Le magazine gourmand de la cuisine santé

HealthyFood

HealthyFood

N°41 - Mai-juin 2023

Tendance

Bubble tea maison pour toutes les occasions !

Inspiration

artichaut, tomate, salicorne, sirop d'érable

Sport

Alimentation 100 % énergie

Cuisine grecque

Les secrets de la longévité

60 *recettes de saison !*

Dom : 6,5 € - Belux : 6 € - CH : 9,60 FS - Esp/Ita/Port Cont : 6,5 €
Can : 10,99 $Can - Mar : 66 Dh - N.C. : 780 xpf - POL : 860 xpf - Tun : 12,5 Tnd

L 14380 - 41 - F: 5,50 € - RD

LUNCH *au soleil*

Mes plats à emporter vitaminés et gourmands

Tartes • Salades • Quiches • Tartines

AKINOD

NOMADE & DURABLE

Turbulences Presse
8, rue Buffon
63100 Clermont-Ferrand
Tél. : 04 73 14 03 00
turbulencespresse.fr
healthyfood@turbulencespresse.fr

Directeur de la publication :
Alain Vedrine

Directeur délégué :
Samuel Gouttebelle

Rédactrice en chef :
Aurore Esclauze

Direction artistique :
Sophie Pereira

Maquette :
Fanny Bonnet

Ont collaboré à ce numéro :
Dr Florence Solsona-Guillem, Émilie Étienne, Sandrine Coucke-Haddad, Alexandra Jammet

Correction : Elsa Kieffer

Service abonnement :
Marie Lehours
abo@turbulencespresse.fr

Assistante abonnement :
Océane Sokol

Service marketing :
Caroline Peyrard
caroline@turbulencespresse.fr,
Marie Dulhoste
maried@turbulencespresse.fr

Régie publicitaire :
Publiperformances
Philippe Turcan -Tél. : 06 80 98 34 91
publiperformances@publiperformances.fr

Service des ventes (réservé aux professionnels) :
Abomarque - Diffusion kiosque
Contact : Amandine Fest
Tél. : 06 81 09 44 57
amandine@abomarque.fr

Imprimé par STF Imprimeries (France)

Origine du papier : Suisse
Taux de fibres recyclées : 62 %
Eutrophisation : PTot = 0,006 kg/tonne de papier

PEFC 10-32-2813

Diffusé par les MLP

Dépôt légal à parution

ISSN : 2496-2538
Numéro de commission paritaire :
0424K93354

© Healthy Food.
Tous droits réservés : œuvre protégée au titre du droit d'auteur. Reproduction partielle ou totale interdite.

Healthy Food est édité par Turbulences Presse, SASU au capital de 8 000 euros.

RCS Clermont-Ferrand
B 399 011 998

Photo de couverture :
Shutterstock

Photo de l'édito :
Shutterstock

LE TRI + FACILE

© ÉDITIONS MARABOUT

Édito

Conçu et imprimé en France

Vous avez sûrement déjà entendu cet adage : « Nos aliments sont notre carburant. » Il est tout à fait vrai ! Protéines, vitamines, minéraux... Les fruits, les légumes comme les féculents nous apportent ce qu'il faut pour avoir l'énergie de nous dépenser. Malheureusement, nombreux sont ceux qui confondent la pratique du sport, quel qu'il soit, avec un régime forcé. Or, nous vous l'assurons, il est possible de manger sain ET gourmand tout en bougeant ! Et ce, sans se faire violence : bouger ne veut pas forcément dire repousser ses limites à tout prix et compter toutes les calories de son assiette, non. Balayons ces clichés et cette philosophie « no pain no gain », qui ne convient pas à tout le monde et qui a la fâcheuse manie de ne durer qu'un temps. À la place, prenons de bonnes habitudes que l'on gardera sur le long terme car elles nous plaisent : aller se promener un peu chaque jour, faire un tour de quartier pendant sa pause déjeuner puis s'asseoir sur un banc pour manger un bon petit plat fait maison dans son Tupperware en profitant des rayons du soleil... Ne vous lancez pas un défi marathon dès le premier jour, pensez PPA : « petit », « précis », « atteignable ». Cela vous permettra de prendre plaisir à vous mettre en mouvement chaque jour, à toutes les saisons... et de profiter de bons repas faits maison avant et après vos sorties !

Aurore Esclauze

Commandez vos anciens numéros sur **turbulencespresse.fr**

Suivez-nous sur : **@healthyfoodlemag** **@thehealthyfoodmagazine**
Écrivez-nous : **healthyfood@turbulencespresse.fr**

Numéro 41 - mai-juin 2023

Sommaire

8 L'ACTU FOOD

20 MON REPAS NOMADE
Un pique-nique dans la nature

22 DANS MON PANIER
C'est de saison : l'artichaut

23 DANS MON PANIER
C'est de saison : la tomate

24 PRODUIT
Le sirop d'érable

28 RENCONTRE
Rebecca Rohmer

32 LUNCH AU SOLEIL
Gourmand et vitaminé

42 DÉCRYPTAGE
À la découverte du thé

46 INSPIRATION
La salicorne

48 DIRECTION LA GRÈCE
Pour des recettes ensoleillées

28
Rencontre : Rebecca Rohmer

*Rapport Cœur & Femmes, L'Observatoire du Cœur des Français. Fédération Française de Cardiologie. Mars 2018
La consommation de matières grasses riches en acides gras saturés réduit le taux de cholestérol sanguin.
Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller.
LB&C SIREN 402 776 322 RCS RENNES

Test conçu avec

L'INSTITUT PASTEUR de LILLE

Les maladies cardiovasculaires sont la 1re cause de mortalité chez les femmes.*

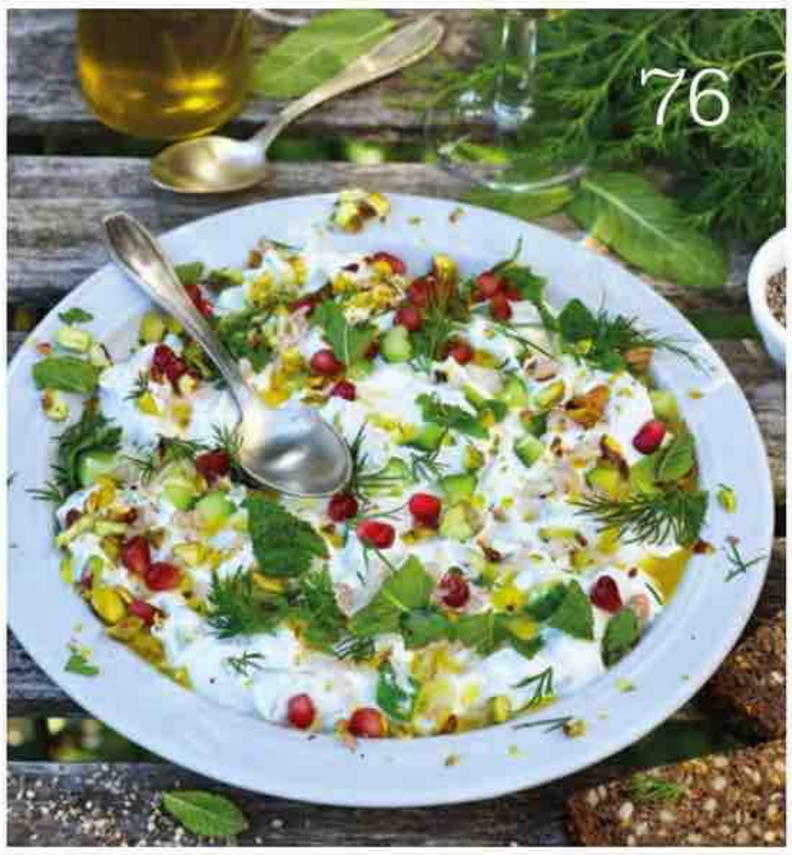
Pourtant, encore trop peu d'entre elles le savent.
Heureusement, nous pouvons agir sur 80% des facteurs de risques cardiovasculaires en améliorant notre mode de vie. Primevère vous accompagne pour adopter les bons réflexes.
Alors faites ce test et partagez-le!

Primevère
DE TOUT CŒUR
avec les femmes

Numéro 41 - mai-juin 2023

Sommaire

54 ***Julie Lopez alias @julyhealthycooking***



94 ***Mon cahier pratique antigaspi***

54 INSTAFOODIE
Les 10 conseils de Julie Lopez alias @julyhealthycooking

58 DÉCLINAISON
Passion bubble tea

64 SANTÉ
Sport : le plein d'énergie grâce à votre assiette !

70 BANC D'ESSAI
Les olives vertes en bocal, un véritable régal ?

72 QUESTIONS/RÉPONSES

74 ENFANTS
Un anniversaire gourmand et fruité !

76 APÉRO AU JARDIN

86 SANS LACTOSE
Des desserts frais et sans lactose

88 MON CAHIER PRATIQUE ANTIGASPI :
DIY ZÉRO DÉCHET
Il me reste des asperges

90 MON CAHIER PRATIQUE ANTIGASPI :
DIY ZÉRO DÉCHET
Je fais mon bee wrap pour conserver mes aliments !

92 MON CAHIER PRATIQUE ANTIGASPI :
DIY POUR LA MAISON
Je lutte contre le calcaire avec des recettes faites maison !

94 MON CAHIER PRATIQUE ANTIGASPI :
DIY EN EXTÉRIEUR
Je crée mon engrais 100 % maison avec des déchets

96 MON CAHIER PRATIQUE ANTIGASPI :
DIY BEAUTÉ
Je fabrique des soins maison pour renforcer mes ongles

98 INDEX

Cultivons le goût de la Bio

Riche en fibres

Avec son **Krounchy® chocolat**, Paul réveille chaque matin **ses papilles** avec un **petit-déjeuner** encore **plus gourmand** et **très chocolaté**.

ORIGINE Avoine FRANCE

FABRIQUÉ EN FRANCE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Les céréales Grillon d'Or sont uniquement vendues en magasins Bio

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

RCS : CERECO SAS au capital social de 40 000 € – 11, ZA La Fontenelle – 35113 DOMAGNÉ
SIREN 381 364 959 RCS RENNES.

L'ACTU FOOD

Mai-juin 2023

La cuisine saine et gourmande se fait une place de plus en plus grande dans nos assiettes et dans notre quotidien. Quoi de neuf en ce moment sur la planète healthy ? On a sélectionné pour vous les infos à ne pas rater...

Par Aurore Esclauze

1

63 %

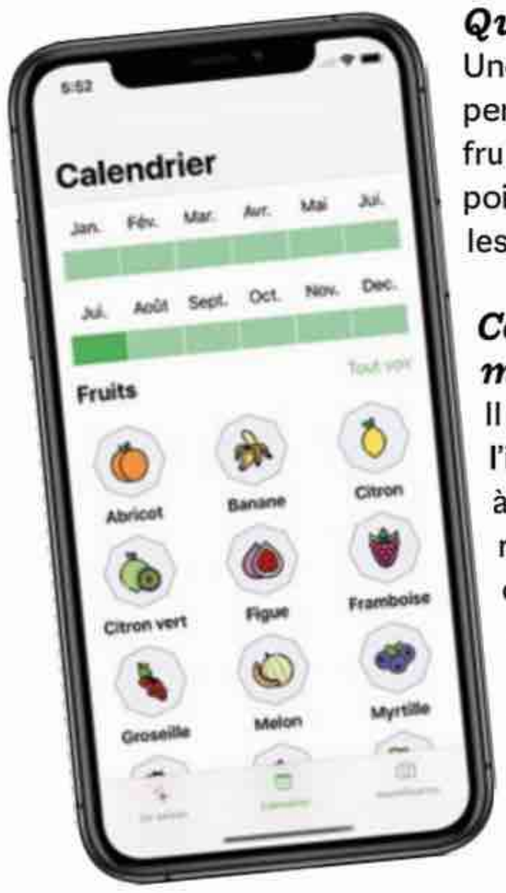
C'est le pourcentage de Français qui considèrent l'alimentation saine comme l'une de leurs cinq priorités en matière de bien-être, selon un rapport Herbalife Nutrition issu d'une étude Mintel. Ils sont prêts à faire des sacrifices à court terme pour avoir une bonne santé tout au long de leur vie, davantage que leurs voisins européens comme les Allemands ou les Espagnols. En revanche, 6 % seulement des consommateurs évitent les produits/ingrédients d'origine animale lorsqu'ils font leurs courses... Peut-être est-ce sur le point de changer ?

2 Alternative pour les coffee addicts

Connaissez-vous le yaupon ? C'est la nouvelle boisson tendance qui se propose comme une alternative au café. Elle est issue d'une plante qui ressemble au houx, dont les feuilles et les tiges sont séchées puis torréfiées avant d'être infusées dans l'eau. Elle contient une substance, la théobromine, qui a les mêmes effets que le café (réduire la sensation de fatigue, libérer l'adrénaline). Aux États-Unis, elle est consommée depuis des siècles par le peuple autochtone des Cherokees !

4 ON A TESTÉ POUR VOUS...

L'application Fruits et légumes de saison



© SHUTTERSTOCK, FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON APPLICATION, DR

Qu'est-ce que c'est ?
Une application qui permet de connaître les fruits, les légumes, les poissons, les fromages et les viandes de saison.

Comment ça marche ?
Il suffit de cliquer sur l'icône correspondant à la catégorie que l'on recherche. Par exemple, on clique sur les fruits et les légumes et on obtient une liste de ceux qui sont de saison. On peut cliquer sur un aliment en particulier et obtenir toutes les informations nutritionnelles sur ce qu'il nous apporte (glucides, lipides, protéines pour 100 g).

Notre verdict ?
Une application très simple qui peut s'avérer très pratique. Seul petit bémol, les publicités qui s'ouvrent à chaque fois que l'on clique quelque part, mais qu'on peut facilement fermer tout de suite, donc c'est un moindre mal !

Application gratuite, disponible sur iOS

3

DE LA PATATE S'IL VOUS PLAÎT !

La pomme de terre, passée de mode ? Non, nous affirme le Comité national interprofessionnel de la pomme de terre. Il a mandaté l'IRI (société d'études spécialisée dans le secteur de la consommation) et l'OBSoCo (Observatoire Société et Consommation) pour étudier le rapport des Français à la pomme de terre. Eh bien elle est à la fois un produit refuge (peu chère, produit du terroir et de tradition) et moderne, car elle est naturelle et bonne pour la santé, d'autant qu'elle est souvent originaire de France puisque très cultivée dans notre pays. Elle est aussi associée à un moment convivial dans l'imaginaire collectif, ce qui n'est pas pour nous déplaire...

5 SHOPPING

Faisons le plein de saveurs !

Pour l'apéro entre amis, le petit déj' en solo ou le lunch entre collègues, on en a assez des aliments fades et sans goût sous prétexte qu'ils sont veggie... On veut de la saveur, de la couleur et apporter de la joie dans notre assiette ! Petite sélection des beaux jours.

Par Aurore Esclauze

Agrémenter les apéros

La Maison Rifai, experte du fruit sec et des fruits séchés au Liban, propose des mélanges de graines de haute qualité et surtout, grillées à sec, sans matière grasse ni huile. On craque pour ce sachet idéal pour l'apéro avec des pistaches (grillées, salées, piment et curry), des noix de cajou (goût truffe, soja, fromage, salées ou piment), des amandes (demi-salées, citron, épicées, krikri et fumées) et des noisettes. On peut en acheter en ligne ou bien dans leur boutique ouverte récemment à Paris dans le 16e arrondissement.

Mélange de grains extra, Maison Rifai, 6,40 €

Des tartes sans gluten

Biobleud propose de nouvelles pâtes biologiques prêtes à l'emploi (feuilletée, brisée et pour les pizzas). Leur avantage ? Elles sont sans gluten, composées de matières premières biologiques produites en France (farine de lin jaune, huile de colza, sucre de betterave...) et sont fabriquées à Ploudaniel, dans le Finistère. L'idéal pour se faire une tarte, une quiche ou une pizza maison facilement.

Pâte feuilletée sans gluten, Biobleud, 3,80 €
Pâte brisée sans gluten, Biobleud, 3,80 €
Pâte à pizza sans gluten, Biobeud, 3,70 €

Aromatiser les plats

On vous l'accorde, la coriandre, on l'adore ou on la déteste. Mais pour les amateurs, mieux vaut en avoir de la fraîche plutôt qu'en poudre ! Bioplants France propose de la coriandre prête à cueillir, en pot, dans un pot éco-conçu (pot compostable, emballage kraft recyclable). Après en avoir coupé, on la place près d'une source de lumière et on l'arrose régulièrement pour qu'elle continue à nous faire profiter de ses feuilles au goût anisé.

Coriandre, Bioplants France, à partir de 1,99 € en grandes surfaces alimentaires et magasins spécialisés

Vite fait, bien fait !

Il est pratique d'avoir une boîte de légumes sous la main à ouvrir quand on n'a pas le temps de cuisiner. Cette ratatouille, ces aubergines ou ces courgettes sont cuisinées à la provençale, pour nous transporter vers le Sud. Nutri-score A, ils font partie de la gamme Bien Cultivés D'Aucy et leur recette a été travaillée avec une liste d'ingrédients la plus courte possible... Petit plus : le bocal est à ouverture facile. Pratique pour les plus pressés !

Ratatouille cuisinée à la Provençale, D'Aucy, 380 g, 2,35 €
Aubergines cuisinées à la Provençale, D'Aucy, 380 g, 2,35 €
Courgettes cuisinées à la Provençale, D'Aucy, 380 g, 2,35 €

Se rafraîchir

On croit souvent que la grenade est un fruit exotique, eh bien c'est faux ! On cultive la grenade en France, notamment dans l'Hérault ou le Languedoc depuis des siècles. L'enseigne Biocoop a décidé de participer à la relocalisation de cette culture, en proposant un jus de grenade 100 % français, labellisé Bio Équitable en France. Les grenades sont cultivées dans le Gard et récoltées à la main pour donner un jus désaltérant et délicatement sucré.

Jus de grenade, 75 cl, Biocoop, 7,50 €

Se faire des burgers maison

Et si l'on se laissait tenter par un burger fait maison ? Avec de bons légumes, une galette veggie et un peu de fromage, c'est complet et délicieux... Surtout si l'on utilise un pain à burger sain. Jacquet propose des pains à burgers aux légumineuses, à base de blé/haricots rouges et tomates ou de blé/pois chiches et maïs. De quoi profiter de leurs bienfaits, notamment de leurs fibres, tout en se faisant plaisir !

Burgers création légumineuses, Jacquet, 2,29 € les 4 pains burgers

Un bon petit déj'

Qui n'aime pas les pancakes ? La marque Nu3 propose une préparation végane, sans sucre, sans gluten et surtout riche en fibres et en protéines pour faire des pancakes en un tour de main ! Il suffit d'ajouter du lait végétal ou de l'eau, de mélanger et de faire cuire à la poêle. On ajoute ensuite ce que l'on veut par-dessus : du salé, du sucré, des fruits... Gourmand, healthy, cela convient très bien aux sportifs comme aux gourmands.

Fit Pancakes, Nu3, 6,99 € les 240 g

MON ABO DUO

pour une année 100 % bien-être...

Mon magazine de cuisine santé
1 an = 6 numéros

Mon magazine sérénité
1 an = 4 numéros

49 €
au lieu de 74,40 €

10 numéros par an

+ VERSIONS NUMÉRIQUES OFFERTES

+ 2 CADEAUX

Nat&Nove BIO

UN ENSEMBLE DE COUVERTS DE VOYAGE EN BAMBOU - zéro déchet, biodégradables et réutilisables

+ UN SHAMPOOING SOLIDE
2-en-1 à l'avoine bio, cheveux et corps, 85 g

VALEUR TOTALE 15,40 €

Photos non contractuelles

BULLETIN D'ABONNEMENT turbulencespresse.fr

À retourner à : Turbulences Presse - *Healthy Food* - 8, rue Buffon - 63100 Clermont-Ferrand - Tél. : 04 73 14 03 00 - abo@turbulencespresse.fr

☑ **Je profite de l'offre exceptionnelle :**

2 abonnements : 49 € soit 1 an = 10 numéros
+ l'ensemble de couverts de voyage en bambou
+ le shampooing solide à l'avoine bio

Pour une livraison hors France métropolitaine, j'ajoute : 10 €

NOM

PRÉNOM NÉ(E) LE

N° DE TÉLÉPHONE E-MAIL

NUMÉRO RUE / AV. / BD / LIEU-DIT

COMPLÉMENT D'ADRESSE (RÉSIDENCE, ESCALIER, BÂTIMENT)

CODE POSTAL COMMUNE

Offre valable jusqu'au 31/07/23, dans la limite des stocks disponibles. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification en adressant un courrier à Turbulences Presse. Elles peuvent être communiquées à des tiers, sauf opposition. Vous pouvez acquérir séparément chacun des numéros de *Méditation* au prix de 6,50 €, *Healthy Food* au prix de 5,50 € ; l'ensemble de couverts de voyage en bambou au prix de 9,90 € et le shampooing solide Nat&Nove bio au prix de 5,50 €. Frais d'expédition en sus.

MODE DE PAIEMENT

CI-JOINT MON RÈGLEMENT DE ..... € PAR :

☐ CHÈQUE BANCAIRE OU POSTAL À L'ORDRE DE : TURBULENCES PRESSE

☐ VIREMENT BANCAIRE
COMPTE IBAN : FR76 1680 7003 0640 2210 8069 645
ADRESSE SWIFT : CCBPFRPPGRE

☐ CARTE BLEUE, EUROCARD MASTERCARD OU VISA

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

EXPIRE LE |_|_| |_|_| 3 DERNIERS CHIFFRES AU DOS DE VOTRE CARTE |_|_|_|

☐ HORS FRANCE MÉTROPOLITAINE
PAIEMENT PAR CARTE, VIREMENT BANCAIRE OU PAR CHÈQUE (UNIQUEMENT DOM-TOM).
COMPTE IBAN : FR76 1680 7003 0640 2210 8069 645
ADRESSE SWIFT : CCBPFRPPGRE

DATE ET SIGNATURE

6

Dans nos oreilles

Nous avons découvert le podcast The Organic Recipe, qui décrit le monde de l'agriculture biologique en Europe. Une pépite pour comprendre les valeurs de cette agriculture, ses évolutions et son mode de fonctionnement. Porté par l'Union européenne dans le cadre du projet Made in Nature, il répond à toutes nos interrogations. Seul bémol : il est en anglais, donc il faut pouvoir comprendre !

***The Organic Recipe*, disponible sur toutes les plateformes d'écoute**

7

Initiative italienne

Le premier verger à zéro émission de carbone est en train de voir le jour à Bologne, en Italie. Pas moins de quatre-vingt-dix arbres ont commencé à y être plantés pour absorber près de 4 500 kg de CO_2. Créé à l'initiative du CSO Italy, ses fruits seront récoltés puis cuisinés pour les citoyens les plus démunis. Il sera bien entendu géré selon les principes de l'agriculture régénérative, c'est-à-dire avec des méthodes agronomiques durables. À quand un grand verger en France ?

8

L'ENCAS PRÉFÉRÉ DES SPORTIFS

Que vous soyez sportif passionné ou du dimanche, sachez que la consommation d'amandes peut nettement améliorer votre capacité de récupération après l'effort. C'est une étude parue dans *Frontiers in Nutrition* qui s'est penchée en profondeur sur la question et a découvert qu'elles réduisaient les sensations de fatigue et de tension tout en augmentant la force dans les jambes et le bas du dos… Et en diminuant les lésions musculaires lors du premier jour de récupération. Moralité, si vous faites du sport, autorisez-vous quelques amandes post-séance !

© DR

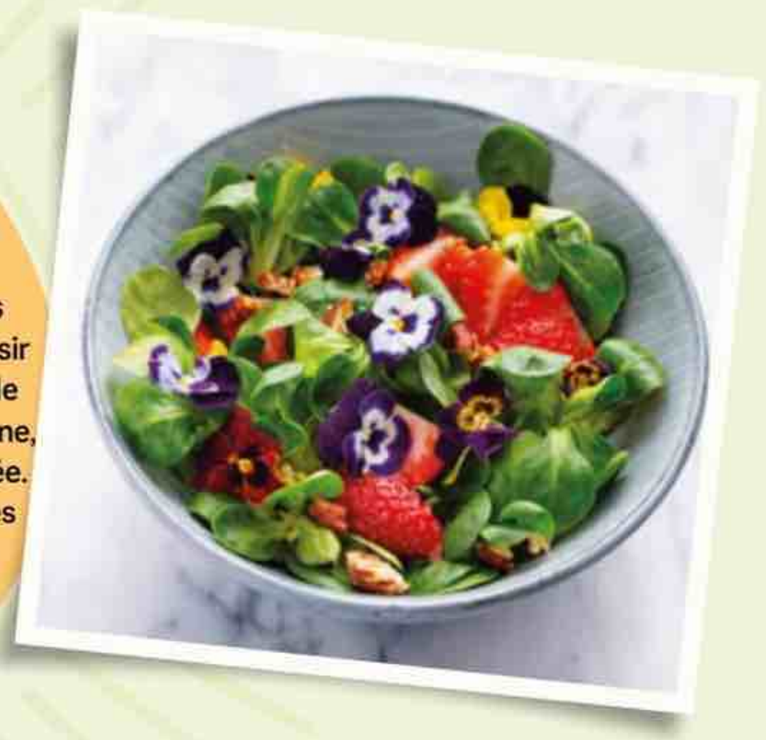
9 Sur les réseaux

La crêpe d'avoine

La recette est très simple : faire gonfler les flocons d'avoine dans l'eau puis les mixer ! C'est tout bête et cela se fait cuire comme des crêpes traditionnelles. Aussi surnommées « wraps d'avoine », ces crêpes font le bonheur des véganes, notamment parmi les utilisateurs de TikTok.

Le hashtag qui cartonne
#flowerfood

Sur des burgers, des toasts, des boissons chaudes ou froides, des mueslis ou encore des tartes : les fleurs sont tendance ! Il suffit de choisir des fleurs comestibles comme la rose, la fleur de sureau, d'oranger, les calices d'hibiscus, la capucine, la fleur de souci, la bourrache ou encore la pensée. On peut les acheter en jardinerie, dans certaines épiceries ou encore sur Internet et éblouir ses convives ! Le plus ? Elles nous apportent des vitamines, des anti-oxydants et quelques minéraux.



Vos plus belles réalisations

Butternut hasselback à la pomme, feta, grenade par @naturo.quotidien

Sweet potato & butternut waffle par @gwladys_dans_la_kitchen

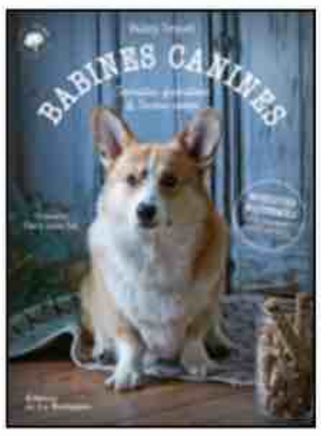
Risotto orzo, courgettes, tomates et oignons par @lucrejl

Bokit à base de seitan par @cecile.ventura

Nous adorons quand vous nous taguez sur vos recettes ! N'hésitez pas à nous les envoyer à healthyfood@turbulencespresse.fr ou sur nos réseaux sociaux @thehealthyfoodmagazine !

10 Biblio-inspi

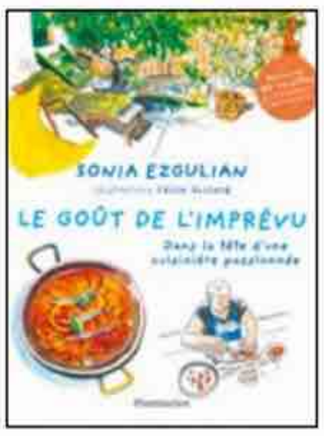
À chaque numéro, nous vous proposons une sélection d'ouvrages tout aussi beaux, gourmands et healthy les uns que les autres. De quoi vous inspirer pour vos repas toute l'année !



Pour nos fidèles compagnons

Si nous faisons attention à notre alimentation et la rendons chaque jour plus saine, pourquoi ne pas faire de même pour celle de nos amis à quatre pattes ? Valéry Drouet propose 40 recettes simples, rapides et élaborées sur les conseils d'un vétérinaire pour régaler son chien de la meilleure des manières. On s'en lèche (aussi) les babines !

***Babines canines*, Valéry Drouet, éditions de La Martinière, 14,90 €**



La cuisine libre

Passionnée de cuisine, Sonia Ezgulian a créé un ouvrage original, qui se présente sous la forme d'un documentaire graphique ne contenant pas moins de 50 recettes. Les illustrations de Cécile Guillard permettent à l'histoire de Sonia de prendre vie, entre rencontres inspirantes, découvertes gustatives et tests originaux. Une belle découverte !

***Le goût de l'imprévu*, Sonia Ezgulian, éditions Flammarion, 22 €**

Trouver l'équilibre

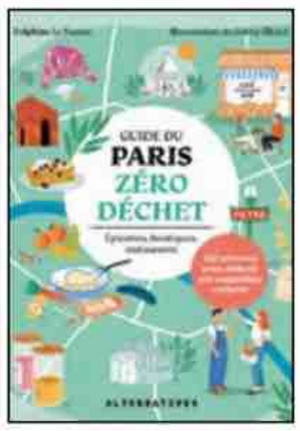
Comment manger équilibré tout au long de l'année ? Valérie Cupillard, experte de la cuisine bio, a décidé de nous aider en proposant 80 menus contenant plus de 200 recettes à réaliser au fil des saisons. Fraîches en été, réconfortantes en hiver, ces assiettes complètes sont validées par la nutritionniste-diététicienne Hélène Lemaire. L'idéal pour ne plus se prendre la tête et se régaler sainement.

***Rééquilibrage veggie au fil des saisons,* Valérie Cupillard, éditions La Plage, 25 €**

Revenir aux sources

Avec toutes les injonctions liées à l'alimentation qui sont apparues ces dernières années, il devient de plus en plus difficile d'être sûr de ce qu'il faut mettre dans son assiette. Du gluten ? Du lait animal ? Du bio ? Du cru ? Des substituts végétaux ? Anthony Berthou nous invite à revenir à l'essentiel en se penchant sur ce que nos ancêtres faisaient par bon sens. Les clés pour une alimentation santé et durable.

***Du bon sens dans notre assiette,* Anthony Berthou, « Domaine du possible », éditions Actes Sud, 22,50 €**



Une capitale écoresponsable ?

À Paris, on trouve tout, y compris des adresses zéro déchet, si l'on cherche bien ! Ce guide créé par Delphine Le Feuvre propose 120 idées d'endroits pour éviter le suremballage, manger responsable ou encore faire du shopping de seconde main, voire emprunter plutôt qu'acheter lorsque l'on en a besoin. Que vous souhaitiez faire un tour dans la capitale prochainement ou que vous y habitiez à l'année, c'est l'occasion de réduire votre empreinte carbone !

***Guide du Paris zéro déchet,* Delphine Le Feuvre, éditions Alternatives, 14 €**

Pépites japonaises

Nancy Singleton Hachisu nous propose une escapade au Japon à travers une cuisine familiale et surtout végétarienne. Elle-même a épousé un Japonais et y vit à la campagne depuis plus de trente ans. Des années qui lui ont permis de tomber amoureuse de cette cuisine élégante, saine et bien souvent végétarienne, en raison de l'influence du bouddhisme zen. Entre bases, ingrédients incontournables et techniques culinaires, cet ouvrage est un doux voyage.

***Japon : Le livre de la cuisine végétarienne,* Nancy Singleton Hachisu, éditions Phaidon, 49,95 €**

Nécessaire

Nous le savons, il est plus qu'urgent de repenser notre rapport à la nature ! Dans cet ouvrage joliment illustré, quatre chercheurs, tous écologues, nous éclairent sur ce qu'il se passe vraiment sur notre planète à l'heure actuelle. De véritables clés pour comprendre comment protéger les éco-systèmes et mettre réellement en route la transition écologique. Outre le livre, vous pouvez retrouver Les Échos Logiques en podcast !

***Les Échos Logiques,* Thierry (s) Dutoit, Gauquelin, Perez et Tatoni, Actes Sud, 24,90€**

Indispensable

Tout augmente, sauf le contenu de notre porte-monnaie... Alors lorsque le jour des courses arrive, il est compliqué de s'en sortir avec des repas sains et de bonne qualité. Sandra Thomann nous propose cinq dîners par semaine pour quatre personnes, le tout pour moins de 50 €, et ceci tout au long de l'année. Elle détaille tout : la liste des courses, le déroulé des recettes et, bien sûr, elle nous dévoile des astuces pour des courses moins chères.

***50 € la semaine pour 4 personnes,* Sandra Thomann, éditions Larousse, 15,95 €**

Découvrez le savoureux magazine de Julie Andrieu !

À RETROUVER CHEZ
VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX
et sur turbulencespresse.fr

11

Les coups de cœur de la rédac' !

Un peu d'océan dans notre assiette !

À saupoudrer
*Boîte de wakamé Breton (*Undaria pinnatifida*), Neptune Elements, 25 €*

À infuser
Fucus thalles bio, Herbier d'Hortense, 4,95 € les 100 g

À déguster en salade
Dulse, Bord à Bord, 4,19 €

À grignoter à l'apéro
Algues à l'orientale, Tapas de la mer, 4,95 €

12 MANGER ÉQUILIBRÉ, TROP CHER ?

55 % des Français considèrent qu'il est trop cher de manger équilibré, selon l'étude du troisième Observatoire Alimentation et Familles Fondation Nestlé France/ Ipsos. L'inflation n'a pas aidé dernièrement. Prendre soin de soi tout en se faisant plaisir n'est pas chose aisée. Les cinq tips utilisés pour continuer à manger comme on le souhaite ? Miser sur les promotions, acheter moins de produits superflus, cuisiner davantage les restes, diminuer les sorties au restaurant ou au fast-food et privilégier les marques de distributeurs. Du bon sens...

13 Mmmh, des fraises !

Amateur de fraises ? Choisissez-les Label rouge ! Avec un cahier des charges strict, il garantit un certain calibre et surtout une qualité gustative supérieure. Parmi les variétés qui ont obtenu ce label, on trouve la gariguette (au goût sucré-acidulé), la ciflorette (juteuse et sucrée), la charlotte (tendre et parfumée) et la mariguette (douce et sucrée). Passé le mois de juin, concentrez-vous sur la charlotte et la mariguette, car les deux autres ne seront (déjà !) plus de saison.

14 *Premier* date

Si vous êtes nerveux avant un premier rendez-vous, sachez qu'il est bienvenu de parler de... food ! En effet, la nourriture est un sujet inépuisable, entre les goûts, les recommandations de restaurants ou les habitudes alimentaires. Toutefois, cela peut aussi devenir un tue-l'amour chez les jeunes (18-24 ans), comme nous le révèle une étude YouGov x Taster : le fait de ne pas se mettre d'accord sur le menu, de ne pas aimer ce que l'autre mange, de ne pas faire goûter son plat à l'autre ou encore de manger avec les doigts peut être un « red flag » fatal...

15

3 minutes avec...

Julien Derville, CEO d'Ekip, le premier ticket restaurant écologique et solidaire

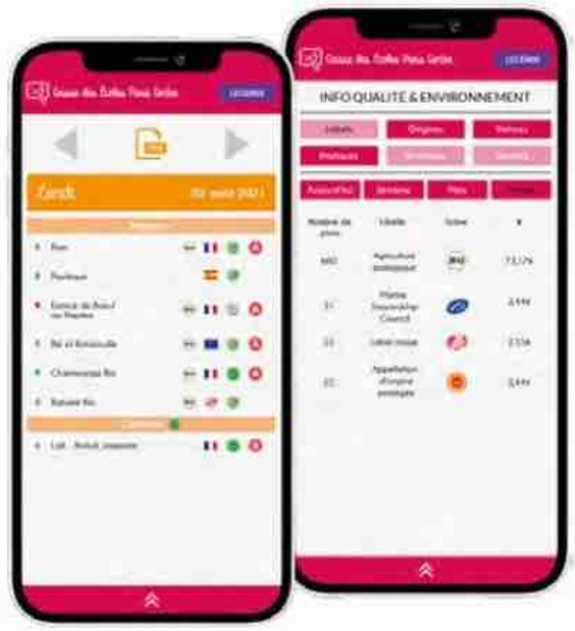
Qu'est-ce que le ticket restaurant que vous proposez ?
Nous proposons une offre de titre restaurant qui aide les salariés à mieux consommer pour la planète et pour leur santé (sensibilisation, action et mesure).

Comment cela fonctionne-t-il ?
Notre titre restaurant fonctionne dans tous les restaurants éligibles à recevoir le titre restaurant mais les salariés sont récompensés quand ils consomment dans des lieux engagés.

Comment définissez-vous un commerce engagé ?
Nous analysons deux piliers : écologique et solidaire.
Pour le pilier écologique, soit nous nous appuyons sur des labels comme Ecotable ou FIG, soit nous analysons le commerce en fonction de cinq critères (végétarien, de saison, local, biologique, anti-gaspillage et zéro déchet).
Pour le pilier solidaire, il s'agit de tous les concepts qui favorisent la réinsertion professionnelle, le handicap ou permettent à des personnes qui n'en ont pas les moyens financiers d'aller au restaurant (exemple : Les Petites Cantines, Café Joyeux...). Nous nous réunissons une fois par semaine pour ajouter (ou non) des nouveaux restaurants soumis par la communauté de salariés.

Comment l'utiliser dans notre entreprise ?
En tant que salarié, vous n'aurez pas le pouvoir de décision, mais vous pouvez manifester votre souhait via votre CSE ou via votre RH. Si vous êtes employeur, cela ne nécessite que quelques minutes pour mettre en place notre solution de titre restaurant engagé !

© MURIEL DESPIAU / © DR / © SHUTTERSTOCK



LOYLEEK

L'avenir des cantines

Une nouvelle application, Loyleek, a décidé de faire connaître la composition des menus des cantines, des établissements hospitaliers ou encore des Ehpad. Elle est exhaustive : l'origine des produits, les labels, les fournisseurs, les allergènes, la manière dont cela a été cuisiné puis conservé, le Nutri-score et enfin, depuis début 2023, la valeur carbone. Le but ? Aider les institutions à aller vers une consommation plus durable et économique. Déployée en région parisienne, en Nouvelle-Aquitaine et en Alsace, elle arrive bientôt partout en France !

16

17

DES FRUITS SALÉS ?

C'est une nouvelle tendance culinaire qui fait bien des adeptes : saler ses fruits, voire les épicer et les pimenter, avant de les déguster ! La mangue encore verte et l'ananas pas trop mûr en sont les stars, mais on voit émerger d'autres dégustations de ce type, le sel étant un exhausteur de goût par excellence... Cette pratique ne date pas d'hier, puisqu'elle est utilisée dans de nombreuses traditions culinaires, mais aujourd'hui cela prend une tout autre tournure. Elle a tendance à inquiéter les spécialistes de la nutrition qui rappellent que le sel n'est pas franchement bon pour la santé...

18 UNE MAISON TOUTE PROPRE pour le printemps

Entretenir sa maison de manière écologique n'est pas évident. Déjà, il faut trouver les bons produits. Et puis souvent, il faut avoir le temps de les fabriquer soi-même... On a préparé pour vous une petite sélection de nouveautés dans lesquelles vous aurez peut-être envie d'investir pour une maison plus propre au quotidien.

Par Aurore Esclauze

En vrac

Et si l'on pouvait tout nettoyer avec un seul produit ? C'est ce que propose le Bag-In-Box Propre de Body Nature : un concentré multi-usage, utilisable sur toutes les surfaces, pour nettoyer, détacher ou dégraisser son lave-vaisselle, le sol de sa cuisine, son évier ou autre. Le plus ? Son emballage durable, qui contient moins de plastique qu'un jerrican, qui nécessite moins de véhicules pour le transport et qui est recyclable. Sans compter le fait qu'avec ses 5 litres, il dure longtemps...

BIB Propre, Verveine, Body Nature, 5 l, 79,95 €

Pastilles maison

Et si l'on fabriquait soi-même ses tablettes de lave-vaisselle ? Grâce aux moules en silicone eco-friendly de Cécoa Paris, c'est possible ! Il suffit ensuite d'utiliser les bons ingrédients, qu'on trouve tout simplement à Carrefour : du bicarbonate de soude, des cristaux de soude, de l'acide citrique, un peu de gros sel et de l'eau. Hyper facile, cela permet d'être sûr de ce que l'on met dans son lave-vaisselle et de protéger la planète !

Acide citrique, Carrefour Essential, 2,99 € les 500 g • Bicarbonate de soude, Carrefour Essential, 1,79 € les 500 g • Cristaux de soude, Carrefour Essential, 2,19 € les 500 g • Kit pour tablettes de lave-vaisselle maison, Cécoa Paris, 7,90 €

Innovation technologique

Si l'on vous disait qu'une simple machine pouvait fabriquer un produit ménager à partir d'eau du robinet, de sel et de vinaigre ? C'est ce dont est capable la machine Blue. On verse une dose de concentré, on ajoute de l'eau, on branche la machine et, en dix minutes, la solution est prête. Plus efficace que le vinaigre blanc, elle est comparable à de l'eau de Javel, excepté le fait qu'elle ne produit pas de vapeurs toxiques. Petit plus : elle est fabriquée en France, dans l'ESAT Le Rouet à Marseille.

Blue, Master Kit ménager, 99,95 €

Vaisselle végétale

Les éponges classiques ont un fort impact environnemental, nous le savons. Alors pourquoi ne pas se tourner vers une éponge naturelle ? Celle proposée par Aroma-Zone est végétale, faite à base de coques de fruits et de cellulose végétale. La partie grattante a été fabriquée à partir de coques de noix, d'amandes et de pignons de pin. La solution sans plastique et écologique !

Éponge végétale en coques de fruits, Aroma-Zone, 2,50 € le lot de 2

Astiquer et décaper

Grand classique utilisé par nos grand-mères, la paille de fer en cuivre revient pour nous aider à lutter contre les traces de brûlé sur les poêles, les taches sur la gazinière ou encore la rouille sur les couteaux... Contrairement à ce que l'on pourrait penser, elle ne raye pas du tout ! Par ailleurs, elle se garde très longtemps car elle est très robuste (nos anciens avaient tout compris !) et se lave en machine à 60 °C.

Paille de fer en cuivre, Nature & Découvertes, 8,95 €

Incontournables au quotidien

Passons à l'essuie-tout réutilisable ! C'est simple d'utilisation et bien plus écologique que de jeter d'innombrables feuilles par semaine. Celui de La Marque en Moins est fabriqué à la main en Haute-Savoie et composé à 100 % de coton certifié Oeko-Tex. Avec une face nid d'abeille et une face éponge, il se lave dès 30 °C en machine ou même au lave-vaisselle.

Lot de 4 essuie-tout, La Marque en Moins, 16,90 €

Le fameux « pschit-pschit »

On ne présente plus le savon noir, qui est (re)devenu une star des produits ménagers. Étamine du Lys le propose sous une forme originale, celle d'un spray prêt à l'emploi et sans rinçage, dans un flacon en plastique recyclé. Pour dégraisser le plan de travail, aider à la vaisselle ou récurer le four, c'est un indispensable. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe un format recharge de 100 ml à verser dès que l'on a fini le spray.

Spray savon noir, Étamine du Lys, flacon de 500 ml, 5,05 €

Bonne eau en toutes circonstances

Maintenant que les gourdes sont très à la mode, on en a toujours une sur nous, surtout quand on voyage. Pour s'assurer d'avoir une eau bonne pour la santé, la marque Le charbon actif français a créé des granules de charbon superactivés. Contenus dans un pochon en fibres de maïs, il suffit d'en mettre un sachet dans l'eau et d'attendre vingt minutes. C'est efficace jusqu'à quatre mois.

Charbon actif végétal, granules superactivés, Le charbon actif français, sachet de 4 x 15 g, 9,20 €

Un peu de jardinage

Soigner des plantes… avec des plantes ? C'est le pari d'Aïako, qui propose des sprays naturels pour soigner nos plantes d'intérieur et d'extérieur. Le spray ortie, bardane et pissenlit, par exemple, est riche en azote, ce qui permet de stimuler la croissance des plantes tout en augmentant leurs défenses naturelles contre les maladies. On évite ainsi les produits chimiques pour miser sur des produits fabriqués en France, à partir de plantes bio, éthiques et efficaces.

Spray ortie, bardane et pissenlit, Aïako, 29,90 € le litre

Pour les torchons et les serviettes

Les torchons, les serviettes ou encore les charlottes en tissu sont presque toujours tachés à un moment donné, c'est inévitable. Pour leur redonner un coup de neuf, Les Tendances d'Emma propose un savon détachant hyper efficace, qui se range dans sa pochette imperméable et respirante pour le garder à portée de main. Idéal même pour les taches les plus tenaces !

Ki C Ki détache avec le Savon Tout Net, Les Tendances d'Emma, 11,95 €

© DR

Mon repas nomade avec Akinod

Mon lunch pour un pique-nique dans la nature

Il fait beau, c'est le moment d'aller pique-niquer dans la nature ! Au lieu d'acheter des sandwichs tout faits, pourquoi ne pas préparer un menu original ? Pour une excursion réussie, nous vous proposons une entrée fraîche et gourmande, un plat goûteux et facile à déguster et un dessert rafraîchissant. Choisissez plutôt des contenants et des couverts durables et astucieux pour tout transporter !

CRUDITÉS ET AÏOLI

Ingrédients pour 4 personnes
Préparation : 15 min
1/2 chou-fleur • 3 carottes • 1 céleri branche • 1 concombre
Pour l'aïoli : 200 g de noix de cajou • 3 gousses d'ail • 1 c. à café de moutarde • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1/2 c. à soupe d'huile d'olive • 1/2 citron • sel, poivre

1. Faites tremper les noix de cajou 15 min dans de l'eau chaude puis essorez-les.
2. Taillez vos légumes en bâtonnets ou en petits bouquets pour le chou-fleur.
3. Écrasez l'ail, ajoutez tous les ingrédients saufles noix. 4. Mixez. Ajoutez les noix et mixez encore.
5. Laissez refroidir au frigo. 6. Trempez vos légumes dedans.

Crudités et aïoli

On shoppe les accessoires Akinod
À retrouver sur akinod.fr

Bento 11h58 blanc et son lunch bag, 39,90 €

Couverts multifonctions 13h25, montagne été, 29,90 €

CRUMBLE MENTHE ET FRUITS ROUGES

Ingrédients pour 4 personnes
Préparation : 10 min / Cuisson : 25 min
100 g de fraises • 50 g de framboises • 50 g de myrtilles • 30 g de pommes • 10 feuilles de menthe fraîche • 50 g de farine • 50 g de poudre d'amande • 30 g de sirop de noix de coco • 1 citron

1. Préchauffez votre four à 170 °C.
2. Mélangez la farine, la poudre d'amande et le sirop de coco pour former une pâte.
3. Étalez-la sur une plaque et enfournez-la pour 20 à 25 min. 4. Coupez les fruits en petits morceaux. 5. Ciselez la menthe et ajoutez-la aux fruits, arrosez du jus d'un citron. 6. Recouvrez de la pâte chaude.

Crumble menthe et fruits rouges

Galettes de courgettes et roquefort

GALETTES DE COURGETTES ET ROQUEFORT

Ingrédients pour 4 personnes
Préparation : 15 min / Cuisson : 10 min
125 g de roquefort • 4 courgettes • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 100 g de flocons d'avoine • 2 œufs • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

1. Lavez et râpez les courgettes.
2. Faites-les égoutter puis ajoutez les œufs, le roquefort en petits morceaux et les flocons d'avoine. 3. Émincez l'oignon et hachez finement l'ail, faites-les revenir à la poêle dans un peu d'huile. 4. Ajoutez-les au mélange une fois qu'ils sont fondants. Salez et poivrez. 5. Formez des galettes et déposez-les sur la poêle chaude.
6. Faites cuire 5 min de chaque côté.

© LUDOVIC COMBE POUR AKINOD

C'est de saison !

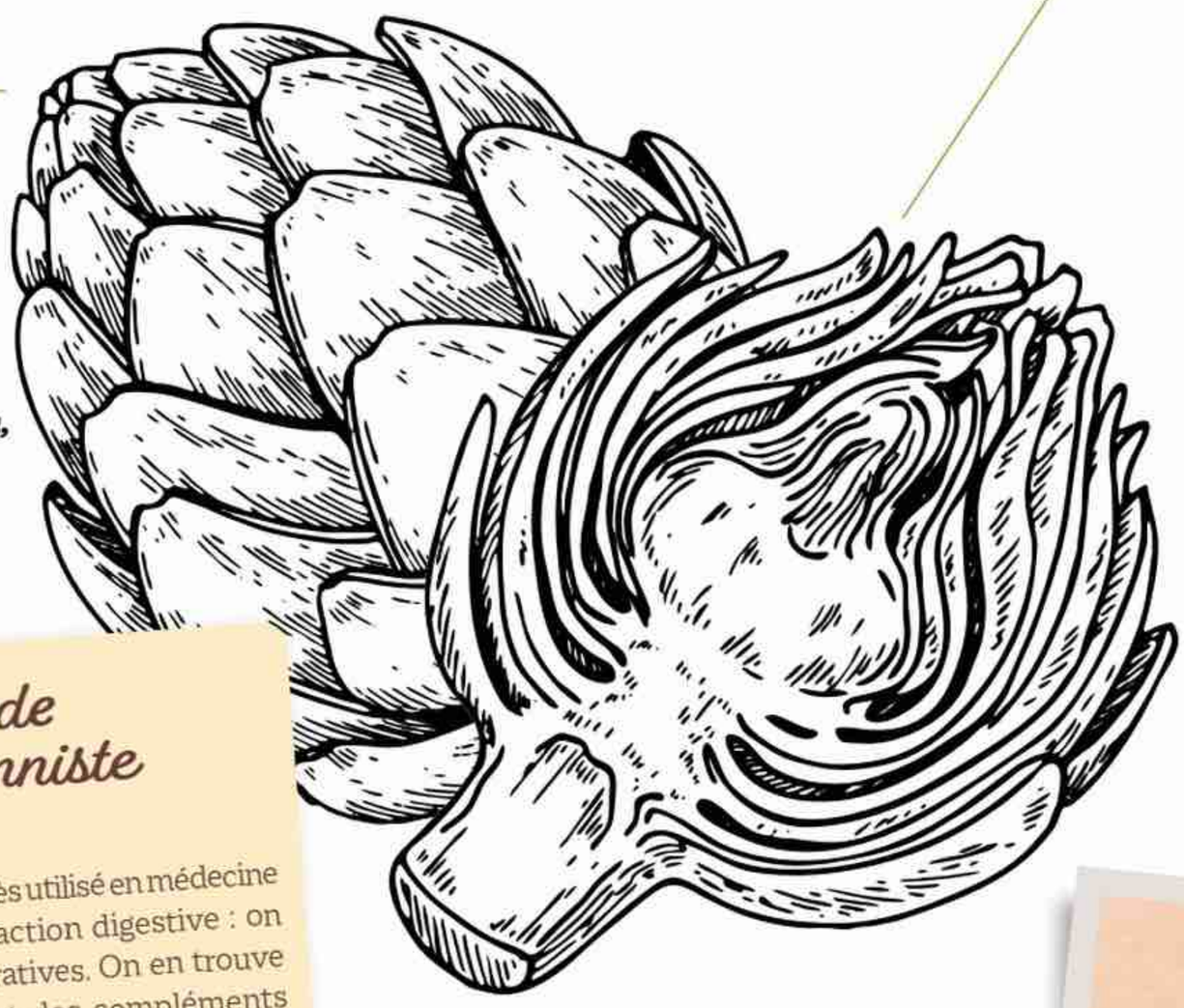
Manger de saison ne présente que des avantages : d'une part, les fruits et légumes sont plus savoureux et nous apportent les nutriments dont on a besoin à ce moment-là de l'année (la nature est bien faite !) ; d'autre part, on encourage les circuits courts, puisqu'ils sont cultivés dans notre région à cette période-là et, par conséquent, on limite notre impact sur l'environnement. Dernier avantage, et pas des moindres : ils seront moins chers ! Alors, à vos paniers !

Par Aurore Esclauze

L'artichaut

SES ATOUTS NUTRITIONNELS

- ***Indice glycémique bas (20)***
- ***Vitamines B et K***
- ***Fibres***
- ***Minéraux (magnésium, calcium, phosphore)***
- ***Oligoéléments (fer, cuivre, zinc)***



Quand ? Entre mai et novembre.
Où ? Il est né dans l'Ouest méditerranéen et s'est développé d'abord en Italie. Aujourd'hui, il est cultivé aussi en France, surtout en Bretagne et en Occitanie.
Comment ? On le consomme principalement cuit dans l'eau bouillante ou à la vapeur, même si on peut le manger cru.

Les différentes variétés
Il y a des artichauts blancs et des artichauts violets. Les premiers se consomment uniquement cuits et sont principalement cultivés en Bretagne. Les violets, eux, sont plutôt originaires du Sud de la France et peuvent se consommer crus.

L'avis de la nutritionniste

L'artichaut est un légume très utilisé en médecine traditionnelle pour son action digestive : on lui attribue des vertus dépuratives. On en trouve par exemple dans la plupart des compléments alimentaires destinés à drainer le foie. Des études contre placebo montrent également que les extraits d'artichaut soulagent les troubles liés à une dyspepsie (c'est-à-dire une digestion difficile) par une stimulation de la sécrétion biliaire. De plus, ses fibres douces stimulent le transit en douceur.

L'info en +

L'artichaut est en réalité un chardon « domestiqué ». Il est né de plusieurs croisements botaniques réalisés à la Renaissance. Il était adoré par Louis XIV !

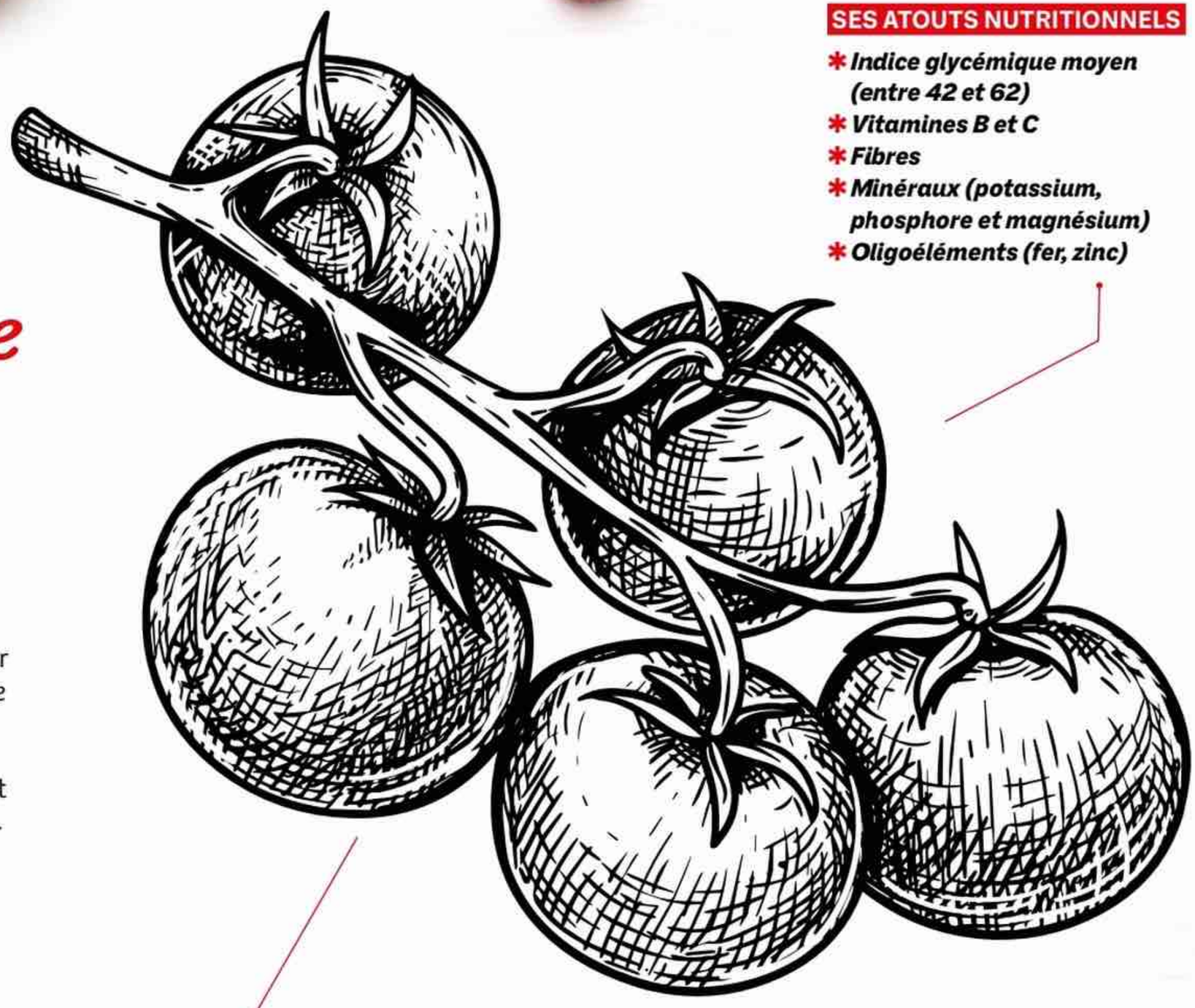
Notre inspi recette !

DIP D'ARTICHAUT POUR L'APÉRO

Faites cuire vos artichauts à l'eau bouillante. Tirez sur une feuille, si elle se détache facilement, c'est que c'est bon. Enlevez chacune des feuilles, retirez le « foin ». Récupérez les cœurs d'artichaut que vous allez mixer avec un peu de pesto, de l'huile d'olive, du citron. Assaisonnez. Mettez dans un petit bol et trempez-y vos feuilles d'artichaut pour un apéro simple et efficace !

La tomate

Quand ? De mai à octobre.
Où ? Elle est originaire d'Amérique du Sud mais pousse aujourd'hui facilement en France, surtout dans la région PACA.
Comment ? Crue, à la poêle, au four, la tomate s'adapte à toutes nos envies. On peut aussi la monder (on l'incise en dessous, on la plonge 30 s dans l'eau bouillante puis immédiatement dans l'eau glacée, ce qui permet de la peler facilement et d'en faire ensuite une concassée).



Choisir les tomates

Aujourd'hui, la culture des tomates sous serre est extrêmement répandue, ce qui fait que certains mangent des tomates toute l'année, même en hiver. Si possible, choisissez-les pendant leur saison, bio (car elles sont très chargées en pesticides) et françaises.

SES ATOUTS NUTRITIONNELS

- *Indice glycémique moyen (entre 42 et 62)*
- *Vitamines B et C*
- *Fibres*
- *Minéraux (potassium, phosphore et magnésium)*
- *Oligoéléments (fer, zinc)*

L'avis de la nutritionniste

La tomate est la star des tables de l'été et c'est normal puisque, outre sa saveur délicate, c'est un légume riche en eau, en vitamines, en sels minéraux, en fibres et en anti-oxydants. Elle contient notamment une bonne quantité de vitamine C. Idéalement, il faut consommer la tomate crue avec la peau et les pépins. Ainsi, vous profiterez au maximum de ses atouts nutritionnels !

L'info en +

La tomate a été amenée à Paris par les Fédérés de Marseille en 1792, qui montaient pour défendre la Révolution face aux Autrichiens. Une fois dans la capitale, elle a conquis le cœur de tous les Français, non sans mal car beaucoup s'en méfiaient énormément, disant qu'elle était mauvaise et dangereuse à consommer. C'est le critique gastronomique et cuisinier Grimod de la Reynière qui a eu l'idée de la farcir pour la première fois, plat devenu un classique en France.

© SHUTTERSTOCK

Notre inspi recette !

TOMATES SÉCHÉES MAISON

C'est très simple et délicieux ! Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante puis directement dans l'eau glacée pour les peler. Disposez-les sur une plaque allant au four en ajoutant poivre, sel, épices et aromates de votre choix. Laissez cuire à 90 °C pendant 2 h. Vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique quelques jours si elles sont complètement déshydratées, ou les mettre dans un bocal stérilisé en les couvrant d'huile d'olive. Cela se garde environ deux mois.

Le sirop d'érable

Nectar naturel venu du Québec

On connaît mal le sirop d'érable et pourtant, il gagne à être découvert : non seulement il est naturel, mais il contient aussi des nutriments intéressants pour notre santé, même si cet « or blond » reste du sucre très concentré !

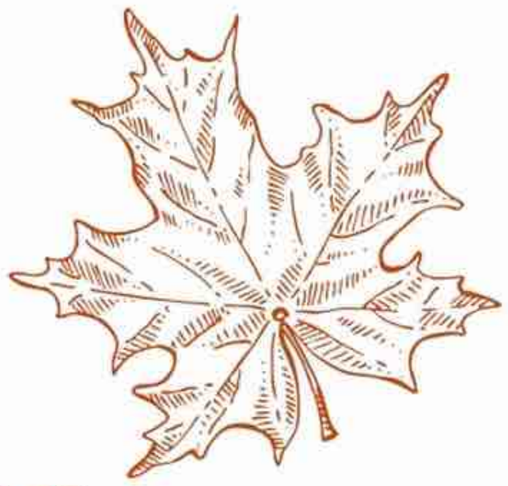
Par Aurore Esclauze

Le conserver

Une fois ouvert, le sirop d'érable se conserve au frigo jusqu'à six mois. Il peut cristalliser, ce qui n'est pas un souci, en revanche si vous voyez un peu de moisissure, jetez-le immédiatement. Il peut aussi être congelé.

L'avis de la nutritionniste

Le sirop d'érable est un peu moins calorique que le sucre de table et son impact sur la glycémie (c'est-à-dire la concentration de sucre dans le sang) est moins important. Il contient du manganèse et du zinc mais attention, il faudrait en consommer de grandes quantités pour que l'apport en manganèse et en zinc soit significatif et alors d'autres inconvénients apparaîtraient !



Qui est-il ?

Le sirop d'érable est obtenu à partir de l'eau (la sève) de l'érable à sucre que l'on porte à ébullition pour obtenir ce liquide concentré à la couleur ambrée.

Calendrier

La sève d'érable est récoltée au printemps, jusqu'en mai. Plus la saison avance, plus le sirop est foncé et a un goût prononcé. On le déguste avant l'été, puis tout au long de l'année jusqu'au printemps suivant.

D'où vient-il ?

Le sirop d'érable est essentiellement produit au Québec. Il provient de l'*Acer saccharum*, érable à sucre (il y a des espèces noires et rouges), qui pousse naturellement dans la région et est cultivé par des « acériculteurs ».

À quel moment est-il récolté ?

La sève de l'érable est récoltée lorsque les nuits sont gelées et les journées ensoleillées. Il faut que ces conditions soient réunies !

Comment est-il préparé ?

Les acériculteurs commencent par faire une petite entaille dans l'arbre. Ils y insèrent un chalumeau pour faire couler la sève, qu'ils collectent. Ils la font tout de suite bouillir pendant un long moment, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée et que le sirop se forme. Ensuite, ils le filtrent puis le mettent en bouteille.

Comment le choisir ?

Au moment de choisir son sirop d'érable, il y a quelques pièges à éviter. Il faut savoir que n'importe qui peut produire son sirop d'érable, mais ceux qui sont exportés sont automatiquement contrôlés par l'Agence canadienne d'inspection des aliments. La provenance, les coordonnées du producteur et son numéro fédéral d'agrément à quatre chiffres doivent donc être indiqués sur le contenant. Si cette mention n'y figure pas, vous risquez d'avoir un succédané de sirop d'érable, souvent fait avec différents sirops de plus ou moins bonne qualité ou pire, un « sirop d'érable » provenant d'Europe de l'Est souvent réalisé avec de la mélasse de maïs et un arôme artificiel d'érable. Évitez aussi le sirop d'érable en boîte de conserve, il risque d'être le mélange de plusieurs sirops d'érable de mauvaise qualité voire d'autres sirops comme celui de riz.

Comment savoir s'il va être bon ?

Tout tient dans sa couleur : plus le sirop est pâle, plus il est de bonne qualité. Le sirop plus foncé est celui qui est récolté vers la fin de la saison, il est plus chargé en sucres, ce qui lui donne un goût de sucre caramélisé plutôt que la saveur plus raffinée de l'érable.

Quid de son impact écologique ?

Le sirop d'érable est forcément exporté du Québec. En revanche, il reste un produit assez naturel dans sa composition, tant que l'on vérifie tout ce que l'on a mentionné précédemment. Par ailleurs, son extraction n'abîme pas les arbres. Ils cicatrisent rapidement et la sève n'est prélevée que pendant quelques semaines par an, ce qui ne leur enlève donc pas du tout ce dont ils ont besoin pour vivre... Jusqu'à 200 ans en général ! ●

Végane

Portobellos bruschetta

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min

Pour les portobellos rôtis

- **4 gros champignons Portobello**
- **1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive**
- **1 pincée de sel**
- **1 pincée de poivre**
- **1 pincée d'ail semoule**

Pour la bruschetta

- **1 échalote hachée finement**
- **2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive**
- **2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre balsamique**
- **2 c. à café de sirop d'érable**
- **2 c. à café de levure maltée**
- **1/2 c. à café d'ail semoule**
- **1/4 de c. à café de sel**
- **1/4 de c. à café de sauce piquante type Tabasco**
- **5 feuilles de basilic frais hachées finement**
- **300 g de tomates cerise coupées en deux**

Pour l'assemblage

- **quelques feuilles de basilic frais haché**

1 Préchauffez le four à 200 °C.

2 Retirez le pied des champignons et conservez-les pour une autre recette.

3 Déposez les champignons sur une plaque de cuisson légèrement huilée et badigeonnez-les avec le reste de l'huile. Saupoudrez de sel, de poivre et d'ail semoule.

4 Faites cuire au four pendant 15 min.

5 Dans un bol, mélangez bien tous les ingrédients de la bruschetta, sauf les tomates cerise. Ajoutez les tomates et mélangez de nouveau.

6 Dans chaque assiette, déposez un portobello et garnissez de bruschetta. Garnissez de basilic frais.

Extrait des *Recettes réconfort de Jean-Philippe*, éditions La Plage

L'avis de la nutritionniste

Les champignons sont riches en cuivre, en vitamines du groupe B (en vitamine B9 par exemple, importante pour les femmes dès qu'elles ont un projet de grossesse) et en potassium. Des études ont montré que les champignons avaient une activité antitumorale intéressante grâce à leur richesse en polysaccharides.

Faire pousser un érable à sucre, impossible ?

Il est rare en France d'avoir des régions où le climat convient à ces espèces d'érable. Par ailleurs, pour récolter du sirop, il faut des conditions climatiques assez précises (gel pendant la nuit, journée ensoleillée) qui sont rares chez nous. En revanche, d'autres variétés d'érable peuvent très bien s'acclimater à notre environnement.

© SHUTTERSTOCK / © DOMINIQUE LAFOND

Tagliatelles crémeuses et pesto de tomates séchées

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 28 min

Pour les tomates rôties au four

- 1 échalote hachée
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre balsamique
- 1 c. à café d'ail semoule
- 1/4 de c. à café de sel
- poivre au goût
- 300 g de tomates cerise
- 1 c. à soupe de basilic frais haché

Pour le pesto de tomates séchées

- 90 g de noix de cajou
- 30 g de levure maltée
- 80 ml d'huile d'olive
- 60 ml d'eau
- 10 tomates séchées en pot (75 g) hachées
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 c. à café de sirop d'érable
- 40 g de feuilles de basilic frais
- 1 c. à café de sel
- poivre au goût

Pour les pâtes

- 350 g de tagliatelles
- 250 ml de crème de soja
- 160 ml d'eau

Les tomates rôties au four

1 Préchauffez le four à 200 °C.

2 Dans un bol, mélangez l'échalote, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'ail semoule, le sel et le poivre. Ajoutez les tomates cerise et mélangez pour bien les enrober de vinaigrette.

3 Transférez les tomates sur une plaque de cuisson et faites cuire 20 min.

4 Lorsque les tomates sont prêtes, transférez dans un bol et ajoutez le basilic haché. Mélangez bien. Réservez.

Le pesto

5 Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un robot culinaire et mixez 2 min jusqu'à obtenir une texture homogène. Réservez.

Les pâtes

6 Faites cuire les pâtes selon les instructions du fabricant. Réservez.

7 Déposez le pesto dans une poêle et faites cuire à feu moyen 3 min, en remuant régulièrement. Ajoutez la crème de soja et l'eau. Portez à ébullition en remuant, réduisez le feu et laissez mijoter 1 min.

8 Ajoutez les pâtes cuites et poursuivez la cuisson 2 min, à feu doux, en mélangeant. Déposez les pâtes dans les assiettes et garnissez de tomates rôties.

Le saviez-vous ?

L'érable est devenu l'emblème du Canada : sa feuille est même présente sur le drapeau !

*

Il faut 32 litres de sève pour 1 litre de sirop.

*

L'endroit où est fabriqué le sirop d'érable s'appelle une cabane à sucre.

*

Avec le sirop d'érable, on fabrique aussi de la tire : on verse du sirop d'érable sur la neige puis on enroule en ruban de sorte à en faire une sucette ou des bonbons.

*

Aujourd'hui, on connecte des tuyaux aux arbres pour acheminer directement la sève vers le lieu de production.

*

On appelle la sève « l'eau » d'érable car elle est transparente, liquide et n'est pas du tout collante, contrairement à la sève des résineux.

*

Les Amérindiens récoltaient déjà la sève des érables, ils la buvaient comme une boisson énergisante et fortifiante.

L'avis de la nutritionniste

Les recettes sucrées-salées sont souvent très appréciées, notamment par les enfants. Attention cependant à ne pas tomber dans le piège de l'ajout systématique de saveur sucrée à tous les plats (sirop d'érable certes mais aussi ketchup ou vinaigre balsamique par exemple), car les enfants doivent apprendre à aimer d'autres saveurs qu'ils n'apprécient pas de façon innée mais qu'ils finissent par aimer si on les leur propose très régulièrement : l'acide et l'amer.

Extrait des *Recettes réconfort de Jean-Philippe*, éditions La Plage

© SHUTTERSTOCK / © DOMINIQUE LAFOND

L'avis de la nutritionniste

Un houmous sucré n'est pas banal. Il remplacera avantageusement les pâtes à tartiner du commerce. Il contient des fibres et des protéines végétales grâce aux pois chiches. Quant aux acides gras qu'il contient, ce sont des acides gras insaturés, plutôt bénéfiques pour la santé. Cependant il est assez sucré, aussi pourquoi ne pas essayer de diminuer l'apport en sucre de la recette pour tester ?

Végane

Astuce

Vous pouvez remplacer la purée de sésame par de la purée de noisette et utiliser des haricots rouges ou blancs à la place des pois chiches.

Houmous crémeux au chocolat et biscuits croquants à tremper

Pour 4 personnes • Préparation : 25 min • Repos : 1 h • Cuisson : 10 à 12 min

Pour le houmous

- 150 g de pois chiches cuits
- 15 g de cacao en poudre
- 40 g de sirop d'érable
- 30 g de purée de sésame
- 1 c. à café d'extrait de vanille liquide
- 1 pincée de sel
- 30 ml de lait végétal nature

Pour les biscuits à tremper

- 30 g de farine de flocons d'avoine
- 30 g de poudre de noisettes
- 10 g de sucre de coco
- 3 g de levure chimique
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 25 g de sirop d'érable
- 15 g d'huile de coco
- 7 g de graines de sésame

1 Rincez et égouttez les pois chiches. Placez dans l'ordre les pois chiches, le cacao, le sirop d'érable, la purée de sésame, la vanille et le sel dans le bol d'un blender ou d'un mixeur. Mixez pour obtenir une pâte épaisse et homogène. Incorporez le lait en continuant à mixer (ajustez la quantité de lait pour obtenir un houmous bien onctueux). Filmez au contact et réservez 1 h au frais.

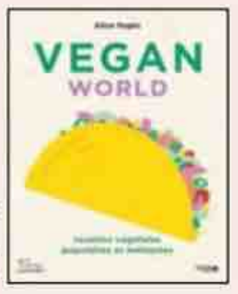
2 Préchauffez le four à 175 °C (th. 5-6) et recouvrez une plaque de papier sulfurisé. Faites fondre l'huile de coco.

3 Mélangez la farine de flocons d'avoine, la poudre de noisettes, le sucre, la levure, la cannelle et le sel dans un saladier. Ajoutez le sirop d'érable, l'huile de coco fondue et le sésame puis mélangez pour obtenir une pâte homogène. Elle doit être suffisamment ferme pour la travailler sans qu'elle s'effrite. Formez un boudin puis abaissez-le entre deux feuilles de papier sulfurisé à environ 3 mm d'épaisseur. Coupez des petits rectangles pour former les biscuits. Retirez éventuellement les chutes de pâte sur les bords, rassemblez-les en boule et étalez de nouveau pour former d'autres biscuits.

4 Enfournez pour 10 à 12 min, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés, et laissez-les refroidir sur la plaque. Une fois refroidis, détachez-les délicatement sans les casser.

5 Servez le houmous au chocolat accompagné des biscuits et de fruits frais.

Extrait de *Vegan World*, Alice Pagès, éditions Solar



Inspi made in Instagram

Gaufres maison au sirop d'érable par @nelibrandc

Brocolis façon riz et tofu collant au sirop d'érable par @diane.krs

Porridge et bananes caramélisées au sirop d'érable par @choosingchia

Feta frite - salade et sauce sirop d'érable/vinaigre balsamique par @butternutmountainfarm

*Tofu au sirop d'érable, avocat, riz et algues par @_fuxkingfalafel_*

Quatre-quarts noix de pécan et sirop d'érable par @mimibakesphotos

© ALICE PAGÈS

Rebecca Rohmer

« En cuisine, il faut savoir se lancer et apprendre en pratiquant. »

Après être passée par les plus grandes maisons, Rebecca Rohmer a ouvert son premier restaurant, *Riv'K*, à Montmartre. Elle avait seulement 24 ans. Elle y propose une cuisine israélo-asiatique gourmande, généreuse et originale. Rencontre avec cette cheffe qui ne manque pas d'énergie et de détermination.

Par Aurore Esclauze

Qui êtes-vous, Rebecca ?

Je suis cheffe et propriétaire du restaurant *Riv'K,* dans le 18e à Paris, où je propose de la cuisine israélienne aux inspirations asiatiques. « Riv'K » signifie « Rebecca » en hébreux, c'est un clin d'œil à mes origines israéliennes du côté de ma mère.

Avez-vous toujours été passionnée de cuisine ?

Oui, depuis toute petite ! Dans ma famille, on cuisinait beaucoup et c'étaient toujours des moments que j'adorais. Ma mère faisait (et fait toujours) des beignets d'épinards délicieux, ma grand-mère cuisinait beaucoup pour les goûters, notamment du riz au lait car ma mère en raffolait.

Quand vous êtes-vous mise à la cuisine ?

J'ai toujours adoré cuisiner. Dès mes 11 ans, j'allais tous les mercredis à l'école Le Cordon Bleu, quand les autres enfants allaient à leur cours de judo ou de dessin. J'adorais car on ramenait le plat à la maison après ! En revanche, ce que j'aimais moins, c'est que j'étais entourée

d'ados de 16 ans et donc j'étais la chouchoute du chef… Cela ne me plaisait pas trop à l'époque ! (Rires)

Vous n'avez pas tout de suite fait des études de cuisine. Pourquoi ?

J'ai fait des études générales car mes parents voulaient que j'aie mon bac. Il faut dire qu'à l'époque, la cuisine n'était pas très bien vue, c'était un peu considéré comme un métier « bas de gamme », que faisaient les cancres de la classe ou ceux qui n'étaient pas très forts. Aujourd'hui, heureusement, ça a évolué dans le bon sens !

Comment vous êtes-vous réorientée ?

Quand j'étais adolescente, je faisais déjà des jobs d'été dans des maisons étoilées, dans des restaurants, etc. Je ne cuisinais pas car je n'y connaissais rien, mais j'observais ce qu'il se passait dans ce monde-là. Je me suis ensuite formée sur le tas, en faisant une mise à niveau après le bac dans le Sud de la France, parce que aucune école n'avait voulu de moi – je n'avais pas un très bon bulletin scolaire. J'ai ensuite fait six mois de stage chez le chef Christian Constant au restaurant *Les Cocottes*. Ça s'est très bien passé et il m'a proposé de m'engager tout de suite après.

Vous avez ouvert votre premier restaurant à 24 ans. Était-ce votre rêve ?

Ce n'était pas du tout prévu ! Je me disais évidemment que j'aimerais ouvrir mon restaurant un jour, mais je ne savais pas que cela arriverait si vite, après avoir fait pendant quelques années mes armes à droite et à gauche. Un jour, j'ai eu un déclic et une petite voix dans ma tête m'a dit « c'est bon, tu es prête ».

Quel a été le plus gros défi à relever lors de cette expérience ?

Tout ! Aucune école ne nous apprend à ouvrir un restaurant, on apprend tout sur le tas. Il faut tout gérer : les grosses sommes, les salaires, la TVA, la comptabilité… Personne ne nous l'apprend, il faut se former soi-même.

Pourquoi avoir choisi ce concept de cuisine israélo-asiatique ?

Je trouvais très important que mon restaurant reflète mon identité. J'ai donc choisi à la fois une cuisine qui est en rapport avec mes origines (maghrébines et israéliennes) et avec ce qui m'intrigue et me passionne : la cuisine asiatique. Je l'ai découverte en travaillant aux côtés de Cyril Lignac et j'ai vraiment adoré. Cette cuisine fusion est tellement loin de la cuisine classique de brasserie française !

Avez-vous voyagé pour trouver des idées de recettes ?

Beaucoup, mais principalement pour les vacances, car je n'ai jamais voulu travailler en Asie. Pourtant, on m'a déjà proposé de travailler au Japon, mais ça m'a fait peur… Que ce soit en Asie ou en Israël, j'ai découvert des saveurs sur le marché, des techniques culinaires et de cuisson totalement différentes de ce dont j'avais l'habitude.

Comment évolue votre cuisine aujourd'hui ?

J'essaie de me renouveler le plus souvent possible. Pas forcément en changeant toute ma carte, mais en me posant sans cesse des questions. Changer de vaisselle, tester de nouveaux amuse-bouche, faire le pain maison de A à Z en le servant avec une sauce orientale… Je m'inspire en regardant partout, en allant manger ailleurs, en voyant passer des choses sur les réseaux, etc.

Votre spécialité intemporelle est le pain perdu. Pourquoi ?

C'est le dessert qui a marqué mon apprentissage. Je l'ai beaucoup travaillé avec Yannick Alléno, dans sa brasserie. C'était une grosse brioche bien caramélisée, avec des gousses de vanille… Incroyable, aussi gourmand que simple ! J'ai donc décidé de revisiter cette spécialité à ma façon, un peu asiatique et orientale à la fois.

Proposez-vous des recettes végétariennes ?

Oui, surtout dans les entrées. En revanche, il est plus compliqué pour moi de faire du végane, notamment parce que j'utilise beaucoup le miel. Toutefois, je suis persuadée que l'on n'a pas besoin de viande ou de poisson pour que ce soit bon. Avec de bons légumes et de bonnes épices, on peut se régaler. →

Ses 3 ingrédients fétiches

Les pois chiches noirs
*
Le tahini
*
Le halva*

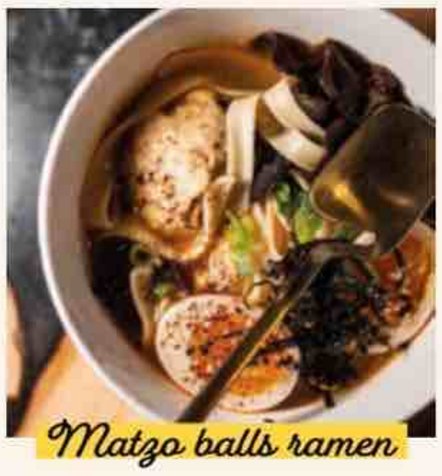
© SIMON DETRAZ / INSTAGRAM : RIMKPARIS / D.R. / © SHUTTERSTOCK

* sucrerie réalisée à partir de sucre et de crème de sésame

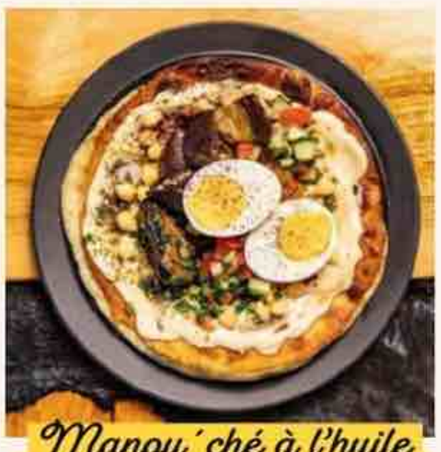
Nos coups de cœur sur son Insta

@rebecca_rivk et @rivkparis

Pain perdu pâte à tartiner pistache



Matzo balls ramen



Manou´ché à l'huile de sésame façon sabich

Assiette orientale avec artichauts à la juive

Risotto de nikitouches au yuzu

Challah bread maison

→ **Avez-vous des engagements écologiques ?**

J'essaie de plus en plus, mais pour être honnête, c'est très compliqué à cause du type de cuisine que je fais. Par exemple pour le houmous, je ne peux pas trouver de pois chiches noirs en France. C'est la même chose avec les épices ou encore les dattes… On fait au mieux, mais ce n'est pas simple.

Quels conseils donneriez-vous aux jeunes chefs qui voudraient se lancer ?

Je conseillerais de travailler directement ! On apprend bien plus « sur le tas » qu'à l'école. Il vaut mieux être en salle, au cœur du métier et passer un CAP à distance en parallèle. Je trouve que c'est une perte de temps d'apprendre sans pratiquer. Certes, cela va être dur psychologiquement et physiquement, il va falloir tenir et beaucoup en vouloir, mais c'est comme cela qu'on apprend. Pour ma part, à 18-19 ans, j'ai été plongée directement dans une brigade de 30 hommes !

Comment avez-vous fait pour aller dans des maisons étoilées ?

Contrairement à ce que l'on pense, elles ouvrent leurs portes facilement ! En revanche, elles les referment aussi très facilement, il faut se donner au maximum pour rester.

Quels sont vos projets pour la suite ?

J'aimerais ouvrir un deuxième établissement, pour cet été j'espère, dans la même veine que le *Riv'K* mais un peu différent. Je ne vais pas m'arrêter là ! ●

Portrait chinois

Si vous étiez…

Un produit bio ?
Un haricot blanc

*

Un paysage ?
Un coucher de soleil

*

Une couleur ?
Le rose

*

Un fruit ?
Le fruit du dragon

*

Un légume ?
L'aubergine

*

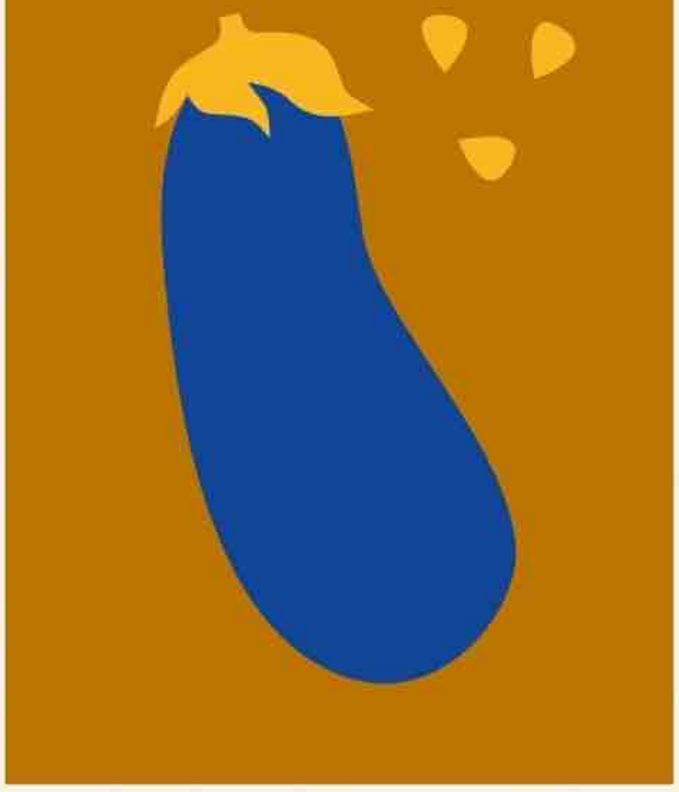
Un endroit ?
L'île grecque de Santorin

*

Un livre ?
Le Rouge et le Noir, de Stendhal

*

Une citation ?
« Ceci n'est pas une pipe. »
Magritte



© INSTAGRAM : RIVKPARIS / D.R. / © SHUTTERSTOCK / YACINE SADIK

La recette de Rebecca Rohmer

La saison du chou-fleur s'étend jusqu'à la fin du mois de mai, toutefois il existe en réalité des variétés de choux-fleurs pour chaque saison !

Chou-fleur kung pao

Pour 2 personnes • Préparation : 5 min • Cuisson : 2 h 10

- **1 chou-fleur**

Pour la marinade

- **20 g de sauce soja**
- **80 g de sauce piment doux**
- **3 c. à soupe de miel**
- **1 c. à soupe de gingembre moulu**

1 Enveloppez tout le chou-fleur de papier d'aluminium. Mettez au four à 180 °C pendant 1 h 30.

2 Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients de la marinade.

3 À mi-cuisson, sortez le chou-fleur du four, enlevez le papier d'aluminium.

4 Badigeonnez le chou-fleur de la marinade.

5 Faites cuire à nouveau le chou-fleur à 200 °C pendant 40 min jusqu'à ce qu'il soit bien grillé et bien tendre à cœur.

L'avis de la nutritionniste

Le chou-fleur est un légume aux multiples bienfaits : comme tous les choux, il contient des substances anticancéreuses mais il est aussi très riche en vitamine B9 et B6. On a l'habitude de le consommer en gratin avec de la sauce Béchamel, ce qui peut ne pas plaire ou lasser. En fait, il existe de nombreuses autres façons de l'apprécier (que pour ma part je préfère largement au traditionnel gratin !) : cru en salade, en nuggets veggie ou, comme ici, rôti au four. N'hésitez pas à tester et à faire goûter à vos enfants : vous pourriez les réconcilier avec le chou-fleur.

Lunch au soleil gourmand et vitaminé

Manger dehors est un véritable plaisir lorsque le soleil rayonne, mais cela nous incite souvent à manger des plats tout préparés... Pourquoi ne pas prendre le temps de les faire soi-même ? Les deux conditions : que cela ne soit pas trop long à faire et qu'il y en ait pour plusieurs repas. Savourons notre pause méridienne !

Extrait de *Mon assiette anti-endométriose*, Géraldine Olivo, éditions Alternatives

L'avis de la nutritionniste

Une salade estivale bourrée d'anti-oxydants ! On pense souvent que manger cru permet de préserver ces derniers mais ce n'est pas toujours vrai. Par exemple, la teneur en lycopène des tomates augmente à la cuisson et son absorption est facilitée quand on l'associe à un corps gras. Et comme le lycopène est surtout logé dans la peau, l'idéal est d'utiliser des tomates les plus petites possible. On ajoute le poivron en fin de cuisson pour préserver sa teneur en vitamine C. Le riz complet noir est riche en anthocyanine (un autre anti-oxydant).

L'avis de la nutritionniste

Les farines de riz complet, semi-complet ou blanc sont des farines très utilisées par les personnes qui doivent éliminer le gluten de leur alimentation car elles ont une saveur très neutre. La farine de sarrasin a un goût plus marqué. Dans les gâteaux, on rajoute souvent à la farine de riz des poudres d'oléagineux qui permettent de retrouver un moelleux proche de celui créé par le gluten. Ici, bien sûr, ce n'est pas nécessaire.

Salade de riz noir aux saveurs méditerranéennes

Pour 2 personnes • Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

- 100 g de riz noir complet
- 1 petit poivron jaune
- 12 tomates cerise
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 bonne poignée de feuilles de basilic frais
- sel, poivre

Végane

1 Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet (pour un temps de cuisson plus court, on peut le mettre à tremper la veille).
2 Pendant ce temps, coupez le poivron en deux, épépinez-le et détaillez-le en lamelles.
3 Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen.
4 Placez-y les tomates cerise et la gousse d'ail épluchée et pressée et faites revenir 2 min.
5 Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 5-6 min de plus. Ajoutez les lamelles de poivron et poursuivez la cuisson 3-4 min. Salez et poivrez.
6 Quand le riz est cuit, rincez-le sous l'eau froide pour le refroidir. Mettez-le dans un saladier avec les légumes poêlés et leur jus, 1,5 c. à soupe d'huile d'olive et le jus de citron. Parsemez de basilic ciselé et servez.

Astuce

Pour un plat végétarien complet, ajoutez 2 ou 4 œufs mollets, une grosse poignée de salade verte et 1 c. à soupe de pignons de pin.

Tarte aux légumes arc-en-ciel

Pour 1 tarte de 22 cm • Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min • Réfrigération : 45 min

- 1/2 petit oignon rouge
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1/2 poivron jaune
- 1 poignée de tomates cerise
- 120 g de sauce tomate
- 1 c. à café de thym séché
- fleur de sel
- poivre noir fraîchement moulu
- 1 bonne pincée d'herbes de Provence

Pour la pâte

- 130 g de farine de riz demi-complet
- 40 g de flocons d'avoine
- 20 g de farine de sarrasin
- 1/2 c. à café de sel
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros œuf

1 Dans un saladier, mélangez la farine de riz, les flocons d'avoine, la farine de sarrasin, le sel et les herbes de Provence. Incorporez l'huile d'olive puis l'œuf et ajoutez 4 c. à soupe d'eau chaude. Pétrissez à la main pour obtenir une boule de pâte souple et à peine collante.
2 Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop friable, ou quelques pincées de farine de riz si elle est trop collante.
3 Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et placez au frais 45 min.
4 Pendant ce temps, épluchez l'oignon, la carotte et la courgette et coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.
5 Épépinez le poivron et émincez-le finement.
6 Préchauffez le four à 180 °C.
7 Placez la boule de pâte sur une feuille de papier cuisson, placez une seconde feuille par-dessus et étalez au rouleau.
8 Enlevez la feuille supérieure et faites glisser la feuille inférieure dans le moule à tarte.
9 Piquez le fond avec une fourchette et faites cuire à blanc 10 min. Pendant ce temps, faites cuire séparément les légumes à la vapeur (sauf les tomates) 10 min environ.
10 Étalez la sauce tomate sur le fond de tarte et disposez harmonieusement les lamelles de légumes et les tomates cerise comme sur la photo. Salez, poivrez et parsemez d'herbes de Provence et de thym. Enfournez à nouveau 20 min. Dégustez la tarte tiède ou froide.

Extrait de *Mon assiette anti-endométriose*, Géraldine Olivo, éditions Alternatives

© GÉRALDINE OLIVO/ SHUTTERSTOCK

Club-sandwich équilibré

Pour 2 personnes • Préparation : 10 min

- 4 tranches de pain de mie complet ou de pain complet
- 1 avocat
- 2 carottes
- 4 tranches de fromage de votre choix
- 1/4 de chou rouge
- salade verte
- feuilles de roquette

Pour la sauce

Option 1 > mayonnaise légère

- 2 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à café de moutarde
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de jus de citron
- sel, poivre

Option 2 > houmous express

- 100 g de pois chiches cuits et égouttés
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre

1 Commencez par peler les carottes et coupez-les en fines lamelles. Après l'avoir lavé, coupez votre chou rouge dans la longueur. Enlevez le noyau de l'avocat ainsi que la peau et coupez-le en fines tranches. Lavez la salade et la roquette.

2 La sauce

Option 1

Commencez par mélanger le fromage blanc frais et le jaune d'œuf. Ajoutez ensuite les autres ingrédients. Vous pouvez ajouter un trait de vinaigre pour relever un peu plus la mayonnaise.

Option 2

Mixez vos pois chiches avec l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajoutez des épices si vous le souhaitez et tartinez-en l'intérieur des tranches de pain.

Vous pouvez mettre les deux sauces si vous le souhaitez sur le pain et même à l'intérieur du sandwich, entre certains ingrédients. Procédez ensuite au montage du sandwich en alternant les couches. Emballez-le dans une poche en tissu et emportez-le pour vous régaler !

© SHUTTERSTOCK

L'avis de la nutritionniste

Ce plat est une façon originale de consommer des pois chiches et ainsi de bénéficier de leurs multiples bienfaits. Vous pouvez proposer en même temps un plat à base de céréales (taboulé, salade à base de quinoa, etc.) afin d'apporter tous les acides aminés essentiels nécessaires au remplacement des protéines végétales.

Astuce
Si vous n'avez pas de micro-ondes, vous pouvez cuire les patates douces à la vapeur.

Patates douces farcies tomates et herbes

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min

- **4 patates douces**
- **1 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **2 tomates**
- **4 cives**
- **8 tiges de coriandre**
- **150 g de pois chiches cuits au naturel**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à café de harissa**
- **sel, poivre**

Pour la sauce

- **1 yaourt grec**
- **1 c. à café de harissa**
- **1 c. à café de jus de citron**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**

1 Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients, puis réservez-la.

2 Faites préchauffer le gril du four très chaud.

3 Lavez les patates douces, percez-les assez profondément avec une fourchette 4 ou 5 fois. Déposez-les dans un récipient pour la cuisson au micro-ondes. Faites cuire 6 à 8 min à la puissance maximum.

4 Laissez légèrement tiédir, coupez-les en deux, puis déposez-les sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Enfournez pour 3 à 5 min le temps de les griller légèrement.

5 Pelez, puis émincez l'oignon et l'ail. Lavez, séchez, puis coupez les tomates en petits cubes. Émincez les cives finement. Hachez grossièrement la coriandre.

6 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir l'ail et l'oignon pendant 5 min. Ajoutez les pois chiches, salez, poivrez et prolongez la cuisson 5 min toujours en remuant régulièrement. Ajoutez la harissa et mélangez 1 min.

7 Retirez la poêle du feu, ajoutez les dés de tomate et mélangez.

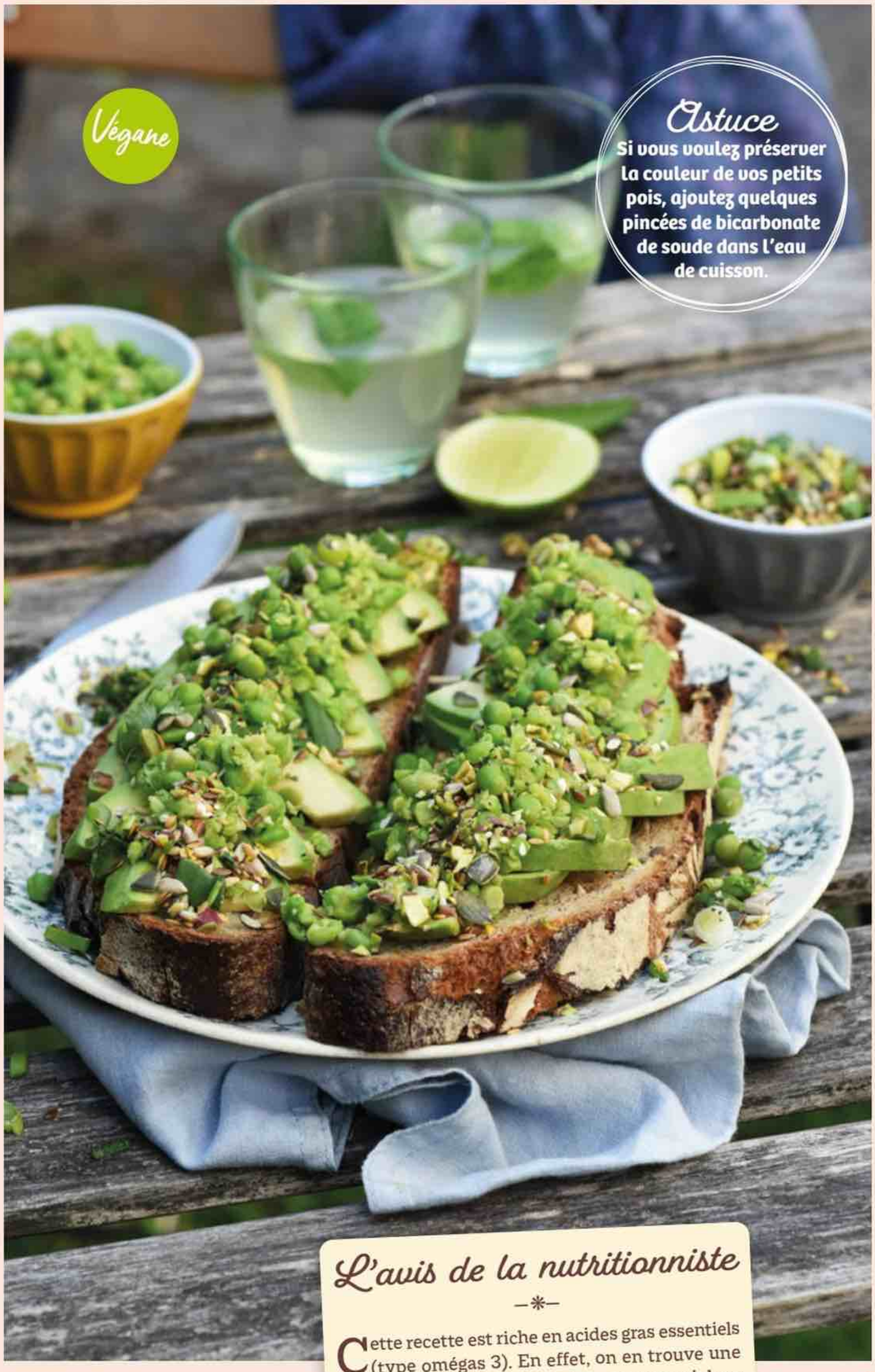
8 Servez les patates douces en les couvrant avec le mélange aux pois chiches, la sauce, les cives et la coriandre. Dégustez sans attendre.

Extrait de *Je cueille et je cuisine les légumes du potager*, Dorian Nieto et Valérie Virorello-Jamili, éditions Solar

© DORIAN NIETO

Tartines aux petits pois et avocat

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 3 min

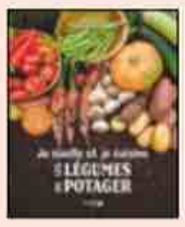


- 200 g de petits pois frais écossés
- 1 c. à soupe de graines mélangées (courge, tournesol, sésame…)
- 4 c. à soupe de pistaches émondées
- 2 tiges de menthe effeuillées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 petits avocats
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 4 belles tranches de pain grillé
- sel, poivre

1 Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée durant 3 min. Vérifiez la cuisson et prolongez-la si nécessaire. Égouttez rapidement les petits pois, jetez-les dans un saladier d'eau froide, puis égouttez-les de nouveau.
2 Hachez grossièrement les graines et les pistaches et mélangez le tout.
3 Hachez grossièrement la menthe. Écrasez rapidement les petits pois à la fourchette. Ajoutez la menthe et l'huile d'olive, salez et poivrez, puis mélangez bien.
4 Coupez les avocats en deux, retirez la peau et le noyau, puis coupez-les en tranches. Arrosez-les avec 1 c. de jus de citron.
5 Toastez les tranches de pain. Déposez dessus l'avocat, puis les petits pois et enfin les graines aux pistaches.
6 Arrosez les tartines d'un filet d'huile d'olive et de citron, et servez.

L'avis de la nutritionniste

Cette recette est riche en acides gras essentiels (type omégas 3). En effet, on en trouve une bonne quantité dans les graines, mais aussi dans les pistaches et les avocats. Les acides gras essentiels sont connus pour leurs vertus protectrices du système cardio-vasculaire mais ils jouent aussi un rôle important dans la transmission intercellulaire, ce qui les rend bien utiles à notre cerveau !



Extrait de *Je cueille et je cuisine les légumes du potager*, Dorian Nieto et Valérie Virorello-Jamili, éditions Solar

© DORIAN NIETO

Green pizza printanière

Pour 1 pizza • Préparation : 30 min • Cuisson : 30 min

Pour la pâte

- **175 g de farine de riz demi-complet**
- **75 g de fécule de maïs**
- **25 g de psyllium**
- **1,5 c. à café de poudre à lever**
- **1/2 c. à café rase de sel**
- **2 œufs**

Pour la crème de petits pois

- **200 g de petits pois frais écossés (ou surgelés)**
- **jus (40 ml) et zeste râpé de 1 citron bio**
- **2 gousses d'ail pressées**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **2 c. à soupe de purée de noix de cajou**
- **1/2 c. à café rase de matcha (facultatif)**
- **1/4 de c. à café de cardamome en poudre**
- **1/2 c. à café rase de sel**
- **1 poignée de feuilles de menthe**
- **quelques brins de coriandre et/ou d'aneth frais**

Pour la garniture

- **6 à 8 asperges vertes fines**
- **6 radis**
- **herbes fraîches au choix**

1 Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez la farine, la fécule, le psyllium, la poudre à lever et le sel. Ajoutez les œufs battus puis 250 ml d'eau tiède d'un coup et mélangez bien. Formez une boule et laissez reposer la pâte 10 min.

2 Préchauffez le four à 200 °C.

3 Faites cuire les asperges 5 min à la vapeur.

4 Dans un grand volume d'eau bouillante, faites cuire les petits pois 6 à 8 min environ. Égouttez-les puis placez-les dans un mixeur équipé de la lame en S avec le reste des ingrédients de la crème. Mixez jusqu'à obtenir une préparation lisse.

5 Entre deux feuilles de papier cuisson, étalez la pâte à pizza. Retirez la feuille supérieure et faites glisser la feuille inférieure sur une plaque de cuisson. Enfournez 10 min. Sortez la pâte du four puis étalez dessus la crème de petits pois, garnissez avec les asperges et remettez au four 8 min.

6 Une fois cuite, garnissez la pizza avec les radis coupés en rondelles et des herbes fraîches avant de déguster.

L'avis de la nutritionniste

Cette recette est très riche en fibres grâce à la purée de noix de cajou, aux petits pois, et surtout au psyllium. Ce dernier est une plante connue pour ses bienfaits sur les transits paresseux. En se gorgeant d'eau, le psyllium favorise la progression du bol alimentaire et facilite le travail du côlon. Attention toutefois si vous n'êtes pas habitué à consommer beaucoup de fibres, vous pourriez ressentir quelques désagréments en en mangeant beaucoup brutalement.

Extrait de *Mon assiette anti-endométriose*, Géraldine Olivo, éditions Alternatives

Astuce

Vous pouvez servir cette pizza arrosée d'une vinaigrette aux herbes, comme sur la photo. Pour cela, mélangez 2 c. à soupe d'huile d'olive avec 1 c. à soupe d'huile de cameline, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 pincée de sel et 1 bonne poignée d'herbes fraîches hachées.

© GÉRALDINE OLIVO

Tarte Tatin aux carottes

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 45 min

- 1 pâte brisée du commerce ou maison
- 600 g de carottes fines (nouvelles en saison)
- 40 g de beurre
- 40 g de miel
- thym
- 100 g de chèvre frais
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Épluchez ou grattez les carottes et coupez-les en deux dans la longueur.
2 Faites chauffer le beurre et le miel et faites-y revenir les carottes 15 min à feu doux, en mélangeant souvent pour bien les enrober.
3 Répartissez-les dans un moule à tarte beurré et parsemé de thym, ajoutez le fromage de chèvre finement émietté, salez et poivrez.
4 Étalez la pâte et recouvrez-en la tarte, en rentrant les bords à l'intérieur du moule.
5 Enfournez pour 25 à 30 min.

L'avis de la nutritionniste

Les carottes sont des légumes racines riches en bêta-carotène qui est le précurseur de la vitamine A : 50 g de carottes en apportent la quantité nécessaire pour la journée. Elles apportent également des fibres douces qui régulent le transit sans être irritantes.

Astuce

Ajoutez des graines de cumin ou de carvi à la cuisson des carottes dans le beurre et le miel.

Extrait de *Quelle quiche !*, Marmiton, éditions Michel Lafon

© MARIELLE / PHOTOCUISINE

Astuce
Parsemez de graines de citrouille toastées à sec.

Tarte à la courgette et à la ricotta

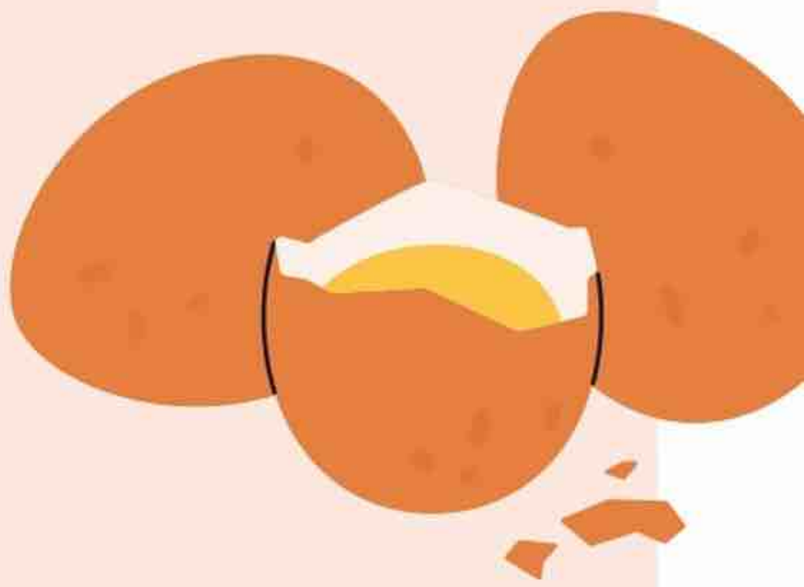
Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 25 min

- **1 pâte brisée du commerce ou maison**
- **6 petites courgettes (ou 3 grosses)**
- **500 g de ricotta**
- **4 œufs**
- **100 g de parmesan râpé**
- **basilic frais**
- **1 pincée de noix de muscade râpée**
- **1 citron bio**
- **sel, poivre**

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
2 Coupez les courgettes en fines lanières avec une mandoline ou un épluche-légumes. Épongez-les délicatement dans un torchon.
3 Mélangez la ricotta avec les œufs, le parmesan, du basilic ciselé et la muscade. Salez et poivrez.
4 Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré ou couvert de papier cuisson. Versez la préparation à la ricotta.
5 Répartissez les lanières de courgette sur la préparation.
6 Ajoutez de fines rondelles de citron et enfournez pour 25 min.
7 Décorez de petites feuilles de basilic au moment de servir.

L'avis de la nutritionniste

Le parmesan est, comme tous les fromages à pâte dure, très concentré en calcium. Il apporte également une dose intéressante de vitamine A, importante pour la beauté de la peau et pour les performances visuelles, surtout la nuit. La teneur calorique de ce fromage est élevée mais son intérêt nutritionnel justifie pleinement sa présence régulière dans nos plats et sur nos tables.



Extrait de *Quelle quiche !*, Marmiton, éditions Michel Lafon

© KERDUÉDAN / PHOTOCUISINE

Quiche aux asperges, noisettes, fèves et petits pois

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 45 min

- 1 pâte brisée du commerce ou maison
- 250 g d'asperges vertes
- 150 g de fèves écossées et pelées
- 150 g de petits pois écossés
- 3 oignons nouveaux
- 150 g de crème fraîche liquide
- 4 œufs
- 50 g de noisettes décortiquées
- sel, poivre

1 Pelez les asperges. Détaillez-les en fines lamelles avec un épluche-légumes ou une mandoline. Faites-les cuire 5 min à la vapeur.
2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3 Plongez les fèves et les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire 5 min. Plongez-les aussitôt dans l'eau glacée, puis égouttez-les.
4 Pelez et hachez très finement les oignons.
5 Fouettez la crème avec les œufs dans un saladier, salez et poivrez. Ajoutez les oignons, les petits pois, les fèves et les asperges. Mélangez délicatement.
6 Garnissez un moule à tarte beurré de pâte, piquez-la à la fourchette. Versez la préparation et enfournez pour 35 à 40 min.
7 À la sortie du four, parsemez le dessus des noisettes grossièrement concassées et servez.

Astuce
Parsemez cette quiche de printemps de ciboulette ciselée au moment de servir.

L'avis de la nutritionniste

L'ajout de noisettes concassées sur cette tarte n'est pas qu'une affaire de saveur. En effet, les différences de texture jouent un rôle important dans la sensation de rassasiement grâce à laquelle notre corps nous dit quand nous arrêter de manger. Le croquant des noisettes va donc augmenter le besoin de mâcher et rendre cette tarte plus rassasiante.

Extrait de *Quelle quiche !*, Marmiton, éditions Michel Lafon

© KEROUÉDAN / PHOTOCUISINE

L'avis de la nutritionniste

L'orge est une céréale qui contient du gluten. Elle est vendue soit sous forme d'orge mondé (seule la première enveloppe de la graine a été retirée) soit sous forme d'orge perlé (les grains sont alors nettement plus abrasés). L'orge mondé conserve le germe et le son, ce qui le rend plus intéressant nutritionnellement car plus riche en protéines et en fibres.

Extrait de *Je cuisine IG bas pour toute ma famille*, Albane Reclus, éditions Albin Michel

Astuce

Si vous n'aimez pas la menthe, remplacez-la dans cette recette par du basilic.

Clafoutis de courgettes à la menthe

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 50 min

- **3 courgettes**
- **1 oignon**
- **2 œufs**
- **20 cl de boisson végétale (soja ou amande sans sucre ajouté)**
- **30 g de farine d'orge mondé**
- **6 feuilles de menthe**
- **50 g de feta**
- **huile d'olive**
- **sel, poivre**

1 Lavez les courgettes et coupez-les en petits dés. Émincez finement l'oignon.
2 Faites revenir les légumes quelques minutes dans une poêle avec un filet d'huile, puis faites cuire 10 min à feu doux. Si besoin, ajoutez un peu d'eau pour éviter que les légumes accrochent.
3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un plat à gratin.
4 Pendant la cuisson des légumes, battez les œufs avec la boisson végétale, puis ajoutez la farine, la menthe ciselée et mélangez. Salez et poivrez.
5 Coupez la feta en petits cubes.
6 Versez les courgettes précuites dans le plat. Parsemez de feta, versez la préparation et enfournez pour 40 min.
7 Dégustez le clafoutis chaud ou froid.

© EMILIE LARAISON

À LA DÉCOUVERTE DU THÉ

Les Français consomment de plus en plus de thé. Même si nous restons loin des poids lourds européens (les Anglais et les Allemands sont indétrônables !), nous tendons vers une offre plus qualitative et une consommation moins saisonnière. Car oui, le thé a (largement) sa place dans nos tasses, hiver comme été !

Par Sandrine Coucke-Haddad

Notre expert

François-Xavier Delmas

Fondateur de Palais des Thés (palaisdesthes.com) et auteur de *Chercheur de thé, De la découverte à l'initiation* (éd. de La Martinière)

1 À chaque saison son thé !

Il existe tellement de variétés de thés, purs ou parfumés, que l'on peut (et c'est même une excellente idée) choisir celui du moment, en accord avec les saisons. L'hiver, on est plus naturellement tenté par des notes chaudes, les épices par exemple. L'été par les notes fleuries. Pour résumer ? Les thés verts au printemps et en été, les thés noirs en automne et en hiver. François-Xavier Delmas conseille aussi de caler ses choix en fonction des récoltes. « Le darjeeling du printemps ou le sencha japonais sont des thés qui sont récoltés au printemps », indique ainsi notre expert. Consommés aux beaux jours, ils apportent une incroyable fraîcheur. Le thé au jasmin, les thés aux notes fruitées et plus généralement tous les thés verts très frais qui viennent de Chine, du Japon ou de l'Himalaya sont adaptés dès le début des beaux jours.

2 Pour se désaltérer, on le boit à température ambiante

Il fait chaud ? Nul besoin de boire votre thé glacé. « Le thé est ultra-désaltérant quand il est infusé à froid, dans une eau tempérée et bu rapidement », explique François-Xavier Delmas. Si on veut le conserver plus longtemps en revanche, on le stocke au réfrigérateur. Comment procéder ? Dans une grande carafe, on verse une petite cuillère de thé (ou à défaut un sachet) dans une eau à température ambiante (comptez 2 g de thé par tasse et 15 g par litre), on laisse sur le comptoir ou le bord de la table pendant 30 minutes, on filtre et on boit !

3 Il est préférable de limiter le temps d'infusion...

... pour ne pas dénaturer sa saveur, subtile et délicate. « Le thé est comme un aliment, précise ainsi François-Xavier Delmas, pour lequel la préparation est essentielle. Le thé au jasmin par exemple, s'il infuse trop longtemps ou dans une eau trop chaude, devient amer. » Les thés verts de manière générale doivent peu infuser (une à deux minutes) et dans une eau à 50 ou 60 °C, car ils sont fragiles. Pour le thé vert japonais, le plus fragile d'entre tous, c'est une minute, pas plus, à 50 °C. Les thés noirs en revanche sont plus robustes et peuvent être infusés plus longtemps, dans une eau plus chaude. Ils gagnent ainsi en force sans devenir amers.

4 La couleur du thé n'est pas un repère

Certains thés verts, correctement dosés et parfaitement infusés, restent très clairs. D'autres, plutôt du côté des thés noirs, peuvent prendre une couleur intense, sans pour autant être amers. Plutôt que la couleur de votre tasse, fiez-vous à son parfum. C'est un bon signe !

5 Boire du thé est une expérience sensorielle !

François-Xavier Delmas conseille de « toujours sentir le thé avant de l'acheter, de le préparer ou de le boire, car il active trois sens : le goût, le toucher et l'odorat ». Chaque tasse est un moment à part, qui se déguste ! D'ailleurs, notre expert vous invite à avoir plusieurs thés à disposition et à vous laisser guider par votre envie à l'instant T.

© SHUTTERSTOCK

6 On préfère le thé en vrac

Les amateurs préfèrent le thé en vrac, à raison le plus souvent, car il est de meilleure qualité. Les thés de mauvaise qualité peuvent plus facilement se retrouver en sachet, car ils sont alors broyés. « Les thés sont forcément broyés, réduits en poussière lorsqu'ils sont contenus dans des sachets en papier, nous apprend notre spécialiste, le papier étant impossible à "traverser" sinon lors de l'infusion. C'est bien dommage, car broyé plutôt qu'en feuilles entières, le thé perd nécessairement de sa délicatesse, de sa finesse. » Mieux vaut donc opter pour des sachets plus larges en mousseline, les feuilles y sont entières.

7 Le thé doit être stocké dans de bonnes conditions...

... pour garder tout son parfum et ne pas perdre en qualités organoleptiques. On le conserve ainsi dans une boîte hermétique, et surtout à l'abri de la lumière, en évitant autant que possible le contact avec l'air dans le sachet. Mieux vaut d'ailleurs acheter au fur et à mesure, en petites quantités, plutôt que stocker. De plus, le thé n'aime pas l'humidité et prend facilement les odeurs de ce qui se trouve à proximité (on ne le range pas avec les épices).

8 On peut tout à fait boire du thé à table à certaines occasions

Un repas de fête en vue ? Pourquoi ne pas l'accompagner de thé ? De plus en plus de chefs d'ailleurs, notamment ceux qui travaillent une cuisine végétale, proposent des accords mets et thés, on parle même de « sommellerie des thés ». C'est d'autant plus intéressant que le thé est une boisson qui peut être parfumée sans sucres ajoutés et permet de proposer des accords sur les mêmes notes aromatiques que le plat ou alors de jouer les contrastes (avec des arômes complémentaires). Yasu Kakegawa, fin connaisseur des thés, conseille par exemple dans son excellent *Le thé c'est pas sorcier* (publié chez Marabout) un thé noir darjeeling avec un tian de légumes ou des fromages peu affinés (de chèvre notamment), un thé oolong avec un caviar d'aubergines ou des crustacés, un thé vert de Chine avec des tomates-mozzarella ou un fromage frais.

Les quatre familles de thé*

Le thé blanc :
les feuilles sont simplement séchées.

Le thé vert :
les feuilles sont torréfiées avant d'être séchées.

Le thé oolong :
les feuilles sont torréfiées et oxydées.

Le thé noir :
les feuilles sont plus longuement oxydées.

*qui correspondent en réalité aux différents traitements de la feuille de thé, appliqués à la même plante qui provient du théier.

© SHUTTERSTOCK

9 *Thé (et tisanes) font aussi des merveilles avec les desserts*

« Une verveine citronnée, infusée à froid pendant 30 minutes, accompagne merveilleusement une tarte au citron », indique ainsi notre spécialiste. Un dessert au chocolat ? Il se marie avec réussite à un thé noir. Un dessert aux fruits ? Essayez une saveur subtilement parfumée, aux notes florales (un thé Earl Grey par exemple, à la bergamote).

10 *L'été, il s'agrémente de fruits avec bonheur !*

Il devient alors une boisson encore plus gourmande. On peut découper les fruits en petits morceaux de taille équivalente et les ajouter une fois l'infusion arrivée à son terme, ou faire infuser le tout ensemble 45 minutes. On évite simplement les fruits trop mûrs qui se déliteraient dans le liquide, et on les préfère bio si on conserve la peau. Les légumes et les herbes aromatiques peuvent aussi être utilisés (basilic, menthe, aneth…).
Les combinaisons gagnantes ? Les fruits rouges et la menthe, le concombre et l'aneth, le citron et le thym, l'orange et la cannelle… Osez !

Sun tea/iced tea

Pour 1 théière de 1 l • Préparation : 5 min • Macération : 1 h

- 2 c. à soupe de thé à l'orange sanguine*
- quelques rondelles d'orange et de citron
- 1 filet de sirop de sucre de canne ou d'agave ou de miel

1 Mettez le thé au fond d'une théière ou d'un pichet, versez 1 l d'eau à température ambiante, ajoutez des rondelles d'agrumes et couvrez. Laissez macérer environ 1 h à température ambiante. Goûtez pour vérifier la puissance, puis filtrez et réservez au réfrigérateur.
2 Servez dans de grands verres avec glaçons et paille.
3 Consommez dans les 24 h.

*À défaut, vous pouvez opter pour un autre thé parfumé acidulé ou un thé vert.

Extrait de *Tea-Tail Party*, Lydia Gautier et Victor Delpierre, photographies de Jean-François Mallet, éditions Hachette Cuisine

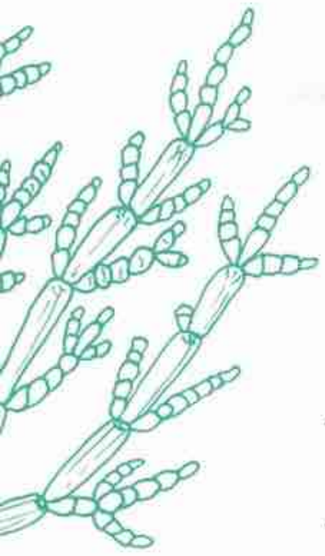
© CRÉDIT PHOTO RECETTE : © JEAN-FRANÇOIS MALLET

Ses autres utilisations

La salicorne est aussi utilisée comme biocombustible, comme aliment pour le bétail ou encore comme base pour préparer de la soude végétale entrant dans le processus de fabrication du savon d'Alep.

L'info en +

Au XIVe siècle, la soude provenant de la combustion de la salicorne servait à produire du verre. C'est pour cela qu'en anglais, la salicorne se dit « glasswort » (glass = verre).



La salicorne

Plante iodée aux mille vertus

Surnommée « cornichon de mer », « passe-pierre » ou encore « haricot de mer », la salicorne est une plante marine qui gagne à s'inviter dans nos assiettes. L'été approchant à grands pas, c'est le moment ou jamais d'oser y goûter et d'en faire une nouvelle alliée ! *Par Aurore Esclauze*

Si on entend beaucoup parler des bienfaits des algues, on se concentre souvent sur des algues asiatiques (wakamé, nori) et surtout sur la fameuse spiruline. La salicorne, pourtant bien française, nous reste très peu connue. En réalité, ce n'est pas une algue à proprement parler mais une plante dite « halophyte », c'est-à-dire qui pousse dans l'eau salée. Son appellation « salicorne » vient du mot « sal », le sel et « cornu », la corne et désigne une trentaine d'espèces qui s'épanouissent dans des sols sablonneux et vaseux. On peut en trouver en Bretagne, en Vendée, en Baie de Somme ou encore en Charente-Maritime. Elle arrive petit à petit en Méditerranée. On la mange comme un légume (en la faisant blanchir 2 minutes dans de l'eau bouillante salée pour enlever son amertume ou en la faisant revenir à la poêle), en salade, en accompagnement de plats de viande, de poisson ou de crustacés pour ceux qui en mangent ou en condiment dans une saumure ou dans du vinaigre, à la manière des cornichons. Cela apporte un petit goût iodé, mais aussi tous les nutriments dont elle est riche, vitamines, minéraux et oligoéléments. Les marins l'utilisaient depuis des siècles, notamment pour lutter contre le scorbut (maladie due à une forte carence en vitamine C). Pour en trouver, il y a plusieurs options : l'acheter en conserve dans un magasin bio, fraîche chez de petits producteurs si vous êtes près de la mer, se la faire livrer ou se la procurer chez un poissonnier, ou encore l'acheter séchée... On peut aussi la récolter, tout simplement. Renseignez-vous sur les restrictions mises en place par les préfectures : comme pour la pêche ou la cueillette de plantes sauvages, on ne peut pas en prendre n'importe quelle quantité. Sa pleine saison s'étend de mai au mois d'août, donc n'hésitez pas à en goûter sur vos lieux de vacances cet été (en vérifiant de ne pas vous tromper). Fuyez la salicorne qui a rougi à la fin de l'été, elle est trop salée pour être comestible !

L'avis de la nutritionniste

La salicorne contient des fibres, des vitamines (surtout de la vitamine A) et des anti-oxydants. Cependant, toutes les études qui ont mis en évidence des bienfaits spécifiques de la salicorne ont été faites à partir d'extraits de la plante : il est donc difficile de savoir ce qu'il en est pour une consommation occasionnelle de la plante entière, d'autant que la salicorne est riche en sel ; aussi, une consommation trop importante n'est pas à conseiller.

En faire pousser

Il est possible de faire pousser de la salicorne en pot chez soi, en respectant certaines conditions : la planter dans un sol sableux et riche en sel et l'arroser abondamment avec du sel de mer mélangé à de l'eau. Petite précision : c'est une plante annuelle, donc il faudra recommencer l'année suivante !

© SHUTTERSTOCK

Pour aromatiser une sauce, relever le goût d'un plat, changer un peu des légumes traditionnels, twister le contenu d'un sandwich ou apporter un petit goût iodé à un basique de tous les jours : la salicorne s'adapte à tout ! Elle est particulièrement pratique à préparer en salade, voici quelques idées pour l'adopter dès ce printemps...

La classique « haricots de mer »

Plongez la salicorne dans de l'eau bouillante salée 2 min, puis retirez-la et plongez-la immédiatement dans de l'eau glacée. Une fois que c'est bien froid, assaisonnez avec la vinaigrette de votre choix et n'hésitez pas à ajouter des graines (de sésame par exemple).

La version asiatique

Faites blanchir la salicorne, puis ajoutez-la en petits morceaux à un plat contenant des nouilles de riz, du persil, des tomates coupées, des cacahuètes. Arrosez de jus de citron. Vous pouvez aussi ajouter du tofu que vous aurez préalablement fait un peu caraméliser, ce sera un régal !

Et sinon...

On peut facilement faire ses propres conserves de salicorne : on les rince, on les coupe, on les égoutte et on les sèche. Puis, dans un pot stérilisé, on ajoute les épices et aromates de son choix, les morceaux de salicorne et on couvre de vinaigre. On ferme hermétiquement et on attend un mois avant de pouvoir consommer... Cela se conserve des années à l'abri de l'humidité !

L'incontournable tomate-mozza

Procédez comme pour la classique « haricots de mer » puis mélangez avec des tomates et de la mozzarella, ajoutez un filet de velours de balsamique : de quoi twister cette salade emblématique de l'été !

La rustique aux pommes de terre

Faites cuire la salicorne comme mentionné précédemment, puis faites rôtir des pommes de terre Grenaille au four, avec un peu d'huile d'olive et de gros sel. Servez le tout en accompagnement du plat que vous souhaitez.

Pour les fans de l'amer

Si vous faites partie de la team qui aime les goûts amers, misez sur une salade d'endive, de radis et de quelques tomates, ainsi qu'un peu de salade verte croquante. Vous pouvez opter pour une sauce légèrement sucrée, comme moutarde-miel, pour contrebalancer.

DIRECTION LA GRÈCE

pour des recettes ensoleillées

Loin de se limiter au tzatziki et à la salade, la cuisine grecque est plurielle et contient autant de saveurs et de traditions qu'elle compte d'îles et de régions ! Elle vaut le coup d'être découverte et redécouverte, d'autant qu'elle reste l'une des cuisines les plus réputées pour leurs bienfaits sur la santé à long terme.

Végane

L'avis de la nutritionniste

—*—

Une des caractéristiques des cuisines méditerranéennes est leur grande richesse en substances anti-oxydantes. Cette recette ne déroge pas à la règle grâce à la présence d'aubergines et de poivrons, bien sûr, mais aussi grâce au citron et au persil, tous deux très riches en vitamine C, laquelle possède un pouvoir anti-oxydant en plus de son action bénéfique sur le système immunitaire.

© ÉMILIE LARAISON / © DR / SHUTTERSTOCK

CAVIAR d'aubergines

Pour 4-5 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

- 2-3 aubergines de taille moyenne
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon frais
- 1/2 citron
- 3 c. à soupe de persil frais
- 1 poivron grillé mariné ou poivron de Florina
- 60 ml d'huile d'olive vierge extra
- 20 ml de vinaigre, de vin blanc de préférence
- sel, poivre

1 Passez les aubergines entières au four en mode gril pendant environ 10 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Sortez-les du four et laissez-les refroidir.
2 Pelez les aubergines grillées et mettez la chair dans une passoire pour l'égoutter.
3 Pelez et hachez la gousse d'ail et l'oignon.
4 Pressez le jus du demi-citron. Rincez et hachez le persil.
5 Coupez le poivron en petits morceaux.
6 Hachez la chair des aubergines au couteau.
7 Ajoutez tous les ingrédients, assaisonnez et mélangez. Servez frais.

Le saviez-vous ?

En Macédoine, dans le Nord-Est de la Grèce, sur le mont Athos (Agio Oros, la « Sainte Montagne), vivent environ 2 000 moines, dans 20 monastères orthodoxes, certains accrochés à la côte rocheuse couverte de noyers et de pins. Coupés du reste du monde, les moines se nourrissent des délices que leur offre le mont Athos, aussi appelé le « jardin de la Vierge Marie ». Ils détiennent ainsi le secret de plats au goût exceptionnel, comme celui-ci, et de nombreuses douceurs, qui se distinguent par l'excellence des matières premières locales.

3 MINUTES AVEC…

Achilleas Papadimitriou et Konstantinos Christodoulou

Auteurs de *Cuisine grecque* (éditions Solar)

✔ **Quelle serait votre définition de la cuisine grecque ?**
Au cours des siècles, la Grèce a reçu l'influence de civilisations différentes et cela se reflète dans sa cuisine qui est très variée. En plus, le climat, la culture et les rites et rituels varient d'une région à l'autre. Il n'y a pas une seule réponse à cette question ; la cuisine de la Grèce est en réalité la cuisine de régions composées de diverses traditions culturelles, de produits authentiques, d'histoires familiales ou de légendes liées à la Grèce antique.

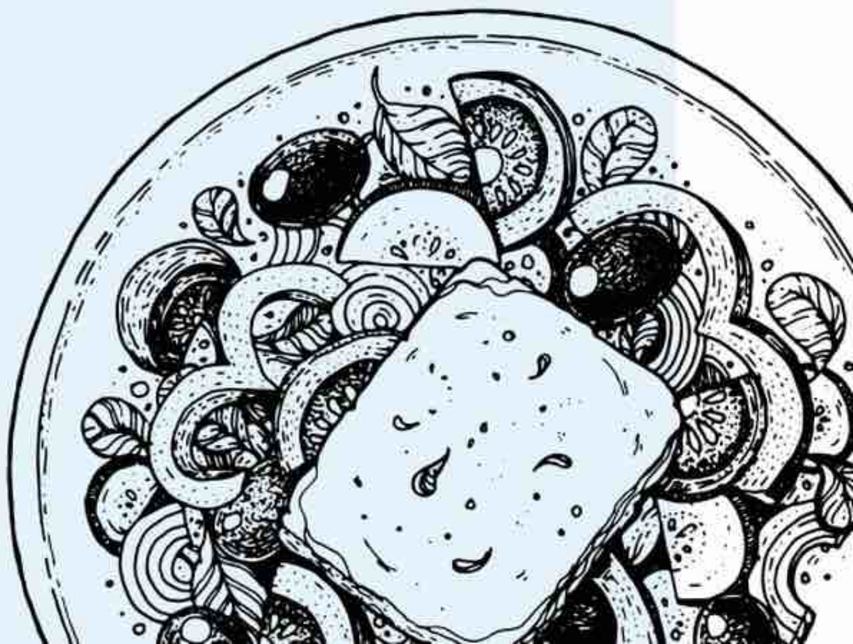
✔ **Diriez-vous qu'elle est à la fois traditionnelle et moderne ?**
Cela dépend du sens que nous voulons attribuer aux mots « traditionnelle » et « moderne ». Si par exemple nous considérons que la cuisine traditionnelle consiste à mettre en préparation des produits du terroir et de saison, c'est en effet l'une des caractéristiques de la cuisine grecque. Cela dépend aussi du lieu où elle est réalisée : restaurant, foyer, taverne… D'ailleurs, dans un restaurant moderne, on peut très bien réinventer un plat ou décider de ne pas utiliser trop de produits ni d'équipements dernier cri… Bref, la cuisine grecque est une cuisine authentique, l'expression de l'histoire grecque, de la culture et de traditions qui sont souvent difficiles à décrire.

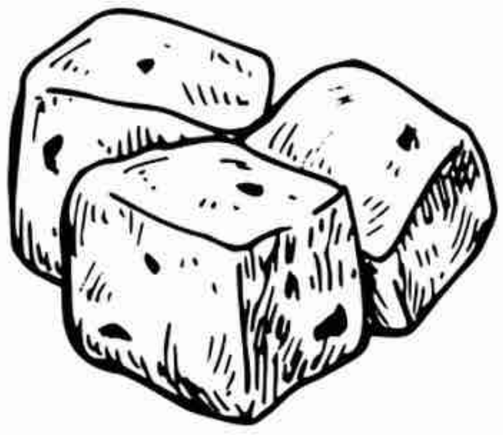
✔ **Quels sont les plats les plus emblématiques de cette cuisine ?**
Tout le monde connaît la moussaka, le tzatziki ou la salade grecque mais il y a beaucoup de plats emblématiques qui transmettent les saveurs et les histoires de chaque région. Par exemple les boulettes de bœuf en sauce (soutzoukakia) de l'Asie mineure : cette recette est arrivée en Grèce quand les populations hellénistiques en furent chassées. Autres exemples, les beignets de tomates de Santorin, les pâtes à l'ail du Péloponnèse, la salade dakos de Crète, le coq aux épices de l'île de Corfou ou les boulettes de viande au boulgour de la région de la Macédoine dans le Nord de la Grèce… Vous pouvez aussi découvrir les oignons farcis de l'île de Mytilène ou la poêlée aux poireaux de Trikala en Grèce centrale.

✔ **On dit qu'elle est l'une des cuisines de la longévité. Qu'en pensez-vous ?**
C'est vrai, parce que la cuisine grecque est une cuisine basée sur l'huile d'olive et ses bienfaits (même pendant la cuisson) qui est « la grande guérisseuse » selon Hippocrate. Par ailleurs, dans la cuisine grecque, on trouve des produits naturels et simples. Elle ne contient pas beaucoup de matières grasses et puise dans ses terres fertiles et ensoleillées une multitude de fruits, légumes, légumineuses, céréales et autres ingrédients naturels, ce qui permet d'avoir de très bons apports en fibres, vitamines, minéraux et anti-oxydants.

✔ **Auriez-vous des conseils pour choisir au mieux les ingrédients ?**
Nous avons sélectionné des recettes faciles à réaliser avec des ingrédients que nous pouvions trouver facilement en France dans des épiceries spécialisées (grecques ou autres) ou encore en grande surface, en boutique ou sur Internet. Finalement, il suffit d'utiliser des produits de qualité, de cuisiner avec amour et de découvrir ces recettes en toute convivialité comme nous le faisons en Grèce ! ●

Recettes extraites de *Cuisine grecque*, Achilleas Papadimitriou et Konstantinos Christodoulou, éditions Solar





CRÈME *de feta*

Pour 4-5 personnes • Préparation : 5 min • Cuisson : 2 min

- 400 g de feta AOP
- 200 g de yaourt grec égoutté (straggisto)
- 1 piment vert
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 60 ml d'huile d'olive vierge extra
- 1/2 c. à café de flocons de piment fumé (boukovo)

1 Lavez, épépinez et hachez le piment vert.
2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir le piment haché quelques minutes sans le rôtir.
3 Mixez le piment poêlé et son huile avec la feta, le yaourt grec et le vinaigre jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
4 Servez la crème de feta froide parsemée de flocons de piment et accompagnez-la de pain pita ou de gressins.

Précision

Dans cette recette, on utilise des flocons de piment fumé, appelés boukovo, du nom d'un village de Macédoine du Nord, pays voisin de la Grèce, où ils sont traditionnellement préparés. Les piments, plutôt forts, sont récoltés à maturité, en septembre, puis lavés et triés à la main. Ils sont ensuite mis à sécher sur du bois de bouleau pendant 10 jours, au-dessus d'un feu que l'on alimente jour et nuit. Une fois séchés, les piments sont égrappés et broyés manuellement pour donner la fameuse épice boukovo.

L'avis de la nutritionniste

Attention aux palais sensibles, cette recette peut être très épicée selon le piment choisi. Connaissez-vous l'échelle de Scoville ? Elle permet de mesurer la force des piments. L'indice de Scoville correspond à la dilution nécessaire pour faire disparaître la brûlure ressentie à la consommation du piment pur. À titre d'exemple, le piment d'Espelette se situe entre 1 000 et 3 000 ; le piment oiseau entre 30 000 et 60 000.

© ÉMILIE LARAISON / SHUTTERSTOCK

FEUILLES DE VIGNE

farcies au riz

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 1 h

- **250 g de feuilles de vigne**
- **250 g de riz rond**
- **4-5 oignons nouveaux**
- **2 oignons jaunes**
- **1 tomate**
- **1/2 botte de persil**
- **1/2 botte d'aneth**
- **5-6 feuilles de menthe**
- **240 ml d'huile d'olive**
- **240 ml d'eau bouillie**
- **jus et zeste de 2 citrons non traités**
- **sel, poivre**

Pour servir

- **yaourt grec**
- **citron**

1 Si vous avez des feuilles de vigne en bocal, rincez-les. Si elles sont fraîches, faites-les chauffer dans de l'eau bouillante pendant 3 min, puis plongez-les aussitôt dans de l'eau glacée avec des glaçons dans un bol. Ensuite, essorez-les bien.

2 Pelez et hachez les oignons. Hachez les herbes. Lavez et râpez la tomate.*

3 Versez 80 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites revenir les oignons pendant 4-5 min. Ajoutez ensuite le riz et faites-le sauter à feu moyen-vif pendant environ 2 min. Puis, ajoutez la tomate râpée et l'eau. Couvrez et faites cuire pendant 5 min à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit absorbé par le riz.

4 Retirez la poêle du feu, laissez refroidir un peu, puis ajoutez les herbes, le jus et le zeste finement râpé des citrons, salez et poivrez.

5 Tapissez le fond d'une casserole (de 24-26 cm de diamètre) de 4-5 feuilles de vigne, (s'il y a des feuilles déchirées et brisées, utilisez-les).

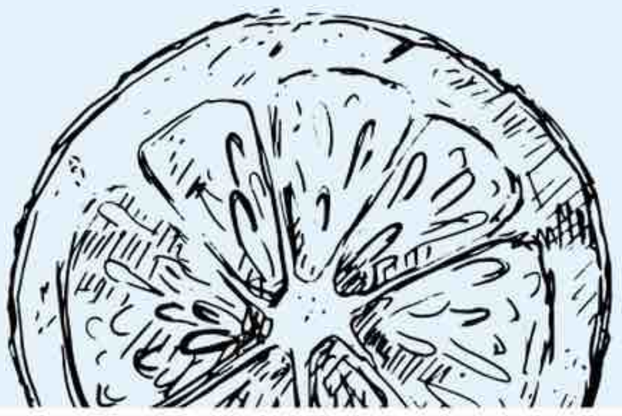
6 Prenez les feuilles de vigne restantes une à une, dans le creux de votre main ou sur une planche à découper (côtes vers le haut et côté brillant vers le bas), mettez 1 c. à soupe de riz au centre, repliez les côtés vers l'intérieur et fermez en roulant les feuilles de vigne.

7 Placez-les les unes à côté des autres dans la casserole. Versez dessus le reste de l'huile d'olive. Placez une assiette au-dessus des feuilles dans la casserole, de sorte que, lorsque l'eau arrive à ébullition, elles ne s'ouvrent pas. Couvrez d'eau chaude.

8 Laissez mijoter pendant environ 40 à 50 min. Quand elles sont cuites, retirez-les du feu et laissez-les refroidir un peu.

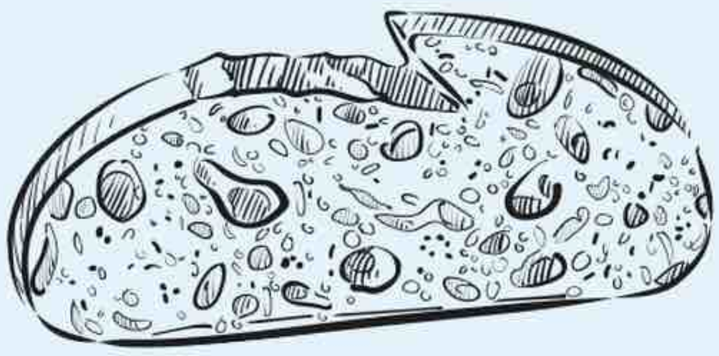
9 Servez avec du yaourt et du citron.

* Lavez la tomate, coupez-la en deux et râpez-la avec une râpe à fromage à gros trous. Procédez en plaçant la chair contre la râpe : de cette façon, la peau restera dans votre main. Vous obtenez ainsi une purée de tomates.



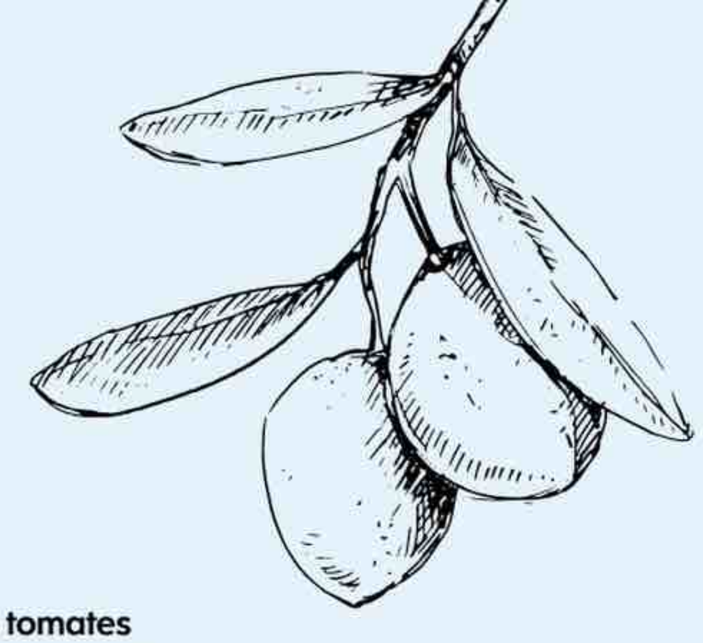
L'avis de la nutritionniste

Les feuilles de vigne sont utilisées en médecine traditionnelle pour lutter contre les troubles de la circulation veineuse : les jambes lourdes, les varices, les hémorroïdes. Voici une façon bien agréable de les consommer, bien que pour être honnête, je ne suis pas sûre que la quantité soit suffisante pour une efficacité perceptible !



SALADE crétoise

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min



- 3 tomates
- 4 pains grillés paximádi (biscottes d'orge) ou biscottes de blé
- 80 g de fromage crétois (xinomizithra, galomizithra ou feta)
- 60 ml d'huile d'olive vierge extra (de récolte précoce, de préférence)
- origan séché
- olives, criste marine, feuilles de câprier (facultatif)
- sel

1 Lavez les tomates, coupez-les en deux et râpez-les avec une râpe à fromage à gros trous. Procédez en plaçant la chair contre la râpe : de cette façon, la peau restera dans votre main. Vous obtenez ainsi une purée de tomates.
2 Placez la purée de tomates dans un bol et mélangez-la avec l'huile d'olive, du sel et de l'origan.
3 Mouillez légèrement les biscottes avec de l'eau et mettez-les dans un plat. Recouvrez-les ensuite avec la tomate assaisonnée et le fromage émietté.
4 Ajoutez les olives, la criste marine, les feuilles de câprier et un filet d'huile d'olive.

Un peu d'histoire

C'est dans les années 1960 que l'épidémiologiste américain Ancel Keys met en avant l'intérêt nutritionnel de la cuisine crétoise. Cette dernière serait la reine du régime méditerranéen. Le pain grillé paximádi est utilisé depuis des siècles en Crète, car sécher le pain était autrefois la seule façon de le conserver.

L'avis de la nutritionniste

Le pain paximádi est constitué de 90 % d'orge et de 10 % de blé. Il contient donc du gluten puisque ces deux céréales en contiennent. L'orge est une céréale riche en fibres qui stimulent le transit et la satiété. Les fibres solubles que l'orge contient sont en majorité des bêta-glucanes qui ont également une action hypocholestérolémiante.

© ÉMILIE LARAISON / SHUTTERSTOCK

Complétez votre collection...

5,50 € le numéro

Commandez sur turbulencespresse.fr

Retrouvez les anciens numéros en **format numérique** à **3,90 €**

BON DE COMMANDE turbulencespresse.fr

À retourner à : Turbulences Presse - Healthy Food - 8, rue Buffon - 63100 Clermont-Ferrand - Tél. : 04 73 14 03 00 - abo@turbulencespresse.fr

☑ Je commande le(s) numéro(s) de ***Healthy Food*** au prix de 5,50 € chacun.

❑ N°4 ❑ N°5 ❑ N°6 ❑ N°8 ❑ N°11 ❑ N°12 ❑ N°14 ❑ N°15
❑ N°16 ❑ N°17 ❑ N°18 ❑ N°19 ❑ N°20 ❑ N°21 ❑ N°22 ❑ N°23 ❑ N°24
❑ N°25 ❑ N°26 ❑ N°27 ❑ N°28 ❑ N°29 ❑ N°30 ❑ N°31 ❑ N°32 ❑ N°33
❑ N°34 ❑ N°35 ❑ N°36 ❑ N°37 ❑ N°38 ❑ N°39 ❑ N°40

..... × **5,50** € + **3** € (frais de port) = ...

NOM .....

PRÉNOM ..... NÉ(E) LE .....

Nº DE TÉLÉPHONE ..... E-MAIL .....

NUMÉRO RUE / AV. / BD / LIEU-DIT .....

COMPLÉMENT D'ADRESSE (RÉSIDENCE, ESCALIER, BÂTIMENT) .....

CODE POSTAL COMMUNE .....

MODE DE PAIEMENT

CI-JOINT MON RÈGLEMENT DE ..... € PAR :

☐ CHÈQUE BANCAIRE OU POSTAL À L'ORDRE DE : TURBULENCES PRESSE

☐ VIREMENT BANCAIRE
COMPTE IBAN : FR76 1680 7003 0640 2210 8069 645
ADRESSE SWIFT : CCBPFRPPGRE

☐ CARTE BLEUE, EUROCARD MASTERCARD OU VISA

N° ⌊_⌊_⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_

EXPIRE LE ⌊_⌊_ ⌊_⌊_ 3 DERNIERS CHIFFRES AU DOS DE VOTRE CARTE ⌊_⌊_⌊_

☐ HORS FRANCE MÉTROPOLITAINE
PAIEMENT PAR CARTE, VIREMENT BANCAIRE OU PAR CHÈQUE (UNIQUEMENT DOM-TOM).
COMPTE IBAN : FR76 1680 7003 0640 2210 8069 645 ADRESSE SWIFT : CCBPFRPPGRE

DATE ET SIGNATURE

Offre valable jusqu'au 31/07/23, dans la limite des stocks disponibles. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification en adressant un courrier à Turbulences Presse. Elles peuvent être communiquées à des tiers, sauf opposition.

Les 10 conseils de...

Julie Lopez

alias @julyhealthycooking

Passionnée de cuisine healthy, Julie Lopez adore créer de nouvelles recettes colorées, bonnes pour la santé et qui sentent bon les vacances à la mer, puisqu'elle est installée à Royan en Charente-Maritime. Devenue cheffe privée pour des retraites de yoga et professeure de yoga, elle nous donne tous ses conseils pour adopter un lifestyle healthy et plein de good vibes.

1

Misez sur le batch cooking

Cela permet d'avoir toujours quelque chose de sain dans le frigo, surtout quand on manque de temps. Pour ma part, je m'organise pour le faire en début de semaine car c'est à ce moment-là que je fais mon plein de courses et, surtout, que mon planning le permet. Je m'arrange pour qu'il y ait toujours des légumes ou des fruits coupés dans mon frigo, ainsi que du riz ou du quinoa précuit.

2

Essayez de manger de saison autant que possible

Et surtout, pas de produits transformés ! J'achète principalement les fruits et légumes dans des enseignes type primeurs et épiceries et quand j'ai le temps, j'adore aller au marché. Ça me permet à la fois d'acheter de bons produits et de m'inspirer pour de prochaines recettes ! Pour coller à la saison, je suis un calendrier et je n'hésite pas à me renseigner auprès de mes vendeurs de fruits et légumes.

3

Favorisez les « superaliments »

J'adore par exemple le curcuma et les baies de goji ! Avec le curcuma, j'épice mes légumes ou mes veloutés (mélangé avec du lait de coco, c'est un délice !). Je réalise aussi des golden latte. En ce qui concerne les baies de goji, je les fais gonfler dans l'eau puis je les mets dans des salades, des taboulés ou tout simplement sèches dans mes petits déjeuners.

© PHOTOS : INSTAGRAM @JULYHEALTHYCOOKING / © SHUTTERSTOCK

À suivre : 2 recettes de @julyhealthycooking

4 Testez le shot de gingembre !

Rien de mieux qu'un shot de curcuma-gingembre-citron-orange pour se donner un coup de boost ! Je ressens réellement cet effet quand j'en prends le matin. Je le fais maison avec un extracteur de jus et je le verse dans des mini bouteilles pour en avoir durant plusieurs jours, c'est hyper simple et pratique.

5 Créez des assiettes colorées

Il est très important de mettre de la couleur dans son assiette, car on déguste aussi avec les yeux et cela augmente réellement le plaisir ! Pour ce faire, j'utilise différentes betteraves, comme la chioggia ou la betterave jaune, ou alors je mise sur des germes de betterave ou de poireau. C'est original et délicieux !

6 Ne négligez pas les aliments iodés

J'habite en Charente-Maritime, donc c'est assez pratique pour moi. Je consomme notamment des huîtres qui sont riches en oligo-éléments essentiels pour l'organisme. Si vous êtes végane ou végétarien, vous pouvez miser sur les algues comme la spiruline. J'ai d'ailleurs réalisé un caviar végane à base de perles de tapioca et de spiruline qui est à tomber, le résultat est vraiment surprenant !

7 Marchez chaque jour

C'est indispensable ! Cela évite les coups de barre, permet de tonifier son corps, de bien digérer… Pour ma part, je me fixe comme objectif de faire au minimum 10 000 pas par jour. C'est plutôt facile car je promène quotidiennement mon chien, qui est vraiment le meilleur compagnon de balade ! Pour vous motiver, vous pouvez décider de faire quelques tâches à pied plutôt que de prendre la voiture, comme des petites courses ou aller à la poste.

8 Pratiquez le yoga

Le yoga pratiqué de façon dynamique ou douce est complémentaire d'une alimentation saine. Pour débuter, je conseillerais de tester les cours avec un professeur plutôt que les cours en ligne. Même s'il faut se motiver et qu'on peut parfois avoir peur de ne pas réussir, c'est important car le professeur pourra vous replacer et vous donner les bonnes postures à avoir. Cela vous permettra surtout de choisir le yoga qui vous correspond le mieux.

Ses 3 produits préférés

Le curcuma

*

La patate douce

*

Les fruits rouges

9 Prenez soin de vous !

Je pratique le yoga du visage et j'utilise le gua sha quotidiennement pour réveiller mon « glow » et avoir une peau rayonnante tout en me détendant le matin et le soir. Je réalise aussi parfois des masques maison pour la peau ou les cheveux et je fais des gommages avec du marc de café qui est excellent pour la peau.

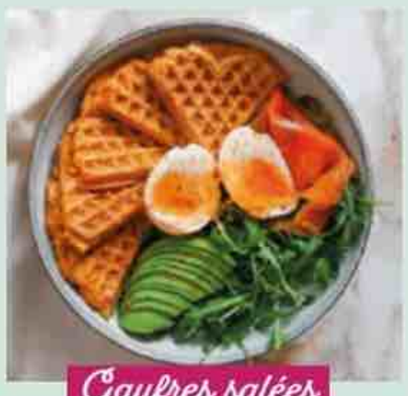
10 Prenez soin de vos animaux également…

Je fais attention à mon alimentation, oui, mais aussi à celle de mon chien ! Je pense que c'est important de diversifier ce qu'il mange. Je lui achète des croquettes aux superaliments, je lui donne de l'huile de saumon et je cuisine pour lui en mélangeant du riz, du poisson ou de la viande blanche avec des carottes et des haricots verts. Et bien sûr, je lui fais quelques friandises maison !

Instagram
@julyhealthycooking

Healthy donuts – cuisson sans huile et glaçage à l'orange sanguine

Mini pancakes healthy et moelleux à la banane


Gaufres salées à la carotte

Hot dog veggie

Gaspacho de maïs

Golden cookies au chocolat et au curcuma sans gluten

Les recettes de @julyhealthycooking

Tartelettes véganes au kiwi

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Repos : 6 h

- **12 dattes**
- **3 c. à café de beurre de cacahuète**
- **3 c. à soupe d'huile de coco**
- **1 c. à soupe de quinoa soufflé (facultatif)**
- **1 c. à café de cacao en poudre**
- **6 c. à soupe de flocons d'avoine**
- **3 yaourt de coco ou 200 ml de crème de coco**
- **1 sachet d'agar-agar**
- **extrait de vanille**
- **3 kiwis**
- **1 poignée de pistaches**
- **fleurs comestibles**

1 Dénoyautez les dattes et disposez-les dans la cuve d'un blender. Il est également possible d'utiliser un robot type hachoir.
2 Ajoutez l'ensemble de ces ingrédients : beurre de cacahuète, huile de coco, quinoa soufflé, cacao en poudre, flocons d'avoine.
3 Mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte.
4 Si besoin, laissez durcir pendant 30 min au réfrigérateur.
5 Travaillez la pâte et disposez-la dans des moules à tartelettes.
6 Laissez refroidir et durcir au congélateur pendant 6 h.
7 Préparez la crème de coco : dans une casserole, versez la crème et laissez frémir. Ajoutez quelques gouttes d'extrait de vanille et mélangez.
8 Retirez du feu et ajoutez l'agar-agar en fouettant la crème.
9 Laissez refroidir quelques minutes et versez dans les fonds de tarte.
10 Épluchez et tranchez finement les kiwis.
11 Disposez-les au-dessus de la crème refroidie.
12 Concassez des pistaches et parsemez-en les tartelettes.
13 Décorez avec quelques fleurs comestibles.

L'avis de la nutritionniste

Cette recette est très riche en fibres grâce aux dattes, aux flocons d'avoine, au quinoa et au kiwi. Elle sera donc parfaite pour stimuler les intestins paresseux, mais pas seulement : on oublie souvent que les fibres jouent aussi un rôle très important dans l'assimilation des sucres et des graisses. En effet, grâce à elles, l'organisme régule beaucoup plus efficacement le taux de sucre et de cholestérol dans le sang. De plus, une consommation élevée de fibres contribue à réduire le risque de cancer.

Végane

Spring rolls

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 5 min

Pour les rouleaux de printemps

- **6 feuilles de riz**
- **250 g de nouilles de riz**
- **quelques fraises**
- **betterave Chioggia**
- **2 carottes**
- **radis**
- **concombre**
- **feuilles de salade**
- **menthe fraîche**

Pour la sauce

- **2 c. à soupe de sauce soja sucrée**
- **1 c. à soupe de sirop d'érable**
- **2 c. à soupe de jus de citron vert**
- **1 cm de gingembre haché**
- **75 g de beurre de cacahuète**
- **un peu d'eau chaude**

1 Faites bouillir les nouilles de riz et réservez.
2 Découpez en lamelles les carottes et le concombre et tranchez les radis.
3 Trempez les feuilles de riz dans de l'eau chaude pendant 15 s.
4 Placez les feuilles de salade sur les feuilles de riz. Ajoutez les légumes, les fraises et les nouilles de riz.
5 Disposez des feuilles de menthe.
6 Roulez les feuilles de riz.
7 Pour la sauce, mélangez la sauce soja avec le sirop d'érable puis ajoutez le jus de citron vert et le beurre de cacahuète. Mélangez le tout avec le gingembre. Ajoutez petit à petit l'eau chaude jusqu'à obtenir la texture souhaitée.

© PHOTOS : INSTAGRAM @JULYHEALTHYCOOKING / © SHUTTERSTOCK

L'avis de la nutritionniste

L'index glycémique des nouilles et des feuilles de riz est un peu élevé, d'autant plus qu'elles sont ici associées à de la betterave (si vous la mangez cuite, son IG est haut, si elle est crue, son IG est bas), à de la sauce de soja sucrée et à du sirop d'érable. En revanche, la carotte utilisée crue a un index glycémique bas. Pour ceux qui ne le sauraient pas encore, l'index glycémique indique l'impact de la consommation d'un aliment sur l'élévation du sucre dans le sang. Il est donc intéressant de le surveiller si vous avez du diabète ou un terrain favorable à l'apparition de cette pathologie.

Portrait chinois

Si vous étiez un fruit ?
Une pêche

*

Si vous étiez un légume ?
Une carotte

*

Si vous étiez un plat d'hiver ?
Un velouté coco-butternut-patate douce-curcuma

*

Si vous étiez un plat d'été ?
Un poke bowl

*

Si vous étiez un produit d'épicerie ?
Le curcuma ou l'huile d'olive

*

Si vous étiez un autre compte Insta food ?
@shaynateresetaylor ou @projectsunny

À retrouver sur julyhealthycooking.fr

E-book *Cocooning Food*, de Julie Lopez. Velouté, carrot cake, golden latte... 50 recettes healthy et réconfortantes pour booster ses défenses immunitaires et passer un hiver cocooning.

E-book *Beach Food*, de Julie Lopez. Smoothie bowl, avocado toast, fresh juice... 50 recettes healthy inspirées des bonnes vibes de l'été.

Passion bubble tea

Très en vogue ces dernières années, le bubble tea se décline en de multiples versions pour satisfaire tous les goûts ! Fruité, gourmand, classique... Il est très simple à faire soi-même et constitue une boisson parfaite pour un encas.

L'avis de la nutritionniste

Ce bubble tea est une boisson savoureuse mais très sucrée, elle doit donc être consommée avec modération. En effet, le fait de mixer la mangue fait que l'on n'en consomme pas les fibres alors que ce sont elles qui permettent une bonne assimilation du sucre. De plus, on rajoute encore 2 c. à soupe de sucre (complet ou pas cela ne change pas grand-chose). Or, si notre organisme se régule parfaitement lorsqu'on consomme des aliments sucrés « solides », quand ils sont sous forme de boissons, la régulation est nettement moins efficace. Aussi, après avoir bu une boisson calorique, vous n'aurez pas de diminution spontanée de votre appétit au repas suivant.

Bubble tea mangue-passion

Végane

Végane

L'avis de la nutritionniste

Le taro est un tubercule d'origine asiatique, qui se consomme un peu comme la pomme de terre. Attention, cru il est toxique ! Il est considéré comme un aliment coupe-faim (car il évite les pics glycémiques) et anti-oxydant. Il aurait aussi des vertus digestives en cas de diarrhées par exemple.

Bubble tea taro

© PHOTOGRAPHIES DE CLAIRE PAYEN ; STYLISME DE DELPHINE LEBRUN

Dalgona bubble tea

Végane

L'avis de la nutritionniste

Les perles de tapioca, les fameuses bubbles du bubble tea, sont fabriquées à partir de fécule de manioc. Vérifiez que celles que vous achetez contiennent le moins possible de colorants, de sucre ou d'additifs. Elles sont riches en fibres et on leur prête également des vertus stimulantes au niveau du tube digestif. Elles ne contiennent pas de gluten.

L'avis de la nutritionniste

Le lait et la purée d'amandes apportent tous les bienfaits des amandes : ils sont riches en fibres et en acides gras essentiels. Ils contiennent aussi des sels minéraux tels que le magnésium par exemple, très utile dans l'adaptation au stress... La consommation régulière d'amandes permettrait également une réduction du cholestérol sanguin.

Végane

Bubble tea purée d'amandes

© PHOTOGRAPHIES DE CLAIRE PAYEN ; STYLISME DE DELPHINE LEBRUN

Bubble tea mangue-passion

Pour 1 personne • Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min + temps de cuisson des billes
Infusion : 7 min • Repos : 15 min

- 1/2 mangue
- 2 c. à soupe de sucre complet
- 1 fruit de la passion
- 1 c. à café de thé noir
- 2 c. à soupe de perles de tapioca

1 Préparez le sirop de mangue : épluchez et coupez la demi-mangue en dés, faites-les cuire dans une casserole avec le sucre et 2 c. à soupe d'eau, à feu doux jusqu'à obtenir une compotée, environ 10 min. Mixez la purée de mangue et passez-la au tamis pour en extraire le sirop. Ajoutez les graines du fruit de la Passion dans ce sirop.
2 Faites chauffer 250 ml d'eau, puis mettez à infuser le thé noir pendant 7 min. Filtrez, puis laissez refroidir (ou faites infuser la veille à froid).
3 Plongez les perles de tapioca dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire le temps indiqué sur l'emballage et en fonction de vos goûts, en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez reposer 15 min, puis égouttez-les sous un filet d'eau froide. Plongez-les ensuite dans un saladier d'eau glacée avant utilisation.
4 Lorsque tous les ingrédients ont refroidi, placez les perles de tapioca au fond du verre.
5 Versez ensuite quelques glaçons et le sirop de mangue, puis le thé froid. Mélangez et dégustez.

Bubble tea taro

Pour 1 personne • Préparation : 5 min • Cuisson : voir temps de cuisson des billes • Infusion : 7 min
Repos : 15 min

- 1 c. à café de thé noir
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 100 ml de lait végétal
- 1 c. à café de poudre de taro
- 40 g de perles de tapioca

1 Faites chauffer 150 ml d'eau, puis mettez à infuser le thé noir avec le sirop d'agave pendant 7 min. Filtrez, puis laissez refroidir (ou faites infuser la veille à froid).
2 Ajoutez le lait végétal, la poudre de taro et mélangez.
3 Plongez les perles de tapioca dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire le temps indiqué sur l'emballage et en fonction de vos goûts, en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez reposer 15 min, puis égouttez-les sous un filet d'eau froide. Plongez-les ensuite dans un saladier d'eau glacée avant utilisation.
4 Lorsque tous les ingrédients ont refroidi, placez les perles de tapioca au fond du verre.
5 Versez ensuite quelques glaçons et le thé au taro. Mélangez et dégustez.

Dalgona bubble tea

Pour 1 personne • Préparation : 5 min • Cuisson : voir temps de cuisson des billes • Repos : 15 min

- 40 g de perles de tapioca
- 1 c. à soupe de café soluble
- 1 c. à soupe de sucre
- 250 ml de lait végétal

1 Plongez les perles de tapioca dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire le temps indiqué sur l'emballage et en fonction de vos goûts, en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
2 Laissez reposer 15 min, puis égouttez-les sous un filet d'eau froide. Plongez-les ensuite dans un saladier d'eau glacée avant utilisation.
3 Faites bouillir de l'eau à la bouilloire. Dans un petit bol, disposez le café soluble et le sucre. Ajoutez 2 c. à soupe d'eau chaude, puis battez au batteur électrique jusqu'à ce que la préparation mousse.
4 Versez les perles de tapioca au fond du verre, ajoutez quelques glaçons puis le lait froid.
5 Recouvrez ensuite délicatement de mousse de café et dégustez.

À savoir

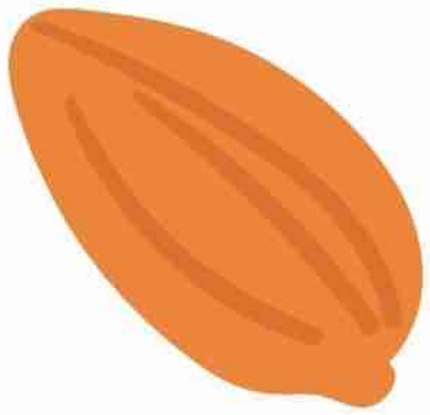
Ce bubble tea ne contient pas de thé car le café le remplace, mais il contient des perles de tapioca donc il est considéré comme un « bubble tea » !

Bubble tea purée d'amandes

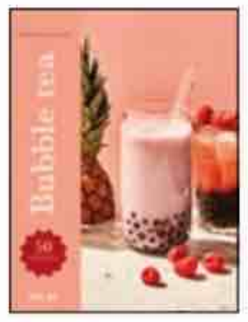
Pour 1 personne • Préparation : 5 min • Cuisson : 5 min + temps de cuisson des billes • Repos : 15 min Infusion : 7 min

- 40 g de perles de tapioca
- 1 c. à café de thé noir
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 100 ml de lait d'amande
- 2 c. à soupe de purée d'amandes complètes

1 Plongez les perles de tapioca dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire le temps indiqué sur l'emballage et en fonction de vos goûts, en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez reposer 15 min, puis égouttez-les sous un filet d'eau froide. Plongez-les ensuite dans un saladier d'eau glacée avant utilisation.
2 Faites chauffer 150 ml d'eau, puis mettez à infuser le thé noir avec le sirop d'agave pendant 7 min. Filtrez, puis mélangez-le avec le lait et 1 c. à soupe de purée d'amandes sur feu doux à l'aide d'un mixeur plongeant pour obtenir de la mousse de lait pendant quelques minutes.
3 Tartinez les parois du verre de purée d'amandes. Disposez les perles de tapioca au fond du verre, puis versez le thé au lait d'amande. À déguster chaud, ou froid avec des glaçons.



Recettes extraites de *Bubble tea*, Delphine Lebrun, éditions Solar



© PHOTOGRAPHIES DE CLAIRE PAYEN ; STYLISME DE DELPHINE LEBRUN

SPORT :
LE PLEIN D'ÉNERGIE GRÂCE À VOTRE ASSIETTE !

Les beaux jours sont de retour et avec eux l'envie de se (re)mettre au sport ! Que vous soyez débutant ou sportif régulier, ce n'est pas un secret : ce qu'il y a dans votre assiette est important ! Voyons ensemble comment l'alimentation peut vous aider à optimiser vos séances d'exercice.

Par Alexandra Jammet

Quel est le rôle de l'alimentation dans la pratique du sport ?

Véronique Liesse : L'alimentation a un rôle majeur, puisque c'est notre carburant. Si on ne mange pas, on meurt ! On a besoin d'énergie pour faire du sport et, au-delà de cette notion fondamentale, l'alimentation joue un rôle de façon plus ciblée en fonction de la pratique du sport. On a différentes catégories : le sport de force, où la masse musculaire joue un rôle fondamental, avec l'importance des protéines ; les sports qui nécessitent de la concentration, on sait que l'alimentation doit être adaptée, notamment en protéines ; les sport d'endurance, où l'apport en glucides est fondamental…

Ségolène Guisset : L'alimentation a un rôle constructeur, on va viser les protéines pour ce qui est de la construction musculaire après l'entraînement sportif. Elle aide également à diminuer l'inflammation, car l'activité physique est pro-inflammatoire, ce qui veut dire qu'elle crée un stress oxydant pour le corps… Donc consommer des aliments riches en vitamine C ou en polyphénols permet de réduire cette inflammation.

© SHUTTERSTOCK

Nos expertes

Véronique Liesse

Diététicienne, auteure et formatrice « La nutrition et micronutrition du sportif en pratique de A à Z »
veronique-liesse-nutrition.com

Ségolène Guisset

Diététicienne nutritionniste
segolene-dieteticienne.com

Faut-il adapter son régime alimentaire en fonction de sa pratique sportive ?

Véronique Liesse : Il faut bien faire la différence entre la pratique sportive à caractère récréatif, et celle plus professionnelle ou à visée de performance. Si on parle d'un cours de yoga deux fois par semaine, on n'a pas besoin d'adapter son alimentation, une alimentation santé va suffire amplement. Si on cherche la performance, alors oui, il est intéressant d'adapter son assiette !

Ségolène Guisset : Tout va dépendre de notre pratique, en effet ! Si on fait essentiellement une activité cardio, comme de longues courses à pied, à vélo, de la natation, on va dépenser plus d'énergie et on va augmenter la part de glucides dans l'assiette. Ce sont tous les produits céréaliers, les féculents, les pommes de terre, etc. Si on pratique plutôt du renforcement musculaire, on va penser en priorité aux protéines, dans la viande, le poisson, les légumineuses, le soja, les noix.
Les protéines, c'est bien mais seules, elles ne suffisent pas ! On va les combiner avec des glucides, car il faut compter quatre grammes de glucides pour métaboliser un gramme de protéines.

Comment l'alimentation peut-elle nous aider à être en meilleure forme ?

Véronique Liesse : Le fait de pratiquer un sport en manquant d'énergie va nous rendre raplapla, l'alimentation servant de carburant. Si on manque de carburant, on ne sera pas en meilleure forme ! Elle nous aide également à nous protéger des blessures, à mieux récupérer. Et si on veut perdre du poids, faire du sport ne suffit pas, il faut aussi adapter son assiette.

Quels sont les signes que notre alimentation n'est pas adaptée à notre pratique sportive ?

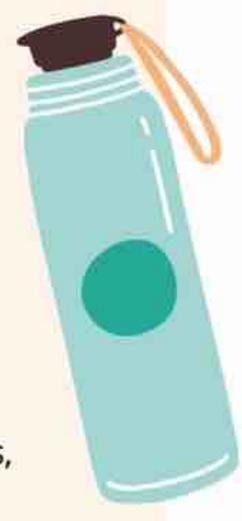
Ségolène Guisset : Le premier signe à observer, c'est une fatigue générale, on se sent « flagada ». Typiquement, les besoins énergétiques ne sont pas adaptés par rapport à l'activité physique. On a des performances qui diminuent, aussi bien pour le cardio que pour le renforcement musculaire, on court moins longtemps, on pousse moins lourd… On peut aussi avoir l'apparition de crampes, à causes de deux choses : un manque d'hydratation et un déséquilibre des électrolytes. Dans ce dernier cas, il faut veiller à avoir un apport suffisant en magnésium, potassium et sodium. Si on a des blessures qui ne guérissent pas, l'alimentation peut avoir un impact. Si on ne consomme pas assez de protéines, d'aliments anti-inflammatoires et d'oméga 3, cela peut ralentir la guérison.

Véronique Liesse : Si on ressent un coup de pompe après un exercice intense, ce n'est pas anormal ; si l'activité physique a été intense ou longue, le corps est fatigué, ce n'est pas un problème. Mais si on ressent une fatigue chronique, qu'on a des blessures à répétition, des petits bobos, c'est sûrement un signe que l'alimentation n'est pas adaptée ! Quand on reprend le sport, le fait d'avoir des courbatures est plus lié à la reprise de l'activité qu'à l'alimentation. Mais si on a des douleurs qui durent, de l'inflammation, oui, ça peut être un signe !

Quand on commence ou reprend le sport après une longue période d'arrêt, comment adapter son alimentation ?

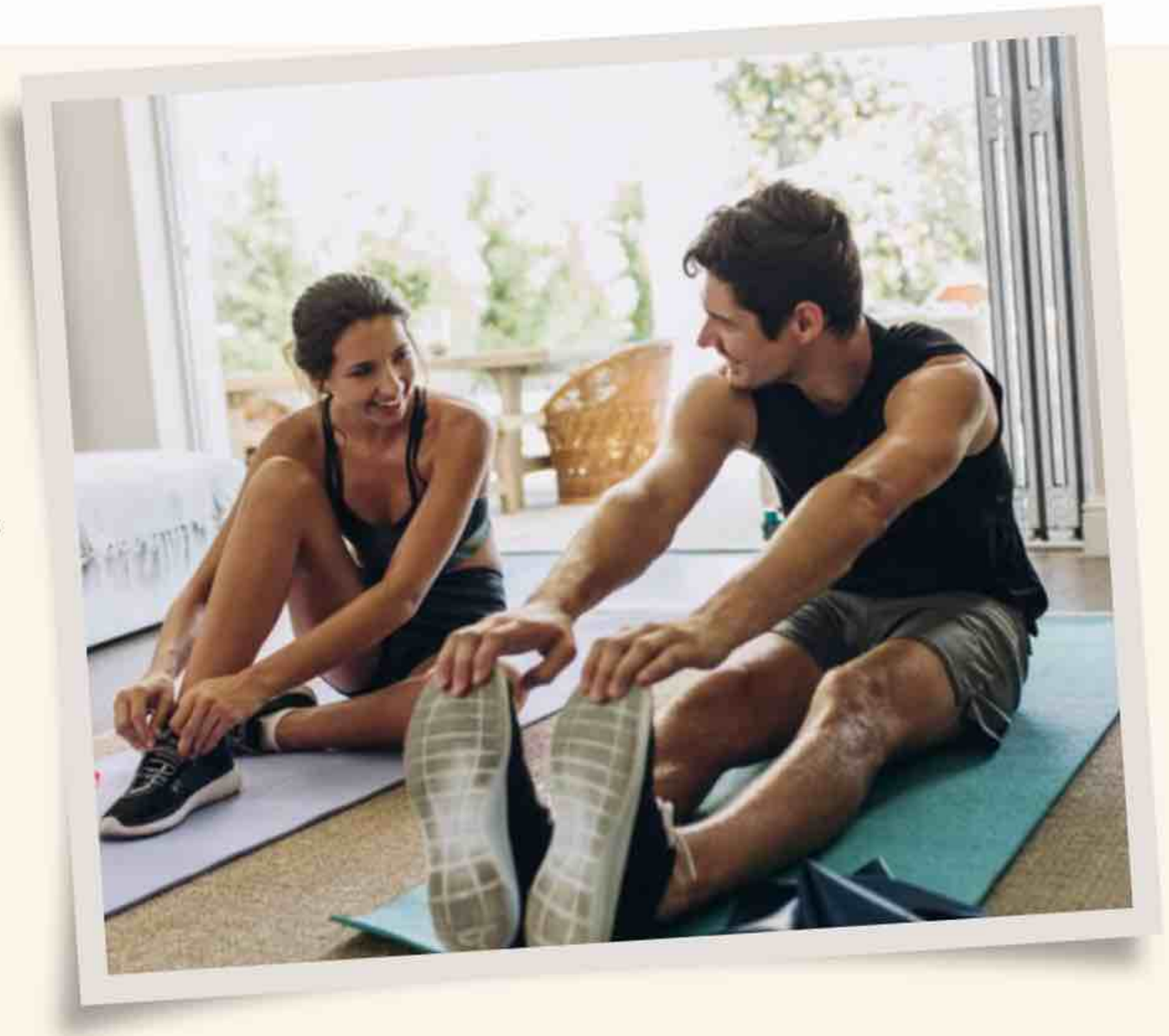
Véronique Liesse : La base, c'est de veiller à ce que l'alimentation soit équilibrée, avec une bonne hydratation, mais on ne va pas éviter pour autant les courbatures de la reprise ! L'alimentation peut aider, mais pas empêcher les courbatures. Pour les sportifs de très haut niveau, lors de périodes intenses comme les stages, pour limiter les dégâts, on peut envisager une prise d'anti-oxydants sur une période très courte. Attention, cela concerne uniquement une pratique professionnelle, on n'a pas besoin de se bourrer d'anti-oxydants en compléments alimentaires si on ne pratique pas à haut niveau !

Ségolène Guisset : On peut penser à bien équilibrer ses repas, avec un peu de tout dans ses assiettes : des légumes, des féculents qu'on varie (produits céréaliers, pommes de terre…), et on n'oublie pas les protéines ! On s'assure que le contenu de l'assiette soit équilibré et la fréquence des repas cohérente, et on évite de sauter des repas car cela peut entraîner du grignotage.



Faire du sport à jeun, est-ce bon ou mauvais pour la santé ?

Véronique Liesse : C'est bon pour la santé tant qu'on le fait de façon douce et pas trop longue : marcher à jeun, faire une séance courte de 15-20 minutes, aucun problème. À partir du moment où on fait un jogging de 1 h-1 h 30, on peut le faire à jeun mais pas tous les jours. Beaucoup de gens ont intégré que s'entraîner à jeun permettait d'aller puiser dans ses réserves, le problème c'est que si c'est trop contraignant pour le corps, ça augmente le stress oxydant et le risque de blessures, donc il faut être vigilant !



Faut-il adapter son alimentation sportive en fonction des saisons ?

Véronique Liesse : Bien sûr, tout le monde devrait le faire ! Et encore plus le sportif, car quand on fait du sport, l'activité physique produit plus d'espèces réactives de l'oxygène, donc plus on fait de sport, plus on a besoin d'anti-oxydants pour protéger le corps du stress oxydant. Les aliments de saison sont plus riches en anti-oxydants, plus écologiques aussi, mais surtout meilleurs pour la santé !

Ségolène Guisset : Quand on pense à l'hiver, si le sport est à l'extérieur, on peut augmenter son apport énergétique car le froid brûle de l'énergie. On peut manger un peu plus calorique en hiver si on fait son entraînement à l'extérieur ; si c'est à l'intérieur, on n'en a pas forcément besoin. En été, quand il fait plus chaud, on transpire plus donc il faut veiller à mieux s'hydrater et faire attention aux minéraux comme le sodium, le potassium et le magnésium qui partent dans la transpiration. Pour le sodium, c'est tout simplement le sel de table, et concernant le magnésium et le potassium, on opte pour des céréales complètes, des légumineuses, des fruits et légumes… On peut même se complémenter en magnésium car il est de plus en plus difficile d'en avoir en quantité adéquate.

Quels aliments privilégier avant une séance de sport ? Et après ?

Véronique Liesse : Tout dépend de l'objectif et du sport ! De manière générale, juste avant une séance, on évite de trop manger parce que ça peut avoir un effet très désagréable en termes de reflux, ou alors on mange de très petites bouchées, en petite quantité, comme une demi-banane, des dattes ou des fruits secs. De manière générale, avant une séance, on mange plutôt des glucides, et pour les sports de force et de musculation, après la séance, une association de glucides et de protéines. Pour l'endurance, après la séance, on vise surtout les glucides qui aident à récupérer. Ce qu'on mange après la séance est presque plus important ! Cela nous prépare déjà à la séance suivante.

© SHUTTERSTOCK

L'alimentation peut-elle optimiser la récupération sportive ?

Ségolène Guisset : Oui, notamment avec la protéine, qui va permettre de reconstruire les muscles qui ont été tiraillés pendant l'entraînement. Les minéraux tels que le magnésium et le potassium ont de nombreuses fonctions, dans la contraction musculaire notamment, donc il faut être certain d'en avoir suffisamment pour la suite de la journée ou le prochain entraînement. L'alimentation anti-inflammatoire va apaiser l'inflammation subie pendant le stress du sport, là on va se tourner vers des fruits et légumes très colorés, comme les fruits rouges, le brocoli, le chou rouge, le chou kale, les poivrons, les tomates… Et au niveau des épices, le roi de l'anti-inflammation, c'est le curcuma !

Véronique Liesse : Il faut bien comprendre que, pendant l'exercice, on vide ses réserves d'énergie, notamment le glucose qu'on a dans le sang et le glycogène dans le muscle, et pour refaire du stock, il faut apporter des glucides dans les deux heures qui suivent la séance. Le souci, c'est qu'après le sport, on a souvent l'appétit coupé ! Sans oublier la notion d'hydratation : si on a beaucoup transpiré, c'est important de beaucoup boire.

Avez-vous des recommandations en termes de boissons pendant la séance ?

Véronique Liesse : Je ne recommande pas les boissons du commerce, surtout pour les amateurs. Mais on peut se faire une très bonne boisson de l'effort soi-même, avec du jus de fruits (je conseille particulièrement le jus de raisin). En fonction de la température extérieure, on adapte la quantité : s'il fait très agréable, au-delà de 15-20 degrés, on prend un berlingot de 200 ml et on ajoute de l'eau pour faire un litre de boisson ; s'il fait plus froid, on utilise deux berlingots. Et si c'est une sortie longue ou si on transpire beaucoup, on ajoute une pincée de sel pour le sodium !

Quelle alimentation adopter pendant les longues séances type randonnées, trail, etc. ?

Ségolène Guisset : On peut penser aux petites collations type barres de céréales, fruits frais, fruits séchés pour les glucides, et rajouter un peu plus de gras car on marche longtemps, donc des oléagineux faciles à transporter et denses en énergie, comme les noix. Si on part longtemps, c'est idéal ! Pour le pique-nique, on choisit des repas faciles à transporter et digestes : un sandwich ou des tartines au fromage avec une pomme en dessert et des bâtonnets de carottes ; une salade avec du riz et des pois chiches ; etc.

Véronique Liesse : Sans oublier que chacun est différent : si vous faites une compétition, pensez à tester vos aliments avant. On n'essaye jamais quelque chose de nouveau à ce moment-là, ce serait dommage de la gâcher car on ne se sent pas bien !

DES COLLATIONS SAINES, PROTÉINÉES, OUI… MAIS AUSSI GOURMANDES !

Les encas consommés avant et après la séance ont une grande importance, que ce soit pour faire le plein d'énergie ou pour aider les muscles à se construire. Voici quelques idées de collations sportives et délicieuses !

Les collations avant un entraînement cardio

1 h à 30 min avant la séance
Avant l'entraînement, on veut de l'énergie sous forme de glucides digestes :

1. Fruits frais de saison : pêche, nectarine, fraises, cerises, melon…
2. Fruits séchés : abricots, dattes, raisins secs…
3. Tartine avec de la confiture

Les collations avant un entraînement renforcement musculaire

1 h à 30 min avant la séance
Avec les glucides, on ajoute une petite source de protéines :

1. Un yaourt avec du granola
2. Un smoothie lait végétal-banane
3. Une tartine de fromage frais

Les collations post-entraînement

Dans les 2 h qui suivent la séance
On veut des protéines pour reconstruire les muscles, toujours accompagnées de glucides :

1. Des produits laitiers : fromage, yaourt, skyr…
2. Une tartine de beurre de cacahuète
3. Une poignée d'amandes

FAITES LE PLEIN DE VITAMINES ET DE PROTÉINES !

Granola exotique

Pour 1 bocal • Préparation : 5 min • Cuisson : 25 à 35 min

- **200 g de flocons d'avoine**
- **200 g de flocons de riz**
- **150 g de mélange de noix (amandes, noix de Grenoble, pistaches…)**
- **1 orange non traitée (le zeste)**
- **50 g de copeaux de noix de coco séchée**
- **5 tranches d'ananas séchées**
- **5 tranches de mangue séchées**
- **4 c. à soupe de sirop d'érable ou stevia**
- **1 c. à soupe d'huile végétale**

1 Préchauffez le four à 165 °C (th. 5-6). Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine et de riz, les noix, le sirop d'érable et l'huile.

2 Étalez le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis enfournez 20 à 30 min en remuant régulièrement (toutes les 5 min environ) pour que le granola soit uniformément doré.

3 En fin de cuisson, ajoutez le zeste d'orange et les fruits séchés et prolongez la cuisson de 5 min.

4 Placez dans un bocal hermétique. Vous pouvez le conserver une semaine.

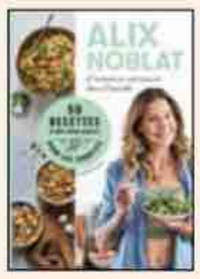
© PHOTOGRAPHIES DE ANNE BERGERON, STYLISME DE ADA DESCHANEL

Burger Queen
Burger de patate douce

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min environ

- 4 steaks végétariens
- 2 patates douces
- 1 oignon
- 1 tomate
- ketchup ou mayonnaise maison de préférence
- quelques feuilles de salade
- 1 c. à café de curry de Madras
- herbes de Provence
- huile d'olive
- sel, poivre

1 Préparez les steaks.
2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Lavez et coupez les patates douces en tranches de moins de 1 cm. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, badigeonnez-les d'huile d'olive puis assaisonnez avec le curry, du sel, du poivre et un peu d'herbes de Provence. Enfournez pendant 20-25 min.
3 Faites cuire les steaks dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
4 Épluchez et coupez l'oignon en rondelles puis faites-le revenir dans la poêle des steaks.
5 Lavez et coupez la tomate en rondelles.
6 Dès la cuisson des patates douces terminée, déposez la sauce de votre choix sur la moitié des tranches, déposez les steaks dessus, les rondelles de tomate et d'oignon et de la salade, puis refermez avec les autres tranches.



Recettes extraites de *L'aventure commence dans l'assiette*, Alix Noblat, éditions Hachette Cuisine

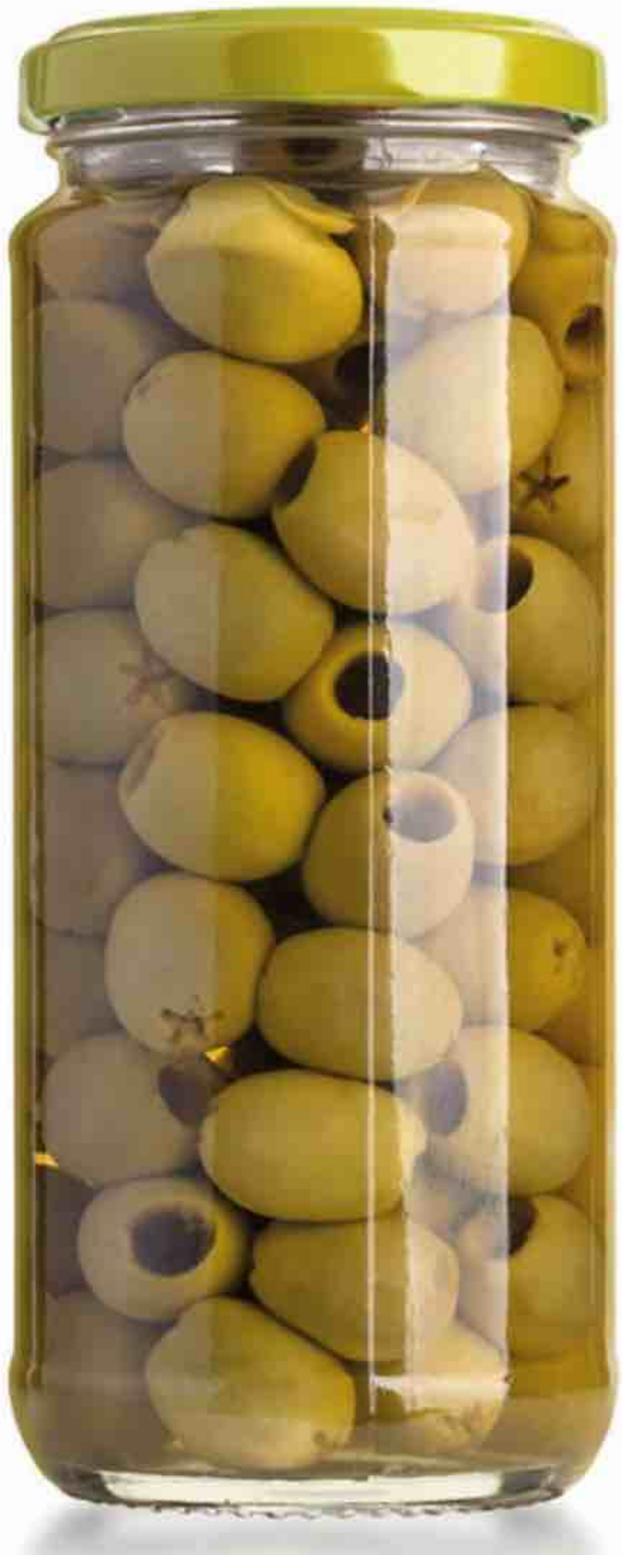
© PHOTOGRAPHIES DE ANNE BERGERON, STYLISME DE ADA DESCHANEL

Qu'est-ce que ça donne ?

Les olives vertes en bocal, un véritable régal ?

Indispensables pour les apéros des beaux jours, les olives ne sont pas toujours faciles à choisir. Alors quid des olives en bocal ? Sont-elles vraiment bonnes ? On a testé pour vous différentes olives vertes qui pourront plaire au plus grand nombre !

Par Aurore Esclauze



Qu'est-ce que c'est ?

Les olives vertes sont des olives qui ont été cueillies avant maturité, à l'automne. L'olive noire est cueillie quant à elle à partir de décembre, mais les deux proviennent du même arbre, l'olivier. Il existe des centaines de variétés d'olives différentes, certaines sont plutôt utilisées pour l'huile, d'autres pour « la table ». On en cultive énormément dans le Sud de la France.

Qu'est-ce qui les compose ?

En général, quand elles sont en bocal, les olives vertes sont mises dans un mélange d'eau, de sel et d'acidifiant (type acide citrique). Elles peuvent aussi être mises dans de l'huile et, bien sûr, des aromates, des épices, voire des légumes ou des condiments comme l'oignon peuvent y être ajoutés.

Comment sont-elles préparées ?

L'olive ne peut pas être mangée comme ça, dès qu'elle est cueillie. Il faut forcément la traiter pour qu'elle soit moins amère. En général, cela se déroule ainsi : désamérisation (pour enlever l'amertume), rinçage, fermentation lactique puis mise en bocal. On le fait tout de suite après la cueillette puis on attend quelques mois avant de les consommer.

Comment en est extraite l'huile ?

Pour faire de l'huile, les olives sont broyées puis pressées. Ensuite, on filtre et on met en bouteille. L'huile dite « vierge » est extraite par pression tandis que pour l'huile classique, on chauffe les olives pour extraire plus rapidement leur huile (et leurs acides gras sont donc modifiés). On peut faire son huile soi-même, mais cela requiert plusieurs éléments : pouvoir récolter beaucoup d'olives (plusieurs kilos pour un litre d'huile) au bon moment (à leur véraison, quand la couleur passe du vert au violet), puis prendre le temps de les broyer, de les presser, de séparer l'eau de l'huile par décantation et enfin de mettre l'huile en bouteille. ●

Et en vrac ?

La différence avec les olives en bocal est simple : on a rajouté une étape de transformation, qui est la pasteurisation. Elles ont ensuite été conditionnées dans de la saumure (eau + sel) avant d'être vendues sur l'étal. Si vous achetez des olives en vrac, n'oubliez pas de les conserver au frais, car elles se gardent beaucoup moins longtemps !

Tapenade maison

Il est très facile de réaliser sa tapenade soi-même. Normalement, elle contient des anchois, des câpres, de l'huile d'olive, des olives (vertes ou noires) et de l'ail. Pour obtenir une version végane, on peut mixer de l'ail, des olives dénoyautées, des câpres et de l'huile d'olive, en omettant les anchois. Si on veut garder leur petit goût, on peut y ajouter des algues nori par exemple ou des olives de Kalamata.

L'avis de la nutritionniste

Les olives sont très présentes dans l'alimentation méditerranéenne. En apéritif, nature ou en tapenade, mais aussi dans les tajines, les viande en sauce, les salades. Et c'est tant mieux car elles sont riches en bons acides gras (mono-insaturés) et en anti-oxydants. Des études de grande envergure ont montré une incidence plus faible de certains cancers et des maladies cardio-vasculaires dans les populations aux traditions culinaires méditerranéennes.

© SHUTTERSTOCK

Produit	Composition	Valeurs nutritionnelles pour 100 g	L'avis de la rédac'	NUTRI-SCORE A B C D E
Olives vertes dénoyautées, Kalios, 7,10 € le pot de 310 g	Olives vertes, eau, sel de mer.	**Valeur énergétique :** 191 kcal/798 kJ ; **matières grasses** 20,7 g dont acides gras saturés 2,0 g ; **glucides** 1 g dont sucres 0,5 g ; **protéines** 1,2 g ; sel 4 g.	***On a aimé :*** *elles sont bien fermes et pas trop salées.* ***On a moins aimé :*** *elles ont un soupçon d'acidité, si l'on n'est pas fan.*	**Non renseigné**
Olives biologiques vertes dénoyautées, Le Brin d'Olivier, 4,57 € le pot de 360 g	Olives, eau, sel de mer, vinaigre de cidre*.	**Valeur énergétique :** 184 kcal/755 kJ ; **matières grasses** 18 g dont acides gras saturés 3,5 g ; **glucides** 0 g dont sucres 0 g ; **protéines** 1,4 g ; sel 8,1 g.	***On a aimé :*** *elles sont tendres et ont un goût très prononcé, qui correspond tout à fait à celui qu'on attend d'une olive verte classique.* ***On a moins aimé :*** *elles paraissent plutôt salées (peut-être parce que c'est du sel de mer).*	**Non renseigné**
Olives vertes Picholine en saumure, Maison Brémond 1830, 9,80 € le pot de 180 g	Olives vertes (Provence), eau, sel, acide citrique.	**Valeur énergétique :** 176 kcal/726 kJ ; **matières grasses** 18 g dont acides gras saturés 2,9 g ; **glucides** 0,5 g dont sucres 0,2 g ; **protéines** 1,01 g ; sel 3,3 g.	***On a aimé :*** *elles sont douces, pas trop salées et c'est une variété d'olives très savoureuse.* ***On a moins aimé :*** *c'est un détail mais qui compte : elles ont leur noyau !*	**Non renseigné**
Olives dénoyautées Nocellara, Le Temps des Oliviers, 3,60 € le bocal de 180 g	Olives Nocellara dénoyautées (Italie), huile de tournesol, huile d'olive vierge extra, sel.	**Valeur énergétique :** 146 kcal ; **protéines** 1,03 g ; **lipides** 15,32 g ; **glucides** 3,84 g ; **eau** 75,28 g ; **fibres** 3,3 g.	***On a aimé :*** *elles sont rondes, agréables en bouche, pas trop salées et on sent l'huile de tournesol qui est originale.* ***On a moins aimé :*** *elles sont conditionnées dans deux huiles différentes, ce qui les rend un peu plus grasses que les autres.*	**Non renseigné**
Olives dénoyautées bio, Tramier, 3,15 € les 130 g	Olives vertes*, eau, sel, acidifiants : acide citrique et acide lactique.	**Valeur énergétique :** 129 kcal/539 kJ ; **matières grasses** 13 g dont acides gras saturés 1,5 g ; **glucides** 1,7 g dont sucres 0,5 g ; **protéines** 1,4 g ; **sel** 3,5 g.	***On a aimé :*** *elles sont tendres, de taille plutôt grande, pas trop salées.* ***On a moins aimé :*** *elles viennent de Grèce et non de France.*	**Non renseigné**

Issu de l'agriculture biologique.

QUESTIONS RÉPONSES

Notre experte

Émilie Étienne
Diététicienne nutritionniste à Vichy, exerce en diététique écologique
mayoginianand.com

Quels aliments peut-on manger le soir pour nous aider si l'on est insomniaque ?

Pour faciliter l'endormissement, il est préconisé de consommer des aliments qui favorisent la sécrétion de mélatonine. Ainsi, des aliments riches en sérotonine (qui permet de produire de la mélatonine dans le cerveau) comme les céréales, les légumineuses, les produits laitiers, les œufs et le poisson sont invités au dîner. Consommez également des aliments riches en magnésium comme le chocolat noir et buvez des tisanes à la camomille pour apaiser le corps et l'esprit. Par ailleurs, vous devrez éviter le thé, le café, l'alcool, les épices, le sucre, les sodas et les plats trop lourds à digérer avant de vous coucher. ●

Quelle différence entre la farine de maïs, la Maseca et la Maïzena ?

La Maseca et la Maïzena ou fécule de maïs sont issues toutes les deux du grain de maïs. Pour fabriquer la Maïzena, on débarrasse le grain de son enveloppe et d'une partie du grain pour ne garder que la partie centrale : l'amidon. La Maseca quant à elle est fabriquée à partir de maïs nixtamalisé : des grains de maïs sont trempés et cuits dans une solution alcaline, ce qui fragilise la coque externe transparente qui peut être retirée facilement. Le grain est ensuite broyé, formant ainsi une pâte prête à être utilisée pour la fabrication des tortillas. Grâce à ce procédé, la Maseca préserve toutes les qualités nutritives du maïs et favorise leur assimilation. ●

Faut-il obligatoirement faire tremper ses lentilles avant de les faire cuire ?

Il est recommandé de faire tremper les lentilles pour deux raisons : tout d'abord pour hydrater la légumineuse qui est sèche et qui a besoin d'eau pour hydrater ses protéines et son amidon avant cuisson, ensuite parce que le trempage permet d'attendrir la peau et donc de la rendre plus digeste, notamment celle des lentilles blondes, plus épaisse. Pour les lentilles corail, un simple rinçage suffira pour retirer la poussière. ●

Comment remplacer l'avocat dans notre alimentation, pour avoir les mêmes apports sans impact sur la planète ?

En effet, il est aujourd'hui important de prendre conscience que nos choix alimentaires peuvent impacter l'environnement. On estime qu'il faut 1 000 l d'eau pour cultiver deux avocats. Il est alors judicieux de choisir des aliments de saison et locaux. Pour sa teneur en acides gras mono-insaturés, vous pouvez remplacer l'avocat par l'huile d'olive. Et pour sa richesse en vitamine C et E, consommez des kiwis (français !), des noix et du germe de blé. ●

Les légumes qui ont un goût sucré comme la carotte augmentent-ils le taux de sucre dans le sang ?

La carotte, le panais, le potiron, la betterave, les petits pois sont réputés pour avoir plus de glucides que les légumes verts à feuilles. De plus, leur index glycémique élevé engendre une assimilation rapide du sucre dans le sang et donc une augmentation de la glycémie. C'est la raison pour laquelle ces légumes sont à éviter chez une personne diabétique. Toutefois, si vous ne l'êtes pas et que vous avez une alimentation équilibrée, il n'y a pas de raison de les éviter, en quantité raisonnable. ●

Quelles précautions prendre si l'on fait pousser des fraises sur son balcon ? Vont-elles être polluées ?

Selon les chercheurs de l'université technique de Berlin, en l'état, cultiver sur un balcon dans une ville à forte concentration automobile revient à condamner ses récoltes à la pollution par les gaz et métaux. La pollution automobile est responsable de la dégradation de la qualité sanitaire des fruits et légumes cultivés en ville. Les arbres ou bâtiments peuvent réussir à faire obstacle à la pollution néanmoins et dans les zones urbaines ainsi enclavées, la pollution pénètre moins les récoltes. Les auteurs de cette étude conseillent donc d'installer un potager en ville uniquement à une distance raisonnable des gros axes, si possible derrière quelques écrans de style urbain ou sauvage : arbre ou tour d'immeuble... ●

© SHUTTERSTOCK

Vous avez des questions sur une recette, un ingrédient, sur votre alimentation, etc., envoyez-nous vos questions à : ***healthyfood@turbulencespresse.fr*** *ou sur nos réseaux sociaux ! Notre experte y répondra.*

Le persil, la ciboulette et le basilic nous apportent-ils des nutriments similaires ?

En effet, ces trois herbes aromatiques, bien qu'appartenant à des familles différentes, se caractérisent par des apports intéressants en vitamine C et K, en bêta-carotène ainsi qu'en calcium et en fer. Peu caloriques, elles offrent à ceux qui en consomment régulièrement des bienfaits sur la santé avec notamment une meilleure immunité, un ralentissement du stress et du vieillissement, une fluidification et une meilleure oxygénation du sang.

Faut-il éviter la sauce soja à cause de sa teneur en sel ?

Une cuillère à soupe de sauce soja contient 61 % de la dose de sel journalière recommandée. Consommer trop de sel peut engendrer une pression artérielle élevée, ce qui augmente les risques d'attaque cérébrale et de maladies cardiaques et rénales. Rien de bien réjouissant donc... Il ne s'agit pas de bannir les sushis et autres makis, mais simplement de garder la main légère sur l'assaisonnement. Sachez toutefois que la teneur en sel peut varier du simple au double selon la marque. Aussi, certaines sauces sont maintenant réduites en sel. Regardez l'étiquette !

Les crackers que l'on mange à l'apéro sont-ils mauvais pour nos dents ?

Il faut simplement se méfier des faux amis « salés » qui, comme les chips ou les biscuits apéro industriels, contiennent de l'amidon cuit. Ce dernier favorise l'apparition de caries si l'on n'adopte pas une bonne hygiène bucco-dentaire. Par ailleurs, un trop gros apport en sel est délétère pour la santé en général.

Je ne digère pas l'ail, mais j'adore son goût. Y a-t-il une solution pour que je puisse en manger ?

Bien souvent ce n'est pas la gousse d'ail qui n'est pas digérée mais le germe qui n'a pas été retiré. Si vous ne digérez toujours pas l'ail dépourvu de son germe, vous pouvez vous contenter de frotter les aliments avec la gousse d'ail, ou de les cuire au contact de celle-ci pour qu'ils s'imprègnent de son goût. Pour vos crudités, pensez à l'ail des ours. Il ressemble à une tige de ciboulette mais sa saveur est similaire à celle de l'ail, ce qui fait de lui une bonne alternative.

Vrai/Faux

La harissa permet de mieux digérer.

Vrai. *La consommation de harissa stimule les glandes salivaires et les enzymes digestives, facilitant ainsi la digestion. Enfin, l'action réchauffante du piment permet de stimuler le métabolisme et la combustion des graisses et du sucre. Toutefois, si vous avez l'estomac sensible, veillez à ne pas en abuser.*

*

La fleur de l'œillet est comestible.

Vrai. *Mais les pétales sont les seules parties consommées après avoir été délicatement lavées. Par ailleurs, les œillets d'Inde, les œillets de poète et les œillets réglisse renferment des saveurs particulièrement intéressantes.*

*

Les cranberries ont plus de nutriments lorsqu'elles sont séchées.

Vrai. *Séchées, ces petites baies sont un véritable concentré de fibres et de minéraux. Seule exception : la vitamine C qui ne résiste pas à la chaleur induite par le procédé de séchage.*

*

100 g de spiruline équivalent à 200 g de lentilles cuites concernant la teneur en protéines

Faux. *La spiruline contient 66 % de protéines végétales et la totalité des acides aminés essentiels alors que les lentilles cuites ne contiennent que 10 % de protéines végétales et sont pauvres en méthionine (un acide aminé essentiel à l'organisme).*

*

Il faut consommer l'asperge rapidement sinon elle perd de sa saveur.

Vrai. *Si les asperges fraîches se conservent dans un linge humide, au bas du réfrigérateur, 3 ou 4 jours maximum, la conservation en réfrigérateur d'asperges cuites n'est pas conseillée : elles perdraient toute leur saveur et deviendraient molles. En revanche, elles peuvent être congelées une fois blanchies 3 minutes à l'eau bouillante.*

*

Les pommes peuvent se conserver plus d'un an.

Faux. *Elles peuvent se conserver 6 à 9 mois. Pour cela, les pommes doivent être sèches, placées la queue en bas dans des caisses, dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Une cave avec une température comprise entre 6 et 10 °C est l'endroit idéal.*

Un anniversaire gourmand et fruité !

Les anniversaires et les fêtes d'enfants des beaux jours sont de belles occasions de s'amuser, mais souvent elles sont aussi le moment où l'on mange des gâteaux très sucrés, des bonbons et autres sucreries industrielles... Pourquoi ne pas préparer tout maison pour rendre ces instants encore plus inoubliables ?

Entremets « paon »

Pour 8/10 parts
Préparation : 35 min
Cuisson : 3 min
Repos : 4 h

- 80 cl de lait de soja-vanille (ou de lait entier + 4 sachets de sucre vanillé)
- 1 sachet de 4 g d'agar-agar
- 100 g de sucre de coco (ou de sucre roux)
- 40 cl de crème de coco
- 2 jaunes d'œufs
- 20 g de farine blanche de blé ou de grand épeautre
- 1/2 c. à moka rase d'extrait d'amande amère pour pâtisserie
- 1 gousse de vanille
- 40 biscuits à la cuillère
- Environ 20 cl de jus de fruits au choix (orange, abricot...)
- 500 g de pêches jaunes mûres à point (pesées une fois épluchées, ouvertes en deux et dénoyautées)
- 250 g de fraises mûres à point

Pour la déco

- 1/2 poire
- 1 grappe de raisin blanc à petits grains
- 1 grappe de raisin rouge à petits grains
- quelques fraises
- 1 poignée de myrtilles
- 1 abricot bien ferme (pour les pâtes et le bec)
- 2 billes de chocolat blanc + 1 carreau de chocolat noir (pour les yeux)

1 Mélangez le lait, l'agar-agar, le sucre, la crème de coco, les jaunes d'œufs, la farine et l'extrait d'amande dans une casserole. Fendez la gousse de vanille en deux et mettez le tout (gousse + graines) dans la casserole, puis portez à ébullition en mélangeant souvent pour que la crème n'attache pas. Dès que le mélange arrive à ébullition, comptez 3 min de cuisson sans cesser de mélanger. Laissez un peu tiédir hors du feu.

2 Pendant ce temps, huilez un moule à charnière de 26 cm de diamètre (ou posez un cercle à pâtisserie du même diamètre sur le plat de service légèrement huilé). Tapissez le fond avec une quinzaine de biscuits préalablement imbibés de jus de fruits. Serrez-les autant que possible (comme c'est un moule rond, il est néanmoins normal qu'il reste des petits espaces).

3 Répartissez par-dessus les oreillons de pêche et les fraises recoupées en quatre, puis versez la crème encore chaude (mais non brûlante) et égalisez. Mettez au frais au moins 4 h, jusqu'à ce que la crème soit bien prise.

4 Passez la lame d'un couteau autour du gâteau, puis desserrez le moule à charnière (ou le cercle à pâtisserie). Le gâteau se retrouve alors démoulé, soit sur le fond du moule à charnière que l'on déposera alors tel quel sur un plat (sans essayer de le retirer), soit directement sur le plat de service (si on a utilisé un cercle à pâtisserie).

5 Enfoncez sur la demi-poire les deux billes de chocolat blanc pour figurer les yeux du paon. Faites fondre le carreau de chocolat noir quelques secondes dans une casserole sur feu doux, puis, avec le bout d'un Coton-Tige, déposez un peu de chocolat noir sur les yeux pour réaliser la pupille. Avec un couteau, découpez dans une tranche d'abricot ferme les pattes et le bec. Pratiquez sur la poire un trou en forme de fente au niveau de la bouche de l'oiseau, puis coincez-y solidement le bec. Placez la poire plutôt dans le bas du gâteau, en laissant juste la place de déposer les « pattes » dessous.

6 Confectionnez la queue du paon en disposant les fruits comme sur la photo, puis entourez le gâteau avec les biscuits à la cuillère restants (recoupez légèrement la base en biseau pour qu'ils s'appuient bien sur les parois du gâteau). Nouez éventuellement un joli ruban tout autour, et servez aussitôt ou conservez au frais encore quelques heures si besoin, en couvrant bien le gâteau.

Astuce pratique pour le service...

« Défaites » le paon et répartissez les fruits dans les assiettes avant de découper les parts. Ce sera tellement plus facile ainsi !

L'avis de la nutritionniste

Ici, vous pouvez utiliser du lait animal. Les enfants en ont besoin (entier de préférence lorsqu'ils sont petits car leurs besoins en acides gras sont plus importants que les nôtres. De plus, cela se rapproche du lait maternel ou maternisé – même s'il ne peut en aucun cas le remplacer jusqu'à 2 ou 3 ans). En cas d'allergie ou d'intolérance, préférez d'autres laits végétaux car le soja n'est pas recommandé chez les petits.

Esquimaux à la fraise des bois

Pour 8 mini esquimaux
Préparation : 20 min
Congélation : au moins 8 h

- 200 g de fraises des bois (ou de fraises Mara des bois bien mûres)
- 10 cl de sirop d'agave
- 40 cl de crème de coco bien froide
- 2 c. à soupe d'extrait de vanille
- 300 g de chocolat à 70 %
- 50 g d'éclats de noisettes ou d'amandes grillées ou caramélisées

La veille

1 Mixez les fraises équeutées avec le sirop d'agave.

2 Montez la crème de coco en chantilly avec l'extrait de vanille, puis mélangez rapidement avec le coulis de fraises. Versez dans des moules à mini esquimaux sans oublier de planter les bâtons, puis mettez au congélateur au moins une nuit.

Le jour même

3 Coupez le chocolat en petits morceaux dans un bol et faites-le fondre au bain-marie. Ajoutez les éclats de noisettes ou d'amandes, puis mélangez.

4 Démoulez les esquimaux puis trempez-les rapidement dans le chocolat fondu encore chaud, mais non brûlant. Remettez immédiatement au congélateur le temps que le chocolat durcisse bien.

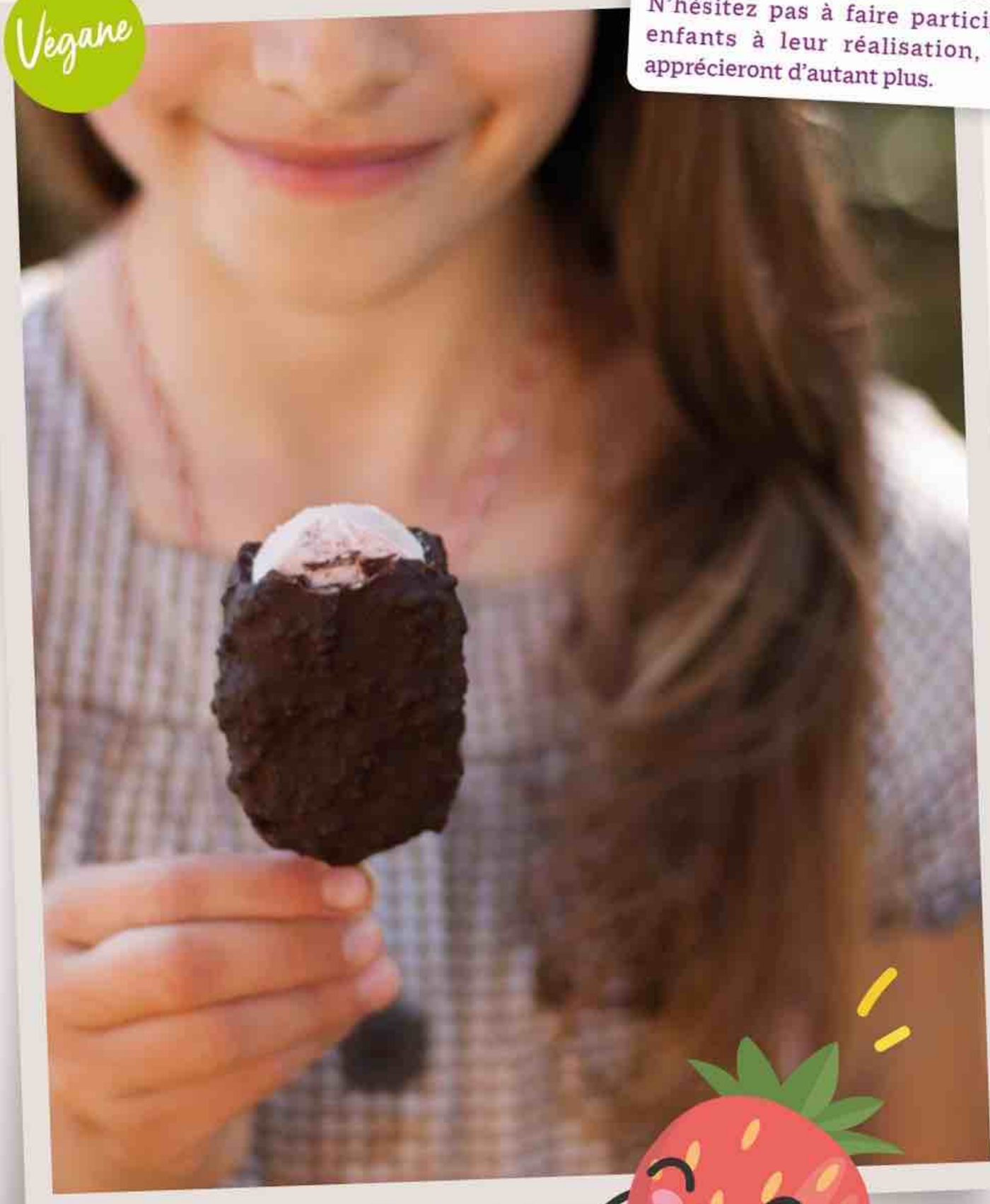
Astuce

Un peu plus tard dans la saison, déclinez cette délicieuse recette avec des fruits plus estivaux comme la framboise (à passer au tamis pour retirer les pépins), l'abricot bien mûr ou la pêche. On peut aussi remplacer le sirop d'agave par du miel d'acacia. À défaut de moules spéciaux à esquimaux, utilisez des pots de petits-suisses recyclés, si possible non cannelés, pour faciliter le démoulage. Dans ce cas, laissez d'abord un peu durcir la préparation 30 min au congélateur avant de planter les bâtons.

Miam !

Chouette, les premières glaces de la saison ! Les fraises des bois sont de vrais « bonbons de la nature », qui donnent à ces esquimaux printaniers un parfum vraiment extraordinaire… Idéal pour régaler les enfants dès les premières journées chaudes et ensoleillées !

Végane



L'avis de la nutritionniste

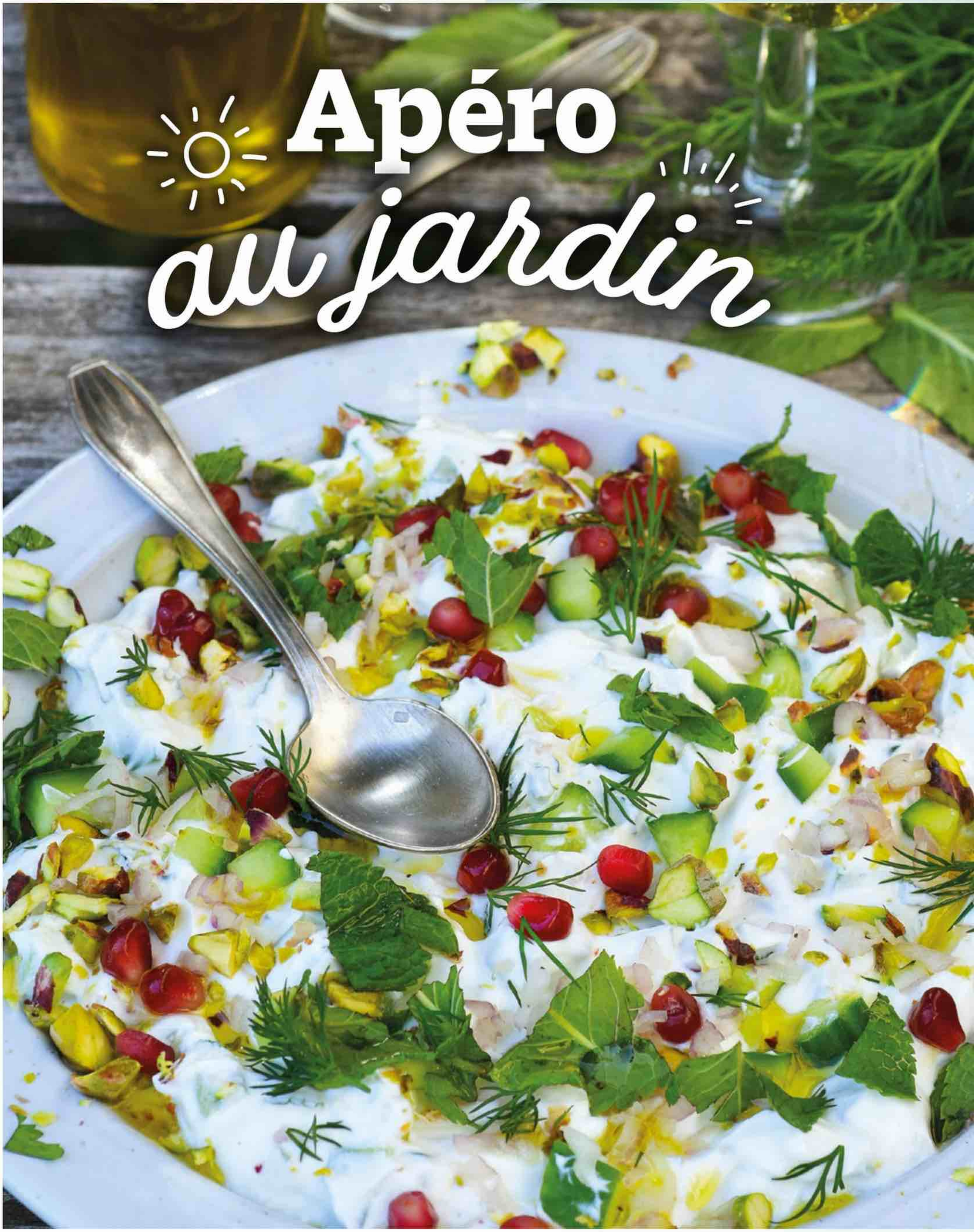
Voilà de merveilleuses glaces que l'on peut proposer aux enfants toute l'année en variant les fruits en fonction des saisons et des goûts de chacun. Elles sont moins sucrées et moins grasses que les glaces industrielles et elles ne contiennent aucun additif. De quoi régaler les gourmands sans complexe ! N'hésitez pas à faire participer les enfants à leur réalisation, ils les apprécieront d'autant plus.

Recettes extraites de *Mes beaux goûters de fête !*, Marie Chioca, éditions Terre vivante

© MARIE CHIOCA / SHUTTERSTOCK

Retrouvez de jolies recettes gourmandes à faire en famille dans *Papillote*, disponible chez votre marchand de journaux préféré ou sur **turbulencespresse.fr**.

Apéro au jardin



Envie de profiter de la verdure et des fleurs qui ont éclos un peu partout autour de nous ? C'est le moment de se laisser tenter par un apéro avec ses proches, entre collègues ou entre amis ! Pour en profiter aussi gustativement, on peut se lancer dans la préparation d'apéros faits maison qui font du bien au cœur comme au corps...

Tsatsiki au concombre

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min

- 1 petit concombre
- 1 petit oignon
- 6 tiges de menthe effeuillées
- 6 c. à soupe de pistaches émondées
- 300 g de yaourt à la grecque
- 6 c. à soupe de graines de grenade
- 2 tiges d'aneth effeuillées
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1 Lavez et coupez le concombre en petits cubes. Pelez, puis coupez l'oignon en petits cubes. Déchirez grossièrement les feuilles de menthe à la main. Hachez grossièrement les pistaches.

2 Mettez dans un saladier le concombre, l'oignon, le yaourt, les deux tiers des graines de grenade, des pistaches, des herbes et de l'huile. Salez, poivrez et mélangez le tout.

3 Déposez le tsatsiki dans une grande assiette et parsemez les graines de grenade, les pistaches et les herbes restantes. Terminez en arrosant avec l'huile restante.

Remarque

N'hésitez pas à utiliser d'autres herbes selon ce que vous avez, persil, coriandre ou cerfeuil par exemple.

L'avis de la nutritionniste

La grenade est un fruit originaire d'Iran et de Turquie. Le grenadier est particulièrement résistant à la sécheresse, ce qui risque de faire de la grenade un fruit phare dans les décennies à venir. Elle possède des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires grâce à sa richesse en tanins et en polyphénols. Elle a montré son pouvoir protecteur contre les maladies cardio-vasculaires et certains cancers comme celui de l'ovaire par exemple.

© DORIAN NIETO

Extrait de *Je cueille et je cuisine les légumes du potager*, Dorian Nieto et Valérie Virorello-Jamili, éditions Solar

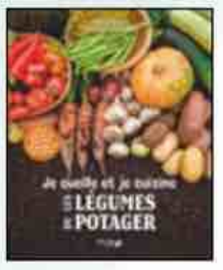


Planche veggie

L'avis de la nutritionniste

Les planches sont très conviviales car tous les convives partagent les mêmes mets. Attention cependant à ne pas vous suralimenter ! Le fait de ne pas avoir le « feed-back » inconscient de l'assiette que l'on vide entraîne souvent une consommation supérieure. L'expérience a été faite avec un bol « magique » qui ne se vidait jamais car il était rempli par le fond au fur et à mesure que les personnes mangeaient la soupe qu'il contenait. Ceux qui avaient ce bol-là ont mangé plus de soupe que ceux qui avaient un bol normal. Pourtant, les deux groupes déclaraient s'être juste arrêtés de manger lorsqu'ils n'avaient plus faim !

Le marché pour 6

- 150 g de houmous
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à café d'origan séché
- 1 paquet de chips de lentilles
- 3 pains pita coupés en quatre
- 1 barquette de tomates cerise rincées
- 1/4 de chou-fleur en fleurettes
- 1 avocat tranché et citronné
- 1/2 tortilla coupée en cubes (voir page ci-contre)
- 2 carottes épluchées, rincées et coupées en bâtonnets
- 1 poignée d'amandes

Pour la sauce au yaourt

- 1 yaourt à la grecque
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 2 brins de persil
- 2 brins de ciboulette

Pour les pois chiches grillés au piment

- 300 g de pois chiches en conserve
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de sel
- 1/2 c. à café de paprika fumé en poudre
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- 1/2 c. à café de piment de Cayenne
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 50 g de beurre

Pour les rouleaux de courgette à la mozzarella

- 2 courgettes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 boule de mozzarella
- basilic frais ou déshydraté, haché
- sel, poivre du moulin, baies roses (facultatif)

Pour les frites de polenta

- 300 g de polenta
- 1 cube de bouillon de légumes
- 30 g de parmesan râpé

Pour la sauce tomate

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à café rase de sucre en poudre
- 1 c. à café d'origan séché
- 1 c. à café de paprika en poudre
- 1 c. à café de piment de Cayenne
- 1 c. à café de sel
- poivre du moulin

© PHOTOGRAPHIES DE SANDRA HYGONNENC ; STYLISME DE JULIE SOUCAIL

La tortilla

Épluchez, rincez et séchez 400 g de pommes de terre à chair ferme, coupez-les en tranches fines. Épluchez et émincez un oignon. Faites frire les tranches de pommes de terre dans 6 c. à soupe d'huile d'olive chaude sans les faire trop dorer, puis égouttez-les. Remplacez-les par l'oignon, faites-le revenir, puis retirez-le de la poêle à l'aide d'une écumoire. Battez 4 œufs avec du sel et du poivre, incorporez les pommes de terre frites et les oignons. Retirez une partie de l'huile d'olive de la poêle, il doit en rester l'équivalent de 2 c. à soupe. Faites bien chauffer la poêle, puis versez le mélange. Faites cuire à feu moyen pendant 5 min jusqu'à ce que le dessous de l'omelette soit pris. Retournez la tortilla en vous aidant d'une assiette pour faire cuire l'autre côté.
Une fois cuite, faites glisser la tortilla sur une planche ou une assiette. Laissez refroidir, puis coupez-la en cubes.
Vous pouvez aussi cuire la tortilla dans un moule rond, dans un four préchauffé à 210 °C (th. 7). Placez alors la tortilla au milieu du four et laissez cuire pendant 20 min, jusqu'à ce que les œufs soient bien pris. Coupez-la en cubes.

Les pois chiches grillés au piment

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Repos : 1 h
Cuisson : 50 min

1 Rincez soigneusement les pois chiches, puis laissez-les s'égoutter pendant au moins 30 min dans une passoire en les remuant de temps en temps. Séchez-les dans un torchon, versez-les dans un saladier, ajoutez l'huile, le sel et les épices, mélangez bien.
2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Chemisez la plaque du four de papier cuisson et étalez-y les pois chiches, sans qu'ils se chevauchent.
3 Enfournez pour 50 min en secouant légèrement la plaque toutes les 10 min.
4 Sortez-les du four et laissez-les complètement refroidir sur la plaque.

Les rouleaux de courgette à la mozzarella

Pour une dizaine de rouleaux
Préparation : 20 min
Cuisson : 8 min

1 Lavez et séchez les courgettes, retirez les extrémités, puis tranchez-les finement dans la longueur, de préférence avec une mandoline.
2 Disposez les tranches sur une plaque recouverte de papier cuisson, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 8 min à 200 °C (th. 6-7) en retournant les tranches à mi-cuisson.
3 Détaillez la mozzarella en petits dés, égouttez-les, puis assaisonnez de sel, de poivre ou de baies roses et de basilic.
4 Laissez refroidir les tranches de courgette. Disposez 1 c. à café de mozzarella en haut de chaque tranche, puis roulez-la et maintenez-la fermée avec un cure-dent. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Les frites de polenta et la sauce tomate

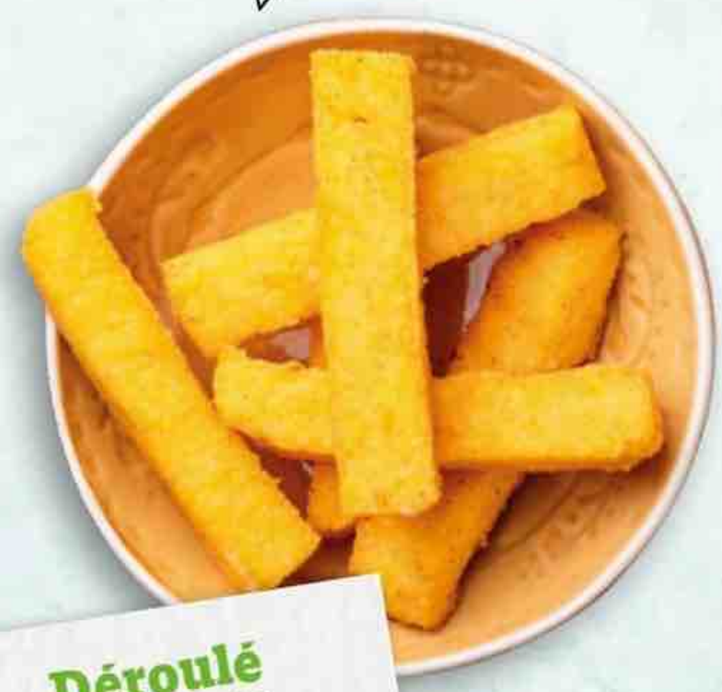
Pour 6 personnes
Préparation : 25 min
Repos : 1 h
Cuisson : 35 min environ

1 Portez à ébullition 120 cl d'eau avec le bouillon de légumes. Versez la polenta en pluie, faites cuire 3 à 4 min, sur feu moyen, tout en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour se détacher des bords de la casserole. Ajoutez le parmesan et mélangez. Étalez le tout en couche d'environ 2 cm dans un plat huilé, lissez la surface avec une petite spatule ou le dos d'une cuillère mouillée.
2 Laissez refroidir pendant 1 h jusqu'à ce que la polenta soit bien figée (une fois refroidie, vous pouvez la placer au frais, ce qui facilitera la découpe).
3 Pendant ce temps, préparez la sauce tomate : épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Faites revenir dans une casserole l'oignon avec l'huile, puis ajoutez l'ail, le concentré de tomates, le sucre, l'origan, le piment et le paprika. Laissez cuire pendant 3 à 4 min, puis versez 20 cl d'eau et laissez réduire pendant environ 10 min jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Salez, poivrez.
4 Coupez des bâtonnets de polenta de 2 cm de large et de 6 cm de long. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, arrosez-les de beurre fondu. Enfournez pour 20 min à 200 °C (th. 6-7) en retournant les bâtonnets à mi-cuisson.
5 Servez les frites de polenta avec la sauce tomate. Vous pouvez également les cuire à la friteuse.

La sauce au yaourt

Fouettez le yaourt avec 1 filet d'huile d'olive et 1 pincée de sel, incorporez ensuite le persil et la ciboulette hachés. Dressez le houmous dans une coupelle, arrosez-le d'huile d'olive, puis parsemez-le d'origan. Disposez la sauce tomate, les pois chiches et la sauce au yaourt dans des coupelles. Placez-les sur la planche en quinconce. Dressez le reste des aliments joliment sur la planche.

Les frites de polenta et la sauce tomate



Les pois chiches grillés au piment

Déroulé

Préparez les pois chiches grillés, les rouleaux de courgette et les frites de polenta avec la sauce tomate selon les recettes expliquées ci-dessus.

Les rouleaux de courgette à la mozzarella

Extrait de *I love les planches à partager*, Julie Soucail, éditions Solar

Crackers aux graines

Pour 1 plaque • Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min

- 15 g de graines de sésame
- 15 g de graines de lin
- 10 g de graines de chia
- 10 g de flocons d'avoine
- 20 g de farine de lupin
- 30 g de farine de petit épeautre T150
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire
- 40 ml d'eau
- 20 ml d'huile d'olive
- fleur de sel
- piment d'Espelette

Végane

1 Préchauffez le four à 180 °C.
2 Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs et le bicarbonate alimentaire.
3 Rajoutez l'eau puis l'huile d'olive, et mélangez bien le tout.
4 Assaisonnez ensuite avec la fleur de sel et le piment d'Espelette.
5 Versez la préparation sur un tapis de cuisson ou du papier sulfurisé, étalez bien à la main pour obtenir un grand rectangle fin. Rajoutez de la fleur de sel.
6 Enfournez pour 20 min (les crackers doivent être dorés).
7 À la sortie du four, laissez refroidir puis cassez la plaque en petites parts.
8 Dégustez-les à l'apéritif avec du houmous.

L'avis de la nutritionniste

Ces crackers sont à faire d'urgence pour remplacer ceux du commerce! Ils sont riches en fibres et en acides gras essentiels. Associés à du houmous, ils apportent également tous les acides aminés essentiels. Je sais bien que le moment de l'apéritif n'est pas forcement le meilleur pour ajuster ses apports nutritionnels mais là, c'est le combo gagnant : plaisir et bienfaits!

Remarque

Ils se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

Extrait de *Ma cuisine express à IG bas*, Dr Vanessa Kadoch, Thierry Souccar Éditions

© SOUCCAR EDITIONS

Végane

Focaccia au romarin

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Repos : 1 h 25
Cuisson : 12 min

- 2 tiges de romarin
- 1 c. à café de miel
- 4 g de levure de boulanger déshydratée
- 10 cl d'eau tiède + 1 c. à soupe
- 6 g de fleur de sel
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 150 g de farine

1 Mélangez dans un bol le miel et la levure avec 2 cl d'eau tiède. Laissez reposer 10 min.
2 Versez, dans le bol d'un robot équipé d'un crochet, l'eau restante, 4 g de fleur de sel et 1 c. à soupe d'huile.
3 Ajoutez la moitié de la farine et mélangez. Incorporez la levure délayée, puis la farine restante. Laissez tourner le robot jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Roulez la pâte en boule, couvrez-la d'un torchon et laissez-la lever 15 min à température ambiante.
4 Versez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans un moule de 20 cm de diamètre environ. Déposez-y la pâte et recouvrez de film alimentaire. Laissez reposer 30 min.
5 Étalez la pâte pour qu'elle recouvre le plat entier. Couvrez à nouveau avec le film alimentaire. Laissez reposer la pâte 30 min de plus.
6 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
7 Versez l'huile restante et 1 c. à soupe d'eau tiède sur la pâte et badigeonnez avec vos mains.
8 Marquez la pâte en profondeur avec le bout de vos doigts, pour lui donner l'aspect typique des focaccias. Faites une vingtaine de trous. Plantez des plumeaux de romarin dans chaque trou. Parsemez la fleur de sel restante. Enfournez pour 12 min.

L'avis de la nutritionniste

Le romarin est une plante méditerranéenne utilisée en médecine traditionnelle pour ses bienfaits digestifs. Elle stimule les sécrétions biliaires et hépatiques. L'ajout de romarin dans les plats facilite donc leur digestion.

Bonus

Juste à la sortie du four, vous pouvez arroser votre focaccia d'un léger filet d'huile pimentée.

© DORIAN NIETO

Extrait de *Je cueille et je cuisine les légumes du potager*, Dorian Nieto et Valérie Virorello-Jamili, éditions Solar

Planche mezze libanais

L'avis de la nutritionniste

La nourriture libanaise est non seulement délicieuse mais aussi riche en protéines végétales, en légumes et en épices. Elle contient beaucoup de fibres mais parfois aussi beaucoup d'huile. À vous de gérer la quantité en fonction de vos goûts et de ceux de vos convives.

Le marché pour 6

- 150 g de halloumi
- 1 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet
- 3 pains pita
- 12 falafels
- 150 g de raïta (voir page ci-contre)
- 150 g de houmous
- 1 c. à café de pignons de pin
- 1 pincée d'origan séché
- 2 tomates coupées en quartiers
- 1/2 concombre coupé en rondelles

Pour le taboulé libanais

- 100 g de boulgour fin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 g de tomates
- 1/2 concombre
- 1 oignon blanc
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/4 de bouquet de menthe
- jus de 1 citron
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- sel

Pour le caviar d'aubergine

- 1 aubergine
- 2 filets d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de persil
- 1 c. à soupe de tahini (purée de sésame)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- paprika en poudre
- sel

Pour les fatayers aux épinards

- 125 g d'épinards hachés surgelés
- 1 petit oignon
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 c. à café de sumac
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 1 rouleau de pâte brisée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin

Extrait de *I love les planches à partager*, Julie Soucail, éditions Solar

© PHOTOGRAPHIES DE SANDRA HYGONNENC ; STYLISME DE JULIE SOUCAIL

Le raïta

Épluchez et râpez 1/2 concombre, laissez-le s'égoutter dans une passoire pendant 30 min en appuyant dessus de temps en temps avec une spatule.
Épluchez et hachez finement une gousse d'ail. Effeuillez et ciselez une branche de menthe.
Pressez le concombre râpé entre vos mains pour évacuer l'eau restante.
Mélangez dans un bol le concombre râpé avec l'ail, la menthe, un yaourt à la grecque, 1 c. à soupe de jus de citron et 1 pincée de cumin en poudre, salez et poivrez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Le taboulé libanais

Pour 6 petites portions
Préparation : 20 min
Repos : 15 à 20 min
Réfrigération : 30 min

1 Mélangez dans un saladier le boulgour avec 1 c. à café d'huile d'olive et 1/2 c. à café rase de sel. Versez de l'eau chaude à hauteur, couvrez le récipient et laissez gonfler pendant 15 à 20 min. Égrainez le boulgour avec une fourchette.
2 Lavez les tomates, épépinez-les, puis coupez la chair en petits dés. Épluchez le concombre, coupez-le également en petits dés. Pelez et hachez finement l'oignon.
3 Rincez et séchez les herbes, effeuillez-les, puis hachez-les finement.
4 Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, assaisonnez avec le restant d'huile d'olive, le jus de citron et le cumin, salez.
5 Réservez au frais pendant 30 min au moins.

Les fatayers aux épinards

Pour 12 fatayers
Préparation : 20 min
Repos : 30 min
Cuisson : 20 min

1 Faites décongeler les épinards en suivant les indications du paquet. Égouttez-les soigneusement dans une passoire, en les pressant avec une spatule, pour retirer tout le liquide.
2 Épluchez et hachez finement l'oignon. Mélangez dans un saladier les épinards et les oignons, salez. Laissez reposer 30 min, puis incorporez le jus de citron, le sumac et les pignons. Salez, poivrez.
3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
4 Déroulez la pâte brisée, découpez 12 disques de 8 cm de diamètre.
5 Posez au centre de chacun 1 c. à café de farce, puis remontez les bords en trois fois pour former un triangle. Pressez bien la pâte pour fermer hermétiquement les chaussons. Passez un peu d'huile d'olive sur les fatayers avec un pinceau de cuisine, puis enfournez-les pour 20 min.

Le caviar d'aubergine

Pour 1 bol
Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
2 Lavez l'aubergine, coupez-la en deux, badigeonnez la chair d'huile d'olive et enfournez-la pour 45 min jusqu'à ce que la chair soit très tendre.
3 Épluchez l'ail, coupez la gousse en quatre. Effeuillez et ciselez le persil.
4 Retirez la chair de l'aubergine et placez-la dans un mixeur avec l'ail, le tahini, le jus de citron et 1 pincée de sel. Mixez le tout finement.
5 Transvasez dans un bol, arrosez d'un filet d'huile d'olive et de persil ciselé. Saupoudrez de paprika.

Assemblage

Préparez le taboulé, les fatayers et le caviar d'aubergine selon les recettes expliquées ci-dessus.
Coupez le halloumi en tranches, faites-les dorer sur toutes les faces avec un peu d'huile d'olive, salez et poivrez.
Coupez les pains pita en quatre. Réchauffez les falafels à la poêle dans un peu d'huile ou à la friteuse.
Dressez le raïta, le taboulé, le houmous et le caviar d'aubergine dans des coupelles. Arrosez le houmous d'un filet d'huile d'olive, parsemez de pignons de pin et d'origan. Disposez les coupelles en quinconce sur la planche, puis placez harmonieusement le reste des aliments et des préparations tout autour.

Le taboulé libanais

Le caviar d'aubergine

Les fatayers aux épinards

Patates douces rôties, sauce chimichurri

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 1 h

- 4 patates douces
- 1/4 de grenade
- 4 brins d'origan
- 120 g de yaourt de brebis
- 15 cl de sauce chimichurri
- huile d'olive
- sel, poivre du moulin

À savoir

La sauce chimichurri, au piment et aux herbes, est très répandue dans la cuisine argentine. Si elle est souvent servie avec la viande grillée, elle accompagne aussi parfaitement les légumes et peut même servir de marinade avant cuisson.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2 Coupez les patates douces en deux dans la longueur.
3 Déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. À l'aide de la pointe d'un couteau, formez des croisillons sur la chair, puis badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Effeuillez les brins d'origan et parsemez-en les patates douces. Salez, poivrez, puis enfournez pour 1 h.
4 Prélevez les graines de la grenade.
5 À la sortie du four, garnissez les patates douces de yaourt de brebis et de sauce chimichurri. Décorez de graines de grenade et servez sans attendre.

Astuce

Remplacez les patates douces par des pommes de terre, du potimarron ou des carottes.

L'avis de la nutritionniste

La sauce chimichurri est riche en ail cru, ce qui lui donne un bon pouvoir anti-oxydant. L'ail est réputé pour ses bienfaits sur le système cardio-vasculaire. Il aurait aussi un pouvoir antibactérien et anticancéreux ! À consommer donc sans modération et sous toutes ses formes.

Sauce chimichurri

Épluchez 1/2 oignon, retirez les graines d'un petit piment rouge, puis émincez-les très finement. Ciselez 1/2 bouquet de persil plat et 8 brins de coriandre. Mélangez dans un bol avec 3 gousses d'ail râpées, 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge, 15 cl d'huile, du sel et du poivre. Elle se conserve pendant 3 jours au réfrigérateur.

Extrait d'*Easy veggie du monde*, Laure Kié, éditions Mango

Houmous lentilles corail et grenade

Pour 1 gros bol • Préparation : 5 min • Cuisson : 10 min

- 200 g de lentilles corail
- 1/2 grenade (50 g de graines environ)
- 1 citron bio (40 ml de jus + zeste)
- 1 c. à soupe de tahin
- 2 c. à café d'huile de cameline
- 1/2 c. à café de sel
- 1/4 de c. à café de coriandre en poudre
- 1 pointe de couteau de cannelle en poudre

Pour servir
- 1 filet d'huile d'olive
- quelques feuilles de coriandre fraîche

1 Faites cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 min.
2 Réservez 1 c. à café de graines de grenade pour le service et placez le reste dans un mixeur, équipé de lame en S.
3 Ajoutez les lentilles cuites bien égouttées et le reste des ingrédients. Mixez pour obtenir une crème homogène. Goûtez et ajustez l'assaisonnement en sel et en jus de citron.
4 Versez le houmous dans un bol, parsemez des graines de grenade restantes, arrosez d'un filet d'huile d'olive et ajoutez quelques feuilles de coriandre ciselées.
5 Servez avec des biscuits salés sans gluten, des chips de légumes racines, des bâtonnets de légumes et de fruits crus...

L'avis de la nutritionniste

La digestibilité des légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois chiches) est souvent remise en cause. Mais savez-vous que dans la plupart des cas, le problème est dû à un défaut de mastication qui ne permet pas aux enzymes contenues dans la salive de pénétrer à l'intérieur de la graine afin de commencer à la digérer ? Et lorsque les légumineuses sont mixées, on les avale tellement vite que le temps en bouche est trop bref pour l'action salivaire qui s'interrompt dès l'arrivée dans l'estomac.

Extrait de *Mon assiette anti-endométriose*, Géraldine Olivo, éditions Alternatives

© LAURE KIÉ / © GÉRALDINE OLIVO

Burritos guacamole, halloumi grillé, sauce chimichurri et mangue

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Marinade : 1 h
Cuisson : 3 min

- 4 grandes tortillas de blé
- 250 g de halloumi
- 1 mangue

Pour la sauce chimichurri

- 1 gousse d'ail
- 1 piment de Cayenne séché
- 1 petit oignon rouge
- 1/2 botte de persil
- 1 c. à soupe d'origan séché
- jus de 1 citron vert
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 8 cl d'huile
- sel

Pour le guacamole

- 1 petit oignon rouge
- 15 à 20 brins de coriandre (selon vos goûts)
- 2 piments de Cayenne séchés
- 2 gros avocats
- jus de 2 citrons verts
- 1 à 2 pincées de cumin en poudre
- sel, poivre du moulin

La sauce chimichurri

1 Pelez et dégermez l'ail, puis hachez-le. Hachez aussi le piment épépiné. Pelez et émincez l'oignon. Ciselez le persil. Mélangez tous les ingrédients préparés avec l'origan, le jus de citron vert, le vinaigre et l'huile.

2 Salez un peu.

3 Coupez le halloumi en « frites », faites-les mariner dans la sauce chimichurri pendant 1 h.

Le guacamole

4 Pelez l'oignon puis hachez-le ainsi que la coriandre effeuillée et les piments épépinés. Écrasez la chair des avocats à la fourchette en laissant quelques morceaux. Ajoutez l'oignon rouge, la coriandre et le piment. Assaisonnez avec le jus de citron vert, le cumin, du sel et du poivre. Réservez.

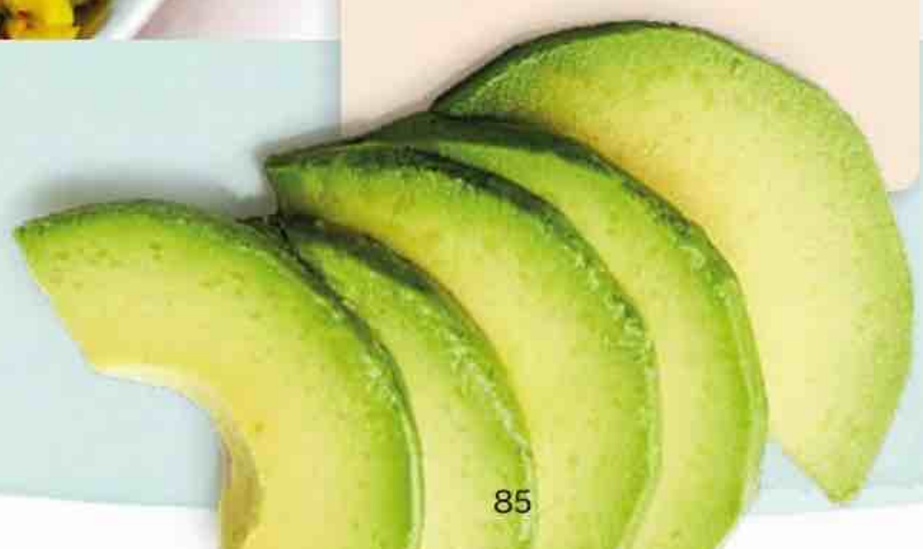
5 Pelez et émincez la mangue. Réservez.

6 Poêlez les frites de halloumi dans une poêle huilée pendant 3 min jusqu'à ce qu'il soit doré.

7 Réchauffez les tortillas 30 s au micro-ondes. Servez-les sans tarder avec le halloumi grillé, le guacamole et la mangue mélangée à la sauce chimichurri restante.

L'avis de la nutritionniste

Le halloumi est un fromage qui a la particularité de ne pas fondre à la chaleur : il peut donc être frit ou grillé. On peut même le faire à la plancha : idéal pour les barbecues veggie de l'été ! Un petit bémol toutefois pour cette recette : son impact écologique est pour moi un peu élevé à cause de la mangue et des avocats....



Extrait de *Tacos, fajitas & co*, Marjolaine Daguerre, Hachette Cuisine

© MARJOLAINE DAGUERRE

Des desserts frais et sans lactose

Vous êtes nombreux à nous demander des recettes qui ne contiennent pas de lactose. Caroline Schwob, intolérante au lactose et au gluten, vous propose deux idées de desserts faciles et frais à l'inspiration exotique pour vous régaler !

Notre experte

Caroline Schwob

Créatrice de La Popote de Potine, auteure de *Débuter le régime keto* et *Je mange keto au quotidien* (Larousse), intolérante au gluten

Sans lactose

Ces recettes sont réalisées sans lait animal, sans crème et sans beurre.

Pour plus de recettes...

Débuter le régime keto, Caroline Schwob, Larousse

Je mange keto au quotidien, Caroline Schwob, Larousse

Crème coco et fruit de la passion

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min

- 400 ml de lait de coco
- 50 g de sucrant
- 2 c. à soupe d'arrow-root
- 1 gousse de vanille ou 1/2 c. à café de vanille en poudre
- 2 fruits de la passion

1 Dans une casserole, diluez l'arrow-root à froid dans le lait de coco jusqu'à ce qu'il soit bien absorbé dans le liquide puis ajoutez la vanille et le sucrant.
2 Mélangez bien à l'aide d'un fouet et portez le lait de coco à ébullition, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3 Versez votre crème dans des petits pots et laissez refroidir.
4 Au moment de servir, déposez la moitié d'un fruit de la passion sur le dessus de chaque pot de crème.
5 Décorez avec des copeaux de coco ou de la coco râpée. Régalez-vous !

Précision

Ici, Caroline utilise de l'arrow-root comme épaississant naturel. Également appelée *Maranta arundinacea*, c'est une fécule extraite du rhizome d'une plante tropicale d'Amérique du Sud. C'est un excellent liant qui épaissit les liquides, remplaçant ainsi la farine et même les œufs dans toute préparation. Elle est aussi sans gluten et se dilue très facilement dans les laits végétaux. Vous pouvez vous en procurer en magasin bio !

© FABRICE VEGAS / MARIE-ELODIE INGE / © SHUTTERSTOCK

À savoir

L'agar-agar s'obtient à partir de certaines espèces d'algues rouges du genre *Gelidium*. Afin de bien l'utiliser, on le fait fondre dans un liquide chaud. On peut donc l'utiliser pour la confection de gelées, confitures, crèmes, mousses, sorbets, crèmes glacées, puddings, terrines et confiseries. L'agar-agar possède un pouvoir gélifiant de 8 à 10 fois supérieur à la gélatine, il peut donc habilement la remplacer mais attention à diminuer la quantité. Chez les végétariens, l'agar-agar remplace la gélatine qui est d'origine animale.

Mousse de yaourt coco à la fleur d'oranger et coulis de fruits rouges

Pour 4 personnes • Préparation : 35 min • Cuisson : 10 min

- 400 g de yaourt de coco
- 4 c. à soupe de fleur d'oranger
- 2 blancs d'œufs
- 1 c. à soupe de sucrant de votre choix (sucre, sucre de coco, érythritol, etc.)
- extrait ou poudre de vanille (facultatif)

Pour le coulis maison – si jamais vous avez le courage (sinon prenez de la confiture)

- 200 g de fruits rouges surgelés
- 200 g de sucrant (ici érythritol)
- 1 c. à café d'agar-agar

Le coulis

1 Si vous décidez de faire votre coulis, déjà bravo pour l'effort et vous pourrez conserver le reste pour vos tartines ou autres desserts ! Dans une casserole sur feu moyen, faites cuire vos fruits surgelés mélangés avec le sucre et l'agar-agar jusqu'à ébullition et laissez encore 3-4 min sur feu doux. Laissez ensuite refroidir complètement.

La mousse

2 Montez les blancs d'œufs en neige, bien fermes.
3 Dans un bol, mélangez le yaourt de coco, la fleur d'oranger, le sucrant ainsi qu'une petite cuillère à soupe de coulis juste pour colorer et donner un léger goût de fruits rouges.
4 Ajoutez-y ensuite délicatement vos blancs en neige en mélangeant doucement de bas en haut jusqu'à ce que les blancs soient bien incorporés et que vous obteniez une belle mousse légère et homogène.
5 Dans vos verrines, disposez 1-2 c. à soupe de mousse dans le fond puis, délicatement, mettez 1-2 c. à soupe de coulis et finissez par 2 c. à soupe de mousse.
6 Décorez avec une petite touche de coulis ou quelques fruits rouges frais. Régalez-vous !

DIY zéro déchet

Trop fibreuses ?

Consommez vos asperges rapidement pour les garder les plus tendres possible. N'oubliez pas de les éplucher avant de les faire cuire à l'eau ou à la vapeur (sauf si elles sont vertes).

IL ME RESTE... DES ASPERGES

À savoir

Les asperges sont riches en vitamine B9, vitamine C et vitamine K : que des bonnes raisons de les consommer !

Il vous reste des asperges vertes, violettes ou blanches ? Ne les gaspillez pas, elles sont trop précieuses et on n'en profite pas assez longtemps dans l'année ! Vous pouvez utiliser toute votre asperge, et pas seulement sa tête, pour ne rien perdre.

Faites-en un velouté

*

Faites cuire les queues d'asperges et les épluchures dans de l'eau puis mixez et filtrez. Ajoutez un filet de crème de votre choix.

Transformez-les en omelette

*

Écrasez les asperges cuites en petits morceaux, puis mélangez-les à des œufs battus et faites cuire sur les deux faces.

Cuisinez un risotto

*

Faites cuire le riz comme mentionné sur l'étiquette. Mixez les asperges cuites avec de l'oignon, de l'ail et des épices. Ajoutez au risotto aux trois quarts de cuisson.

Faites-en des tartines

*

Mixez les asperges cuites à la vapeur (enlevez les parties fibreuses) avec de l'huile d'olive, de la menthe. Assaisonnez. Tartinez, ajoutez un œuf sur le plat et quelques têtes d'asperges.

Confectionnez des steaks

*

Faites cuire les asperges puis écrasez-les dans un bol avec des œufs, du parmesan, de la chapelure, du sel et du poivre. Formez des steaks et faites cuire 2 min de chaque côté.

Créez une sauce originale

*

Faites cuire les asperges à la vapeur, puis mixez avec un peu d'eau, de la crème de votre choix, du curry et un peu de citron. Assaisonnez et servez avec des pâtes.

© SHUTTERSTOCK

DIY zéro déchet

JE FAIS MON BEE WRAP POUR CONSERVER MES ALIMENTS !

© CORINNE GAUVIN / TISSU PAPA PIQUE ET MAMAN COUD

Le bee wrap est très facile à réaliser. Voici deux méthodes ultra-rapides pour confectionner vos propres modèles.

Pour 3 carrés de taille différente
Préparation : environ 10 min • Cuisson : environ 4 min

Matériel

- Un carré de 14 × 14 cm pour un bol, un autre de 22 × 22 cm pour un saladier et un dernier de 26 × 26 cm pour un plat à tarte dans les tissus coton de votre choix
- De la cire d'abeille (en paillettes ou en stick à râper)
- 2 feuilles de papier cuisson
- 1 fer à repasser ou 1 four
- 1 paire de ciseaux à cranter

Réalisation

1 Commencez par cranter votre coupon de tissu.

2 Placez votre tissu sur une feuille de papier cuisson. Puis, dispersez de la cire (en pépites ou râpée) uniformément sur tout votre tissu, et posez la 2e feuille de papier cuisson par-dessus.

1re méthode : au four

Enfournez quelques minutes à environ 100 °C.

2e méthode : au fer à repasser

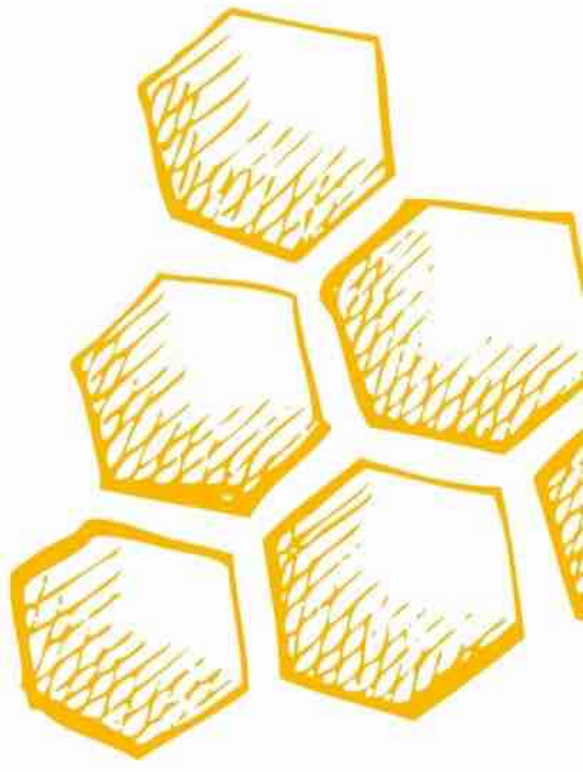
- Placez votre fer à repasser sur la feuille de cuisson du dessus, et faites fondre les morceaux de cire.
- Enfin, laissez refroidir votre bee wrap, puis froissez-le plusieurs fois pour l'assouplir.
- Vous avez terminé !

Alternative végane

Si vous ne souhaitez pas utiliser de cire d'abeille, il est assez simple de réaliser des charlottes alimentaires avec du tissu et un élastique. Il existe de nombreux tutoriels faciles sur Youtube !

Astuce

Pour les 2 méthodes, n'hésitez pas à rajouter de la cire là où vous voyez qu'il en manque.



DIY pour la maison

JE LUTTE CONTRE LE CALCAIRE

avec des recettes faites maison !

L'eau contient naturellement du calcaire, mais malheureusement, au fil du temps, il se dépose de plus en plus sur nos canalisations et notre vaisselle et finit par faire du tartre. Pour l'éviter, il y a quelques solutions naturelles !

Par Aurore Esclauze

© SHUTTERSTOCK

Enlever les traces blanches sur la vaisselle

Pour 1 utilisation • Préparation : 5 min

Ingrédients

- **25 cl de vinaigre blanc**
- **2 c. à soupe de gros sel**
- **coquilles concassées de 3 œufs (facultatif)**

Préparation

1 Dans une casserole, faites chauffer le mélange puis versez-le dans les récipients. S'ils présentent des traces autour, vous pouvez imbiber un essuie-tout du mélange et les entourer avec.

2 Le lendemain, rincez bien puis lavez à l'eau chaude.

OPTION N°1

Prélaver les verres

Pour 1 utilisation • Durée : 2-3 min

Ingrédients

- **épluchures de 2 oranges**
- **épluchures de 2 pommes de terre**

Préparation

Vous avez deux solutions ici : soit frotter directement les verres avec les épluchures, puis les laver ; soit remplir votre évier ou une bassine d'eau chaude, y mettre les épluchures et laisser les verres tremper dedans quelques heures avant de les laver de la manière habituelle.

OPTION N°2

Pour 1 utilisation • Durée : 5 min

Ingrédients

- **2 c. à soupe de bicarbonate de soude**
- **1 c. à café de gros sel**
- **1 verre d'eau chaude**

Préparation

1 Mélangez les ingrédients puis versez sur les verres blanchis par le calcaire. Vous pouvez ajouter du vinaigre blanc si vous voulez.

2 Laissez agir quelques minutes, frottez légèrement (il ne faut pas les rayer) puis rincez.

Détartrer la bouilloire

Pour 1 bouilloire de 1 l • Préparation : 1 min

Ingrédients

- **50 cl de vinaigre blanc**
- **50 cl d'eau claire**

Préparation

1 Versez les deux liquides dans la bouilloire puis faites bouillir.

2 Rincez, remettez de l'eau claire. Faites bouillir à nouveau puis videz.

3 Vous pouvez aussi laisser le mélange reposer dans la bouilloire toute la nuit et rincer le lendemain matin.

Testez avec des épluchures pour un pré-lavage zéro déchet !

DIY en extérieur

© SHUTTERSTOCK

Vos plantes d'extérieur ou d'intérieur ont besoin d'un petit coup de boost ? Vous pouvez leur fabriquer un engrais 100 % naturel et maison avec des déchets qui vous restent régulièrement sur les bras... De quoi leur donner du tonus avant les chaleurs estivales !

Par Aurore Esclauze

Avec de la peau de banane

Coupez en morceaux la peau de votre banane. Mettez-la dans une bouteille remplie d'eau et laissez infuser 48 h à température ambiante. Arrosez sans filtrer (les morceaux vont se décomposer).

Avec du marc de café

Il suffit de le répandre au pied de votre plante, cela fonctionne très bien notamment avec les tomates et les hortensias. Mélangez un peu à la terre. Évitez d'en mettre sur vos cactus.

Avec des coquilles d'œufs

Faites sécher vos coquilles puis mixez-les finement pour former une poudre. Mélangez à la terre au pied de vos plantes. Cela marche particulièrement pour les aromates.

Avec de l'eau de cuisson de légumes

Gardez l'eau de cuisson de vos légumes et laissez refroidir. Arrosez ensuite normalement votre jardin. Attention : il faut que les légumes soient bio !

Avec du thé

Le thé qui a été infusé peut servir d'engrais, il suffit de le mélanger à la terre comme le marc de café. Attention, ne mettez pas directement le sachet, à moins qu'il ne soit mentionné comme compostable.

Avec du compost

Si vous avez un composteur, récupérez le jus ou récupérez le terreau formé pour en mettre un peu au pied de vos plantes. Il enrichira le sol en éléments nutritifs pour vos plantes. Il n'est pas utile d'en mettre très souvent.

Pour ceux qui ont un jardin...

Si vous coupez votre gazon, sachez que vous pouvez faire infuser de l'herbe coupée dans un seau d'eau pendant deux semaines avant de verser le mélange au pied de vos plantes pour faire un excellent engrais ! Cela marche aussi avec les mauvaises herbes.

DIY beauté

JE FABRIQUE... DES SOINS MAISON POUR RENFORCER MES ONGLES

Nul besoin de prendre spécialement soin de soi pour avoir envie d'avoir des ongles forts ! C'est tout de même beaucoup plus pratique au quotidien, plutôt que d'avoir des ongles mous ou cassants qui nous empêchent de mener à bien certaines tâches... Voici quelques solutions naturelles pour les renforcer !

Par Aurore Esclauze

Bain fortifiant

Pour 1 bain

Durée : 20 min

Ingrédients

- 6 cl d'huile de ricin
- 4 cl d'huile d'amande douce
- 1 c. à soupe de lait (d'amande de préférence)

Fabrication

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients, puis installez-vous confortablement (devant une série par exemple) et laissez tremper vos ongles pendant une vingtaine de minutes. Rincez puis hydratez vos mains avec une crème spécifique.

Huile pour les cuticules

Pour une dizaine d'utilisations

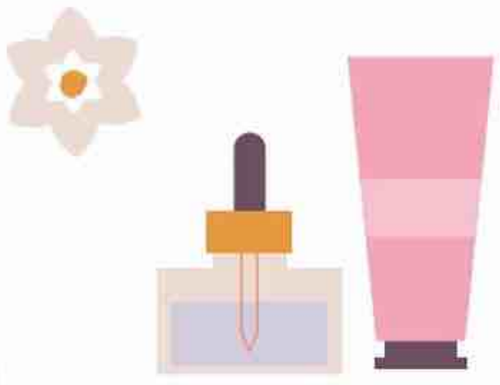
Durée : 2-3 min

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile d'amande douce
- 1 c. à soupe d'huile de ricin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Fabrication

Mélangez les trois huiles et versez dans un flacon. Mettez-en une goutte autour de chaque ongle puis massez jusqu'à ce que cela ait pénétré suffisamment.



Soin quotidien

Pour 1 utilisation

Durée : 1 min

Ingrédients

- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Fabrication

Mélangez les deux ingrédients puis appliquez sur les ongles et massez. Faites-le régulièrement pour avoir des ongles fortifiés sur le long terme. Attention en revanche si vous avez des cuticules qui se sont arrachées ou si vous avez les mains très sèches, car le citron peut piquer ! Il vaut donc mieux hydrater dans ces cas-là.

© SHUTTERSTOCK

Abonnez-vous !

Abonnez-vous sur **turbulencespresse.fr**

+ version numérique offerte

29 €
au lieu de 52,90 €
6 numéros par an

+ **EN CADEAU**
le fluide hydratant au chanvre
Tube 30 ml Valeur 19,90 €

BERNARD CASSIERE PARIS

OU

Je plante un arbre

Préférez agir pour la planète :
1 abonnement acheté
= 1 arbre planté pour la mise en place d'un système agroforestier dans une exploitation agricole 100 % bio au coeur du Parc National des forêts (21).

BULLETIN D'ABONNEMENT turbulencespresse.fr

À retourner à : Turbulences Presse - Healthy Food - 8, rue Buffon - 63100 Clermont-Ferrand - Tél. : 04 73 14 03 00 - abo@turbulencespresse.fr

☑ **OUI,** je m'abonne à **Healthy Food** pour :

☐ 1 an / 6 numéros..... **29 €** 14,50 € numérique seulement
Hors France métropolitaine : abonnement à 35 €

☐ 2 ans / 12 numéros..... **53 €** 26 € numérique seulement
Hors France métropolitaine : abonnement à 65 €

NOM .....

PRÉNOM ..... NÉ(E) LE .....

N° DE TÉLÉPHONE ..... E-MAIL .....

NUMÉRO RUE / AV. / BD / LIEU-DIT .....

COMPLÉMENT D'ADRESSE (RÉSIDENCE, ESCALIER, BÂTIMENT) .....

CODE POSTAL COMMUNE .....

Je choisis mon cadeau :

☐ Je plante un arbre **OU** ☐ Je reçois le fuide hydratant

MODE DE PAIEMENT

CI-JOINT MON RÈGLEMENT DE ..... € PAR :

☐ CHÈQUE BANCAIRE OU POSTAL À L'ORDRE DE : TURBULENCES PRESSE

☐ VIREMENT BANCAIRE
COMPTE IBAN : FR76 1680 7003 0640 2210 8069 645
ADRESSE SWIFT : CCBPFRPPGRE

☐ CARTE BLEUE, EUROCARD MASTERCARD OU VISA

N° ⌊_⌊_⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_ ⌊_⌊_⌊_⌊_

EXPIRE LE ⌊_⌊_ ⌊_⌊_ 3 DERNIERS CHIFFRES AU DOS DE VOTRE CARTE ⌊_⌊_⌊_

☐ HORS FRANCE MÉTROPOLITAINE
PAIEMENT PAR CARTE, VIREMENT BANCAIRE OU PAR CHÈQUE (UNIQUEMENT DOM-TOM).
COMPTE IBAN : FR76 1680 7003 0640 2210 8069 645
ADRESSE SWIFT : CCBPFRPPGRE

DATE ET SIGNATURE

Offre valable jusqu'au 31/07/2023, dans la limite des stocks disponibles. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification en adressant un courrier à Turbulences Presse. Elles peuvent être communiquées à des tiers, sauf opposition. Vous pouvez acquérir séparément chacun des numéros de Healthy Food au prix de 5,50 €, le fluide hydratant au chanvre Bernard Cassière, tube 30ml, au prix de 19.90€. Frais d'expédition en sus.

INDEX

Notre experte nutritionniste

Florence Solsona-Guillem

Médecin nutritionniste, également diplômée en médecine psychosomatique, elle a écrit plusieurs ouvrages aux éditions Larousse, dans la collection « Saveurs & Bien-être ». Retrouvez, pour chaque recette, ses conseils, ses informations ou ses astuces pour mieux vous guider.

Pour rappel

Est **végétarienne** une personne qui ne mange pas de chair animale (viande et poisson), mais qui inclut les œufs ou les produits laitiers.

Est **végétalienne** une personne qui ne mange ni viande, ni poisson, ni œufs, ni produits laitiers.

Est **végane** une personne qui ne mange ni utilise aucun produit d'origine animale (ni miel, ni cuir, ni laine…).

Recettes salées et sucrées

- Bubble tea mangue-passion **62**
- Bubble tea purée d'amandes **63**
- Bubble tea taro **62**
- Burger de patate douce **69**
- Burritos guacamole, halloumi grillé **85**
- Caviar d'aubergines **49**
- Chou-fleur kung pao **31**
- Clafoutis de courgettes à la menthe **41**
- Crackers aux graines **80**
- Crème coco et fruit de la passion **87**
- Crème de feta **50**
- Crudités et aïoli **20**
- Crumble menthe et fruits rouges **21**
- Dalgona bubble tea **63**
- Dip d'artichaut **22**
- Entremets paon **74**
- Esquimaux à la fraise des bois **75**
- Feuilles de vigne farcies au riz **51**
- Focaccia au romarin **81**
- Galettes de courgettes et roquefort **21**
- Granola exotique **68**
- Green pizza printanière **37**
- Houmous crémeux au chocolat et biscuits croquants à tremper **27**
- Houmous lentilles corail et grenade **84**
- Mousse de yaourt coco à la fleur d'oranger **87**
- Patates douces farcies tomates et herbes **35**
- Patates douces rôties, sauce chimichurri **84**
- Planche mezze libanais **82**
- Planche veggie **78**
- Portobellos bruschetta **25**
- Quiche aux asperges, noisettes, fèves et petits pois **40**
- Salade crétoise **52**
- Salade de riz noir aux saveurs méditerranéennes **32**
- Spring rolls **57**
- Sun tea **45**
- Tagliatelles crémeuses et pesto de tomates séchées **26**
- Tarte à la courgette et à la ricotta **39**
- Tarte aux légumes arc-en-ciel **33**
- Tarte fine courgette, chèvre et basilic **34**
- Tarte Tatin aux carottes **38**
- Tartelettes véganes au kiwi **56**
- Tartines aux petits pois et avocat **36**
- Tomates séchées **23**
- Tsatsiki au concombre **77**

Par ingrédient

- **Artichaut** 22
- **Asperge** 37, 40, 88
- **Aubergine** 49, 82
- **Avocat** 36, 78, 85
- **Carotte** 20, 33, 38, 57, 78
- **Chou-fleur** 20, 31, 78
- **Citron** 20, 22, 33, 36, 37, 39, 45, 49, 51, 57, 82, 84, 85
- **Concombre** 20, 57, 77, 82
- **Coriandre** 35, 37
- **Courgette** 21, 33, 34, 39, 41, 78
- **Crème végétale** 26
- **Flocon d'avoine** 27, 33, 56, 68
- **Fraise** 21, 57, 74, 75
- **Fromage** 21, 34, 38, 39, 41, 50, 52, 78, 82
- **Gingembre** 31, 57
- **Menthe** 21, 36, 37, 41, 51, 57, 77, 82
- **Miel** 31, 38, 45, 81
- **Moutarde** 20
- **Noisette** 27, 40, 75
- **Noix de cajou** 26, 37
- **Œuf** 33, 34, 39, 40, 41, 74, 87
- **Patate douce** 35, 69, 84
- **Petits pois** 36, 37, 40
- **Pois chiches** 27, 35, 78
- **Poivron** 33, 49
- **Sauce soja** 26, 31, 57
- **Sésame** 27, 82, 84
- **Tomate** 23, 25, 26, 33, 35, 51, 52, 69, 78, 82
- **Yaourt** 35, 50, 51, 56, 77, 78, 84, 87

© SHUTTERSTOCK

LE PREMIER MAGAZINE DE CUISINE POUR LES ENFANTS !

Papillote

Papillote

+ Tes fiches à découper !

N°49
AVRIL/MAI
JUIN 2023

Oh les jolies recettes fleuries !

Miam ! Prêt pour une COOKIES PARTY ?

Au menu
LES SIROPS
LENTILLES CORAIL
LES RADIS

+40 recettes gourmandes !

Tes recettes de dingue !

Faciles
Festives
Colorées

MACARONS COQS · TROMPE-L'OEIL ŒUF · CAKE !

Le magazine des petits gourmands

NOUVEAU

VEGGIE DEPUIS 1982

SOY

Notre tendre tofu au fromage, c'est vraiment pas un dur à cuire.

TOUT PRÊT !

5 MIN
À LA POÊLE

MOELLEUX

365 RECETTES À DÉCOUVRIR
SUR SOY.FR

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO

SOJA FILIÈRE DU SUD-OUEST

FABRIQUÉ ICI

NUTRITION ET SANTE - RCS Toulouse 720 801 497 - Crédit photo : Studio des plumes. Suggestions de présentation.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR