉGANE

SANS GLUTEN



## Socca houmous et légumes grillés

Préparation : 1 h. Repos : 30 min. Cuisson : 55 min.

**POUR 4 PERSONNES :**

2 petites courgettes • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 1 citron • 2 gousses d'ail • 320 g de houmous (pour une recette maison, voir encadré ci-dessus) • 1/2 c. à café de paprika fumé • 1 c. à soupe d'origan séché • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

**Pour la pâte :** 230 g de farine de pois chiches • 4 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour la plaque • 1 c. à café de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez les poivrons entiers sur une plaque tapissée de papier cuisson pour 45 min, en les retournant à mi-cuisson.
2. Pelez et dégermez l'ail, écrasez-le à l'aide d'un presse-ail, puis mélangez-le dans un plat creux avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, le paprika fumé, le jus et le zeste du citron.
3. Ajoutez les courgettes coupées en rondelles, enrobez-

les bien et laissez mariner 30 min.

**4.** Sortez les poivrons du four, enfermez-les dans un sachet hermétique (attention au jus chaud qui peut s'en échapper) le temps qu'ils refroidissent. Montez le four au maximum.

**5.** Réalisez la pâte. Mélangez la farine de pois chiches avec 40 cl d'eau, le sel et l'huile d'olive. Versez la préparation dans un moule à tarte ou à manqué de 25 à 30 cm, préalablement huilé, et enfournez pour 7 min. Laissez ensuite la socca refroidir hors du four.

**6.** Pendant ce temps, faites cuire les courgettes dans une grande poêle jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

**7.** Éliminez le pédoncule, les graines et la peau des poivrons et déposez-les dans un plat creux. Ajoutez l'huile d'olive et l'ail restants, mélangez, salez et poivrez.

**8.** Étalez le houmous sur toute la surface de la socca. Répartissez dessus les courgettes et les poivrons. Parsemez d'origan et dégustez sans attendre.



## Quiche lait de coco-épinard-petit pois-curry vert

Préparation : 30 min. Cuisson : 50 min.

### POUR 4 PERSONNES :

200 g de petits pois écossés (environ 500 g non écossés) • 50 g de pousses d'épinard • 1/2 oignon rouge • 3 œufs • 270 cl de crème de coco • 1 c. à soupe de curry vert (à adapter selon votre tolérance aux piments) • Sel, poivre • Facultatif: un filet d'huile d'olive pour servir

Pour la pâte: 100 g de beurre demi-sel mou + un peu pour le moule • 1 œuf • 200 g de farine T65 • 2 c. à soupe de graines de sésame + un peu pour la finition • 1/4 de c. à café de sel fin

**1.** Réalisez la pâte. Mélangez la farine, le sel, les graines de sésame, l'œuf et le beurre. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop sèche. Formez une

galette épaisse, filmez-la et réservez au réfrigérateur.

**2.** Préchauffez le four à 170 °C.

**3.** Épluchez l'oignon et ciselez-le finement.

Éliminez la queue des pousses d'épinard si elle est trop grosse, puis hachez-les grossièrement. Dans un bol, battez les œufs avec le curry vert, puis ajoutez la crème de coco. Salez et poivrez.

**4.** Étalez la pâte dans un moule à tarte de 26 cm environ, préalablement beurré. Déposez les pousses d'épinard, les petits pois (gardez un peu des deux pour la finition) et l'oignon sur le fond de tarte, puis recouvrez avec l'appareil à la crème de coco. Enfournez pour 50 min.

**5.** Avant de servir, parsemez la quiche de pousses d'épinard, de petits pois frais et de graines de sésame, puis arrosez éventuellement d'un filet d'huile d'olive.



## Par quoi remplacer l'œuf dans un appareil à quiche ou à tarte ?

Une quiche sans œuf ? Rien de plus simple ! Celui-ci sert de liant dans un appareil à quiche ou à tarte, ce qui permet une meilleure coagulation de tous les aliments. Sachez que plusieurs substituts végétaliens peuvent le remplacer. Les féculles de maïs et de pomme de terre, par exemple. Mêlées à un peu d'eau, elles prennent une texture gélatineuse. Pour 1 œuf, comptez 1 c. à soupe de féculle pour 2 d'eau. En prime, elles épaisissent et allègent les préparations. Autre solution : les graines de lin moulues, ou de chia entières. Diluées elles aussi dans de l'eau, elles produisent une substance proche de celle de l'œuf. Comptez 2 c. à soupe de graines pour 2 d'eau. Laissez reposer 5 min et ajoutez à votre préparation. Bonus : les graines de chia peuvent également remplacer la matière grasse pour une version allégée en lipides.



## Équilibrer un repas contenant une quiche ou une tarte

Les conseils de Florence Daine, nutritionniste

Une part de quiche comporte suffisamment de farine pour remplacer un féculent. Elle peut aussi compter pour le plat de légumes, à condition d'en contenir au moins 100 g par personne. Avec des œufs et/ou du fromage, elle suffit généralement pour l'apport de protéines. Entre la matière grasse de la pâte (beurre ou huile) et celle de l'appareil à quiche (crème fraîche ou « crème » végétale), elle est riche en graisses. Pour un repas équilibré, associez-la à une entrée de crudités peu grasse – par exemple du tzatziki, du melon, ou du pomélo – et à un dessert léger à base de fruit, en carpaccio, salade ou sorbet. Si la tarte intervient en dessert, prévoyez des crudités et/ou des légumes cuits, ainsi que du tofu, des œufs ou un laitage, pour avoir assez de protéines.

## Comment conserver une pâte maison ?

Votre pâte maison se conservera facilement 2 jours au réfrigérateur, en boule, enveloppée dans un film alimentaire ou une boîte hermétique. À partir de 3 jours, de petits points noirs peuvent apparaître : pas de panique, ils sont le résultat de l'oxydation et, s'ils rendent la pâte nettement moins appétissante, celle-ci reste pourtant tout à fait comestible.

Deux solutions : ajouter 1 c. à soupe de vinaigre blanc à votre pâte, ou la congeler : pour cela, étalez-la au rouleau en lui donnant la taille de votre moule, puis enveloppez-la de film alimentaire et placez-la au congélateur ; avant de vous en servir, laissez-la décongeler au réfrigérateur, pendant 1 à 2 h selon son épaisseur.



## Savez-vous choisir une pâte du commerce ?

Comme de nombreux produits, les pâtes industrielles peuvent comporter des ingrédients inutiles, des graisses de mauvaise qualité ou des additifs. Optez donc toujours pour un produit certifié bio et affichant une liste d'ingrédients la plus courte possible. Préférez une pâte pur beurre ou garantie sans huile de palme. Traquez les sucres : la pâte feuilletée ou brisée ne doivent pas en contenir ! Enfin, vérifiez le taux de sel : moins il est élevé et mieux c'est.



# Tarte aux abricots, gorgonzola et romarin

Préparation : 25 min. Repos : 1 h. Cuisson : 35 min.

**POUR 4-6 PERSONNES :**

Environ 14 abricots mûrs (selon leur taille) • 80 g de gorgonzola • 30 g de parmesan râpé • 3-4 brins de romarin  
Pour la pâte : 240 g de beurre froid • 230 g de farine + un peu pour le plan de travail • 4 c. à café de sucre en poudre • 3 g de sel

**1.** Mélangez la farine, le beurre préalablement détaillé en petits morceaux, le sel et le sucre. Ajoutez au fur et à mesure 5 à 8 cl d'eau, jusqu'à obtenir une boule de pâte. Aplatissez un peu le pâton, filmez-le et réservez 1 h au réfrigérateur.

**2.** Farinez ensuite légèrement le plan de travail, puis, à l'aide d'un rouleau, étalez la pâte en un rectangle

d'environ 60 cm de longueur sur 15 cm de largeur. Reillez le tiers supérieur de la pâte vers le bas et le tiers inférieur de la pâte vers le haut. Tournez la pâte de 1/4 de tour vers la droite. Vous venez de faire 1 tour. Renouvez les étapes 3 fois. Votre pâte feuilletée simplifiée est prête. Réservez-la au réfrigérateur le temps de préparer le reste des ingrédients de la tarte.

- 3.** Préchauffez le four à 180 °C.
- 4.** Coupez les abricots en deux et retirez les noyaux. Détaillez le gorgonzola en cubes.
- 5.** Sur une plaque tapissée de papier cuisson, étalez la pâte, puis saupoudrez-la de parmesan. Disposez dessus les oreillons d'abricots, creux vers le haut, puis répartissez le gorgonzola et le romarin. Salez, poivrez et enfournez pour 30 à 35 min.
- 6.** Dégustez tiède.



**C'est moi qui l'ai fait !**

Épatez la galerie grâce à cette technique simplifiée qui vous permet d'obtenir facilement une pâte légèrement feuilletée. Et n'hésitez pas à vous vanter !

*Préparée vite fait avant  
le déjeuner, elle cuira pendant que  
tout le monde est à table,  
et sera prête pour le dessert.*



## Tarte fine pêches-groseilles

Préparation : 15 min. Repos : 5 min.  
Cuisson : 35 min.

**POUR 4-6 PERSONNES :**

1 pâte feuilletée pur beurre • 5-6 pêches selon leur taille • 3 grappes de groseilles • 20 g de beurre • 15 g de sucre muscovado (à défaut, de sucre en poudre) • 4 brins de thym

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Sortez la pâte du réfrigérateur et laissez-la 5 min à température ambiante avant de

la dérouler (cela évite de la casser), puis saupoudrez-la avec 1 c. à café de sucre.

3. Prélevez les feuilles de 3 brins de thym et mixez-les avec le sucre restant.
4. Épluchez les pêches, détaillez-les en fines lamelles et disposez-les en rosace sur le fond de tarte, puis répartissez dessus les groseilles. Nappez de beurre préalablement fondu, idéalement à l'aide d'un pinceau, puis saupoudrez de sucre au thym.
5. Enfournez pour 35 min environ. Dégustez tiède.

*Régal total à déguster  
au goûter, pour le plus grand plaisir  
de tous les becs sucrés.*



## Tarte rustique abricots-ricotta-pistache

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

### POUR 6 PERSONNES :

12 abricots • 50 g de cassonade • 200 g de ricotta • 2 œufs • 20 g de pistaches décortiquées

Pour la pâte : 50 g de farine de seigle • 150 g de farine de blé T65 • 50 g de sucre glace • 30 g de poudre de pistache + 1 c. à soupe pour la finition • 80 g de beurre demi-sel froid • 1 œuf

**1.** Réalisez la pâte. Mélangez les deux farines avec le beurre froid préalablement coupé en petits morceaux, l'œuf, le sucre glace et la poudre de pistache, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez un galet et réservez 30 min au réfrigérateur.

**2.** Battez les œufs en omelette, réservez-en 2 c. à soupe et mélangez le reste avec la cassonade. Incorporez la ricotta sans trop mélanger pour ne pas trop liquéfier la pâte.

**3.** Préchauffez le four à 180 °C.

**4.** Sur une plaque de four tapissée de papier cuisson, étalez la pâte, puis répartissez dessus l'appareil à la ricotta, en laissant 3 cm de pâte libre tout autour.

**5.** Coupez les abricots en deux, retirez les noyaux, et répartissez-les sur la tarte partie bombée vers le haut.

**6.** Relevez la pâte sur les abricots, puis dorez les bords avec l'œuf battu réservé. Saupoudrez ensuite les rebords avec un peu de poudre de pistache, puis parsemez la tarte de pistaches grossièrement concassées. Enfournez pour 40 min.

**7.** 5 min avant la fin de la cuisson, déplacez la tarte dans la partie inférieure du four afin de bien cuire le dessous de la pâte.

**8.** Dégustez tiède ou froid.





## Tartelettes aux fruits rouges et au fromage blanc

Préparation : 25 min. Repos : 30 min. Cuisson : 25 min.

### POUR 12 TARTELETTES :

230 g de fruits rouges • 250 g de fromage blanc entier

• 3 œufs • 5 cl de crème épaisse • 80 g de cassonade

Pour la pâte : 180 g de farine T80 • 70 g de farine de coco • 60 g de poudre d'amandes • 50 g de purée d'amandes • 30 g de sucre glace • 5 c. à soupe d'huile de coco (25 g) + un peu pour les moules • 2 œufs  
Ustensiles : 12 moules à tartelette, ou 1 moule à tarte de 30 cm

le sucre glace, l'huile de coco, la purée et la poudre d'amandes avec 7 cl d'eau tiède, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez un galet, filmez et réservez 30 min au réfrigérateur.

**2.** Battez les œufs en omelette. Ajoutez le fromage blanc et la crème épaisse. Mélangez rapidement.

**3.** Préchauffez le four à 180 °C.

**4.** Foncez les moules préalablement graissés. Versez l'appareil dans les fonds de tarte, puis répartissez dessus les fruits rouges, et enfournez pour 25 min environ. Procédez éventuellement en plusieurs fois selon la quantité de moules dont vous disposez.

**5.** Dégustez tiède ou froid.

**1.** Réalisez la pâte. Mélangez les 2 farines, les œufs,



AQUAGYM

# PROGRAMME IMMERSIF

Sport complet, bénéfique à la fois pour le souffle et les muscles, la gym dans l'eau est adaptée à tous les profils. Pour la pratiquer sans boire la tasse, il faut bien s'alimenter : les conseils de la coach Laure Letter et du Dr Bernadette de Gasquet. Texte Nadège Cartier.

**R**ares sont ceux qui n'ont pas le sourire après une séance d'aquagym! Devenu très populaire, ce sport pratiqué en immersion dans l'eau est idéal pour évacuer le stress, car il détend et apaise le mental, et pour faire travailler efficacement le cœur et les poumons, car les mouvements s'enchaînent sans interruption pendant 45 min – chacun adaptant bien sûr son rythme à ses capacités. Le tout avec une dépense énergétique avoisinant les 600 calories par session. Laure Letter est prof d'aquagym, Bernadette de Gasquet est médecin, spécialisée dans les exercices musculaires: toutes deux nous expliquent comment bien s'alimenter avant de plonger dans le grand bain.

## Gare aux aliments « gonflette »

« L'aquagym permet beaucoup plus d'exercices que la natation, commence le Dr de Gasquet, avec des positions plus variées et portées par l'eau, ce qui augmente la masse musculaire tout en préservant les articulations. » Or « la pire des sensations lorsque l'on se retrouve aux trois quarts immergée dans l'eau, c'est de se sentir ballonnée, enchaîne Laure Letter. Si le pouvoir massant de l'eau n'a pas son pareil pour alléger les jambes en relançant la circulation veineuse, il peut s'avérer fort désagréable lorsque l'on a le ventre gonflé, et/ou une digestion difficile ». Ainsi, lors du repas précédant la séance, et en dépit du fait qu'elles contiennent des protéines végétales d'excellente qualité pour la masse musculaire, la coach recommande d'éviter les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...), souvent responsables de ballonnements. De même, préférez les légumes cuits, dont les fibres ne sont pas irritantes pour l'intestin (courgettes, carottes, haricots verts fins, aubergines épépinées...), aux salades et crudités, qui ont tendance à fermenter et à générer des gaz. Enfin, hydratez-vous 30 min avant la séance, mais avec de l'eau plate plutôt que gazeuse – et évitez bien sûr les sodas qui, certes, apportent des sucres rapides donc de l'énergie, mais font eux aussi gonfler!

## Durer et récupérer

Selon Laure Letter, l'assiette aqua-compatible doit répondre à un double objectif: « Maintenir une belle énergie tout au long de la séance, laquelle combine cardio et renforcement musculaire; et bien récupérer ensuite: le corps réhydraté et les muscles nourris sont alors moins en proie à la fatigue et aux courbatures. »

**Avant la séance** Au moins 3 h avant de se jeter à l'eau, faites un repas complet, pour faire des réserves énergétiques que le corps pourra brûler pendant l'effort. Misez sur un menu digeste comprenant, par exemple, une ration de pâtes (ou riz, ou semoule) semi-complètes, des légumes vapeur ou poêlés à l'huile d'olive, avec soit du tofu, soit un steak de seitan, soit 1 à 2 œufs en omelette. En dessert, préférez un

yaourt nature au soja ou au lait de coco avec 1 c. à café de confiture, plutôt qu'un fruit cru qui, là encore, risque de fermenter dans l'intestin le temps de sa digestion. Si le cours d'aquagym se déroule à l'heure du déjeuner ou juste avant le repas du soir, n'allourdissez pas votre ventre en amont: prenez un en-cas à base de fruits oléagineux (5 à 6 amandes, noix ou noisettes) et secs (3 à 4 abricots, pruneaux ou figues) 1/2 h avant la séance – des sucres qui seront immédiatement utilisables par les muscles.

**Pendant** On peut poser sa gourde près du bassin et boire si besoin une gorgée d'eau toutes les 10 à 15 min.

**Après** Dans l'heure qui suit, on écoute sa soif en buvant de petites gorgées d'eau, ou de tisane bien chaude si le corps s'est refroidi dans l'eau – cela arrive parfois à ceux qui restent barboter après la gym. Côté assiette, on se cale avec des fibres rassasiantes, et on répare ses muscles avec des protéines, en mangeant une entrée type salade verte ou crudités aux graines (courge, citrouille, lin...), puis un plat type quinoa + algues + tofu fumé ou sarrasin + ratatouille + fromage de chèvre frais, et éventuellement un dessert type compote, fruit cuit ou yaourt nature – non obligatoire si l'on mise sur l'aquagym pour mincir un peu.



## Aquabike : ça pompe plus !

Pédaler dans l'eau, en voilà une activité parfaite pour affiner ses jambes, galber ses fesses et booster les performances de son cœur ! Mais il faut savoir qu'en pédaillant contre la force de l'eau, on dépense plus d'énergie que sur une piste cyclable, à temps égal. Et quand on met une belle intensité dans ses mouvements, il arrive que l'on dépense entre 500 et 600 calories par 1/2 h ! Pour finir sa séance comme sur des roulettes, il est essentiel de boire par petites gorgées tout au long de l'activité (les guidons des vélos sont équipés de porte-gourde) et, si le petit déj' ou le déjeuner sont loin, de manger une pâte de fruit 15 à 20 min avant de démarrer. De précieux glucides pour éviter le coup de pompe !



## L'avis de la nutritionniste

Florence Daine



### Les nutriments anti-stress

Le magnésium abonde dans les fruits à coque, légumes secs et produits céréaliers complets. La vitamine B6 se trouve dans les graines (tournesol, sésame...), les œufs et le germe de blé, la B9 dans les fromages et les légumes verts. Si vous ne consommez aucun aliment d'origine animale, un apport de vitamine B12 est indispensable. Idem pour les oméga-3 « EPA » et « DHA », présents dans l'huile de l'algue « schizochytrium » (en capsules). Tous sont essentiels à la production de sérotonine et de dopamine.

# Adieu les kilos du stress grâce aux vacances

**Surmenage et stress chronique ne sont pas des alliés pour qui a besoin de maîtriser son poids. Avec la psychologue clinicienne Cathy Assenheim, vive la parenthèse zen des congés pour reprendre le contrôle de sa tête et de son ventre !** Texte Nadège Cartier.

**L**orsque l'on se sent en surpoids et que l'on se plie à une correction alimentaire (idéalement avec un suivi pro), il arrive... qu'il n'arrive rien ! Alors, si malgré tous nos efforts pour manger équilibré, ne boire de l'alcool que très occasionnellement, et bouger régulièrement, la balance reste figée, il faut se rendre à l'évidence : notre poids est influencé par d'autres facteurs. Psychologue clinicienne spécialisée en neuropsychologie, Cathy Assenheim s'intéresse particulièrement au stress et à ses conséquences : l'anxiété, les troubles du sommeil... et les kilos émotionnels ! « Le stress chronique génère souvent une faim émotionnelle qui nous fait manger au-delà de nos besoins, ou nous incite à choisir des aliments réconfortants, explique-t-elle. Résultat : le corps profite de cet excès pour augmenter le stockage des graisses dans un but préventif, et c'est la ceinture abdominale qui gonfle. » Les périodes où la charge de travail diminue, où les enfants partent en colo et où les vacances arrivent sont des occasions idéales pour reprogrammer notre mental et tirer un trait sur cette nourriture émotionnelle, en se comprenant, en s'observant et en se relaxant.

## Une faim sous influence

« Stress et épuisement ne sont pas que dans la tête, reprend la psychologue : ils provoquent de nombreux dérèglements biologiques de fond, plus ou moins sévères, qui perturbent

l'ensemble du fonctionnement de l'organisme. Et notre métabolisme alimentaire n'y échappe pas... » Un mécanisme qu'il est important de comprendre. Sous l'influence du stress, différentes modifications hormonales se produisent, comme la hausse du cortisol (hormone du stress), qui a pour effet de bloquer la leptine (hormone de la satiété) et de décupler la ghréline (hormone de la faim), favorisant notre envie de douceurs, sucrées ou grasses. Le cortisol modifie également les hormones liées à la gestion émotionnelle, ce qui explique que l'on a davantage de compulsions sucrées (besoin irrépressible de manger du sucre) et d'appétence pour des aliments caloriques (gras et/ou sucrés). Enfin, il abaisse le taux de sérotonine (hormone du calme et du bien-être), perturbant notre moral et nos émotions, ce qui génère anxiété, irritabilité, et tristesse... c'est-à-dire les principaux déclencheurs de la faim émotionnelle ! Un cercle vicieux dont il va falloir sortir si on espère mincir.

## Les experts : profilage

Vous avez du mal à vous poser et vous êtes souvent excité ? Votre cerveau cogite en permanence, ce qui freine votre endormissement ? Vous ressentez de plus en plus souvent des palpitations, vertiges, voire une certaine oppression respiratoire ? Votre crispation entraîne des raideurs dans la nuque, les épaules ? Vous n'arrivez pas à réfréner les •••



## Faut-il consulter un psy ?

Si les méthodes de relaxation ne vous aident pas à chasser votre stress, si votre anxiété ou vos émotions continuent à peser lourd sur votre balance, mieux vaut mettre les pieds dans le plat en parlant de votre mal-être à un psychothérapeute. En plus de son écoute bienveillante et sans jugement, il pourra utiliser les TCC (thérapies comportementales et cognitives), pour vous aider à « recoder » votre cerveau afin de renouer avec la sensation de faim au moment des repas, et calmer les fringales émotionnelles.

*Pour trouver un expert près de chez vous, rendez-vous sur le site du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids : [www.gros.org](http://www.gros.org), rubrique « Annuaire ».*

••• compulsions sucrées de fin d'après-midi? Cathy Assenheim recommande dans ce cas de parler avec votre médecin d'un bilan sanguin du taux cortisol, éventuellement complété par les mesures de ghréline, leptine et sérotonine. Et de consulter un nutritionniste spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire, pour qu'il vous aide à évaluer votre poids de forme de façon réaliste, à établir un profilage alimentaire en fonction de vos goûts, habitudes, et besoins, et, surtout, à trouver la méthode de relaxation à même de dompter votre stress: sophrologie, souvent efficace en cas de pic de stress et pour faire la paix avec soi-même; méditation, pour revenir à l'instant présent et être à l'écoute de sa faim; ou cohérence cardiaque, technique de respiration plébiscitée par notre experte.

### La cohérence cardiaque à la rescousse

« La respiration par cohérence cardiaque est comme un neuro-calmant naturel qui régule le cortisol, ce qui est essentiel pour augmenter le métabolisme et contrer les freins biologiques à la perte de poids », explique Cathy Assenheim.

**Son principe** Synchroniser cœur et souffle via des respirations amples et apaisées. Il existe différentes méthodes pour se mettre en cohérence cardiaque. Celle que priviliege notre spécialiste consiste en des accélérations et ralentissements du souffle, qui se succèdent selon une alternance d'inspirations sur 4 secondes et d'expirations sur 6 secondes.

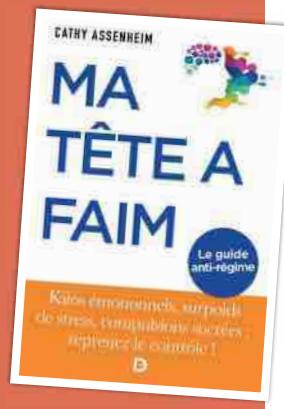
**Son intérêt minceur** Un effet apaisant très rapide, capable de contrecarrer une envie de manger liée à l'anxiété ou au stress. Et un équilibre optimal du système nerveux, permettant de réguler les sécrétions hormonales.

**Envie d'essayer ?** Facile ! Rendez-vous sur le site de Coherence Info, [www.coherenceinfo.com](http://www.coherenceinfo.com), rubrique « Pratiquer », puis « La respirothèque », pour choisir votre guide respiratoire : sélectionnez la catégorie « Équilibrax 4-6 » et cliquez sur l'image qui vous inspire le plus. Pas d'effet magique à espérer dans l'instant mais, selon Cathy Assenheim, un apaisement tangible au bout d'un mois de pratique quotidienne, à raison de 3 min par séance. Son « ordonnance zen » : une respiration au lever, une autre entre 16 et 17 heures, et une au coucher. En cas de compulsions sucrées, pratiquez en plus 1 min avant le repas ou la collation. Pensez à programmer des alarmes sur votre mobile pour ne pas oublier ou, mieux, téléchargez l'appli Respirotec de Coherence Info.

## À lire

Un livre qui n'est pas la bible d'un régime de plus, mais un guide pour reprogrammer nos comportements alimentaires afin de mieux gérer faim émotionnelle et compulsions, et débloquer les freins qui nous empêchent d'atteindre puis de conserver notre poids de forme.

Ma tête a faim,  
Cathy Assenheim,  
De Boeck  
Supérieur, 190 p.,  
19,90 €.



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 114

## Ça aide ...



### À s'apaiser

À base de lactium, un ingrédient naturel produit à partir de protéines de lait, et de plantes relaxantes (mélisse, eschscholtzia, aubépine), ce complément alimentaire aide à réduire le taux de cortisol. *Calmistress+, 28,50 € la cure de 1 mois, Laboratoire Lescuyer.*

### À prendre soin de sa silhouette

Voilà un duo de choc bio pour soigner sa ligne : une tisane qui relance des fonctions d'élimination de l'organisme, et une huile délicatement parfumée à la verveine et au citron qui draine, raffermit et tonifie l'épiderme. *Mincifine Huile Raffermissante, 11,90 € le flacon de 100 ml, et Tisane Silhouette, 8,90 € le sachet de 100 g, Fleurance Nature.*



### À dormir plus zen

Savez-vous qu'une baisse de la qualité et de la durée du sommeil diminue la concentration de l'hormone de la satiété, ce qui augmente celle de l'hormone de la faim ? Avec ses plantes aux vertus sédatives (valériane, aubépine...), cette formule nous rend nos nuits réparatrices. *Optinuit Bio, 11,90 € la cure de 1 mois, Nutreov.*



### À se faire plaisir

Deux carrés de chocolat avec le café du midi restent permis quand on veut mincir. À condition de choisir des tablettes de qualité, avec plus de 70 % de cacao pour profiter de ses bons nutriments, comme le magnésium anti-stress. *Chocolat bio Noir Équateur 80 %, 2,90 € la tablette de 100 g, Jardin Bio étic.*



# APÉRO DINATOIRE: VOUS TARTINEZ OU VOUS TREMPEZ ?

En famille ou entre amis, avec des petits légumes de saison, des crackers, des gressins ou du bon pain, les dips maison, c'est toujours un succès.



RECETTE  
VÉGANE

SANS  
GLUTEN

## Dip de petits pois au tahini et au citron

Préparation : 10 min. Cuisson : 5 min.

### POUR 4 PERSONNES :

500 g de petits pois écossés • Le jus de 1/2 citron • 2 c. à soupe de tahini • 5 cl d'huile d'olive + un peu pour servir • Sel, poivre •  
Facultatif : 2 pincées de jeunes pousses

**1.** Plongez les petits pois dans une casserole d'eau bouillante très salée (pour conserver la couleur verte) pendant 4 min environ. Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

**2.** Réservez quelques petits pois pour servir et mixez finement le reste avec le tahini, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**3.** Avant de déguster, arrosez le dip d'un filet d'huile d'olive, puis parsemez-le de petits pois, et de jeunes pousses si vous en avez.



RECETTE EN +

### TOPPING CRAQUANT AUX AMANDES ÉPICEÉES

Relevez ce dip d'un topping croustillant. Préchauffez le four à 180 °C. Enrobez 60 g d'amandes de 1 c. à soupe d'huile d'olive, salez et ajoutez 1 pincée de piment d'Espelette. Coupez 100 g de pain de campagne rassis en morceaux, enrobez-les de 1 c. à soupe d'huile d'olive, salez, et ajoutez un filet de jus de citron. Placez les amandes et les croûtons de part et d'autre d'une plaque tapissée de papier cuisson. Enfournez pour 10 min, jusqu'à ce que tout soit bien doré, en mélangeant à mi-cuisson. Laissez refroidir hors du four.

RECETTE  
VÉGANESANS  
GLUTEN

## Houmous de lentilles corail

Préparation: 10 min. Repos: 20 min.

Cuisson: 20 min.

**POUR 4 PERSONNES:**

200 g de lentilles corail • 1 gousse d'ail  
 • 1/2 citron • 3 c. à soupe de tahini •  
 1 c. à café de graines de sésame • 1 c. à café  
 de cumin moulu • 1 c. à café de coriandre  
 moulue + 1 pincée pour servir • 1 c. à café  
 de paprika + 1 pincée pour servir • Sel •  
 Facultatif: 4 brins de coriandre

**1.** Rincez et égouttez les lentilles corail, puis faites-les cuire dans 3 fois leur volume d'eau non salée (départ eau froide) pendant 15 min après ébullition, en remuant régulièrement. Égouttez-les en conservant l'eau de cuisson.

**2.** Pelez et dégermez l'ail, puis hachez-le grossièrement à l'aide d'un couteau. Pressez le 1/2 citron.

**3.** Placez les lentilles corail, l'ail, les épices en poudre, le tahini, le jus de citron et du sel dans la cuve d'un robot. Mixez en ajoutant un peu d'eau de cuisson des lentilles au fur à mesure, jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur.

**4.** Au moment de servir, saupoudrez le houmous de graines de sésame, de paprika et de coriandre en poudre, puis parsemez éventuellement de feuilles de coriandre.

## L'avis de la nutritionniste

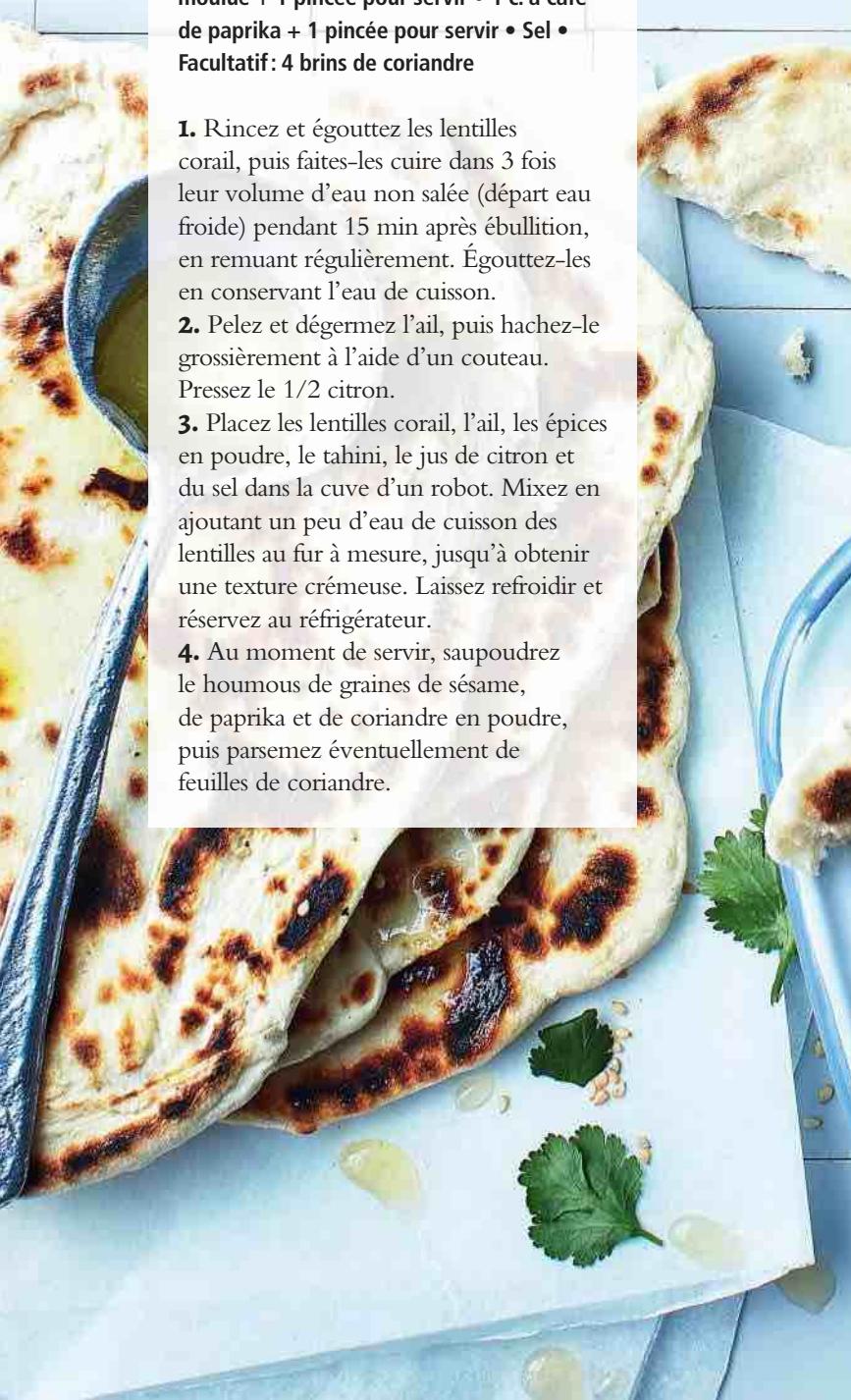
Florence Daine

### Boost de protéines végétales

À base de lentille et de sésame, ce houmous fournit 10 g de protéines par portion, soit 20 % de l'apport conseillé à une femme. Pour en optimiser l'utilisation par l'organisme, mangez-le avec du pain ou une galette de maïs, source de protéines de composition complémentaire. Autre atout, il est riche en minéraux: 15 % de l'apport conseillé en magnésium, 20 % en fer, 25 % en manganèse et 40 % en cuivre.

### Le truc en plus

Si vous en avez, arrosez votre houmous d'un petit filet d'huile de sésame grillé avant de servir.



FEUILLETÉS ROMARIN EXPRESS

Ça vous dit des petits feuillets au romarin ultra-faciles et ultra-rapides pour accompagner ? Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez 1 pâte feuilletée prête à l'emploi sur une plaque tapissée de papier cuisson et coupez-la en fines bandelettes (4 mm x 10 cm environ).

Arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive, puis parsemez de fleur de sel et des aiguilles de 1 brin de romarin. Enfournez pour 8 min, jusqu'à ce que les feuillets soient bien dorés.

SANS  
GLUTEN

## Tartinade de fromage frais au radis

Préparation : 15 min.

**POUR 4 PERSONNES :**

150 g de radis au choix • 2 petits citrons • 1 cébette • 1 bouquet de ciboulette • 200 g de fromage frais de brebis • Huile d'olive • Sel, poivre • Facultatif : 1 petite betterave ou carotte pourpre

1. Zestez 1 citron, puis recueillez son jus. Coupez l'autre citron en petits quartiers.
2. Râpez finement les radis. Émincez la cébette. Hachez la ciboulette.

3. Écrasez le fromage frais dans une assiette creuse. Ajoutez le radis et la ciboulette hachés, salez, poivrez, arrosez d'un trait d'huile d'olive et mélangez.

4. Incorporez les 3/4 de la cébette, les zestes et le jus de citron.
5. Parsemez la tartinade du reste de cébette et éventuellement d'un peu de betterave ou de carotte râpées au moment de servir, accompagné de quartiers de citron.

**Le truc en plus**

Si vous trouvez des fleurs comestibles, parsemez-en cette belle tartinade... qui sera encore plus belle !

RECETTE  
VÉGANSANS  
GLUTEN

## Caviar d'aubergine

Préparation : 15 min. Cuisson : 45 min.

**POUR 4 PERSONNES :**

2 aubergines • 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de jus de citron • 2 c. à soupe de sirop d'agave • 1 pincée de 4-épices • 3 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Retirez le pédoncule des aubergines, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et quadrillez leur chair à l'aide d'un couteau.
3. Mélangez 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de sirop d'agave, puis badigeonnez-en la

chair des aubergines. Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux, puis enfoncez chaque demi-gousse dans une demi-aubergine.

4. Disposez les aubergines chair vers le haut sur une plaque tapissée de papier cuisson, et enfournez pour 45 min.
5. Laissez-les ensuite refroidir quelques instants puis, à l'aide d'une cuillère, retirez la chair et déposez-la dans un mixeur avec l'huile d'olive et le sirop d'agave restants, le jus de citron et le 4-épices. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Dégustez tiède ou froid.

### L'avis de la nutritionniste

Florence Daine

#### Apéro basses calories

Envie de grignoter à l'apéro sans conséquence sur la balance ? Misez sur ce caviar d'aubergines, qui n'apporte que 30 kcal par c. à soupe (30 g). Pour lui conserver sa légèreté, trempez-y des crudités, des fleurettes de chou-fleur, des bâtonnets de carotte... Bonus : grâce aux aubergines, il apporte de la pectine, une fibre qui booste le rassasiement (vous aurez moins faim pour la suite !), diminue l'index glycémique des repas (ce qui limite la production d'insuline ou hormone des réserves) et contribue à réduire le « mauvais cholestérol ».



## Rillettes végétales, toasts au sésame

Préparation : 25 min. Cuisson : 45 min.

### POUR 6 PERSONNES :

80 g de lentilles vertes • 3 feuilles de chou rouge • 1 petite carotte • 1/4 d'oignon rouge • 1 c. à soupe de sésame • 1 c. à soupe de graines de coriandre • 1 petit pain de forme allongée • 4 c. à soupe de vinaigre de vin • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre •  
Facultatif : quelques brins de persil plat

**1.** Rincez les lentilles, puis plongez-les dans une casserole d'eau froide non salée, portez à ébullition et faites-les cuire pendant 25 min.

**2.** Pendant ce temps, épluchez et hachez la carotte et l'oignon à l'aide d'un couteau. Émincez finement les feuilles de chou rouge.

**3.** Égouttez les lentilles et mixez-les avec les graines de coriandre pendant 10 secondes. Mélangez-les avec la carotte et l'oignon hachés, le chou rouge émincé, le vinaigre et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.

**4.** Réalisez les toasts juste avant de servir, afin qu'ils soient croustillants et légèrement moelleux au centre. Préchauffez le four en position gril. Taillez le pain en tranches, disposez-les sur une plaque, arrosez de 3 c. à soupe d'huile d'olive et parsemez de sésame. Salez et poivrez, puis enfournez pour 3 min, jusqu'à ce que les toasts soient bien dorés.

**5.** Répartissez les rillettes sur les toasts et parsemez éventuellement de persil ciselé avant de servir.



### Pour vous organiser

Si vous réalisez ces rillettes à l'avance, ne les réservez pas au frigo : le froid et le sel raffermissant les lentilles, les rillettes perdraient de leur onctuosité.



RECETTE  
VÉGANE

## Crème de fèves menthe-coriandre, légumes rôtis

Préparation : 1 h. Cuisson : 25 min.

### POUR 4 PERSONNES :

**600 g de fèves à écosser • Le jus de 1/2 citron • 15 brins de coriandre • 5 brins de menthe • 1 c. à soupe de tahini**

**• 3 c. à soupe d'huile d'olive**

**Pour les légumes rôtis : 400 g de broccolini • 4 blancs de poireau • 1/2 chou-fleur • 1/2 citron • 2 tranches de pain au levain • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre**

**1.** Coupez les poireaux en tronçons de 5 à 6 cm de long. Faites-les blanchir 2 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée, égouttez-les bien et réservez-les sur une feuille de papier absorbant.

**2.** Coupez le chou-fleur en tranches épaisses (1,5 à 2 cm d'épaisseur). Coupez les tiges de broccolini si elles sont trop longues. Coupez la moitié du citron en fines rondelles.

**3.** Préchauffez le four à 200 °C. Déposez les

morceaux de broccolini, les tronçons de poireau, les tranches de chou-fleur et les rondelles de citron sur la plaque du four tapissée de papier cuisson.

Badigeonnez de 3 c. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 15 min.

**4.** Pendant ce temps, coupez le pain en petits cubes, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorner les cubes de pain. Salez et poivrez.

**5.** Réalisez la crème de fèves. Écossez les fèves, faites-les cuire 6 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les, passez-les sous l'eau froide dans une passoire, puis péléz-les. Prélevez les feuilles de menthe et de coriandre (réservez-en quelques-unes pour servir), puis mixez-les avec les fèves, l'huile, le jus de citron et le tahini. Salez et poivrez.

**6.** Parsemez les légumes rôtis de croûtons et d'herbes fraîches, et servez accompagné de la crème de fèves.



# EN CUISINE, TOUT SE RECYCLE !

5 trucs franchement malins à faire dès aujourd'hui, pour que « se régaler » rime avec « réutiliser ». Texte Gabrielle Trochon.

1

## Un pesto aux fanes de radis

Pour un pesto twisté, remplacez le basilic par les fanes d'une botte de radis. Dans le bol d'un mixeur, déposez 2 belles poignées de fanes grossièrement hachées. Ajoutez-y 1 gousse d'ail, 40 g d'oléagineux (noix, amandes, pignons de pin...), 30 g de parmesan râpé, 100 g d'huile d'olive et une pincée de sel. Mixez à pleine puissance jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. À déguster dans des pâtes ou sur des tartines, ce pesto se garde quelques jours au réfrigérateur, à condition de le recouvrir d'huile d'olive pour éviter qu'il ne s'oxyde.



3

## DU SUCRE AROMATISÉ À LA RHUBARBE

Suite à la confection d'une tarte ou d'une compote, il reste toujours des épeluchures de rhubarbe, laissées de côté pour ne garder que la chair. Séchez-les soigneusement, placez-les dans un bocal et ajoutez une bonne quantité de sucre en poudre. Au bout de quelques minutes, celui-ci prend une jolie teinte rose et un goût acidulé : c'est l'allié idéal pour parfumer un yaourt nature, un thé glacé maison ou une pâte à biscuits.



2

## UNE INFUSION GLACÉE 100 % FRAMBOISE

Pour utiliser les traditionnelles framboises un peu écrasées dont personne ne veut, misez sur une infusion rafraîchissante. Lors de la cueillette, pensez à glaner quelques feuilles de framboisier : riches en nutriments et en bienfaits, elles possèdent un goût délicieusement herbacé. Dans une casserole, faites mijoter quelques minutes vos framboises abîmées, quelques gouttes de jus de citron et le sucrant de votre choix. En parallèle, versez 1 litre d'eau bouillante sur les feuilles, et faites-les infuser pendant une dizaine de minutes. Laissez refroidir, mélangez les deux et ajoutez quelques glaçons. Un délice !



5

4

## Du vinaigre à l'écorce de melon

Plutôt que de jeter la peau du melon, faites-en un assaisonnement gourmand. Rien de plus simple : faites bouillir 1 litre de vinaigre avec 60 g de sucre. Entreposez les écorces dans un bocal hermétique, versez le mélange par-dessus et fermez bien le tout. Patienteze une semaine avant de l'utiliser pour upgrader une vinaigrette ou déglaçer des petits légumes.

## DES CHIPS D'ÉPLUCHURES

Un apéritif prévu à la dernière minute ? Vos épluchures peuvent faire office de chips croustillantes ! Pour cela, dans un saladier, mélangez-les à de l'huile d'olive, du sel, du poivre et les épices de votre choix. Étalez-les sur une plaque et enfournez pour 10 à 15 min, en surveillant la cuisson. Pommes de terre, carottes multicolores, patates douces, betteraves... Il y a de quoi varier les goûts et les couleurs, toute l'année.

# RÉINVENTEZ L'ÉTÉ !

Notre grand cahier  
recettes de juillet-  
août: faire le plein  
de fraîcheur sans rien  
perdre en douceur.



Lasagnes  
d'été

Recette p. 82

Photo p. 81

## Lasagnes d'été

Préparation: 10 min. Cuisson: 10 min.

### POUR 4 PERSONNES:

12 feuilles de lasagne • 6-8 tomates  multicolores  
 • 1 gousse d'ail • 4 brins de thym (à défaut, 2 c. à café de thym séché) • 2 brins de romarin (à défaut, 1 c. à café de romarin séché) • Quelques feuilles de basilic • 2 boules de mozzarella • 8 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

- 1.** Épluchez la gousse d'ail, dégermez-la, puis hachez-la finement. Hachez finement le thym et le romarin, puis mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive et l'ail.
- 2.** Taillez les tomates en fines tranches, puis disposez-les harmonieusement sur un plateau. Taillez la mozzarella en tranches, puis répartissez-les également sur le plateau. Salez, poivrez, puis arrosez avec l'huile aux herbes.
- 3.** Préchauffez le four à 220 °C.
- 4.** Plongez les feuilles de lasagne 3 min dans une casserole d'eau bouillante salée, en veillant à bien les séparer pour éviter qu'elles se collent les unes aux autres, puis égouttez-les.
- 5.** Répartissez 4 feuilles de lasagne sur une plaque tapissée de papier cuisson. Alternez ensuite par-dessus les tranches de tomates, de mozzarella et le reste des feuilles de lasagne. Enfournez pour 6 à 8 min.
- 6.** Répartissez dans 4 assiettes, parsemez de feuilles de basilic, et servez sans tarder.



### La tomate

Le fameux légume-fruit compte plusieurs milliers de variétés à travers le monde, avec une multitude de formes, de couleurs et d'utilisations en cuisine. Les petites tomates cerise rouges et jaunes sont souvent préférées à l'apéritif, croquées nature ou farcies, les jolies romas sont parfaites en salade, tandis que la charnue cœur-de-bœuf se transforme en savoureuses sauces. De nombreuses variétés anciennes font, ces dernières années, leur grand retour sur les étals, souvent très parfumées et avec des aspects parfois surprenants.

SANS  
GLUTEN

Photo ci-contre

## Soupe oseille-petits pois aux noix caramélisées, quenelle de crème fraîche

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

### POUR 4 PERSONNES:

800 g de petits pois  • 250 g d'oseille  • 80 g de cerneaux de noix • 30 g de sucre en poudre • 4 c. à soupe de crème fraîche • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 pincées de fleur de sel • Sel, poivre • Facultatif: 40 g de micropousses

- 1.** Plongez les petits pois 5 min dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée, puis égouttez-les en conservant l'eau de cuisson.
- 2.** Torréfiez les cerneaux de noix dans une poêle à sec. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajoutez le sucre en plusieurs fois (réservez quelques pincées pour la soupe), au fur et à mesure qu'il fond et caramélise. Prolongez la cuisson en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que les noix soient bien enrobées de caramel. Ajoutez la fleur de sel, puis laissez refroidir sur une feuille de papier cuisson. Lorsque les cerneaux caramélisés sont bien froids, concassez-les.
- 3.** Réservez quelques belles feuilles d'oseille pour le service, et hachez le reste. Versez les petits pois, leur eau de cuisson, l'oseille hachée et l'huile d'olive dans le bol d'un blender, puis mixez jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Salez, poivrez et ajoutez quelques pincées de sucre.
- 4.** Faites réchauffer la soupe et versez-la dans 4 tasses ou verrines. Déposez-y une quenelle de crème, puis parsemez d'éclats de noix caramélisées, de feuilles d'oseille et éventuellement de micropousses. Servez aussitôt.



### L'oseille

Avec ses parfums frais et aigrelets, la petite plante sauvage est idéale pour relever les recettes printanières et estivales : cuite dans une sauce, crue dans une salade ou cuisinée comme l'épinard, elle se décline de mille façons. Que vous l'achetiez dans le commerce ou que vous la récoltiez dans la nature, sélectionnez toujours des feuilles jeunes et bien vertes. Attention : plus elles seront rouges, plus leur teneur en acide oxalique sera élevée, un composé qui accentue l'amertume et s'avère toxique à très forte dose.



## L'avis de la nutritionniste

Florence Daine

### Cocktail d'antioxydants

À base de légumes verts et de noix, cette soupe est riche en lutéine, en bêta-carotène (50 % de l'apport conseillé), en cuivre (56 %) et en manganèse (83 %), des antioxydants qui agissent en synergie pour freiner le vieillissement cellulaire. Elle a aussi de bonnes teneurs en calcium, magnésium et potassium, qui contribuent à réguler la tension artérielle. Grâce au petit pois, elle fournit près de 50 % de l'apport conseillé en fibres, et grâce à la noix, 80 % en oméga-3.

**Soupe oseille-petits pois aux noix caramélisées, quenelle de crème fraîche**

Recette ci-contre



*Mix & match: des petites entrées  
légères et gourmandes, qui se marieront  
avec bonheur aux falafels de la  
page 90, ou au cake de la page 95.*

## L'HUILE DE BASILIC

S'il vous reste quelques feuilles de basilic, utilisez-les pour préparer une savoureuse huile parfumée. Dans un bocal, mélangez 25 cl d'huile d'olive avec 2 c. à soupe de feuilles de basilic. Salez et poivrez, puis fermez le bocal hermétiquement. Vous pourrez conserver votre huile de basilic plusieurs mois, et l'utiliser dans une vinaigrette, sur une assiette de tomate-mozza, un plat de pâtes...

RECETTE VÉGANE

## Crostini à la crème végétale épinard-artichaut

Préparation: 20 min. Cuisson: 15 min.

### POUR 4 PERSONNES:

8 tranches de pain ou de baguette • 250 g de pousses d'épinard • 3 gousses d'ail • 1 oignon • 2 c. à soupe de jus de citron • 250 g de coeurs d'artichaut en conserve au naturel • 200 g de haricots blancs cuits et égouttés • 50 g de cerneaux de noix • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Facultatif: 1/2 bouquet de basilic

**1.** Pelez et dégermez l'ail, puis placez-le dans le bol d'un robot avec les haricots, les noix, le jus de citron et 1 c. à café de sel. Mixez jusqu'à obtenir une texture homogène. Réservez dans un saladier.

**2.** Préchauffez le four à 180 °C.

**3.** Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une sauteuse. Épluchez l'oignon, hachez-le finement, puis faites-le revenir 2 à 3 min en remuant. Ajoutez les pousses d'épinard et faites revenir 3 min supplémentaires.

**4.** Égouttez les coeurs d'artichaut, hachez-les grossièrement, puis ajoutez-les dans le saladier de crème végétale, ainsi que les pousses d'épinard sautées. Mélangez bien et versez dans un plat qui va au four. Arrosez du reste de l'huile, puis enfournez pour 10 min environ.

**5.** Toastez les tranches de pain. Garnissez-les généreusement de crème épinard-artichaut, puis décorez de quelques feuilles de basilic si vous en avez. Servez chaud ou froid.



## Satay de tempeh, dip à la cacahuète

Préparation: 30 min. Cuisson: 30 min.

### POUR 4 PERSONNES:

**500 g de tempeh \*** • 1 concombre • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 2 citrons verts • 1 tige de cive • 3 c. à soupe de beurre de cacahuètes • 40 cl de lait de coco • 2 c. à café de purée de piments (à défaut, de Sriracha ou de harissa) • 2 c. à soupe de sauce soja • 3 c. à soupe d'huile d'arachide • Sel •

Facultatif: 1 piment rouge

**Ustensiles: 8-12 piques à brochette**

**1.** Dans un bol, mélangez la sauce soja avec 2 c. à soupe d'huile. Ajoutez le tempeh coupé en cubes de 2 cm environ, enrobez-les bien de marinade et réservez.

**2.** Réalisez le dip. Faites chauffer le reste de l'huile dans une sauteuse. Épluchez l'oignon, pelez et dégermez l'ail, puis hachez-les finement et faites-les revenir 3 min. Salez, ajoutez le lait de coco, le beurre de cacahuètes et la purée de piments. Mélangez bien et laissez mijoter 25 min, en remuant régulièrement.

**3.** Ciselez la cive. Tranchez le concombre en rondelles et les citrons en quartiers.

**4.** Piquez les cubes de tempeh marinés sur les brochettes, et faites-les dorer sur le gril 2 min sur chaque face.

**5.** Servez-les avec le dip aux cacahuètes, les rondelles de concombre et les quartiers de citron, parsemé de cive et éventuellement de piment ciselés.



### Le tempeh

Un substitut à la viande venu d'Indonésie ! Tandis que le tofu est produit à partir du lait de soja, le tempeh est fabriqué avec les graines entières, qui sont cuites avant d'être ensemencées par un champignon, puis d'incuber plusieurs heures. Dans le commerce, on le trouve nature, ou parfumé avec diverses épices. Riche en calcium, en protéines et en fer, le tempeh se prête à de multiples préparations : cru, mariné, grillé...



## L'avis de la nutritionniste

Florence Daine

### Microbiote au top

À base de légumes et de graines, cette salade est riche en fibres (notamment en inuline, apportée par le poireau) et en polyphénols, des nutriments qui nourrissent les bactéries du microbiote intestinal, bénéfiques pour la santé (lactobacillus et bifidobactéries). Autres points forts : elle fournit le tiers de l'apport conseillé en vitamine B9, ainsi que la totalité en bêta-carotène (carotte, poireau) et vitamine E (huile de colza et graine de tournesol).

*Au frigo et en bocal hermétique, cette salade se conserve jusqu'à 4 jours.*

RECETTE  
VÉGANE

SANS  
GLUTEN

## Salade croquante

Préparation : 20 min. Repos : 1 h.

### POUR 4-6 PERSONNES :

300 g de céleri-rave • 100 g de poireau • 3 carottes • 1/2 citron • 2 c. à soupe de graines de tournesol • 6 cl de boisson au soja • 1 c. à café de moutarde • 5 cl d'huile de colza • Sel, poivre

1. Épluchez le céleri-rave et les carottes, puis râpez-les finement. Émincez le poireau. Pressez le citron.

2. Dans le bol d'un blender, mixez la boisson au soja avec la moutarde. Incorporez l'huile de colza en filet, et continuez à mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Ajoutez le jus de citron, salez et poivrez.
3. Dans un saladier, mélangez les crudités avec la sauce moutardée. Rectifiez l'assaisonnement et réservez 1 h au réfrigérateur.
4. Ajoutez les graines de tournesol au moment de servir.



*Si ça c'est pas de la finger food parfaite pour un pique-nique !*

## Crêpes roulées épinards, concombre et tofu fumé

Préparation : 40 min. Repos : 40 min.  
Cuisson : 15 min.

### POUR 4 PERSONNES :

200 g de tofu fumé • 200 g de ricotta • 75 g de pousses d'épinard • 1 concombre • 1 bouquet de ciboulette • 5 tomates séchées • 2 c. à soupe d'amandes • Sel, poivre

Pour la pâte à crêpes : 80 g de farine • 2 œufs • 50 g de beurre • 20 cl de lait • 50 g de mélange d'herbes fraîches • 2 c. à soupe d'huile de cuisson • Sel

Ustensiles : piques à cocktail ou cure-dents

**1.** Préparez la pâte à crêpes. Faites fondre le beurre, hachez finement les herbes et fouettez-les dans un saladier avec les œufs, le lait, la farine et quelques pincées de sel. Laissez reposer 10 min.

**2.** Plongez les tomates séchées pour 10 min dans un bol d'eau chaude. Concassez les amandes, et torréfiez-les à sec dans une poêle. Taillez le concombre et le tofu fumé en bâtonnets.

**3.** Dans un bol, fouettez la ricotta avec un peu de sel et de poivre. Égouttez les tomates séchées, puis taillez-les en lanières.

**4.** Lorsque la pâte a reposé, faites cuire 6 crêpes fines dans une poêle légèrement huilée, puis laissez-les refroidir.

**5.** Déposez 1 crêpe froide sur le plan de travail. Tartinez-la de ricotta. Répartissez dessus les pousses d'épinard, les brins de ciboulette, les lanières de tomate séchée, et les bâtonnets de concombre et de tofu, puis parsemez d'éclats d'amandes, et poivrez légèrement.

**6.** Roulez-la en boudin et enveloppez-la de film alimentaire. Renouvelez l'opération pour toutes les crêpes, et placez-les au réfrigérateur pour 30 min.

**7.** Juste avant de servir, retirez le film alimentaire, détailliez les crêpes en tranches épaisses et fixez-les avec les piques à cocktail.

# Wraps aux pois chiches, halloumi et roquette

Préparation: 20 min. Cuisson: 20 min.

## POUR 4 PERSONNES:

400 g de halloumi • 250 g de pois chiches cuits et égouttés • 200 g de yaourt • 50 g de roquette • 4 pains pita • 1 citron vert • 1/2 c. à café de cumin moulu • 1/2 c. à café de coriandre moulu • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre • Facultatif: 1/2 c. à café de piment de Cayenne, 5 brins d'aneth

**1.** Mélangez la coriandre, le cumin et un peu de poivre dans une assiette plate. Coupez le halloumi en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur, puis passez-les sur chaque face dans l'assiette, en appuyant légèrement pour faire adhérer les épices.

**2.** Dans une poêle, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile, et faites dorer le halloumi sur chaque face. Réservez.

**3.** Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle, et faites dorer 1/3 des pois chiches. Réservez.

**4.** Zestez le citron, recueillez son jus, puis mélangez-les dans un saladier avec le yaourt et le reste des pois chiches. Salez et poivrez.

**5.** Coupez les tranches de halloumi grillées en dés, ajoutez-les dans le saladier, mélangez, puis ajoutez la roquette et mélangez de nouveau.

**6.** Dans la poêle, sans ajouter de matière grasse, faites dorer les pitas 2 min sur chaque face.

**7.** Garnissez-les de préparation au yaourt, puis roulez-les en wraps et enveloppez-les de papier cuisson, idéalement en les maintenant avec de la ficelle.

**8.** Parsemez de pois chiches grillés, et éventuellement d'aneth et de piment de Cayenne avant de servir.



Risotto de petit épeautre aux fèves et à la mozzarella

Recette p. 90



RECETTE EN +

SOUPE RÉCUP'

Une fois tous les légumes et herbes préparés pour le repas, il reste toujours quelques trésors végétaux qu'on aurait tort de jeter : épluchures de carotte, vert de fenouil, queues de persil... Gorgés de nutriments et de saveurs, ils feront de délicieux bouillons et potages.

Exemple de recette : placez tous les restes dans une marmite, puis couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition, et laissez mijoter jusqu'à ce que tous les végétaux soient bien tendres. Versez ensuite dans une passoire posée sur un saladier, et pressez bien pour récupérer tous les nutriments et parfums.

Salez et poivrez votre bouillon maison, qui se conservera au réfrigérateur dans des bocaux hermétiques.

Un risotto d'été

tout doux, à essayer aussi  
avec des petits pois.

Photo p. 89

## Risotto de petit épeautre aux fèves et à la mozzarella

Préparation : 25 min. Cuisson : 30 min.

### POUR 4 PERSONNES :

250 g de grains de petit épeautre • 500 g de tomates • 400 g de fèves écossées • 60 g de roquette • 2 gousses d'ail • 1 bouquet d'origan • 60 cl de bouillon de légumes (voir page précédente pour une recette maison) • 250 g de mozzarella • 7 cl de crème liquide • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

- 1.** Rincez et égouttez les grains de petit épeautre, puis faites-les revenir dans une casserole avec 2 c. à soupe d'huile d'olive chaude, pendant 2 à 3 min en remuant. Ajoutez 50 cl de bouillon, portez à ébullition, puis laissez mijoter 20 à 30 min à couvert.
- 2.** Pendant ce temps, plongez les fèves 4 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, puis égouttez-les et débarrassez-les au besoin de leur seconde peau en les pressant entre les doigts. Hachez grossièrement la roquette. Coupez les tomates en tranches. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Hachez l'origan. Coupez la mozzarella en morceaux.
- 3.** Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle, puis faites revenir les tomates avec l'ail. Ajoutez l'origan et faites revenir quelques instants supplémentaires.
- 4.** Lorsque le petit épeautre est cuit, ajoutez la crème. Si la consistance n'est pas assez onctueuse, ajoutez le reste du bouillon. Salez et poivrez.
- 5.** Ajoutez les fèves, la mozzarella, la roquette et les tomates dans la casserole du risotto, et servez aussitôt.

Photo ci-contre

## Falafels et dip sésame-citron

Préparation : 25 min. Repos : 15 min.  
Cuisson : 30 min.

### POUR 3 PERSONNES :

450 g de pois chiches cuits et égouttés • 70 g de flocons d'avoine • 70 g de persil frais • 3 gousses d'ail • 1 c. à café de graines de cumin • 10 c. à soupe d'huile d'olive • Sel

Pour le dip : 250 g de spécialité fermentée au soja • 2 c. à soupe de tahini • 1 citron • 1/2 c. à café de sel

**1.** Dans le bol d'un robot, mixez finement les flocons d'avoine jusqu'à l'obtention d'une sorte de farine et réservez. Gardez quelques feuilles de persil pour le service, puis hachez grossièrement le reste. Pelez et dégermez l'ail.

Dans le bol du robot, mixez le persil haché avec l'ail, les graines de cumin et 2 c. à café de sel. Ajoutez les pois chiches et la farine d'avoine, puis mixez jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. Laissez reposer 15 min environ.

**2.** Pendant ce temps, réalisez le dip. Pressez le citron, puis mélangez le jus dans un bol avec la spécialité fermentée au soja, le tahini et le sel. Réservez au réfrigérateur.

**3.** Préchauffez le four à 180 °C.

**4.** Façonnez 9 falafels, disposez-les sur une plaque tapisée de papier cuisson, badigeonnez-les d'huile d'olive, et enfournez pour 15 min environ. Retournez-les ensuite délicatement, badigeonnez-les à nouveau d'huile d'olive, puis enfournez pour 15 min supplémentaires, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

**5.** Servez les falafels parsemés de quelques feuilles de persil, accompagnés du dip bien frais.

### PRÊTS À L'AVANCE

Pour gagner du temps et en avoir toujours sous la main, n'hésitez pas à préparer de grandes quantités de falafels, et à en congeler une partie. Il vous suffira de les enfourner pour 30 min environ. Si, au contraire, vous avez du temps, vous pouvez utiliser des pois chiches secs : il vous en faudra 225 g pour obtenir 450 g cuits – et n'oubliez pas de les faire tremper avant de les cuire.



## L'avis de la nutritionniste

Florence Daine

### Boost de protéines

Alliant pois chiche et soja, ce plat apporte 20 g de protéines par portion, autant qu'un steak, graisses saturées en moins, fibres (50 % de l'apport conseillé) et magnésium (40 %) en plus ! À base d'ingrédients du régime méditerranéen, il fournit de nombreux micronutriments protecteurs : polyphénols, vitamine E et composés soufrés.

### Falafels et dip sésame-citron

Recette ci-contre



SANS  
GLUTEN

## Aubergine au yaourt parfumé

Préparation: 20 min. Repos: 20 min.  
Cuisson: 30 min.

### POUR 4 PERSONNES:

120 g de yaourt • 2 grosses aubergines • 1 gousse d'ail • 1/2 citron • 1/2 c. à café de graines de cumin • 1 c. à soupe de tahini • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre • Facultatif: 1/2 c. à café de graines de coriandre

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. À l'aide d'une fourchette, piquez les aubergines sur toute la peau. Déposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson, puis enfournez pour 30 min environ.
3. Pendant ce temps, torréfiez les graines de cumin et éventuellement de coriandre dans une poêle à sec, puis laissez-les refroidir. Pelez et dégermez l'ail, puis placez-le dans un mortier avec les graines torréfiées. Écrasez le tout avec un pilon, puis versez dans un bol.
4. Pressez le citron, ajoutez le jus dans le bol, avec le yaourt et le tahini, mélangez bien, salez et poivrez.
5. Lorsque les aubergines sont bien tendres, sortez-les du four et laissez-les tiédir.
6. Coupez-les ensuite en deux, récupérez la chair avec une cuillère, puis hachez-la grossièrement.
7. Répartissez la chair d'aubergine sur 4 assiettes, et nappez de sauce au yaourt. Arrosez d'huile d'olive, poivrez et servez aussitôt.

### Le truc en plus

Encore mieux si vous avez sous la main de l'aneth et de la menthe à parsemer sur chaque assiette !



SANS  
GLUTENSANS  
LACTOSE

## Salade de tomates cerise aux nectarines grillées, sauce miel-citron et amandes torréfiées

Préparation: 20 min. Repos: 30 min.  
Cuisson: 10 min.

### POUR 4 PERSONNES:

4 nectarines • 250 g de tomates cerise rouges et jaunes • 1 citron • 4 tiges de cive • 4 brins de menthe • 4 brins d'aneth • 70 g d'amandes • 3 c. à soupe de miel • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre • Facultatif: 2 c. à café de piment en flocons

**1.** Concassez les amandes, puis torréfiez-les à sec dans une poêle.

**2.** Ciselez les tiges de cive. Coupez les tomates cerise en deux. Râpez le zeste du citron, puis recueillez son jus. Hachez

finement la menthe et l'aneth (gardez quelques feuilles entières pour la finition).

**3.** Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, 1 c. à café de zeste, la cive, la menthe, l'aneth, le miel, et éventuellement le piment. Salez, poivrez, ajoutez les tomates et mélangez bien. Laissez mariner 30 min.

**4.** Coupez ensuite les nectarines en deux, dénoyautez-les, et faites-les doré sur le gril, 2 à 3 min sur chaque face.

**5.** Répartissez les tomates marinées sur 4 assiettes et déposez dessus les oreillons de nectarine grillés. Arrosez de la sauce des tomates, puis parsemez d'amandes torréfiées, de menthe et d'aneth. Servez aussitôt.



*Vous pouvez  
griller ces nectarines  
au barbecue.*

### PALETTE PRINTANIÈRE

Trésors de nutriments et de parfums, les herbes fraîches mettent du peps dans toutes les salades de saison. Remplacez par exemple ici la menthe et l'aneth par du basilic, du thym citron, de la lavande ou encore de la mélisse citronnelle, dont les notes se marieront délicieusement avec la tomate et les fruits jaunes.

Pour varier les plaisirs, vous pouvez également remplacer le miel par du sirop d'érable ou de dattes. Avec les bonnes salades de saison, laissez parler votre créativité et votre gourmandise !

## Assiette estivale de houmous à la grecque

Préparation : 20 min.

### POUR 4 PERSONNES :

- 100 g de tomates cerise • 1/2 poivron jaune •
- 1/2 concombre • 1/2 citron • 1/2 bouquet de persil
- 3 c. à soupe d'olives noires et vertes • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Facultatif : quelques graines de grenade
- Pour le houmous : 500 g de pois chiches cuits et égouttés • 2 gousses d'ail • 1/2 citron • 2 c. à soupe de tahini (pour une recette maison, voir encadré ci-dessous) • 1 c. à café de sel

1. Réalisez le houmous. Pressez le citron, pelez et dégermez l'ail, puis mixez-les dans le bol d'un robot avec le reste des ingrédients. Au besoin, ajoutez 1 c. à soupe d'eau pour obtenir une texture lisse et crémeuse. Disposez le houmous sur un plat de service.
2. Coupez les tomates en deux, et le citron en quartier. Taillez le poivron et le concombre en dés. Répartissez-les sur le houmous, avec les olives les feuilles du persil, et les graines de grenade si vous en avez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive avant de servir.



RECETTE EN +

### TAHINI MAISON

Torréfiez 125 g de graines de sésame dans une poêle à sec. Laissez-les refroidir, puis mixez-les en incorporant petit à petit 5 c. à soupe d'huile de sésame. Conservez votre tahini dans un bocal hermétique.



### Le tahini

Également appelée « tahin », « tahina » ou « tahinée », entre autres, cette crème de sésame est la base du fameux houmous. Composé de graines de sésame broyées qui peuvent être blanches ou complètes, le tahini apporte ses saveurs puissantes et gourmandes à une sauce, une vinaigrette, une soupe et même un dessert. C'est aussi un ingrédient santé, puisque le sésame renferme notamment de fortes teneurs en calcium, fer, magnésium et potassium.



## Cake aux courgettes et au citron confit

Préparation : 30 min.

Repos : 1 h 30. Cuisson : 35 min.

### POUR 6 PERSONNES :

**2 courgettes • 1 petit bouquet de ciboulette • 10 brins d'estragon • 2 œufs • 100 g de feta • 30 cl de lait entier • 50 g de farine • 1 citron confit au sel (à défaut, le zeste de 1 citron) • 1 c. à café de cumin moulu • Huile d'olive • 1 c. à soupe de gros sel • Sel, poivre**

**1.** Râpez grossièrement les courgettes, puis pressez-les à la main pour éliminer le jus.

**2.** Préchauffez le four à 220 °C.

**3.** Dans un saladier, mélangez les œufs avec le lait et 2 c. à

soupe d'huile d'olive. Ajoutez la farine, le cumin, du sel et du poivre.

**4.** Ciselez l'estragon et la ciboulette, puis ajoutez-les dans le saladier (gardez-en un peu pour la finition).

**5.** Ajoutez les courgettes, le citron coupé en petits dés et la feta émiettée. Mélangez bien.

**6.** Versez la préparation dans un moule à cake huilé, et enfournez pour 35 min.

**7.** Laissez refroidir le cake avant de le démouler sur un plat. Placez-le au réfrigérateur pour au moins 1 h.

**8.** Juste avant de servir, parsemez le cake de ciboulette et d'estragon ciselés.

**Artichauts grillés, huile aux herbes et mayonnaise au paprika fumé**

Recette p. 98



**L'avis de la nutritionniste**

Florence Daine

**Spécial détox**

Besoin de rattraper des excès ? Misez sur ces artichauts grillés. Ce légume contient de la cynarine, un polyphénol qui stimule les fonctions de détoxicification du foie. Excellente source de fibres, et notamment d'inuline bonne pour le microbiote intestinal, il booste le transit. Riche en eau et en potassium, il stimule l'élimination rénale. Grâce à l'huile d'olive et aux herbes, la recette fournit aussi des vitamines E et C, ainsi que du bêta-carotène.



*La version anglaise du pain perdu, idéale au petit déjeuner comme au goûter.*



## Bread and butter pudding aux fruits rouges

Préparation: 15 min. Cuisson: 30 min.

### POUR 4 PERSONNES:

4 grandes tranches de pain de mie rassis • 100 g de beurre demi-sel • 50 cl de lait entier • 3 œufs • 100 g de sucre en poudre + un peu pour la finition • 150 g de framboises • 100 g de mûres • 1 gousse de vanille fendue et grattée

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez les tranches de pain en deux dans la diagonale.
3. Beurrez un plat à gratin. Faites fondre le reste du beurre puis badigeonnez les tranches de pain de mie avec le beurre fondu.
4. Fouettez les œufs avec le sucre et les graines de vanille. Ajoutez le lait et fouettez bien.
5. Répartissez les tranches de pain beurrées dans le plat. Ajoutez les fruits, puis versez par-dessus la préparation aux œufs. Enfournez pour 30 min environ, jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré.
6. Saupoudrez de sucre en poudre avant de servir.

SANS  
GLUTEN

SANS  
LACTOSE

Photo p. 96

## Artichauts grillés, huile aux herbes et mayonnaise au paprika fumé

Préparation : 20 min. Cuisson : 35 min.

POUR 4 PERSONNES :

4 artichauts  • 2 citrons • 1 gousse d'ail •  
1/2 bouquet de persil • 1/2 bouquet de basilic •  
3 brins de thym • 1 brin de menthe • 1/2 c. à café  
de paprika fumé • 4 c. à soupe de mayonnaise • 7 c.  
à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

**1.** Coupez 1 citron en quartiers. Éliminez les premières feuilles dures des artichauts, puis coupez le quart supérieur. Placez les artichauts et les quartiers de citron dans une casserole d'eau bouillante salée, puis faites-les cuire 20 min environ.

**2.** Pendant ce temps, pelez et dégermez l'ail, épluchez la gousse d'ail, hachez-le très finement, et mélangez-le dans un bol avec la mayonnaise, 2 c. à soupe d'huile d'olive et le paprika fumé.

**3.** Prélevez les feuilles des herbes, puis hachez-les grossièrement. Dans un bol, mélangez le reste de l'huile avec les herbes. Coupez le citron restant en tranches épaisses.

**4.** Égouttez les artichauts, puis faites-les dorner 10 min à la poêle, en les retournant régulièrement. Faites également griller les tranches de citron sur chaque face.

**5.** Disposez les artichauts et les tranches de citron grillés sur une assiette de service, puis arrosez-les d'huile aux herbes. Salez, poivrez, et servez avec la mayonnaise au paprika fumé.



### L'artichaut

Le légume des amoureux de la finger food ! On adore arracher une par une les belles feuilles vertes de l'artichaut, les tremper dans une mayonnaise ou une vinaigrette à la crème, puis en croquer la chair fondante et savoureuse. Sans oublier le cœur, qui se déguste à la fin, une fois débarrassé du foin. À l'achat, choisissez-le dense, lourd et ferme, avec des feuilles bien serrées et sans taches brunes.

RECETTE  
VÉGANE

SANS  
GLUTEN

Photo ci-contre

## Compotée de fruits rouges, crème à la vanille

Préparation : 25 min. Repos : 30 min.  
Cuisson : 25 min.

POUR 4 PERSONNES :

500 g de griottes au sirop • 500 g de framboises • 200 g de fraises  • 200 g de cassis • 85 g de sucre en poudre • 30 g de féculle de maïs • 50 cl de boisson à l'avoine • 1 sachet de sucre vanillé

**1.** Mélangez 300 g de framboises avec 25 g de sucre dans une casserole, puis portez à ébullition. Placez une passoire sur un bol, versez-y les framboises, pressez bien et réservez.

**2.** Égouttez les griottes, récupérez leur sirop et mélangez-en 4 c. à soupe dans un bol avec 15 g de féculle de maïs pour la délayer. Mélangez le reste du sirop avec la compotée de framboises dans une casserole, portez à ébullition, puis ajoutez la féculle de maïs délayée en fouettant. Portez 1 min à ébullition en fouettant, puis ajoutez les griottes. Portez de nouveau à ébullition, puis laissez refroidir dans un saladier.

**3.** Pendant ce temps, équeutez les fraises, les framboises restantes et les cassis. Coupez les fraises en deux ou en quatre selon leur taille.

**4.** Dans un bol, délayez le reste de la féculle de maïs dans 5 c. à soupe de boisson à l'avoine. Dans une casserole, mélangez le reste de la boisson à l'avoine avec le reste du sucre et le sucre vanillé. Portez à ébullition, puis ajoutez la féculle de maïs délayée en fouettant. Portez 2 min à ébullition en fouettant, puis laissez refroidir dans un saladier.

**5.** Répartissez ensuite la compotée de framboises et de griottes dans des ramequins. Ajoutez les fruits frais et mélangez délicatement. Servez sans tarder avec la sauce vanillée.



### Fraises : le choix du local !

Entre 1 kg de fraises locales et 1 kg de fraises importées d'Espagne, l'empreinte carbone passe parfois du simple au triple, notamment à cause du transport. Évitez à tout prix celles cultivées sous serre en hiver, ce qui peut multiplier cette empreinte par 10 ! Hors saison, privilégiez les fraises surgelées, moins néfastes pour notre environnement – même si elles sont bien sûr moins écologiques et moins savoureuses que les irrésistibles fraises d'été.



**Compotée de fruits rouges,  
crème à la vanille**  
Recette ci-contre



## L'avis de la nutritionniste

Florence Daine

### Spécial sport

En plus d'être léger, ce bon dessert à base de fruits est idéal pour récupérer après un entraînement. Riche en sucres, il permet de reconstituer ses réserves musculaires. Les antioxydants des fruits – polyphénols, vitamines C et E – aident à éliminer l'acide lactique produit, et leur potassium prévient les crampes. De plus, les polyphénols spécifiques des cerises réduisent le risque de courbatures après l'effort.



### La boisson à l'avoine

Souvent cultivée en bio, localement et sans pesticides, l'avoine présente une empreinte environnementale relativement faible. La production de la boisson à l'avoine consomme par exemple 60 % d'énergie en moins que celle du lait de vache. Privilégiez si possible les boissons proposées dans des bouteilles en verre.

SANS  
GLUTEN

## Porridge de sarrasin aux abricots et aux noisettes

Préparation : 10 min. Cuisson : 20 min.

#### POUR 4 PERSONNES :

125 g de flocons de sarrasin • 80 g de noisettes • 50 g de beurre • 12 abricots • 50 cl de boisson à l'avoine • 3 c. à soupe de miel • Sel

**1.** Coupez les abricots en deux et dénoyeautez-les. Faites chauffer le beurre et le miel dans une sauteuse. Déposez-y les oreillons d'abricot, partie bombée vers le haut. Ajoutez les noisettes. Laissez rôtir jusqu'à ce que les abricots prennent une légère coloration dorée.

Retournez-les, ajoutez 5 cl d'eau, et prolongez la cuisson sur feu doux, jusqu'à ce que les abricots soient bien tendres et enrobés de sirop.

**2.** Pendant ce temps, dans une grande casserole sur feu moyen, torréfiez les flocons de sarrasin 5 min à sec.

**3.** Versez ensuite petit à petit la boisson à l'avoine et 25 cl d'eau, en fouettant énergiquement. Ajoutez une pincée de sel, et laissez mijoter sur feu doux pendant 15 min, en fouettant régulièrement.

**4.** Répartissez le porridge de sarrasin dans 4 bols, ajoutez les abricots, parsemez de noisettes, arrosez de sirop, et servez sans tarder.

# Cheese-cake amaretti, framboise et pêche

Préparation: 40 min. Repos: 7h30. Cuisson: 45 min.

## POUR 6 PERSONNES:

- 1 pêche jaune • 1 pêche blanche • 100 g de framboises •
- 1 citron • 450 g de ricotta • 20 cl de crème fleurette •
- 2 œufs • 80 g de sucre en poudre • 40 g de biscuits amaretti
- Facultatif: quelques feuilles de verveine fraîche
- Pour la pâte:** 200 g de biscuits amaretti • 80 g de beurre + un peu pour le moule
- Ustensile:** 1 moule à charnière de 22 cm de diamètre

**1.** Préparez la pâte. Mixez les amaretti afin de les réduire en poudre. Faites fondre le beurre, puis mélangez-le dans un saladier avec la poudre d'amaretti pour obtenir une pâte. Beurrez le moule, puis tapissez le fond d'un disque de papier cuisson coupé à la même taille. Versez-y la pâte et aplatissez-la avec le dos d'une cuillère afin de former un fond homogène. Placez au congélateur pour 30 min.

**2.** Préchauffez ensuite le four à 160 °C.

**3.** Émiettez les amaretti. Râpez le zeste du citron et recueillez son jus. Dans un saladier, mélangez la ricotta avec le sucre, la crème, le zeste du citron et 2 c. à soupe de son jus. Incorporez les œufs un à un et ajoutez les biscuits émiettés en gardant l'équivalent de 1 c. à soupe pour le pourtour.

**4.** Versez la préparation dans le moule. Lissez, parsemez le pourtour du gâteau du reste d'amaretti émiettés. Enfournez pour 45 min environ : la garniture doit être légèrement colorée et tremblotante.

**5.** Éteignez le four, entrouvez la porte et laissez le cheese-cake refroidir, puis placez-le au réfrigérateur pour au moins 6 h.

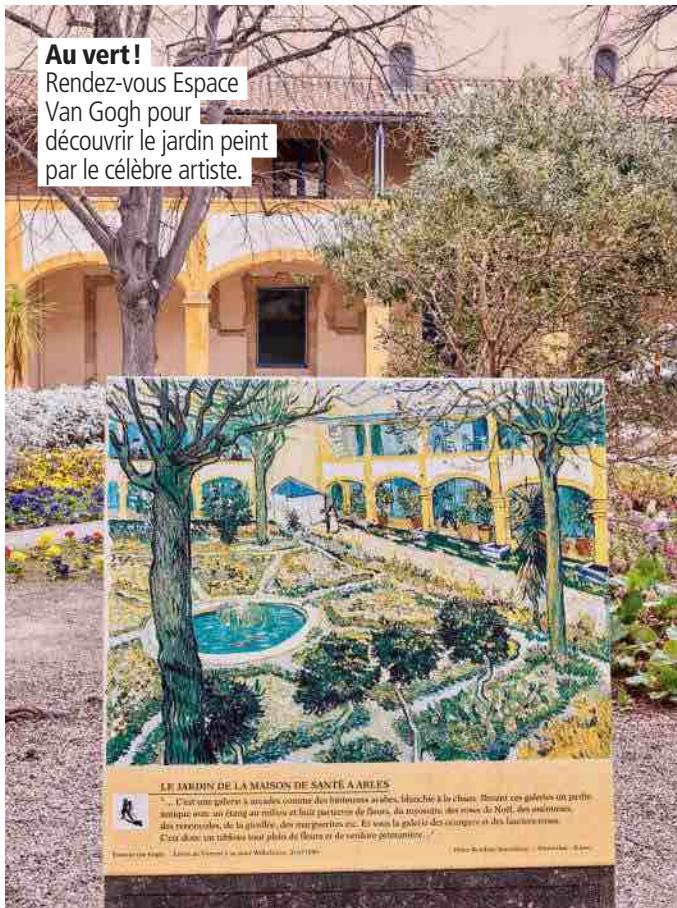
**6.** Avant de servir, coupez les pêches en très fines tranches et arrosez-les de jus de citron. Démoulez délicatement le cheese-cake, disposez dessus les pêches et les framboises puis parsemez éventuellement de verveine fraîche.



# Arles

## LA FACE GREEN DE LA CAMARGUE





Impressionnante, dépaysante, passionnante, magnétique... Arles est un peu tout ça à la fois. Ici, les vestiges de l'ancienne colonie romaine sont partout, et ils abritent étonnamment des adresses veggie de plus en plus nombreuses. Texte Laurie Fourcade. Photos Tiphaine Birotheau.

**P**lus vaste commune de France métropolitaine (si, si!), Arles n'a pourtant qu'un petit centre historique... tout petit même! Ici, tout se fait à pied ou à vélo, et ça tombe bien, parce que c'est ainsi que la cité camarguaise vous séduira le plus.

## Patrimoine sensationnel

Prenez le temps de flâner dans ses ruelles pavées, perdez-vous dans le quartier de la Roquette, véritable théâtre à ciel ouvert où se succèdent les portes colorées de jolies maisons de ville. De là, avancez jusque sur les rives du Rhône, et profitez d'une balade au bord de l'eau. Les rives piétonnes sont particulièrement agréables pendant les journées les plus chaudes. Labelisée « Ville d'art et d'histoire », Arles veille sur son patrimoine. Réputée pour avoir inspiré les peintures de Vincent Van Gogh (ne manquez d'ailleurs pas l'Espace Van Gogh et son formidable jardin!), elle dévoile aujourd'hui encore d'impressionnants vestiges romains, comme l'amphithéâtre, où vous aurez peut-être la chance d'assister à une

pièce de théâtre ou à un concert. Mais visiter Arles, c'est aussi l'occasion de découvrir un autre aspect du patrimoine, qui, lui, ne se mange pas qu'avec les yeux.

## Richesse gastronomique

La gastronomie camarguaise, ce sont des produits d'une qualité exceptionnelle, que vous pourrez notamment trouver le samedi matin sur le marché, réputé l'un des plus beaux de Provence. Du boulevard des Lices au boulevard Clemenceau, sur plus de 2 km, les étals de produits frais et régionaux se succèdent. Riz de Camargue, bien sûr, mais également fruits et légumes gorgés de soleil, pain, miel... Une balade qui devrait vous aiguiser l'appétit et vous inciter à vous attabler à la terrasse de l'une des adresses végétariennes de la ville. Comme nous, vous n'aurez que l'embarras du choix. Mais la (très) bonne nouvelle, c'est que la plupart d'entre elles sont ouvertes du petit déjeuner au dîner. Les occasions ne manqueront pas pour goûter un peu de tout... et surtout, le meilleur de la Camargue.

## 1. LES MARAIS DE VIGUEIRAT

Havre de paix de 1200 ha, la réserve naturelle nationale des marais du Vigueirat est l'un des plus beaux espaces protégés de Camargue. À pied, en calèche ou à cheval, baladez-vous dans ce royaume de la nature, en empruntant par exemple le sentier Homme et nature : inauguré au printemps dernier, ce parcours pédestre de 1,6 km, vous permettra d'aller à la rencontre de plus de 2500 espèces animales et végétales, d'observer les oiseaux (même des cigognes !) ou de découvrir la vie des chauves-souris. Pour vous guider, une application est téléchargeable sur votre smartphone.

## 2. LE CHAMP DES OISEAUX

C'est à seulement 15 km du centre-ville que Nathalie a planté ses choux... Voici 3000 m<sup>2</sup> de terrain, sur lesquels la jeune femme cultive des fruits, des légumes et des fleurs comestibles. Sa technique ? Compost et paillage pour protéger les sols et proposer des produits bio savoureux. Les mercredis et vendredis sont les jours de vente à la ferme : allez donc y faire un tour et remplir votre panier d'aubergines, poivrons, concombres ou courgettes... pour ne citer qu'eux !

## 3. GREENIOTAGE

Qu'on se le dise : ici, les plats ne sont pas tous végétariens, mais une chose est sûre, c'est que le chef Jean-Luc Rabanel, véritable virtuose du végétal, met un point d'honneur à cuisiner les légumes à la perfection. Ici, tout est frais, de saison, et réellement original, à l'instar de sa tapenade d'olives noires, de ses asperges en papillote ou de sa pissaladière d'oignons des Cévennes confits au thym. Un régal pour les plus gros budgets : comptez 39 € pour une formule entrée-plat ou plat-dessert.

## 4. LA CANTINE VÉGÉTALE

Pour le petit déjeuner, le déjeuner ou le goûter, passage obligé à La Cantine Végétale ! Situé juste à côté de la

### Infos pratiques

**Y aller** En train, comptez 4 h au départ de Paris, 3 h au départ de Lyon et 1h au départ de Marseille.

**Utile** Rendez-vous sur le site [arles-agenda.fr](http://arles-agenda.fr) pour découvrir toutes les manifestations de la ville. Expositions, conférences, pièces de théâtre, vous n'aurez que l'embarras du choix !





5



6



7

Fondation Vincent van Gogh, ce petit resto végane propose une cuisine ultra-saine, super-gourmande, faite maison, et bien sûr avec de bons produits locaux. Entrez par la place Félix-Rey, traversez la salle, et allez-vous installer à l'extérieur... Il n'y a pas meilleur endroit que le jardin de la fondation pour déguster des cookies, tartines, muffins ou scones en sirotant un jus de fruits ou légumes frais. Pour le déjeuner, vous aurez le choix entre des tartes ou des plats du monde. Comptez entre 19,50 € et 22,50 € le menu boisson-plat-dessert.

## 5. SUPERFOOD

À quelques mètres de l'Espace Van Gogh, l'adresse est discrète. Pourtant, cette petite cantine de quartier, qui propose une cuisine végétarienne, végane et sans gluten, connaît un franc succès. Ici, la restauration est une affaire de famille : Élodie, Florence et leur père œuvrent chaque jour pour proposer des plats du monde en bocaux, à déguster sur place ou à emporter (avec un système de consigne pour les contenants). Chez Superfood, vous trouverez un plat du jour et une carte élaborée avec des produits locaux, qui évoluent avec les saisons. C'est bon, c'est pas cher (3,90 € la salade, 7,90 € le plat, 3 € le dessert)... en un mot: parfait!

## 6. HÔTEL LA MUETTE

C'est dans une vieille bâtisse du centre-ville, que l'hôtel La Muette a ouvert ses portes, à deux pas des arènes. Ici, les murs datent des XII<sup>e</sup>, XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles. Empruntez l'impressionnant escalier en pierres pour accéder à votre chambre, un adorable petit nid douillet à la déco chinée. Les propriétaires œuvrent pour une démarche écoresponsable : la veille, vous choisissez votre petit déjeuner pour éviter le gaspillage ; tout ce qui est servi est bio, local et acheté en vrac ; et le ménage est fait avec des produits respectueux de la planète. Un sans-faute, à un prix raisonnable : à partir de 80 € pour 2 personnes.

## 7. TACO & CO

Au cours de votre séjour, offrez-vous une visite guidée de la ville... en taco ! Embarquez pour un parcours de 30 min, 45 min ou 1 h, en compagnie d'un guide qui, s'il ne vous conte pas fleurette, vous racontera l'histoire des plus beaux monuments de la ville, en empruntant parfois les passages les plus secrets. Une expérience inédite.

# Avec Clémence On cuisine pour se sentir bien



Dans son livre *Simple & naturel*, la styliste culinaire et autrice Clémence Catz fait rimer cuisine végétale avec bien-être, et nous régale au rythme des saisons. Texte Gabrielle Trochon.

## *Comment est née l'idée de votre dernier livre, « Simple & naturel »?*

Lors du premier confinement, les éditions Albin Michel m'ont proposé d'écrire un livre de cuisine porté sur le bien-être, ma façon de vivre et mon univers: un projet qui s'est imposé comme une évidence, car à cette période, on avait tous besoin de se reconnecter à la nature, au cycle des saisons et à nous-même. C'est ce que j'ai voulu retranscrire dans ce livre, en y mettant tout ce que j'aime, de l'ayurvédâ [médecine traditionnelle indienne reconnue par l'OMS, ndlr] à la naturopathie en passant par la Sologne, où se trouve ma maison de famille... Et en privilégiant des recettes simples, car le plus important est que mes lecteurs puissent les refaire chez eux, or pour cela, il ne faut pas que les plats demandent trop d'efforts, d'argent ou de connaissances!

## *Alimentation et bien-être sont pour vous étroitement liés...*

Oui, l'alimentation est selon moi le premier outil pour se sentir bien. Depuis la création de mon blog, en 2007, ma ligne directrice est d'harmoniser gourmandise et cuisine saine. Pour que mes préparations soient bonnes dans tous les sens du terme, j'essaye de respecter le rythme des saisons, en privilégiant les produits végétaux et locaux. Car ce n'est pas un hasard si les agrumes sont cultivés en hiver et si les moissons se font à la fin de l'été: la nature est bien faite, elle procure à notre corps ce qu'il lui faut, quand il en a besoin...

## *Vos recettes sont décrites comme de la slow food : pourriez-vous nous en dire plus ?*

C'est tellement vrai que, au début, le fichier du livre sur mon ordinateur s'appelait « Slow Book » ! Je tenais à prendre le temps de l'écrire, de l'ancrer dans les saisons – il m'a d'ailleurs pris un an. Quant aux recettes, sans être chronophages, elles s'imposent comme une activité à faire sans hâte, pour s'extraire du stress et du rush, en écoutant de la musique, en étant avec ceux que l'on aime... Cuisiner devient un rituel à faire au quotidien pour prendre soin de soi.

## *Justement : vous avez deux enfants, est-ce facile de concilier soin de soi et vie de famille bien remplie ?*

Dans mon cas, c'est possible, mais je suis consciente que chacun fait avec le temps qu'il a, et selon ses priorités. C'est un rituel personnel, à adapter à son rythme propre, mais sans pression. Il faut surtout s'écouter, et se laisser la possibilité de déroger. Cela dit, prendre soin de soi ne dessert pas la vie de famille, au contraire. En s'accordant du temps pour se masser, bien respirer ou se faire un petit déjeuner nutritif avant que les enfants ne se réveillent, il est ensuite plus facile de leur donner patience et attention. Pour la cuisine, c'est pareil. Manger sain au quotidien demande un peu d'organisation, c'est vrai, mais il est possible de préparer des choses le week-end, des bocaux par exemple. On cuisine ensemble, et, en semaine, on se sent apaisé – et les enfants sont fiers de manger ce qu'ils ont préparé !

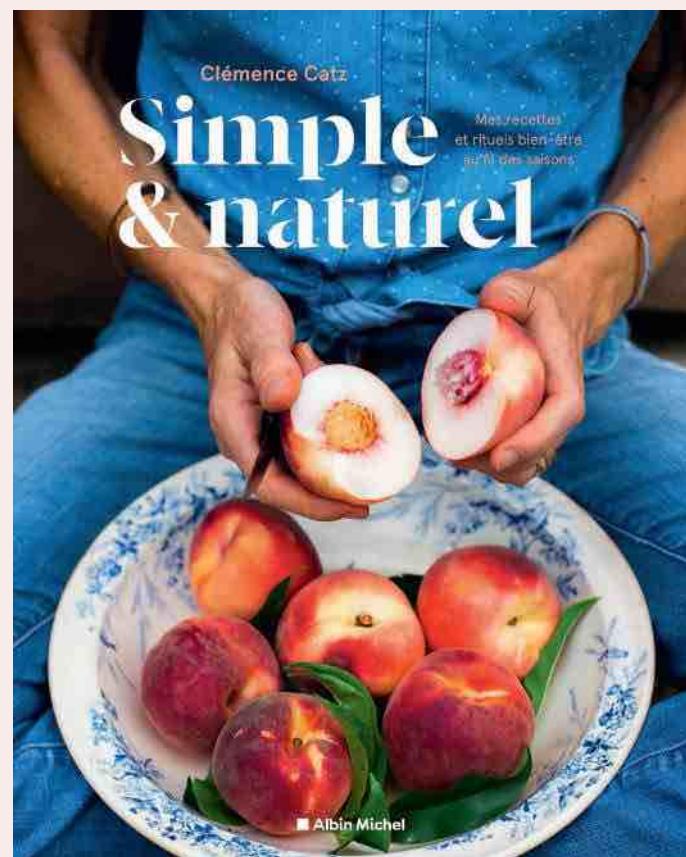
## *Plusieurs rencontres ponctuent le livre : quelles sont vos sources d'inspiration pour votre travail ?*

J'ai énormément d'inspirations différentes, c'est pour cela que le livre est aussi varié ! Les personnes que j'ai interviewées sont avant tout des amis, des gens avec qui j'ai travaillé et qui font partie de ma vie. Et, au-delà de ces rencontres, mon travail est, comme je l'ai dit, nourri par l'ayurveda et la naturopathie qui ont énormément de points communs, raison pour laquelle elles se mélangent et se complètent au fil des pages : toutes deux prônent une approche globale et préventive de la santé. En prenant soin de soi au fur et à mesure, on s'assure d'être toujours bien dans sa peau et dans son corps.

## *Selon vous, quel est le b.a.-ba d'un mode de vie plus équilibré ?*

En Occident, le stress prend une grande place dans nos quotidiens, et pousse souvent à s'oublier. Pour éviter de se sentir submergé, il faut réapprendre à articuler les exigences de la société et l'écoute de soi-même. Cela peut, par

exemple, passer par un ralentissement du rythme pendant certaines périodes – comme, pour les femmes, celle des menstruations –, ou bien par le fait de ne pas se forcer à manger lorsque l'on n'a pas faim... Nous devrions aussi essayer de vivre plus harmonieusement avec les saisons. En ce moment, on dort moins et on passe beaucoup de temps en extérieur, mais, l'hiver venu, il est bon de dormir davantage, de se coucher plus tôt et de moins sortir. C'est ce que le corps demande. Et surtout, n'oublions pas que ce qui fait le plus de bien, c'est ce qui fait plaisir.



### LE LIVRE

*Simple & naturel.  
Mes recettes et rituels bien-être au fil des saisons,*  
Clémence Catz, Albin Michel, 192 p., 17,90 €.

Découvrez  
4 recettes tirées  
du livre

SANS  
LACTOSE

Recette repérée  
p. 42



## Schiacciata aux herbes du jardin

Préparation : 30 min. Repos : 2 h 20.  
Cuisson : 12 min.

POUR 4-6 PERSONNES :

200 g de farine de blé T65 • 100 g de farine de petit épeautre • 1 c. à café rase de levure boulangère déshydratée • 2 c. à café de sucre intégral ou de coco • 1 oignon frais • 1 poignée d'herbes aromatiques au choix • 1 c. à soupe de graines au choix (tournesol, chanvre, courge, sésame) • 2 c. à café rases de fleur de sel • 50 g d'huile d'olive • Facultatif : 1 jaune d'œuf

1. Faites tiédir 200 ml d'eau, ajoutez la levure et réservez 10 min.  
2. Mélangez les deux farines, 30 g d'huile d'olive, le jaune d'œuf si vous le souhaitez ainsi que la moitié du sucre et du sel. Ajoutez le mélange d'eau et de levure, et pétrissez longuement (5 min au robot, 10 min à la main). Placez la boule obtenue dans un saladier légèrement badigeonné d'huile, couvrez avec un torchon propre et laissez lever au chaud pendant 2 h environ.

3. Préchauffez le four à 250 °C. Déposez une grande feuille de papier cuisson de la taille de la plaque du four sur le plan de travail, enduez-la avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et étalez la pâte jusqu sur les bords, en ajoutant un voile de farine si nécessaire

4. Enfoncez votre pouce un peu partout dans la pâte afin de créer une irrégularité de surface, puis répartissez dessus l'oignon frais coupé en lamelles très fines et les herbes aromatiques. Arrosez avec l'huile d'olive restante et ajoutez les graines choisies, puis saupoudrez avec le sucre et le sel restants.  
5. Laissez reposer 10 min avant de faire cuire au milieu du four pendant 12 min environ, en retournant la plaque à mi-cuisson : la schiacciata doit être bien dorée. Laissez tiédir légèrement avant de servir.

### L'avis de la nutritionniste

Florence Daine

#### Bons glucides

Ce pain riche en glucides (farines) peut remplacer le féculent au sein d'un repas équilibré, parfait en accompagnement d'une belle salade composée. Préparé avec de l'huile d'olive et des herbes, il fournit des polyphénols antioxydants utiles en prévention cardiovasculaire. Agrémentez-le de préférence de graines de chanvre pour booster l'apport d'oméga-3.



#### Variazione

À mi-chemin entre la focaccia et la pizza, la schiacciata est un pain toscan moelleux et légèrement croustillant.

RECETTE  
VÉGANESANS  
GLUTEN

## Esquimaux à la menthe fraîche

Préparation : 20 min. Repos : 7 h.  
Cuisson : 5 min.

**POUR ENVIRON 20 ESQUIMAUX :**

- 2 bouquets de menthe fraîche (100 g environ)  
• 350 g de sucre de canne blond

1. Lavez la menthe, essuyez-la délicatement et ôtez les feuilles, puis mettez-les dans une casserole avec le sucre et 600 ml d'eau.
2. Portez à ébullition, puis faites infuser pendant 5 min à petits frémissements.
3. Ôtez du feu et laissez complètement refroidir, puis filtrlez et versez le liquide obtenu dans des moules à esquimaux.
4. Faites prendre au congélateur pendant au moins 6 h.

### Version intégrale ?

Vous pouvez utiliser aussi du sucre intégral, mais son parfum couvrira plus le goût de la menthe, et le rendu sera moins esthétique.



Recette repérée  
p. 90

## Socca pizza aux tomates anciennes et pesto végétal

Préparation : 25 min.  
Repos : 1 h. Cuisson : 35 min.

**POUR 4 PERSONNES :**

600 g de tomates anciennes de différentes couleurs (œur-de-bœuf, green zebra, ananas...) • 1 poignée de roquette • 1 c. à soupe de graines de tournesol • 1 petit pot de pesto (voir encadré ci-contre pour la recette de Clémence) • Vinaigre balsamique • 1 filet d'huile d'olive • Sel, poivre  
Pour la pâte : 200 g de farine de pois chiches • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café rase de sel • Facultatif : 1 pincée de curcuma en poudre pour la couleur

**1.** Préparez la pâte : mélangez la farine de pois chiches, le sel et le curcuma dans un saladier et délayez progressivement avec 450 ml d'eau fraîche tout en fouettant (vous pouvez aussi utiliser un blender). Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive, mélangez et laissez reposer pendant 1 h environ.

**2.** Préchauffez le four à 240 °C. Huilez un moule à tarte d'environ 25 cm de diamètre avec un pinceau, puis versez-y le reste d'huile d'olive sans chercher à l'étaler uniformément. Ajoutez la pâte (l'huile va remonter en surface, c'est normal) et enfournez. Faites cuire pendant 20 à 25 min, ou jusqu'à ce que la galette soit bien dorée.

**3.** Ôtez la socca du four et baissez la température à 180 °C. Recouvrez-la de pesto, puis de rondelles de tomate. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez légèrement, puis remettez au four pour 10 min environ afin de réchauffer l'ensemble. Recouvrez de roquette, d'un filet de vinaigre balsamique et de graines de tournesol (toastées si vous le souhaitez). Servez chaud ou à température ambiante.

RECETTE EN +

### LE PESTO DE CLÉMENCE

POUR 1 PETIT POT :

Faites tremper 40 g de noix de cajou 3 à 4 h, puis égouttez-les. Miez-les par à-coups avec les feuilles de 1 bouquet de basilic, 1 gousse d'ail pelée et dégermée, le jus de 1/2 citron, 1 c. à soupe de levure maltée (facultatif) et 20 ml d'huile d'olive, jusqu'à obtenir la consistance recherchée. Salez, poivrez et ajoutez 45 ml d'huile d'olive petit à petit tout en mixant doucement. Rectifiez l'assaisonnement.

Recette repérée  
p. 82



*Recette repérée*

p. 96

SANS  
GLUTEN

SANS  
LACTOSE

## Tarte aux abricots, miel et fleur d'oranger, crust au millet

Préparation: 20 min. Cuisson: 40 min.

### POUR 6 PERSONNES:

Pour le crust: 120 g d'amandes non mondées • 120 g de farine de millet • 40 g de sucre intégral ou de coco • 1 pincée de fleur de sel • 60 g d'huile de coco • 1 c. à soupe de miel liquide

Pour la garniture: 10 abricots mûrs à point • 2 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Préparez le crust : réduisez les amandes en poudre avec un petit mixeur ou un moulin à café électrique, puis mélangez-les avec la farine de millet, le sucre et le sel. Faites fondre l'huile de coco, ajoutez-la à la préparation ainsi que le miel et mélangez bien afin d'obtenir une pâte humide et homogène. Versez dans un moule à tarte chemisé de papier cuisson et étalez du plat de la main en tassant bien et en remontant légèrement sur les bords.

3. Lavez les abricots et ouvrez-les en deux, puis jetez les noyaux. Déposez-les sur le fond de tarte, côté bombé vers le haut. Enfournez pour 35 à 40 min, jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée.

4. Faites fondre le miel à feu doux dans une petite casserole, mélangez avec l'eau de fleur d'oranger et versez sur la tarte encore chaude. Laissez complètement refroidir avant de déguster.

*Vous pouvez remplacer la farine de millet par de la farine de quinoa, et relever la pâte d'une pointe de vanille ou de gingembre en poudre.*

# ABONNEZ-VOUS !

# SAVEURS Green fête ses 2 ans !



2 ans • 12 numéros



OFFRE SPÉCIALE ANNIVERSAIRE  
**52,90**  
au lieu de 84,40 €\*

## Votre cadeau

Un bon d'achat de 25 €<sup>(1)</sup>

Valable sur toute la gamme alimentaire  
[www.leanatureboutique.com](http://www.leanatureboutique.com)  
sur les produits Jardin BiO étic uniquement

(1) Valable uniquement sur les produits alimentaires de la marque Jardin BiO étic sur le site [www.leanatureboutique.com](http://www.leanatureboutique.com). Usage unique, non fragmentable (sinon le montant sera perdu) et non cumulable avec d'autres codes promotionnels. E-mail obligatoire à renseigner pour recevoir le code promo. Code promo valable jusqu'au 21/12/2023. Valable pour les 20 premiers abonnés.

Plus simple, plus rapide, choisissez le paiement en ligne !

1 Rendez-vous sur :  
[www.abonnementmag.fr/mon-offre](http://www.abonnementmag.fr/mon-offre)

2 Entrez le code :  
**GP2013 : OFFRE 2 ANS**  
**GPD013 : OFFRE 1 AN**

3 Vous n'avez plus qu'à payer !



## BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner sous enveloppe affranchie à :  
SAMEBOX – EHBM, 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin

GP2013 GPD013

### Je choisis mon offre d'abonnement

- Offre 2 ans à Saveurs Green :**  
12 numéros + en cadeau : un bon d'achat de 25 € valable sur les produits alimentaires Jardin BiO étic pour **52,90 €** au lieu de 84,40 €\* (37 % de réduction)
- Offre 1 an à Saveurs Green :** 6 numéros pour **28 €** au lieu de 29,70 €\*

### Modes de paiement

- Par chèque, à l'ordre de Saveurs Green - EHBM  
Vous souhaitez régler par carte bancaire ?  
Rendez-vous sur notre site [www.abonnementmag.fr/mon-offre](http://www.abonnementmag.fr/mon-offre) en entrant le code **GP2013** pour l'offre 2 ans ou **GPD013** pour l'offre 1 an.

### Je renseigne mes coordonnées (écrire en majuscules et au stylo noir)

Nom\*\*

Prénom\*\*

Adresse\*\*

Code postal\*\*

Ville\*\*

E-mail\*\*

(obligatoire si vous souhaitez recevoir votre code promo valable sur le site [www.leanatureboutique.com](http://www.leanatureboutique.com))

Tel

- Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des Éditions Hubert Burda Media.

Offre valable jusqu'au 29/09/2022, réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. \*Prix de vente au numéro (pour l'offre 2ans : 12 numéros à 4,95 € chacun + valeur du cadeau : 25€). Pour l'offre 1 an : 6 numéros à 4,95 € chacun). \*\*Informations obligatoires. À défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Photos non contractuelles. Dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, vous pouvez nous contacter par e-mail à [dpo@nuitetjour.fr](mailto:dpo@nuitetjour.fr) ou par courrier : Éditions Hubert Burda Media, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge.

# LES RECETTES DE A À Z

Artichauts grillés, huile aux herbes et mayonnaise au paprika fumé SG/SL .....	98
Assiette estivale de houmous à la grecque V/SG .....	94
Aubergine au yaourt parfumé SG .....	92
Boulgour citronné aux fèves, falafels et sauce yaourt au sésame .....	54
Bread and butter pudding aux fruits rouges .....	97
Brochettes d'oreillons d'abricot aux amandes SG/SL .....	31
Burgers aubergine-feta-tomate .....	34
Cake aux courgettes et au citron confit .....	95
Carpaccio de fruits d'été au sirop de verveine V/SG .....	44
Caviar d'aubergine V/SG .....	77
Cheese-cake amaretti, framboise et pêche .....	101
Chips d'épluchure V/SG .....	80
Cocktail concombre-citronnelle-citron vert V/SG .....	16
Cœur de laitue au tartare de fruits et légumes V/SG .....	37
Compotée de fruits rouges, crème à la vanille V/SG .....	98
Crème de fèves menthe-coriandre, légumes rôtis V .....	79
Crème de fruits rouges V .....	49
Crêpes roulées épinards, concombre et tofu fumé .....	87
Crostini à la crème végétale épinard-artichaut V .....	84
Crumble aux fruits rouges et noirs .....	45
Dip de petits pois au tahini et au citron V/SG .....	74
Duo de tarte au chèvre frais, melon, miel et basilic .....	60
Esquimaux à la menthe fraîche V/SG .....	109
Falafels et dip sésame-citron V/SG .....	90
Feuilletés romarin express .....	76
Frittata aux piquillos et à la mozzarella SG .....	32
Galettes de sarrasin aux spaghetti de courgette, cottage cheese et basilic SG .....	30
Gratin de fleurettes au chèvre, salade aux échalotes confites SG .....	40
Houmous de lentilles corail V/SG .....	75
Houmous express V/SG .....	61
Huile de basilic V/SG .....	84
Infusion glacée 100 % framboises V/SG .....	80
Lasagnes d'été .....	82
Le pesto de Clémence V/SG .....	110
Légumes sautés V/SG .....	42
Mélasse de grenade V/SG .....	26
Pêches façon Melba SG .....	35
Pesto aux fanes de radis SG .....	80
Petits fromages de chèvre aux herbes fraîches et aux fleurs SG .....	41
Poêlée de tofu, blettes sautées, riz ail-coco et basilic pourpre V/SG .....	43
Porridge de sarrasin aux abricots et aux noisettes SG .....	100
Quiche lait de coco-épinard-petit pois-curry vert .....	62
Rillettes végétales, toasts au sésame V .....	78
Risotto de petit épeautre aux fèves et à la mozzarella .....	90
Riz au four, topping olives-pistaches-amandes à la mélasse de grenade SG .....	26
Salade de tomates cerise aux nectarines grillées, sauce miel-citron et amandes torréfiées SG/SL .....	93
Salade croquante V/SG .....	86
Salade de quinoa aux herbes et feta SG .....	15
Satay de tempeh, dip à la cacahuète V .....	85
Schiacciata aux herbes du jardin SL .....	108
Soba à la tomate V .....	48
Socca houmous et légumes grillés V/SG .....	61
Socca pizza aux tomates anciennes et pesto végétal V/SG .....	110
Soupe oseille-petits pois aux noix caramélisées, quenelle de crème fraîche SG .....	82
Soupe récup' V/SG .....	89
Sucre aromatisé à la rhubarbe V/SG .....	80
Tahini V/SG .....	94
Tarte aux abricots, gorgonzola et romarin .....	64
Tarte aux abricots, miel et fleur d'oranger, crust au millet SG/SL .....	111
Tarte croustillante pesto-tomates cerise .....	59
Tarte fine pêches-groseilles .....	65
Tarte rustique abricots-ricotta-pistache .....	66
Tartelettes aux fruits rouges et au fromage blanc .....	67
Tartinade de fromage frais au radis SG .....	76
Topping craquant aux amandes épices V .....	74
Vacherin minute aux framboises SG .....	33
Vinaigre à l'écorce de melon V/SG .....	80
Wraps aux pois chiches, halloumi et roquette .....	88

## Nos recommandations

Privilégiez les aliments bio ou sans pesticides – impérativement pour les fruits et légumes qui ne seront pas épluchés et les agrumes à zester ! –, et lavez toujours soigneusement les végétaux avant de les préparer. Quant aux recettes sans gluten, attention : certains ingrédients qui n'en contiennent en principe pas (bouillon en cube, flocons d'avoine, moutarde, sucre vanillé...) peuvent en comporter selon les marques et leurs procédés de fabrication. Lisez bien les étiquettes ou achetez des produits certifiés portant le logo de l'épi de blé barré. Infos: [www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr)



Socca houmous et légumes grillés



Cake aux courgettes et au citron confit



Riz au four, topping olives-pistaches-amandes à la mélasse de grenade

# CARNET D'ADRESSES

## Actus green p. 6

- **Bourse Badoit pour la Joie.** Informations et liste des lauréats sur [www.badoit.fr/bourse-badoit](http://www.badoit.fr/bourse-badoit)
- **HappyVore.** Informations et liste des villes concernées sur <https://happyvore.com/foodtruck>
- **La Table de Mentone.** 401, chemin de Mentone, 83510 Saint-Antonin-du-Var. Tél. : 0494044200. Ouvert du 1<sup>er</sup> mars au 31 décembre, du jeudi au dimanche au déjeuner et du jeudi au samedi au dîner.
- **Le Mas de Rome.** Lieu-dit Mas-de-Rome, vallée de la Cèze, 30630 Goudargues.
- **Les Étoiles de Provence.** 1659, route de la Blache, 30130 Saint-Paulet-de-Caisson. Tél. : 0466335944.
- **Natura Lodge.** Brugas, 30430 Barjac. Tél. : 0466245477.
- **Planted.** Disponible en GMS et sur <https://shop.eatplanted.fr>
- **RE:GROUND.** Disponible sur [www.zeta-shoes.com](http://www.zeta-shoes.com)
- **Sodastream.** Liste des points de ventes et vente en ligne sur <https://sodastream.fr>

## Shoppings p. 11

- **Balades Gourmandes.** Disponible en GMS.
- **Brets.** Disponible en GMS et sur <https://boutique.brets.fr>
- **Jean Martin.** Disponible en GMS et sur [www.jeanmartin.fr](http://www.jeanmartin.fr)
- **Pairdry.** Liste des points de vente et vente en ligne sur [www.pairdry-fr.com](http://www.pairdry-fr.com)
- **Tramier.** Disponible en GMS. <https://tramier.fr>

## Idées déco p. 12

- **Bini.** Vente en ligne sur <https://binikit.com>
- **Casino.** Disponible dans les magasins Casino.
- **Degrenne.** Disponible dans les boutiques Degrenne, grands magasins et sur [www.degrenne.fr](http://www.degrenne.fr)
- **Gobi.** Liste des points de vente et vente en ligne sur [www.gobilab.com](http://www.gobilab.com)
- **Lékoué.** Liste des points de ventes et vente en ligne sur [www.lekue.com/fr](http://www.lekue.com/fr)
- **Maisons du Monde.** Disponible dans les magasins Maisons du Monde et sur [www.maisonsdumonde.com](http://www.maisonsdumonde.com)
- **Monbento.** Liste des points de vente et vente en ligne sur [www.monbento.com](http://www.monbento.com)
- **J'ai faim x Monoprix.** Disponible dans les magasins Monoprix et sur [www.monoprix.fr](http://www.monoprix.fr)

## Ça fait du bien p. 14

- **Authentique Grec by Ifantis.** Disponible en GMS.
- **Les 3 Chouettes.** Disponible en magasin bio, en épicerie fine et sur <https://les3chouettes.fr>
- **Marcel Bio.** Disponible en magasin bio, en épicerie fine et sur <https://altershop.fr>

## Les pieds sous la table p. 46

- **Etxe Nami.** 11, avenue Jaureguiberry, 64500 Saint-Jean-de-Luz. Tél. : 05 59 85 51 47. [https://etxenami.com](http://etxenami.com)

## Astuces healthy p. 52

- **Emile Noël.** Liste des points de vente et vente en ligne sur <https://emilenoel.bio>
- **Mutti.** Disponible en GMS.
- **Quintesens.** Disponible en magasin bio.
- **Soy.** Disponible en magasin bio.

## Tête-à-tête p. 56

- **Coucoo Grands Cépages.** 2061, chemin des Pompes, lac de la Lionne, 84700 Sorgues. Tél. : 0488958758. [www.cabanestdesgrandscepages.com](http://www.cabanestdesgrandscepages.com)
- **.nod.** Disponible en GMS.
- **Quintesens.** Disponible en magasin bio.

## Je me sens mieux p. 70

- **Fleurance Nature.** Disponible en pharmacie, parapharmacie et sur [www.fleurancenature.fr](http://www.fleurancenature.fr)
- **Jardin Bio étic.** Disponible en GMS et sur [www.leanatureboutique.com](http://www.leanatureboutique.com)
- **Laboratoire Lescuyer.** Disponible sur [www.laboratoire-lecuyer.com](http://www.laboratoire-lecuyer.com)
- **Nutreov.** Disponible en pharmacie, parapharmacie et sur [www.nutreov.com](http://www.nutreov.com)

## Escapade p. 102

- **Greeniotage.** 7, rue des Carmes, 13200 Arles. Tél. : 0490910769. Ouvert du mercredi au dimanche, de 12 heures à 14h30 et de 19h30 à 21h30. [www.rabanel.com](http://www.rabanel.com)
- **Hôtel La Muette.** 13, rue des Suisses, 13200 Arles. Tél. : 0490916539. [www.hotel-muette.com](http://www.hotel-muette.com)
- **La Cantine Végétale.** Espace Van Gogh, place Félix-Rey, 13200 Arles. Tél. : 0609243959. Du lundi au vendredi de 9 heures à 15 heures. [www.lacantinevegetale.fr](http://www.lacantinevegetale.fr)
- **Le Champ des Oiseaux.** 112, chemin de Maillanen, 13200 Arles. Tél. : 0687113141. Mail : [lechampdesoiseaux@yahoo.com](mailto:lechampdesoiseaux@yahoo.com) Facebook : @nathalielechampdesoiseaux
- **Les Marais de Vigueirat.** Chemin de l'Étourneau, 13104 Mas-Thibert. Tél. : 0490987091. Accueil ouvert du 1<sup>er</sup> février au 30 novembre. [www.maraismarais-vigueirat.reserves-naturelles.org](http://www.maraismarais-vigueirat.reserves-naturelles.org)
- **Superfood.** 6, rue Molière, 13200 Arles. Tél. : 0488092383. Du lundi au vendredi, de 11h30 à 15 heures. [https://superfoodarles.fr](http://superfoodarles.fr)
- **Taco & Co.** Gare routière, avenue Paulin-Talabot, 13200 Arles. Tél. : 0650296000. [www.tacoandco.fr](http://tacoandco.fr)

## Crédits photos et illustrations

p. 6 à 9, 11, 13, 16, 20, 55, 73, 106 à 111. DR. p. 1, 14, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 32, 34, 36, 41 à 45, 50 à 54, 58, 61, 63, 68 à 70, 72, 74, 76, 77, 80, 84, 89, 94, 110. Adobe Stock. p. 12. Shutterstock. p. 16, 29, 30, 32, 34, 37, 41, 48, 49, 74, 76, 82, 94. Pictogramme (timer) créé par Stella Cohen pour le Noun Project. p. 16, 29, 40, 44, 48, 63, 70, 75, 77, 83, 86, 91, 96, 99, 108. (Portrait Florence Daine) DR. p. 15, 16. Photos David Japy. Recette Orathay Souksavanh. Stylisme Marie Mersier. p. 26, 27, 101. Photos Aimery Chemin. Stylisme Pauline Dubois. p. 38, 39, 75. Photos Guillaume Czerw. Stylisme Sophie Dupuis-Gaulier. p. 40, 43, 45, 76. Photos Martin Balme. Stylisme Lucie Dauchy. p. 41. Photo Valéry Guedes. Stylisme Natacha Arnoult. p. 42, 97. Photos Valérie Lhomme. Stylisme Bérengère Abraham. p. 44. Photo Guillaume Czerw. Stylisme Audrey Cosson. p. 54. Photo Valéry Guedes. Stylisme Lucie Dauchy. p. 74. Photo David Japy. Stylisme Natacha Arnoult. p. 77. Photo Éric Fénöt. Stylisme Sophie Dupuis-Gaulier. p. 78. Photo Claire Payen. Stylisme Vincent Amiel. p. 79. Photo Valéry Guedes. Stylisme Coralie Ferreira. p. 95. Photo Éric Fénöt. Stylisme Delphine Brunet. p. 81 à 101 (sauf mention contraire). Sucré Salé.

# SAVEURS Green

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Sébastien Petit

## SERVICE ABONNEMENTS

Pour toute question concernant votre abonnement, pour vous abonner ou commander d'anciens numéros :  
Par mail : [abo@burdableu.fr](mailto:abo@burdableu.fr)  
Par courrier : SameBox - EHBIM, 3, rue du Pont-de-l'Arche, 37550 Saint-Avertin. Tél. : 09 88 99 47 63. Du lundi au vendredi, de 9h30 à 17h30.

## POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

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

## RÉDACTION

5, rue Barbès, 92120 Montrouge.  
Mail de la rédaction : [saveursgreen@editions-burda.fr](mailto:saveursgreen@editions-burda.fr)  
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr  
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 53 63 10 suivi des 2 derniers chiffres.  
RÉDACTRICE EN CHEF : Laurie Fourcade (57)  
DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meyrier (19)  
COORDINATRICE ÉDITORIALE : Vanessa Krstic  
RÉDACTRICE GRAPHISTE : Julie Rassat (27)  
SECRETARIATE DE RÉDACTION : Laurence Lemaire  
RÉDACTION : Gabrielle Trochon  
TRADUCTION : Audrey Doret  
ENCADRÉS NUTRITION : Florence Daine  
ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez (53)

## PÔLE MARKETING

DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT : Sophie Blond  
RESPONSABLE MARKETING MEDIA : Caroline Paquet ([caroline.paquet@nuitejour.fr](mailto:caroline.paquet@nuitejour.fr))  
SOCIAL MEDIA MANAGER : Marine Delage ([marine.delage@burdableu.fr](mailto:marine.delage@burdableu.fr))

## RÉGIE PUBLICITAIRE

### MEDIAOBS

44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris  
Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.  
[www.mediaobs.com](http://www.mediaobs.com)

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.  
Pour envoyer un mail, tapez [pronom@mediaobs.com](mailto:pronom@mediaobs.com)  
DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93,70)  
DIRECTRICE COMMERCIALE : Sandrine Kirchthaler (89,22)  
DIRECTRICE DU PÔLE FOOD : Alexandra Horsin (89,12)  
DIRECTRICE DE PUBLICITÉ : Cécile Ghis (89,25)  
DIRECTEUR DE STUDIO : Cédric Aubry (89,05)  
STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : Brune Provost (89,13)  
COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandes (89,20)

## ADMINISTRATION

DIRECTRICE DES VENTES : Patricia Pugliano.  
GRAVURE : RVB Photogravure, 5, rue Descartes, 92120 Montrouge.

IMPRESSION : Roto France Impression, 25, rue de la Maison Rouge, ZAC du Mandinet, 77185 Lognes, France.  
fabrication@rotofrance.fr  
VENTE AU NUMÉRO : MLP.

PROVENANCE DU PAPIER : Allemagne, Finlande, Pays-Bas

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %

EUTROPHISATION : Ptot 0,004 kg et 0,014/tonne (intérieur),  
Ptot 0,077 kg/tonne (couverture)



Saveurs Green est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge. Au capital de 250 000 €.  
RCS : Paris B 484 026 067. N° identifiant unique : FR233823\_03PAGO. Parution : 6 numéros par an.  
La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans Saveurs Green est interdite.  
ISSN : 2740-9937. Imprimé en France.  
Commission paritaire : 07 25 K94285.  
Dépôt légal : juillet 2022. Distribution : MLP.





Nouvelle application



# SAVEURS

RECETTES DE SAISON

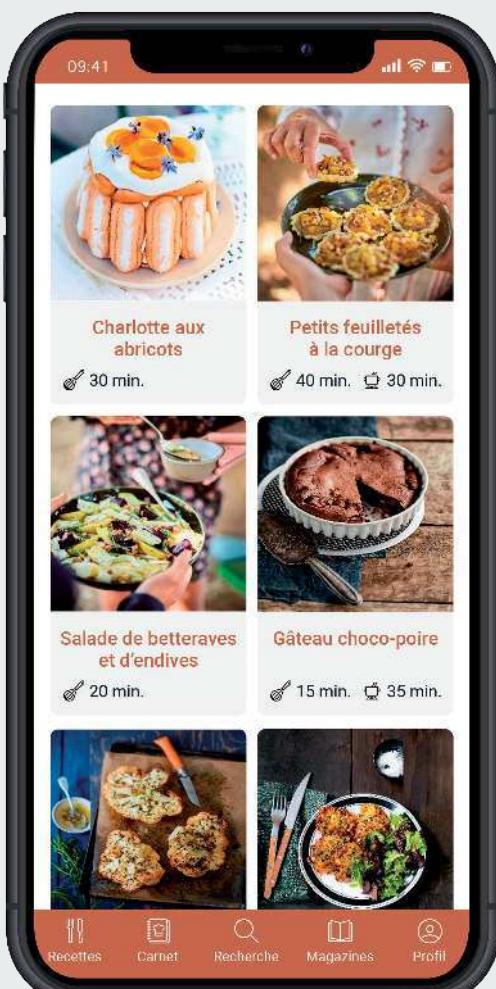
Désormais toutes les recettes des magazines Saveurs dans une application



+ DE 10 000 RECETTES  
publiées dans les magazines  
SAVEURS et SAVEURS  
*Green*

Un carnet de recettes  
**PERSONNALISABLE**

Des filtres de  
**RECHERCHE AVANCÉS** :  
familles d'ingrédients,  
saisons, intolérances,  
allergies...



Profitez de 2 mois d'accès Premium gratuits  
avec le code **BIRTHDAYGREEN\***



## TARTE TATIN COURGETTES

Ajouter  
+ 4 oignons  
+ Thym  
+ Huile d'olive  
+ Sel, poivre

**Émincez** finement les courgettes et les oignons.  
**Faites suer** les oignons dans un filet d'huile d'olive.

**Laissez compoter** 15 mn et ajoutez le miel.  
**Laissez cuire** 10 mn tout en mélangeant.

**Étalez** un filet d'huile d'olive au fond d'un plat à tarte et **déposez** les rondelles de courgettes en rosace jusqu'à épuisement.

**Assaisonnez** avec du thym, du sel et du poivre.  
**Étalez** le confit d'oignon sur les courgettes. Puis **déposez délicatement** la pâte feuilletée en appuyant sur les bords pour englober les courgettes.

**Piquez** la pâte avant **d'enfourner** à 180°C pendant 35 mn.

**Laissez tiédir** la tarte, **retirez** l'excédent d'eau de courgette si besoin et **retournez-la** sur un grand plat à tarte.

Dégustez tiède.



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



*Fabriqué  
en Bretagne  
dans notre atelier*