

Dr. **Good!**
PROMOS
ÉVITER
LES PIÈGES
DU SUPERMARCHÉ

C'est bon!

DOSSIER
CHOLESTÉROL
QUAND
LE GRAS FAIT
DU BIEN
25
FAÇONS DE
SAVOURER LE
BOUILLON
PÂTISSERIES
HEALTHY

- LES ALTERNATIVES
AU SUCRE
ET AU BEURRE
- LES RECETTES
DES PÂTISSIERS

BONNE
RÉSOLUTION
J'ARRÊTE DE
FUMER SANS
GROSSIR

Les Agrumes

Le bon zeste santé!

- Renforcent les défenses immunitaires
- Préservent le système cardiovasculaire
- Nourrissent le microbiote intestinal

PM PRISMA MEDIA

CPPAP

L 19014 - 27 - F: 3,95 € - RD



VOUS AUSSI VOUS AVEZ DU MAL À FAIRE MANGER DES LÉGUMES À VOS ENFANTS ?

HOT-DOG
À LA FONDUE DE POIREAUX

SAUCISSE

OIGNONS FRITS



ESSAYEZ LES RECETTES **SAINES ET GOURMANDES**
DE **MAUD** QUE SON PETIT MARIUS ADORE



SUIVEZ-NOUS SUR @POIREAUDEFRANCE



Dr. Good!

PROMOS
ÉVITER
LES PIÈGES
DU SUPERMARCHÉ

C'est bon!

DOSSIER
CHOLESTÉROLQUAND
LE GRAS FAIT
DU BIEN

25

FAÇONS DE
SAVOURER LE
BOUILLONPÂTISSERIES
HEALTHY

- LES ALTERNATIVES
AU SUCRE
ET AU BEURRE
- LES RECETTES
DES PÂTISSIERS

**BONNE
RÉSOLUTION**
J'ARRÊTE DE
FUMER SANS
GROSSIR

Les
Agrumes
Le bon zeste santé!

- Renforcent les défenses immunitaires
- Préservent le système cardiovasculaire
- Nourrissent le microbiote intestinal

PM PRISMA MEDIA

CPPAP

Prix France si vendu
séparément : 3,95 €

SOMMAIRE

JANVIER - FÉVRIER 2024



32 DOSSIER LES AGRUMES

**TOUS LES SECRETS
DE CES FRUITS
GORGÉS DE VITAMINE C,
QUI NOUS AIDENT
À AFFRONTER L'HIVER.**

6

QUOI DE NEUF ?

6. News Consommer des levures pour ses intestins, limiter le sucre pour éviter les calculs rénaux, etc.

12. Tendances Sur Instagram, les nuggets de chou-fleur de @macuisineamoi

14. 3 questions au
Dr Jérémie Girbovan sur
l'alimentation et le cerveau

16. Les points sur les i
Ce que je pense du Veganuary

18

DANS MON PANIER

18. Sans alcool
Le grand boom

22. Promotions
Comment éviter les pièges

26. Conserves de poisson
Que valent-elles vraiment ?

30. Cannelle
Un bâton magique

48

LES BONS CHOIX

48. Les plats d'hiver
On ne fait pas d'impair !

52. On refait le match
Miel vs sirop d'érable

54. Les légumes secs
C'est impeccable



56

DANS MON ASSIETTE

56. Le bouillon
25 façons de se régaler

62. Les piments
Ils ne manquent pas de piquant



106

BONNE QUESTION!

106. Petit déj
C'est grave de le sauter ?

108. Hormones
Quel rôle jouent-elles sur le poids ?

80

AUTODIAGNOSTIC

Fibres

Est-ce que j'en consomme suffisamment ?

84

LA SOLUTION NUTRITION

La bonne assiette
contre le moral dans les chaussettes

86

BIEN MANGER, BIEN VIVRE

86. Le cake jambon-olives
Vous l'aimez comment ?

88. Résolution de janvier
J'arrête de fumer (sans grossir)

92. Desserts sains et gourmands
Les secrets des pâtisseries

64 DOSSIER SANTÉ



APPRENDRE À DISTINGUER LE BON DU MAUVAIS GRAS POUR SURVEILLER SON CHOLESTÉROL ET PRÉSERVER SON CAPITAL CARDIOVASCULAIRE.

AU RAYON LIVRES

110. Des nouveautés à dévorer

L'ŒIL DE L'EXPERT

112. Eulalie Rus
nous explique comment bien choisir ses huîtres

QUESTIONS-RÉPONSES

Je peux manger quoi avant de faire du yoga ?
Pourquoi le champagne empêche de dormir ?
Il y a quoi dans le « faux gras » ?...
page 100



Good! C'est bon!

Magazine édité par

PM PRISMA MEDIA

Rédaction : 13, rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex
Tél. : 01 73 05 45 45 - Fax : 01 47 92 62 10
Site internet : prismamedia.com

Editeur : Prisma Media Société par Actions
Simplifiée au capital de 3000000 euros d'une durée de 99 ans ayant pour présidente Mme Claire Léost. Son associé unique est Société d'Investissements et de Gestion 123 - SIG 123 SAS

Directrice de la publication Claire Léost
Directrice générale Pascale Socquet
Directrice exécutive adjointe Claire Bernard
Directrice éditoriale digital et vidéo pôle Femmes Sandrine Odin

Directeur du comité éditorial Michel Cymes
Directeur de la rédaction Julien Lamury-Dessauvages
Directeur de création Fabien Lesage

Secrétaire de direction

Christelle Florent

Rédactrice en chef adjointe

Fabienne Garcia

Cheffe de service Emmanuelle Robin

Secrétaire Sophie Cavaillon

Rédacteur en chef technique

Jean-François Brosset

Secrétaires de rédaction Delphine Dias,

Angélique Meguerditchian

Chef de studio Jérôme Limousin

Maquette Sophie Benichou

Rédactrice en chef adjointe photo Aline Paulhe

Photo Dorothee Dieumegard

Assistante Béatrice Franco

Fabrication Yann Saunier, Grégory Quinot

A collaboré à ce numéro Franck Cymes

Directrice des études éditoriales

Isabelle Demailly

Directeur marketing études

et communication Charles Jouvin

Directeur marketing client Laurent Grolée

Global Marketing Manager Virginie Toulrier

Brand Manager Annelise Tarrerias

Directrice de la fabrication et

de la vente au numéro Sylvaine Cortada

Responsable titre vente au numéro

Jocelyne Marotel

Service Publicité Tél. : 01 73 05 64 61

Directeur général Philipp Schmidt

Directeurs exécutifs adjoints PMS

Virginie Lubot, Bastien Deleau

Directeur délégué Creative Room

Karl Pilotte

Directeur délégué Data Room

Jérôme de Lempdes

Directeur délégué Thierry Flamand

Assistante Catherine Pintus

Industry Director

Chrystelle Rousseaux-Pérard

Trading Manager Samira Azad-Faiq

Directrice de projet Elodie Davrain

Planning Manager Marie-Annick Bobet



Roto France Impression. Provenance du papier:

Finlande. Taux de fibres recyclées: 0%.

Numéro de commission paritaire: 1223 K 93900.

ISSN 2649-2075. Dépôt légal janvier 2024.

ACPM



news



POÊLE TOUT-EN-UN

Envie de mijoter une blanquette, de rôtir un poulet au four, de cuire des carottes à la vapeur, d'obtenir des frites croustillantes et dorées ou une entrecôte à point ? Plus la peine d'investir dans une batterie d'ustensiles encombrants, grâce à cette incroyable poêle multifonction, capable de remplacer huit ustensiles de cuisson.

La Fabuleuse, poêle à tout faire, Cookut, 159,90 € (28 cm).



VÉGAN ET GOURMAND

Si les saveurs des desserts végétaux sont parfois décevantes, cette recette au lait de coco, inspirée du yaourt à la grecque, tient ses promesses. Entre la texture bien onctueuse et le lit de fruits généreux (pêches, fraises ou marrons), la gourmandise est au rendez-vous.

Végétal à la grecque, Charles & Alice,
1,89 € (2 x 115 g).

1600 kcal

ET JUSQU'À 2300 Kcal EN XL!

C'est l'addition calorique moyenne des tacos vendus dans cinq enseignes, analysés par l'association de consommateurs CLCV. Soit 60% des apports énergétiques recommandés par jour pour un adolescent. Riches en graisses et en sel, ils sont loin d'être une bonne option pour les jeunes. L'association demande donc aux enseignes d'améliorer la qualité nutritionnelle de leurs sandwiches, et aux consommateurs d'en manger occasionnellement, en privilégiant les tailles M ou L.



UN ÉTONNANT CASSE-NOIX

Ouvrir des noix avant de les croquer n'est pas toujours une épreuve, cela peut même être ludique. Il suffit de placer la noix (la noisette ou l'amande) sur une planche, de poser cet ustensile aux airs de jouet par-dessus, de tirer la tête du petit personnage en silicone et de la relâcher pour qu'un marteau vienne briser la coque.

Sans effort et made in France!

NutSmasher, 25 €.



OPTION SANS ALCOOL

Une marque de thé bio et un spécialiste du kombucha bio se sont associés pour créer une boisson de fêtes: du thé et du sucre issus du commerce équitable, des litchis et des épices (cannelle, gingembre, cardamome...), le tout fermenté et conditionné dans une bouteille réalisée avec des résidus de canne à sucre. Le top pour faire le plein de probiotiques et aborder sereinement le Dry January.

Kombucha Litchi & Chai, Les Jardins de Gaïa et Jubiles, 4,30 € (75 cl).

MAYO À LA BRETONNE

Elaborée à Quiberon et constellée de kombu royal, une algue brune cultivée au large du Finistère, cette mayonnaise a plus d'un atout dans son pot. Préparée avec de l'huile de colza (source d'oméga 3), des algues (fibres et minéraux), du jus de citron et des épices, elle ne contient pas d'additifs. Son apport calorique est un peu plus raisonnable qu'une mayo classique (539 kcal/100 g contre 700 kcal/100 g), et sa saveur originale s'accorde parfaitement avec les fruits de mer, crudités et poissons, ça marche même pour les œufs mayo!

Mayoz'Algues, La Belle-Iloise,
6,95 € (2 x 95 g).



UNE IGP POUR LES NORMANDES

Sur un territoire qui s'étend de Granville (Manche) à Sainte-Marguerite-sur-Mer (Seine-Maritime), l'huître de Normandie est désormais dotée d'une IGP. Rien d'étonnant, puisque ce littoral normand offre des conditions idéales pour l'ostréiculture: l'éstran, la partie découverte à marée basse, est large et ouvert; de nombreux cours d'eau apportent les éléments nécessaires au développement du phytoplancton dont se nourrissent les huîtres; enfin, les ostréiculteurs locaux ont appris à déplacer les poches d'huîtres pour favoriser leur pousse et la formation d'une coquille régulière grâce aux forts courants marins de la Manche.



LES LEVURES BICHONNENT L'INTESTIN

Utilisées depuis des milliers d'années pour la production d'aliments, les levures ont une influence sur notre microbiote intestinal. Des chercheurs de l'Inrae ont testé sur des souris le potentiel anti-inflammatoire de cinq levures dans les aliments fermentés et montré que deux d'entre elles réduisent la sensibilité à l'inflammation intestinale et aideraient au développement de bactéries bénéfiques pour le microbiote. Un premier pas dans l'étude des levures, qui comptent plusieurs milliers de micro-organismes.

93%

DES FRANÇAIS estiment que l'alimentation a un rôle important dans les performances sportives. Pourtant, seulement la moitié des pratiquants adaptent leur alimentation à leur activité physique.

Source: Opinionway
/Charal, 2023

Testé
&
approuvé



PETIT DÉJ BIO ET LOCAL

Dans ce muesli croustillant, tous les ingrédients (flocons d'avoine, sucre de betterave, huile de tournesol, pommes, noisettes...) sont cultivés en agriculture biologique sur notre territoire. La recette est sucrée, mais sa belle teneur en protéines (10 %) et en fibres (7,7 %) permet de ralentir l'absorption du sucre, pour une satiété longue durée et une matinée sans coup de barre ni fringale.

Krounchy Pommes Noisettes, Grillon d'Or,
5,95 € (450 g).

LA CRÈME DU VÉGÉTAL

Dernière création du spécialiste breton des alternatives végétales, cette crème de soja est dotée d'une consistance à la fois ferme et crémeuse, idéale pour préparer les sauces des pâtes, des quiches ou des desserts. Elaborée avec du soja bio 100 % français, elle est peu salée et contient seulement 30 % de matières grasses.

La Fraîche Végétale, Sojade,
2,60 € (200 g).



UN PARFUM POUR L'EAU

Pas toujours simple de boire 1,5 L d'eau chaque jour quand on préfère les boissons aromatisées... Pour profiter des saveurs sans les calories du sucre (et sans édulcorants), il suffit de verser quelques gouttes de ces aromatisants naturels dans sa gourde et de se régaler d'arômes de fruits rouges-vanille, yuzu-gingembre, ananas-coco, etc.

Eau exquise, 14,90 €
(30 ml, pour 25 L de boisson).

RHABILITÉE POUR L'HIVER

Quand le chouchou des amateurs de mocktails, Gimber N°1

Original (un concentré de gingembre bio, citron, sucre de canne, herbes et épices), s'offre une collab avec Diane von Furstenberg (l'iconique créatrice de la robe portefeuille), on obtient une bouteille graphique et colorée, du plus bel effet sur les tables de fêtes.

Gimber X Diane von Furstenberg, 31,95 € (700 ml).



SUCRE ET CALCULS RÉNAUX

On savait que l'excès de sel et de protéines, en augmentant l'excrétion de calcium dans les urines, favorisait la formation de calculs rénaux. Une étude publiée dans la revue *Frontiers in Nutrition* en août dernier montre que l'excès de sucre est également problématique. En analysant les données de 30 000 personnes, les chercheurs ont montré que les participants dont plus de 25 % des apports énergétiques provenaient de sucres ajoutés présentaient un risque de développer des calculs rénaux 88 % plus élevé, par rapport à ceux dont ces apports s'élevaient à moins de 5 %. Une raison supplémentaire de suivre les recommandations de l'OMS et de limiter sa consommation de sucre à 5 à 10 % des apports énergétiques totaux.

DU CAFÉ JOYEUX

Quatre cafés d'exception, pure origine, en grains, moulu ou en dosettes, jusqu'à vendus sur Internet, sont désormais disponibles en grandes surfaces. L'occasion de se régaler et de soutenir la démarche solidaire de la marque, qui emploie des personnes en situation de handicap dans ses 16 cafés-restaurants.

Café en grains Éthiopie, 9,95 € (500 g), moulu Éthiopie ou Pérou, 5,45 € (250 g), Café Joyeux.



PAR ICI LA BONNE SOUPE !

L'alliée des dîners d'hiver se doit d'être à la fois gourmande et réconfortante. Ces trois nouvelles recettes devraient faire le job : champignons des bois (bouillon de volaille, girolles, trompettes-de-la-mort et crème fraîche), lentilles vertes et laurier infusé (avec aussi des poireaux, des carottes et de l'huile d'olive) et soupe à l'oignon au jus de veau. **Soupes Giraudet, à partir de 6,20 € (50 cl).**



UN SUPER CONDIMENT

Incontournable dans la cuisine japonaise, le miso est bourré de bons nutriments : riche en protéines, il apporte neuf acides aminés essentiels, contient des fibres, des vitamines B, des probiotiques et des enzymes. De couleur jaune, il est préparé à base de soja et d'orge fermentés (à Nagasaki, selon la méthode traditionnelle) et vient parfumer soupes, sauces et plats mijotés.

Miso jaune bio, Aromandise, 7,50 € (270 g).

LISON MAU ET EMMANUELLE ROBIN



PARTAGEZ UN MOMENT UNIQUE AVEC VOS AMIS

Ce soir, c'est vous qui recevez pour le dîner... Au programme : convivialité, chaleur et mets savoureux. Transformez cette invitation entre amis en un repas d'exception avec les pâtes Barilla Al Bronzo* !

Un goût intense pour des plaisirs inattendus

Pour vos amis ce soir, vous préparez un plat gourmand à la fois simple et sophistiqué, qui mêle plaisirs inattendus et goût inégalable : Mezzi Rigatoni au beurre blanc, crevettes rouges et poudre de câpres avec les pâtes Barilla Al Bronzo*. Vos convives seront émerveillés. Ces pâtes à la couleur ambrée, sont dotées d'une rugosité incomparable permettant l'accroche parfaite de la sauce. Leur saveur puissante explose en bouche...

Une rugosité incomparable pour une accroche de sauce parfaite

Les pâtes Barilla Al Bronzo* sont bien plus que des pâtes. Elles sont le fruit d'une sélection de grains de blé dur de haute qualité. Ce n'est pas tout : Barilla a conçu une méthode unique avec un moule en bronze qui dessine des microgravures sur les pâtes pour leur donner une rugosité exceptionnelle. Résultat ? La sauce, préparée avec passion, accroche parfaitement les pâtes. Dégustez-les, les yeux fermés pour vivre une expérience sensorielle inédite à chaque bouchée...



LA RECETTE

MEZZI RIGATONI AU BEURRE BLANC, CREVETTES ROUGES ET POUDRE DE CÂPRES

PRÉPARATION 30 MIN – CUISSON 14 MIN

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de pâtes Mezzi Rigatoni • 100 g de beurre • 2 échalotes • 100 g de vinaigre
- 100 ml de vin • 12 queues de crevettes rouges nettoyées • 30 g de câpres de Pantelleria au sel • zestes de citron
- feuilles de marjolaine

1. Pour le beurre blanc : mettez l'échalote, le vin et le vinaigre dans une casserole et faites réduire de moitié. 2. Retirez l'échalote et montez avec du beurre froid. 3. Découpez les crevettes décortiquées et déveinées en un tartare grossier et assaisonnez d'huile, d'un peu de sel et de zestes de citron.
4. La meilleure façon de préparer la poudre de câpres est de les faire sécher dans un four statique ou un déshydrateur pendant environ 50 minutes, puis de les mixer.
5. Faites cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, égouttez-les et assaisonnez-les avec le beurre blanc. 6. Ajoutez le tartare de gambas et servez en terminant par le reste des gambas, quelques feuilles de marjolaine et la poudre de câpres.



* À retrouver dans les grandes et moyennes surfaces près de chez vous.

VU SUR INSTA

LES NUGGETS DE CHOU-FLEUR DE @MACUISINEAMO

A ses heures perdues, Nicolas (enseignant de profession) est blogueur et photographe culinaire. Il partage ses recettes végétariennes sur le compte @macuisineamoi depuis neuf ans.

LE CHOU-FLEUR VOUS INSPIRE ?

« C'est mon légume chouchou de l'hiver, je l'aime sous toutes ses formes, sauf bouilli ! Quand la saison commence, je sais que je vais en manger régulièrement, durant quatre à cinq mois. Pour éviter de me lasser, je prépare toujours de nouvelles recettes : je le râpe en semoule pour faire un taboulé ou un risotto ou je le réduis en purée pour des minicakes salés sans farine. Dernière trouvaille, une tartiflette dans laquelle je remplace les pommes de terre, afin d'alléger le plat. »

COMMENT VOUS EST VENUE CETTE RECETTE DE NUGGETS ?

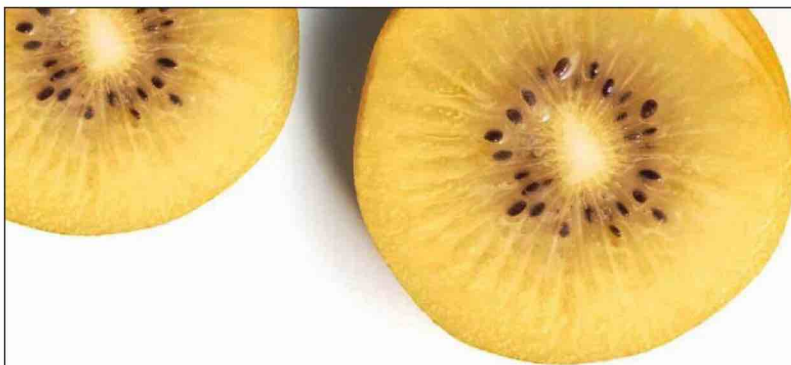
« Je déteste les substituts à la viande, comme les steaks de soja ou le seitan. Ces produits sont ultratransformés. J'adapte plutôt des plats à base de viande en version végétarienne, en cuisinant les légumes de la même façon. Cela nécessite parfois quelques ajustements. Pour ces nuggets, je blanchis le chou-fleur 5 min avant de l'enrober dans l'œuf et la chapelure. »

DES ASTUCES POUR CUISINER LES LÉGUMES RAPIDEMENT ?

« J'adore faire cuire les légumes au four, c'est toujours une bonne idée quand on manque de temps et d'inspiration. Il suffit de couper trois légumes et de les couvrir d'huile, de sel, de poivre et d'épices (sumac, zaatar...). Quels que soient les légumes et la saison, ça marche ! Je les sers parsemés d'herbes fraîches avec une sauce au tahin, j'adore ça, ma consommation est totalement indécence ! »



Nuggets de chou-fleur



MON RITUEL KIWI

Coup de soleil sur le petit déjeuner !

Qu'est-ce qui est jaune et qui donne la pêche pour la journée ? Un fruit doux et rond a aujourd'hui de plus en plus d'adeptes, c'est le kiwi jaune Zespri™ SunGold™. On fait les présentations ?

Il n'y a pas que dans les **petits déjeuners** healthy des réseaux sociaux que le kiwi jaune Zespri™ SunGold™ s'est imposé. Dans la vraie vie, celle où l'on n'a pas toujours le temps d'une séance de stretching ou la patience de se concocter un jus vert détox, ce surdoué des fruits a la cote. Pourquoi ? À la maison, le matin, c'est le **chouchou des enfants**, parce qu'il est aussi **doux au goût** qu'au toucher, qu'il se déguste à la cuillère et qu'il a juste la bonne taille pour les petits appétits. Les parents aussi lui disent merci. Et ils profitent aussi de cette mine de vitamines, qui booste le moral et la journée, et contribue au bon fonctionnement du **système immunitaire**.

PORTRAIT D'UN SURDOUÉ

Verts ou jaunes, les kiwis sont les délicieux fruits d'une liane, originaire de Chine. Les kiwis jaunes Zespri™ SunGold™ ont été récoltés dans les vergers français et italiens

début octobre. Gorgé de soleil, juteux à souhait, l'*actinidia deliciosa* (c'est son petit nom latin !) apporte sur nos tables du petit déjeuner un concentré de bienfaits naturels. Exceptionnellement riche en **vitamine C***, c'est l'invité quotidien des matins qui vont bien, avec un thé ou un café, un yaourt, une tartine ou du granola.

ZESPRI : LA QUALITÉ SOUS

L'ÉTIQUETTE

On la repère facilement dans les rayons de notre magasin : la petite étiquette Zespri™ garantit une expérience réussie car la qualité est toujours au rendez-vous. Cultivés par des producteurs responsables, les kiwis jaunes Zespri™ SunGold™ sont cueillis au bon moment pour apporter le maximum de douceur et concentrer tous les **bienfaits naturels** du fruit. Frais et vitaminé, il est jaune et il a tout bon pour aider à bien démarrer la journée.

100% VITALITÉ !

Un kiwi jaune Zespri™ SunGold™ au **petit déjeuner** couvre 100 % des besoins quotidiens d'un adulte en vitamine C*, ce qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

BOOSTEZ VOTRE GRANOLA

Un kiwi jaune Zespri™ SunGold™ en tranches dans votre granola préféré, deux cuillères à soupe de miel, trois de fromage blanc maigre : votre petit déjeuner booster est prêt. Vous aussi !

Pour plus d'informations et d'idées recettes, rendez-vous sur [zespri.com](https://www.zespri.com)

Frais et vitaminé, le kiwi jaune Zespri™ SunGold™ a tout bon pour bien aider à démarrer la journée. ,



*Le kiwi jaune Zespri™ SunGold™ contient 152 mg de vitamine C pour 100 g.



3 QUESTIONS AU DR JÉRÉMY GÎRBOVAN

CERVEAU BIEN MANGER POUR LE PRÉSERVER

Les aliments contiennent des nutriments qui permettent au cerveau de bien fonctionner. Certains le protègent aussi, quand d'autres peuvent être délétères. Un neurologue nous guide pour mieux penser notre assiette.

PAR LISON MAU



**DR JÉRÉMY
GÎRBOVAN**
Neurologue
à l'hôpital de Meaux
(77), dans un ser-
vice spécialisé dans
les AVC, maladies
inflammatoires
et dégénératives.

Une alimentation variée et équilibrée permet de réduire les risques de nombreuses maladies : hypertension, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, cancer... Les études montrent également que ce que nous mangeons a un impact sur le fonctionnement de notre cerveau. Une alimentation déséquilibrée

ayant pour conséquence un risque accru de dépression ou de perte de mémoire. A contrario, il est prouvé qu'une alimentation de type méditerranéen peut ralentir l'apparition des maladies neurodégénératives comme Alzheimer et Parkinson. On fait le point avec le Dr Girbovan sur les nutriments clés et leurs sources alimentaires.

1 QUELS SONT LES NUTRIMENTS DONT LE CERVEAU A BESOIN ?

«Le cerveau ne représente que 2% du poids du corps, mais consomme 20% de l'énergie que nous ingérons. Il a ainsi besoin de glucides, mais pas n'importe lesquels : des glucides complexes qui fournissent de l'énergie sur la durée. C'est aussi l'un des organes les plus gras du corps et il lui faut de bonnes graisses, en particulier des oméga 3, qui entrent dans la structure des membranes des neurones, les rendent plus fluides et assurent une bonne communication entre eux. Les

oméga 3 aux propriétés anti-inflammatoires jouent de plus un rôle protecteur en combattant l'inflammation qui endommage les neurones. Il a aussi besoin de protéines, qui servent à la formation des neurotransmetteurs. Côté micronutriments, le magnésium, le fer et les vitamines du groupe B sont aussi indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs. Enfin, on peut citer les fibres, qui participent à la bonne santé du microbiote intestinal. Aussi appelé "deuxième cerveau", il est en communication permanente avec notre cerveau via le nerf vague et les neurotransmetteurs. C'est aussi pour cela que ce que nous mangeons impacte notre humeur.»

2 CELA DONNE QUOI DANS L'ASSIETTE ?

«Il faut avoir une alimentation variée, car chaque ingrédient apporte des nutriments différents. La pyramide alimentaire est un bon repère pour visualiser les différentes catégories et les aliments à privilégier. Il ne faut pas faire l'impasse sur les fruits et légumes, qui apportent des fibres et des antioxydants protecteurs. Pour les bonnes graisses, penser aux poissons gras (un à deux par semaine) et aux huiles végétales (colza et noix). Côté féculents, privilégier les céréales complètes et les légumes secs, qui sont riches en minéraux et en vitamines du groupe B. Il faut limiter la viande rouge (une fois par semaine) ainsi que les aliments ultratransformés, qui sont dépourvus de bons nutriments. On pense aux produits laitiers nature, qui apportent des protéines de qualité et des minéraux. Enfin, une poignée de fruits à coque permet de faire le plein de minéraux importants (magnésium, sélénium, zinc, fer...), qui font souvent défaut dans notre alimentation. Les études ont montré que le cacao, le thé et le café, sans excès, étaient plutôt bénéfiques pour la mémoire. Il est aussi important de manger lentement et dans le calme, pour une bonne assimilation des nutriments.»

3 QUELS SONT LES ENNEMIS DU CERVEAU ?

«On compte parmi eux les aliments ultratransformés, qui renferment des additifs chimiques, des substances étrangères pour le corps pouvant favoriser l'inflammation. L'excès de sucre est mauvais, car il peut nuire à la concentration et favoriser les sautes d'humeur. De plus, le sucre en trop dans le corps est transformé en graisse et favorise l'inflammation. Pas de problème avec les fruits, qui apportent aussi des fibres et des antioxydants. Il faut limiter au maximum les boissons et les produits sucrés. Attention avec l'alcool qui, sur le long terme, grignote de la matière grise et impacte les fonctions cognitives. Au-delà de l'alimentation, le manque de sommeil est aussi délétère, car c'est quand on dort que le cerveau fait le tri parmi les informations de la journée, les classe et évacue les déchets accumulés. La sédentarité et l'isolement sont aussi des facteurs de risque pour la dépression et les maladies neurodégénératives. En effet, l'activité physique est nécessaire à la bonne circulation sanguine au niveau cérébral, ce qui permet l'apport d'oxygène et de nutriments aux neurones, ainsi que l'élimination des déchets. Enfin, communiquer et partager sont des activités sociales qui font travailler le cerveau et entretiennent les neurones.»

POUR ALLER PLUS LOIN

Un neurologue et un chef cuisinier se sont associés pour nous offrir des conseils et recettes afin de prendre soin de notre cerveau. Après un zoom sur le fonctionnement de la mémoire, les besoins du cerveau et les 20 meilleurs aliments, on passe à la pratique avec 50 recettes bienfaitrices : bowls vitaminés, légumes cuisinés, desserts au cacao, graines et fruits rouges...
Mes recettes santé : cerveau tonique, du Dr Jérémie Girbovan et de Guillaume Marinette, éd. Leduc, août 2023.



ADIEU, VEAU, VACHE,
COCHON, COUVÉE, POISSON,
FRUITS DE MER ET
(MÊME) MIEL. POURQUOI
PAS ? MAIS CE RÉGIME
ALIMENTAIRE DRASTIQUE
EXIGE UNE
GRANDE VIGILANCE !

Ce que je pense **DU VEGANUARY**

Ne s'improvise pas végétarien qui veut, au risque de mettre sa santé physique et mentale en danger. Le choix de ce mode de vie rejetant l'exploitation animale et bannissant tous produits qui en sont issus ne se prend surtout pas à la légère. Le risque de carences peut avoir de lourdes conséquences.

Si le *Dry January* – abstinence d'alcool en janvier – ne fait pas de mal, le lancement du *Veganuary* (exclusion des produits d'origine animale) durant le même mois me laisse perplexe. Le mouvement, créé en 2014 aux États-Unis et appuyé par des stars internationales (Natalie Portman, Beyoncé, Joaquin Phoenix...), enjoint de devenir végétarien du jour ou lendemain. Ce qui n'est pas anodin pour l'organisme. Ce mode d'alimentation pratiqué par 4 % des Français exige d'être bien informé pour équilibrer ses repas. Bien sûr que la maltraitance animale est insupportable, que l'élevage intensif entraîne la déforestation pour produire du soja OGM et que la surpêche détruit les fonds marins et la biodiversité. Des chercheurs de l'université d'Oxford ont dernièrement démontré* que 100 g de viande par jour sont à l'origine de 75 % d'émissions de gaz à effet de serre de plus que l'alimentation végétale. Alors oui, je crois que diminuer la consommation de viande et de produits laitiers ferait du bien à la planète et à l'humanité, mais entrer en carence de but en blanc exposerait à de nombreuses carences, surtout chez les adolescents. Le végétarisme s'approprie lentement mais sûrement. D'accord, les légumineuses (lentilles, haricots, pois cassés, pois chiches, soja) et les céréales sont de bonnes sources de protéines. Encore faut-il savoir que, si elles

ne sont pas trempées et/ou bien cuites, les fibres et l'acide phytique qu'elles contiennent gênent l'absorption des minéraux, et notamment du fer. Or, le fer d'origine végétale est mal absorbé, et tout le monde ne sait pas qu'il suffit d'ajouter des produits riches en vitamine C pour y remédier... On n'est pas non plus toujours conscient qu'une importante consommation de graines et d'oléagineux peut entraîner un fort apport d'oméga 6 qui, en excès, sont pro-inflammatoires, à la différence des oméga 3 (huile de colza ou de lin, graines de chia...), dont les bénéfices santé ne sont plus à prouver. Certes, les fruits et légumes regorgent de fibres alimentaires, vitamines (A, C, B2, B6, K, acide folique, etc.) et minéraux (potassium, fer, magnésium, calcium, cuivre, etc.), mais combien de grammes doit-on en avaler pour se faire du bien ? Pareil pour les baies, myrtilles et fraises, recommandées pour leur richesse en antioxydants, peuvent-elles rivaliser avec le poisson, qui renferme des vitamines A et D, du sélénium, du zinc, du manganèse, du fer (encore) et du cuivre ? La pire des carences revient à la vitamine B12 (œufs, produits de la mer, laitiers et carnés), essentielle à la formation de globules rouges et au bon fonctionnement du système nerveux. En 2017, les têtes chercheuses de l'université de Bristol alertaient sur le risque de dépression**, deux fois plus élevé chez 7 % des végétariens et 50 % des végétariens, victimes de sa carence. Puisque les algues (spiruline, nori et chlorelle) ne contiennent finalement pas de vitamine B12 biodisponible, il faut se rabattre sur les compléments alimentaires... qui, eux, sont artificiels. Alors vous l'aurez compris, on ne s'improvise pas végétarien...

*Nature Food, 23 juillet 2023.

**Journal of Affective Disorders, 1^{er} janvier 2018.



Le boom DU **SANS** ALCOOL

Des bars aux supermarchés, en passant par les tables étoilées, les boissons non alcoolisées titillent les papilles avec une consommation sans cesse à la hausse. L'éventail de leurs produits envire, mais à quel degré de qualité ?

PAR CATHERINE BÉZARD

NOS EXPERTS



DAVID TOUTAIN

Le chef normand doublement étoilé a lancé le *soft-pairing* (accords mets et boissons sans alcool), fin 2020. Davidtoutain.com

DOMINIQUE LAPORTE

Cofondateur du Petit Béret (gamme sans alcool ni fermentation) et meilleur ouvrier de France en sommellerie. Lepetitberet.com



JEAN-PHILIPPE BRAUD

Fondateur de Gueule de Joie, une cave virtuelle riche de 200 références zéro alcool. Gueuledejoie.com



102

milliards d'euros par an,
c'est le coût des ravages
de l'alcool en France.

Source : Observatoire français
des drogues et des tendances
addictives (OFDT),
juillet 2023.

53%

des consommateurs de boissons *no/low* fréquentent un café, un hôtel ou un restaurant une fois par semaine.

Source: étude institut International Wine and Spirit Research (IWSR), décembre 2022.

La tendance *no/low* (*no* ou *low alcohol*) n'a rien d'une mode passagère. Amorcée avec les bières artisanales non alcoolisées, elle prend son envol outre-Manche avec le lancement, en 2014, du *Dry January*. En dix ans, le mouvement s'est déployé, avec un chiffre d'affaires mondial estimé à 10 milliards d'euros*. Cette autre façon de consommer touche aujourd'hui 29% des Français et représente un marché qui augmente chaque année de 12%. Le mois de janvier à jeun a donné des ailes aux entrepreneurs de l'Hexagone. Attachés au terroir, à la gastronomie et au savoir-faire de la viticulture, ils jouent la carte de l'excellence et réinventent vins tranquilles, pétillants et cidres, en ouvrant le bal de breuvages sains, éthiques et durables. Chefs et sommeliers travaillent main dans la main pour explorer une palette infinie d'accords. Triplement étoilée, Anne-Sophie Pic figure comme la pionnière du genre. Sans ivresse, la dégustation de ces boissons naturelles reste festive et conviviale. Et elles peuvent être consommées sans modération...

PRÉMIUM ATTENTION, DANGER!

Trompe-l'œil idéal pour amadouer les plus jeunes par des goûts et des couleurs de bubble-gum, les prémix - mélangés à l'avance - ressemblent comme deux gouttes d'eau à des sodas, sauf qu'ils contiennent entre 4 et 8 % d'alcool. Après avoir imité les cocktails, ils utilisent maintenant des vins, généralement des rebuts venus de l'étranger, pour les mixer à des sirops, des jus de fruits, beaucoup de sucres. Sans compter leurs additifs, colorants et conservateurs...



LA BIÈRE TOUJOURS PIONNIÈRE

Blanches, brunes, ambrées ou fruitées, les bières 0.0 détiennent la tête de ce marché grâce aux microbrasseurs qui les ont rendues si goûteuses. «Les bières artisanales et bio sont les plus bluffantes, parce qu'elles ne sont pas désalcoolisées», explique Jean-Philippe Braud. C'est un fait, l'industrie utilise des procédés plus radicaux en éliminant l'alcool par évaporation ou filtrage des bières classiques brassées. «Les brasseurs artisanaux, eux, réduisent le taux de malt, pratiquent une fermentation lente et à froid. Ils sélectionnent aussi des houblons très expressifs et herbacés, qui révèlent en bouche arômes et amertume», conclut l'expert. En France,

la dénomination "bière sans alcool" exige un titre alcoométrique inférieur ou égal à 1,2%, alors que la Belgique ne tolère qu'un taux maximal de 0,5%. Restent en mémoire la saveur insipide et les bulles molles de la première bière sans alcool, la Tourtel, apparue dans les années 60, puis revisitée en version aromatisée, la Tourtel Twist. «L'ensemble des bières sans alcool sont deux fois moins caloriques (60 kcal/25 cl) que les classiques, intervient la nutritionniste. En revanche, les Tourtel Twist, aromatisées aux fruits, sont plus riches en calories (de 85 à 100 kcal/25 cl), car elles contiennent plus de sucre, tout en restant deux fois moins sucrées qu'un soda.»

S'ABSTENIR SANS ROUGIR

«J'ai pu relever le défi du *Dry January* en découvrant sur le Net une diversité incroyable de breuvages alternatifs venus des Pays-Bas, du Danemark et du Royaume-Uni», se souvient Jean-Philippe Braud, fondateur de Gueule de Joie. La marque a désormais pignon sur rue à Nantes et dans 14 points de vente du réseau périurbain V&B. «Il possède 270 magasins-bars en France, portés par le concept "partager de bons moments", et voilà qu'il investit dans le sans alcool!», n'en revient toujours pas ce Nantais. Comme beaucoup, le trentenaire milite pour la liberté de ne pas être jugé quand il refuse un verre d'alcool et de pouvoir déguster un grand cru occasionnellement, tout en consommant de temps à autre une bière non alcoolisée. Les habitudes ont changé, la consommation de vins et d'alcools n'arrête pas de baisser, surtout chez les plus jeunes. Avec 49 000 décès annuels* causés par l'alcool en France, rentrer dans ce *mood* n'a rien d'une punition.

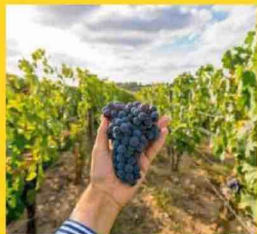
*ministère de la Santé et de la Prévention.

4 CAVISTES DU SANS ALCOOL

• **Le Paon qui Boit** (première boutique en France), 61, rue de Meaux, 75019 Paris. Le-paon-qui-boit.odoo.com
 • **A l'AnqueVin**, 10, rue Cassini, 06300 Nice. Alanquevin.fr
 • **Déjà bu ?** Cave et bar dégustation, 4, rue Popincourt, 75011 Paris. Dejabu.shop
 • **La Cave 0.0%**, 25, rue Saint-Martin, 33430 Bazas. Lacave-zeropourcent.fr

DES VINS À BASE DE RAISIN

En France, les acteurs de ce marché émergent rivalisent de créativité. «Il y a dix ans, avec mon associé Fathi Benni, nous avons travaillé avec l'Inrae de Narbonne pour élaborer une technique permettant de partir d'un vrai jus de raisin très sucré, et non pas d'un vin, pour nous retrouver après vinification avec à peine 2 g de sucre par litre», expose Dominique Laporte. Les premiers vins rouges bio sans alcool ont ainsi vu le jour. Pour retrouver les différents cépages, tous les éléments naturels du raisin sont infusés longuement. Quant aux pétillants, ils apportent les mêmes effervescence et rafraîchissement qu'un champagne classique. Tous se conservent trois ans et se bonifient avec le temps. Ils sont trois fois moins caloriques que les versions classiques, et ne contiennent pas de sulfites.



DES SPIRITUEUX PLUS GOÛTEUX

Aux anciens ersatz de cocktails, gorgés d'arômes artificiels et de sucres, les nouvelles recettes relèvent d'une savante mixologie. La révolution commence en 2017 avec l'arrivée de Gimber, un concentré de gingembre bio, d'épices, d'herbes et de citron, qui se boit en shot. Les spiritueux sans alcool ont aussi gagné en qualité. «Le principe n'est pas de faire des copiés-collés, mais de trouver des alternatives aux goûts intéressants et subtils», défend Dominique Laporte. Leur fabrication réclame une vraie distillation, une quantité plus importante de plantes, herbes et épices qui sont infusées ou macérées avant de passer dans un alambic. Calixte Payan, fondateur de Sober Spirits, a réussi le pari d'une désalcoolisation à partir de liqueurs françaises. Un parfumeur grasseois en extrait l'alcool pour séparer l'éthanol du goût. Aux notes de fruits secs caramélisés, son SoberRum a été élu deux fois Meilleur spiritueux sans alcool au monde! Gimber.com, Soberspirits.com



DAVID TOUTAIN DES ACCORDS 2 ÉTOILES

«J'étais contrarié de voir des gens abstenus par goût, obligation de santé ou confession religieuse ne pas profiter des accords justes entre mets et vins. Aussi, nous nous sommes concentrés sur le zéro alcool. Ce fut au début comme un jeûne, aujourd'hui nous en sommes mordus. Avec mon chef sommelier Fabien Vullion, nous avons exploré tous les accords détachés de l'alcool, tout en étant proches des différents cépages. A force de macérations, maturations, extractions, infusions à froid, fermentations, décoctions ou kombuchas, nous arrivons à créer des boissons en osmose totale avec les plats, en jouant sur l'amertume et l'acidité.»

DE BONNES NOTES À 0

• UNE BASE VÉGÉTALE POUR COCKTAILS

Adélaïde de Perlinghi a créé Spyridon, un trio de saveurs sans alcool à diluer dans de l'eau ou du tonic. «J'assemble les ingrédients comme le ferait un œnologue en quête de l'équilibre parfait», commente-t-elle. La Boisson délicieuse marie agrumes et épices, l'Amer se compose d'une multitude de plantes, et l'Iodine offre une envolée de notes iodées obtenues par l'extraction et la torréfaction d'algues. *Spyridon*, 24,90 € (50 cl, bouteilles en grès). Spyridondrinks.com



• UN MUSCADET PLUS VRAI QUE VRAI

Au cœur de l'appellation Muscadet, en Loire-Atlantique, Mathilde Ollivier et Stéphane Cottenceau, œnologues de formation, concoctent un Muscadet désalcoolisé. Ce vin caractérisé par son cépage unique, le Melon de Bourgogne, trompe les papilles au point qu'elles ne puissent pas le différencier du Muscadet classique. *Phénomène*, 13,70 € (75 cl). Muscadetgrenaudiere.com



• UN CIDRE 100% NORMAND

Bio et sans alcool, lové dans un contenant recyclable, ce cidre est fabriqué à partir de pommes locales (cinq variétés), et non de concentrés. *Cidre bio 0.0%*, *Maison Sassy*, 3,10 € (27,5 cl). Maison-sassy.com





L'EUROPE DÉFEND SES TERROIRS



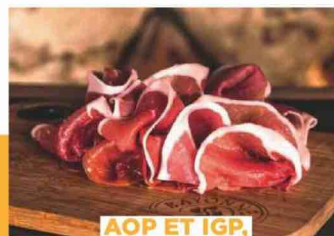
Gastronomie exceptionnelle, paysages à couper le souffle... le Sud-Ouest est une région dont les produits, comme ses **vins de Fronton**, uniques au monde, et son remarquable **jambon de Bayonne**, séduisent bien au-delà de nos frontières.

Les vins de Fronton, cépage unique au monde

Entre Toulouse et Montauban, Fronton fait partie des AOP (Appellation d'Origine Protégée) qui ont le vent en poupe. Très dynamique, le vignoble le plus proche de la Ville Rose ne cesse d'attirer les jeunes vignerons qui reprennent le domaine familial, ou qui s'y installent. C'est la Négrette, cépage majoritaire planté sur les anciennes terrasses alluviales du Tarn, qui donne son identité aux vins rouges et rosés de Fronton. Les arômes de fruits noirs (mûre, cassis), de fleurs (violettes, pivoine) et d'épices (régisse, poivre...) donnent une belle intensité aromatique aux vins rouges, élégants et souples, aux tanins veloutés. Les rosés, qui représentent plus de 40 % de la production, sont particulièrement fruités et aromatiques. De véritables rosés de gastronomie !

Le jambon de Bayonne, le préféré des Français

Reconnaisable par sa belle couleur rosée et ses arômes subtils, le jambon de Bayonne fait partie des jambons secs les plus consommés en France. Déjà présent à la table de Louis XIV, sa production remonte au Moyen Âge. Riche en vitamine B1, un puissant antioxydant, il se déguste aussi bien seul que dans des recettes. Véritable emblème de la gastronomie française, il jouit de l'IGP (Indication Géographique Protégée) depuis 1998. Ce gage de qualité délimite la zone d'élevage des porcs dans le Grand Sud-Ouest, ainsi que sa zone d'affinage et de salaison dans le bassin de l'Adour. Produit dans le respect des traditions, il est encadré par le label RSE qui assure aux porcs une alimentation sans OGM ni antibiotiques, et une traçabilité à chaque étape de la transformation.



**AOP ET IGP,
GAGES DE QUALITÉ**

L'AOP (Appellation d'Origine Protégée) et l'IGP (Indication Géographique Protégée) sont des certifications officielles d'origine et de qualité en France et en Europe. Gages de qualité, l'AOP garantit que toutes les étapes de réalisation selon un savoir-faire reconnu sur un même territoire sont respectées, tandis que l'IGP identifie son origine géographique.



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE



Plains d'Europe

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité.

La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (IEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

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

PROMOTIONS

Comment éviter les pièges au supermarché ?

Maxiformat, deuxième produit offert, remise immédiate... que cachent exactement ces mentions attrayantes ? On fait le point pour profiter des promos sans tomber dans le panneau. PAR LISON MAU

Les prix des produits alimentaires ont beaucoup augmenté depuis deux ans, ce qui n'est pas le cas du budget des ménages, alors le pouvoir d'achat se resserre. Le panier NielsenIQ/60 Millions de Consommateurs, qui comprend 31 produits de base, montrait ainsi une augmentation de 23,4 % entre août 2021 et août 2023. Certains produits présentant même des progressions vertigineuses, comme le sucre (+ 50 %), le steak haché surgelé (+ 40 %), la farine et les pâtes (+ 38 %) ou encore les œufs (+ 37 %). Les promotions deviennent ainsi un critère d'achat important : 82 % des Français les jugent indispensables pour faire leurs courses et 45 % disent acheter plus de produits en promo qu'il y a deux ans, selon un sondage Ifop /150 € de juillet 2023. Les grandes surfaces et les marques jouent des promotions, vraies ou fausses, pour attirer les clients. Si l'on tombe parfois sur de bonnes affaires, il y a aussi de nombreux pièges dans des rayons truffés de remises voyantes et attirantes.

NOTRE EXPERTE



AUDREY MORICE
Chargée de campagnes
chez Foodwatch
France.



FORMATS SPÉCIAUX = PROMOS ?

Les paquets plus gros qu'à l'ordinaire donnent l'impression d'être plus économiques, alors qu'il n'en est rien. « Sur les gros paquets, des bandeaux colorés avec la mention "format familial", "maxi format", "lot de deux" attirent l'œil et font penser à des promotions. Pourtant, quand on regarde le prix au kilo, ils ne sont pas forcément plus intéressants, et même parfois plus chers ! », dénonce Audrey Morice. Alertée par des consommateurs, l'association Foodwatch a mené une enquête sur le sujet en avril 2023 et a épinglé une

douzaine de produits vendus plus cher au litre ou au kilo en grand format : cookies Choco Sensations Milka (+ 17,1 %), barres céréales Nesquik (+ 5,4 %), Pépito Croc sablé goût choco LU (+ 24,5 %) ... « Ces pratiques sont inadmissibles en période d'inflation et devraient être encadrées strictement comme le sont les promotions. Nous avons interpellé le gouvernement sur le sujet », indique la spécialiste. En attendant, à nous de comparer les prix au kilo et au litre pour éviter les arnaques.

100, C'EST LE NOMBRE DE RÉFÉRENCES,
EN MOYENNE, CONCERNÉES PAR LA SHRINKFLATION,
SUR LES 20 000 QUE COMPTE UN HYPERMARCHÉ.

Source : estimation de Dominique Schelcher, président de Système U, septembre 2023.



DÉJOUER LA SHRINKFLATION

En septembre 2022, l'association Foodwatch dénonçait une autre pratique devenue courante avec l'inflation : le fait de réduire la quantité de produit sans baisser le prix et même, le plus souvent, en l'augmentant. C'est ce que l'on appelle la « shrinkflation », réduction en français dans le texte. Dans les faits, cela donne par exemple une boîte de chocolats qui a perdu six bouchées (de 30 à 24), une bouteille d'eau qui est passée de 1,25 L à 1,15 L, un sirop de grenadine qui ne fait plus que 60 cl contre 70 cl, ou encore une portion de fromage fondu qui pèse 18 g contre 20 g avant. Une pétition avait été lancée pour dénoncer ces pratiques et demander aux autorités de légiférer. Carrefour avait même réagi en affichant dans certains rayons : « Ce produit a vu son contenu baisser et son prix augmenter ». Mais cet engagement contre la shrinkflation a été dénoncé, notamment par un journaliste de 60 Millions de Consommateurs, qui indiquait que le phénomène concernait aussi des produits de marques distributeurs... Le ministre de l'Economie semble avoir pris conscience du problème en promettant (en septembre 2023) une réglementation qui obligera les industriels à faire figurer de manière visible la réduction de contenu quand ils gardent le même packaging. « Les marques ne manquent pas de communiquer quand la recette change, quand l'emballage devient recyclable... elles devraient aussi le faire quand le contenu diminue ! », pointe Audrey Morice.

ACHETER DE L'AIR, NON MERCI!

Des associations de défense des consommateurs, mais également de protection de l'environnement, comme Zero Waste France, dénoncent des emballages surdimensionnés par rapport à la quantité de produit contenue. « La loi interdit les pratiques commerciales qui induisent les consommateurs en erreur, les emballages surdimensionnés remplis de vide sont donc dans l'illégalité », note Audrey Morice. Parmi les produits pointés du doigt en juin 2023 : le sachet de noisettes décortiquées Daco Bello (68 % de vide), le sachet Carrés Noir Noisettes entières Côte d'Or (60 %), les allumettes fumées sans nitrite Herta (54 %) ou encore les bonbons Batna Krema (44 %)... Si un minimum de vide est nécessaire pour préserver la qualité des produits (on pense notamment aux paquets de chips), les marques semblent parfois en abuser. Trop chers pour la quantité vendue, ces produits font souvent l'objet de promotions. A nous, une fois de plus, de regarder le prix au kilo ou au litre pour éviter de n'acheter que du vent...



Des applis malines

➤ **TOO GOOD TO GO** et **PHENIX** permettent aux commerçants (supermarchés, boulangeries, épiceries, restaurants...) d'écouler leurs invendus en proposant des paniers à prix réduits. On localise les paniers disponibles près de chez soi, on les achète et on passe les prendre.

➤ **BENE BONO** et **PIMPUP** aident les producteurs de fruits et légumes (souvent bio) qui n'ont pas pu écouler leur production dans les circuits classiques (car « moches », mal calibrés) à vendre des paniers à prix réduit. Pour l'instant, la livraison n'est possible que dans quelques grandes villes.

➤ **ZÉRO-GÂCHIS** est un service utilisé par les grandes surfaces pour faire connaître les produits proches de la date limite de consommation et vendus à petit prix. L'appli sert juste à informer le consommateur de leur mise à disposition, il faut se rendre sur place pour les acheter.

REPÉRER LA DATE

Les produits bradés, en particulier ceux qui se trouvent au rayon frais (salades traiteur, viandes, desserts lactés...), sont souvent proches de leur date de péremption. Il est donc crucial de regarder la date limite avant d'acheter, surtout s'il s'agit de « maxiformat ». Car acheter des produits que l'on va jeter ne génère pas d'économies... En 2020, l'Agence de la transition écologique (Ademe) indiquait que chaque Français jetait en moyenne 30 kg de déchets alimentaires, dont 7 kg de produits encore emballés ! Il faut bien distinguer les produits portant une date limite

de consommation (DLC) avec la mention « à consommer jusqu'au », qui ne doivent pas être consommés au-delà de la date, de ceux portant une date de durabilité minimale (DDM) avec la mention « à consommer de préférence avant le », qui peuvent être mangés au-delà, comme les conserves et surgelés, même s'ils peuvent avoir perdu de leur qualité nutritionnelle et gustative. Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, un décret de novembre 2022 permet aux marques de préciser sur les emballages si les produits restent consommables sans risque au-delà de la date.

50 % DE RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE D'ICI 2025, C'EST L'OBJECTIF QUE SE FIXE LA LOI ANTIGASPILLAGE PAR RAPPORT À 2015.

ET LA QUALITÉ, DANS TOUT ÇA ?

Si l'on consommait uniquement des produits avec des ristournes, l'alimentation ne serait pas très équilibrée... En effet, la majorité des promotions portent sur des produits ultratransformés, peu réputés pour leur qualité nutritionnelle. Les petits artisans qui transforment de bons produits n'ont pas les moyens de baisser les prix, alors que les groupes de l'industrie agroalimentaire, qui produisent à grande échelle des produits avec des ingrédients bon marché (huile de palme, sirop de glucose, amidon modifié, additifs...), peuvent se le permettre. Avant de céder aux prix cassés, il faut donc penser à regarder la liste des ingrédients et le Nutri-Score. Et se demander si l'on en a vraiment besoin... D'après le sondage Ifop/150 € de juillet 2023, 56 % des Français déclarent que les promos poussent à consommer des produits dont on n'a pas réellement besoin.



ESTIMER LE JUSTE PRIX

Derrière des prix vraiment très bas, il est important de se demander ce que vont toucher l'agriculteur qui a produit, le transformateur qui a mis en forme et emballé ou encore l'employé qui a mis en rayon.

A trop tirer les prix vers le bas, il y a forcément des perdants. Pour éviter ces dérives, la loi issue des Etats généraux de l'alimentation (EGalim), entrée en vigueur en 2019, interdit les remises supérieures à 34 % sur les produits alimentaires. Auparavant, il était juste interdit de revendre à perte. En 2018, Intermarché a dû payer une amende de 375 000 € pour avoir vendu des pots de Nutella de 950 g à 1,41 €, soit 70 % de ristourne.



E+1, ISTOCKGETTY IMAGES

5 CONSEILS POUR RÉDUIRE L'ADDITION

FAIRE UNE LISTE DE COURSES ET S'Y TENIR

Selon la définition du Larousse, les promotions sont des « techniques commerciales propres à accroître le chiffre d'affaires d'une entreprise ». Autrement dit, imaginées pour nous attirer en magasin et nous faire acheter plus. Pour éviter de tomber dans le piège, la meilleure solution reste de respecter sa liste de courses ! Si certains équivalents sont en promo, tant mieux, sinon on évite d'acheter ce dont on n'a pas besoin juste parce que c'est bradé.

1

PRIVILÉGIER LES CIRCUITS COURTS

Limiter les intermédiaires permet de baisser les coûts. A la campagne, on se renseigne sur les fermes qui proposent la vente directe (voir le site Bienvenue à la ferme). Que Choisir offre également une carte interactive pour trouver les circuits courts les plus proches de chez soi. En ville, on peut s'inscrire à une Amap ou à La Ruche qui dit Oui ! pour obtenir des paniers de fruits et légumes ; on ne choisit pas le contenu mais les prix sont intéressants.

2

ACHETER LES PRODUITS BIO EN VRAC

En limitant le coût des emballages, les produits bio vendus en vrac (riz, pâtes, couscous, lentilles, raisins secs, amandes...) sont moins chers. Une étude de l'association Consommation logement et cadre de vie (CLCV) de 2020 montrait ainsi une réduction de 24 % en moyenne et jusqu'à 45 % pour les fruits à coque. Par ailleurs, acheter en vrac permet de se procurer la juste quantité, et donc d'éviter le gaspillage.

3

REDÉCOUVRIR CERTAINS ALIMENTS

Il n'y a pas que le saumon et le cabillaud chez le poissonnier ! Des poissons moins connus (julienne, chinchard, mulot, maquereau...) sont tout aussi bons et bien plus abordables. De même, on gagne à laisser le steak de bœuf pour les « bas morceaux » (jarret, rond de gîte, plat-de-côtes...), qui se révèlent délicieux, une fois mijotés. Et les légumineuses sont des alternatives saines et pas chères à la viande.

4

TOUT MANGER OU PRESQUE

Pour faire des économies, il convient de profiter au maximum des produits. Les carcasses de volaille et les parures de poisson donnent des bouillons et fumets maison riches en minéraux et collagène ; les fanes de carotte, betterave, radis ou navet se glissent dans les veloutés et les pestos ; les peaux de pomme de terre, patate douce, carotte, se transforment en chips ; les trognons et les feuilles de chou-fleur ou de brocoli se recyclent dans des potages...

5

QUE VALENT VRAIMENT LES *conserves de poisson?*

Essentielles du fond de placards, elles dépannent, régulent, se cuisinent et se tartinent. Mais ces reines de l'apéro et des repas improvisés sont-elles vraiment bonnes pour la santé? PAR CATHERINE BÉZARD

NOS EXPERTS



PIERRE COMMÈRE

Délégué général
de l'industrie du poisson
chez Adepa France.



ROMAIN MACHICOTE

Artisan conserveur de la
conserverie bio Jean de Luz.



SANDRA CHAFFRON

Responsable marketing
de La Pointe de Penmarc'h.

Comme les petits pois, on en a toujours chez soi ! 80 % des Français les stockent en les empillant religieusement au fond du placard, neuf sur dix s'en régale au moins une fois par mois quand deux tiers d'entre eux les mettent sur la table chaque semaine*. Prônées pour leurs bienfaits nutritionnels et leur prix imbattable (9,64 €/kg*), 370 millions de conserves sont préparées chaque année en France. Le thon tient la vedette, devant la sardine et le maquereau. La composition des marinades, sauces, mousses ou rillettes entache-t-elle leurs vertus marines ? « Si l'on se focalise uniquement sur les oméga 3, cela empêche de repérer les marqueurs de l'ultratransformation, délétères pour la santé lorsqu'ils sont consommés régulièrement », alerte Anthony Fardet, chercheur en nutrition préventive. Scruter les étiquettes reste donc le meilleur moyen de savoir.

*Sources : enquête CSA pour le Syndicat français des conserveries de poissons, 2022 et Association des entreprises de produits alimentaires élaborés (Adepale).

LA SOUPE DE POISSON LABELLIÉE

La France en a fait l'une de ses spécialités, du littoral atlantique au bord de la Méditerranée. La Belle Bleue de la marque sétoise Azais-Polito est le premier produit de la mer transformé à avoir

reçu le Label Rouge. « C'était la recette de la grand-mère de mon mari, raconte Véronique Britto, en charge de la communication. Notre seul épaississant est le cartilage des poissons, que l'on fait

revenir avec les légumes ! » Leur recette contient 60 % de rascasse, alors que le Label Rouge obtenu plus tard par les industriels exige seulement 40 % de poissons dans la recette. **Azais-polito.fr**

L'ENVIRONNEMENT AU CŒUR DES DÉMARCHES

Pour rassurer les consommateurs, la filière française de la conserverie a fait des efforts. «La multiplication des projets d'amélioration des pêcheries (FIP) a conduit à rendre meilleures les conditions et les méthodes de pêche», rassure Pierre Commère. **Le groupe Chancerelle, à Douarnenez, est la plus vieille conserverie de France et la première à avoir estampillé ses boîtes Connétable du label Marine Stewardship Council (MSC).** Sa marque bio Phare d'Eckmühl livre au dos de chaque conserve un numéro de lot permettant de découvrir sur son site le nom du bateau, la méthode et la zone de pêche... Les industriels du secteur lui ont emboîté le pas.



80%

des Français achètent
des conserves pour
leur bon rapport
qualité/prix.*

3,92 kg

C'est la quantité
moyenne de conserves
achetée par foyer
et par an.*

88%

des consommateurs
français préfèrent
le thon, 75 % la sardine
et 62 % le maquereau.*

LES SARDINES, UNE VALEUR SÛRE

Avec 78 millions de boîtes vendues chaque année en France*, l'appétence pour ce petit poisson charnu pêché principalement sur notre littoral s'explique par ses bons nutriments (oméga 3, calcium, phosphore, vitamines D et B12) et par sa méthode de fabrication datant de 1824. **Le cahier des charges Label Rouge comme la dénomination «à l'ancienne» exigent qu'elles soient entièrement préparées à la main et frites dans un bain d'huile de tournesol avant d'être stérilisées.**

Chacun a sa méthode de fabrication artisanale. «Achétées à la criée de Saint-Jean-de-Luz, elles sont salées et séchées durant trois jours, explique Romain Machicote. Entières et crues, elles sont glissées à la main dans des verrines et recouvertes d'huile d'olive extra-vierge bio de Navarre, de sel des Pyrénées et de piment d'Espelette. C'est tout.»

LES PREMIÈRES SARDINES
EN BOÎTE DATENT DE 1810, QUINZE ANS
APRÈS L'INVENTION DE LA CONSERVE
(APPERTISATION).

LE THON N'A PAS TOUJOURS TOUT BON

Issu de grosses pêches industrielles, ce prédateur des mers se raréfie sur les côtes françaises. **Il s'en vend dans l'Hexagone 117 millions de boîtes chaque année***, pour sa forte teneur en protéines (24,5 g/100 g), sa pauvreté en graisses (2 g/100 g) et sa facilité de préparation. En conserve, le meilleur est le thon blanc germon, pêché dans les eaux tempérées proches du golfe de Gascogne

(seulement 3 à 4 % des captures). Les plus pêchés sont le listao (bonite) et l'albacore, dans les zones du Pacifique et de l'océan Indien. Malgré leurs labels de pêche durable, les ONG les déconseillent, pour anticiper leur surpêche et limiter la méthode à la palangre qui détériore les fonds marins. Meilleur au naturel, il reste trop salé: mieux vaut choisir les versions avec 50 % de sel en moins.

*enquête CSA pour le Syndicat français des conserveries de poissons, 2022.



À LIRE
La Pêchéologie, Manifeste pour une pêche vraiment durable, de Didier Gascuel, éd. Quæ, 15 €.



LE MAQUEREAU
EST SURPÊCHÉ SUR NOS
CÔTES, ALORS QUE
LE THON ROUGE NE
L'EST PLUS.
SOURCE : IFREMER, 2023.

DES MAQUEREAUX PAS TOUJOURS RÉGLO

Ce sont d'excellentes sources d'oméga 3, de bonnes protéines, de vitamines D et B12, d'iode et de fer. Le Label Rouge accordé à ces petits poissons garantit leur supériorité organoleptique. En revanche, les recettes de maquereaux à la moutarde ou au vin blanc des grandes marques industrielles peuvent contenir

jusqu'à 22 ingrédients ! Aux 56% de filets (c'est peu) s'ajoutent des additifs indésirables, épaississants et amidons modifiés. **Au naturel, toutes les boîtes ne comportent que du poisson, de l'eau et du sel.** En revanche, il faut éviter d'en consommer trop pour préserver leur ressource qui décline depuis dix ans.

LES ANCHOIS, DÉLICE FRAGILE ET RARE

Depuis qu'il a failli disparaître du golfe de Gascogne, au début des années 2000, sa pêche est très contrôlée. Très riche en fer, en vitamines B3 et D et en oméga 3, il est le seul poisson à bénéficier d'une indication géographique protégée (IGP) depuis 2004, pour son emblématique anchois de Collioure. Il se déguste entier en saumure ou au sel, et en filets à l'huile. Ses ingrédients sont minimalistes : anchois, sel, saumure ou huile, selon la recette. **A Collioure, il ne reste plus que deux conserveurs artisanaux (Desclaux et Roque), qui le bichonnent en semi-conserves et en anchoïade** contenant 60% d'anchois, du sel, de l'huile de tournesol et du vinaigre. Alors que la plupart de ceux des rayons sont gonflés d'épaississants. **Anchoisdesclaux.com et Anchois-roque.com**



La vague des rillettes et tartinables

Dévorés à l'apéritif ou en entrée, ces produits aquatiques ne cessent de surprendre par de nouvelles saveurs : crème de sardine au whisky, thon au chorizo et poivron rouge... Les plus classiques restent les rillettes. **Attention, certains de ces produits sont composés uniquement de parures, l'intérêt nutritionnel est donc nul.** « Il faut absolument lire les étiquettes et repérer les arômes artificiels, les extraits de..., les amidons modifiés et les épaississants », persuade Anthony Fardet. Ces derniers sont dans le viseur des chercheurs. Appartenant aux 60 additifs autorisés servant à gélifier, émulsifier, épaissir et stabiliser, ils sont soupçonnés d'accroître les risques de maladies cardiovasculaires.

QUID DES AUTRES PRODUITS DE LA MER ?

Concernant les conserves de saumon, si la provenance est rarement mentionnée, la liste d'ingrédients n'indique aucun intrus chimique. Afin de profiter des protéines, acides gras et vitamine D, il est préférable de les acheter bio, car c'est un poisson d'élevage. Source d'acides gras polyinsaturés (DHA) et de vitamines D et A, le foie de morue revient à la mode. Fumé au bois de hêtre et importé d'Islande, il contient 99% de poisson et 1% de

sel. « Il n'y a aucune fabrication de conserves de crabe en France, affirme Pierre Commère. Emietté, il provient des mers chaudes (Thaïlande, Philippines) ou, pour les pattes, des eaux froides de Russie, d'Alaska ou de Norvège. » Elles contiennent souvent des sulfites de sodium, acidifiants et conservateurs. Quant aux coquilles Saint-Jacques ou moules à l'escabèche, aucun marqueur de l'ultratransformation n'apparaît sur les étiquettes.

BLEU-BLANC-CŒUR ET CLEAN LABEL

Dans le Finistère, la conserverie centenaire Pointe de Penmarc'h affiche sur ses boîtes de sardines le label Bleu-Blanc-Cœur, garantissant les produits les plus riches en oméga 3. « Bientôt, les

maquereaux au naturel seront eux aussi labellisés », se réjouit Sandra Chaffron. L'entreprise ajoute à son palmarès le Clean Label, promettant des produits sans ingrédients chimiques. « 95% d'entre eux sont

déjà sans épaississant. » Leur foie de lotte, historique et issu de la pêche locale, a la plus petite liste qui soit : foie de lotte et sel. **Pointedepennmarc.com**



ABONNEZ-VOUS À **Dr. Michel Cymes** Good!

Dr Good ! et Dr Good ! C'est bon ! Les magazines experts, sans tabous et toujours positifs !



6 numéros

Pour prendre soin de soi avec les précieux conseils et connaissances de Michel Cymes.



6 numéros

Pour apprendre à bien manger et aborder les questions de santé que l'alimentation peut résoudre.



4 hors-série

Pour faire le tour complet et exhaustif d'un sujet avec des solutions et explications ludiques et pédagogiques.

BULLETIN D'ABONNEMENT À **Dr. Michel Cymes** Good!

JE CHOISIS

☐ OFFRE SANS ENGAGEMENT⁽¹⁾

4€90 par mois
au lieu de 6,24€
(prix kiosque + frais de livraison)

Abonnement sans engagement: arrêté à tout moment

☐ OFFRE ANNUELLE⁽²⁾

6 N° DE DR GOOD ! + 6 N° DE C'EST BON ! + 4 HORS-SÉRIE

55€90 par an
au lieu de 74,90€
(prix kiosque + frais de livraison)

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de ma part

@ JE RETROUVE MON OFFRE EN LIGNE

Directement sur :
www.prismashop.fr/DGBSNN27

-15% supplémentaires
en vous abonnant en ligne

✉ JE PEUX AUSSI PAYER PAR COURRIER POUR L'OFFRE ANNUELLE

1 Je renseigne mes coordonnées ☐ M^{me} ☐ M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

2 Je joins un chèque à l'ordre de **Dr. Good** à renvoyer sous enveloppe affranchie à **Dr. Good - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9**

*Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre sans engagement : je peux résilier mon abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel (voir CGV sur le site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. (2) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à dpo@prismamedia.com. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.



DGBSNN27

La cannelle

UN BÂTON MAGIQUE

Utilisée depuis l'Antiquité pour ses nombreux bienfaits, la cannelle envoûte par son parfum et se marie avec des mets tant sucrés que salés. Découvrez toutes ses particularités.

PAR SYLVIE BOISTARD

Origines et spécificités

La plus connue est la cannelle de Ceylan, venue du Sri Lanka mais également produite aux Seychelles et à Madagascar. Dite cannelle vraie (*Cinnamomum verum*), on la distingue de la cannelle casse (*Cinnamomum cassia*), originaire de Chine, qui représente près de 90% de la production mondiale. Elle est plus piquante et amère que celle de Ceylan, considérée comme la meilleure de toutes les cannelles, au parfum subtil et à la saveur douce. Il y a aussi la cannelle indonésienne dite de Padang, plus puissante que celle de Ceylan, et enfin celle de Saïgon, très parfumée.

Secrets de fabrication

En fait, la cannelle est une écorce qui est issue du cannellier (*Cinnamomum zeylanicum*), un arbre de la famille des lauracées, celle de l'avocatier et du laurier-sauce. Une fois ses branches débarrassées de leur enveloppe externe, on décolle délicatement la fine écorce interne qui, en séchant, s'enroule sur elle-même, formant un « bâton ».

Le fond et la forme

La poudre est pratique à saupoudrer sur un dessert ou une sauce.

Le bâton, d'une saveur plus subtile, rehausse un tajine ou une boisson chaude. Il se conserve jusqu'à deux ans, contre six mois pour la poudre, dans un récipient hermétique et à l'abri de la lumière. Le bâton de cannelle de Ceylan est constitué de plusieurs fines couches d'écorces friables, alors que celui de cannelle casse est formé d'une seule couche épaisse, dure et marron foncé. L'épice se commercialise aussi sous forme d'extrait et d'huile essentielle.

Bienfaits santé

Riche en fibres (2,7 g pour une cuillerée à café de 5 g), la cannelle renferme de puissants antioxydants, des proanthocyanidines et le cinnamaldéhyde, un composé volatil qui lui confère sa saveur caractéristique. Antivirale, antibactérienne, expectorante et décongestionnante, l'épice a tout ce qu'il faut pour chasser les maux de l'hiver. Réputée pour ses bienfaits sur le système cardiovasculaire (elle abaisse les taux de sucre et de cholestérol dans le sang) et anti-inflammatoires, elle serait aussi un atout pour le cerveau, en améliorant notamment la mémoire.



Mollo sur la cannelle chinoise !

Elle est moins chère que celle de Ceylan, mais contient davantage de coumarine, une substance naturelle néfaste pour le foie si elle est absorbée en trop grande quantité : plus de 0,1 mg par kilo de masse corporelle par jour, soit 6 mg pour un adulte de 60 kg. En revanche, aucun risque avec la cannelle de Ceylan, qui n'en contient que quelques traces.

DOSSIER ALIMENT



Agrumes

ON FAIT LE PLEIN DE VITALITÉ!

Leur présence sur les étals signe l'arrivée de l'hiver et annonce les fêtes de fin d'année, avec ce souvenir des oranges offertes aux enfants autrefois à Noël. Gorgés de soleil et de vitamine C, les agrumes nous aident aussi à prévenir les petits maux de la saison froide, tout en flattant notre gourmandise. Mais savons-nous vraiment tout sur eux ?

PAR LENA ROSE

PHOTOS ET STYLISME : CATHERINE MADANI

NOS EXPERTS



CÉCILE DAUBIÉ

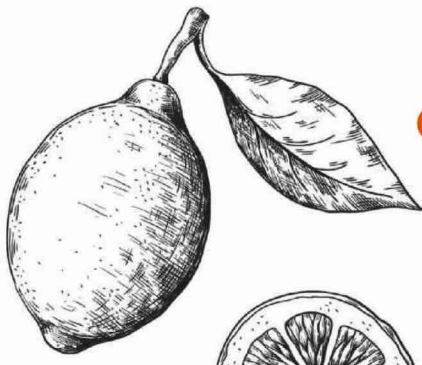
Nutritionniste-diététicienne
et ingénieure agro-bio-santé
à Périgueux, en Dordogne.



ÉTIENNE ET PERRINE SCHALLER

Ingénieurs agronomes, agrumiculteurs à Eus, dans les Pyrénées-Orientales. Ils ont repris, il y a six ans, l'exploitation Agrumes Schaller Bachès et sont propriétaires de l'une des plus grandes collections d'agrumes de France.

DOSSIER ALIMENT



Quelle grande famille que celle des agrumes ! À l'origine, elle comptait quatre espèces fondatrices : les mandariniers, les pamplemoussiers, les cédratiers et un papéda connu sous le nom de Biasong dans les îles du Sud des Philippines, dont il est originaire, nous rapporte l'ouvrage collectif *Les Agrumes du Nord de la Méditerranée*. Depuis leur naissance dans l'Asie du Sud-Est, ces fruits, qui sont aujourd'hui les plus cultivés au monde, n'ont cessé d'évoluer par hybridation. « Plusieurs étapes dans leur évolution et dans leur expansion ont contribué à l'immense diversité d'apparences, de goûts et d'arômes des fruits que l'on connaît aujourd'hui. Cette diversité n'est probablement qu'une infime partie de l'existant. » Et c'est bien ce qui fait l'attrait des agrumes, tant auprès des consommateurs que des chefs, qui contribuent à les mettre en lumière. Ces fruits juteux et colorés, aux qualités organoleptiques intenses, n'ont pas fini de nous surprendre.

COMMENT CRÉE-T-ON DE NOUVELLES VARIÉTÉS ?

« Notre rôle est de valoriser la biodiversité, et la première chose à faire est d'observer la nature, répond Etienne Schaller, l'agrumiculteur dont la collection contient plus de 1000 variétés. C'est dans la nature que se créent des hybrides naturels ou encore des mutants, visibles par leurs feuilles panachées de jaune, de blanc et de vert. Par exemple, en ce moment, nous suivons l'évolution d'un nouveau cédrat panaché. » L'exploitation Agrumes Schaller Bachès a lancé tout récemment le poméloquat, un hybride pomélo-kumquat, de 80 à 100 g, à l'écorce craquante. « Il a une saveur très équilibrée, sucrée avec une légère amertume. »

« Je t'apporterais des oranges en prison... »

Pour les plus jeunes d'entre vous, sachez que cette phrase n'a rien à voir avec la tenue des prisonnières dans la série *Orange is the New Black*, il faut remonter plus loin dans le temps. Dès le XVIII^e siècle, bien avant la découverte officielle de l'acide ascorbique en 1928, les bienfaits de l'orange pour lutter contre le scorbut commençaient à être connus des navigateurs, mais aussi des bagnards et des prisonniers. Et en 1872, le chansonnier Raoul Ponchon écrivait un pamphlet dans lequel figuraient ces deux vers :
« Si l'on t'emprisonne pauvre ange,
Le dimanche j'irai t'apporter des oranges... »

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT DE LA JOURNÉE POUR LES CROQUER ?

« Idéalement le matin, pour l'apport en vitamines C et B9, nécessaires à la fabrication des neurotransmetteurs importants, comme la dopamine », nous dit Cécile Daubié. Vous pouvez aussi les consommer le soir, car la vitamine C à dose alimentaire ne perturbe pas le sommeil. Si vous souffrez d'œsophagite ou de reflux gastro-œsophagien, évitez de consommer les agrumes à distance des repas, intégrez-les sous forme de dessert, par exemple. Et la diététicienne précise que « manger les fruits crus est préférable, car ils perdent environ 50 % de vitamine C à la cuisson ». On les croque tels quels, pour profiter de leurs fibres, ou pressés dans une vinaigrette, une marinade...

14,5 kg

PAR AN ET PAR PERSONNE font des pays scandinaves (Danemark, Norvège et Suède) les plus gros consommateurs d'agrumes, suivis de près par la France (13,5 kg) et l'Allemagne (12,8 kg).

Source : World Citrus Organisation (WCO), 2021.

5 kg

PAR PERSONNE ET PAR AN, c'est à peu près la consommation de petits agrumes en France, essentiellement des clémentines (85 %) et des mandarines.

Source : Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes (CTIFL).

46 à 68 mm

PAS PLUS, PAS MOINS !

C'est le diamètre que doit avoir la clémentine de Corse pour bénéficier de la mention IGP. Tout aussi précis : 1/5 de la surface de la peau peut être verte, au moins 30 % des fruits doivent être récoltés avec 1 ou 2 feuilles et la teneur en jus doit être supérieure à 42 %.

Source : Les Agrumes du Nord de la Méditerranée, ouvrage collectif de chercheurs français et italiens (éd. Alain Piazzola).

1 ILS RENFORCENT NOS DÉFENSES IMMUNITAIRES

La richesse en vitamine C est le point commun de toutes les variétés de cette famille, et l'élément le plus connu du grand public. «La puissante activité antioxydante de la vitamine C permet de soutenir les défenses immunitaires et de protéger les cellules du stress oxydatif, relève Cécile Daubié. C'est intéressant pour les sportifs qui pratiquent une activité physique intense et pour les personnes en état de surmenage. L'avantage sur les autres fruits, c'est que l'écorce des agrumes préserve cette vitamine de toute altération par les UV.»

2 ILS AIDENT À PRÉSERVER LA SANTÉ DU SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

«Ces fruits renferment des teneurs intéressantes en polyphénols, des composés antioxydants qui ralentissent le vieillissement cellulaire et protègent le système cardiovasculaire, en particulier l'hespéridine. Ce flavonoïde très présent dans l'orange et le citron vert a des propriétés hypocholestérolémiante et antidiabétique», indique Cécile Daubié.

3 ILS CONTRIBUENT À L'ÉQUILIBRE DE NOTRE SANTÉ MENTALE

«C'est surtout le fait de la vitamine B9 contenue dans la pulpe du fruit. Elle participe à la synthèse de tout ce qui est neurotransmetteur, a une action auprès des personnes dépressives et/ou âgées pour prévenir le déclin des facultés cognitives», explique Cécile Daubié. C'est pour cet acide folique (B9) que les agrumes sont recommandés aux femmes enceintes, en prévention des malformations.

4 ILS PARTICIPENT À LA BONNE SANTÉ OSSEUSE

«Les agrumes ont un effet alcalinisant, c'est-à-dire qu'ils augmentent le pH sanguin. Cela permet de limiter les fuites de calcium et favorise une bonne absorption minérale, ce qui est intéressant en prévention de l'ostéoporose. Cet effet est lié à la teneur en acide organique des agrumes, principalement l'acide citrique. La teneur en électrolytes joue aussi sur le potentiel acido-basique, précise Cécile Daubié. Riches en calcium, potassium et phosphore, les agrumes ont également un effet reminéralisant.»

5

BONNES RAISONS DE LES DÉGUSTER

5 ILS FACILITENT LA DIGESTION

Les agrumes, notre microbiote intestinal s'en régale! Pourquoi? «Pour les fibres de la pulpe qui boostent le transit, pour la pectine contenue dans la partie blanche de la peau, l'albêdo, un prébiotique qui facilite la digestion. La flore intestinale va digérer tout cela et fabriquer des composants bénéfiques pour l'organisme, explique Cécile Daubié. Les agrumes ont également une fonction diurétique, car ils stimulent l'élimination des déchets.»

DOSSIER ALIMENT

CLÉMENTINE + UNE POIGNÉE DE NOIX

du Périgord AOP pour une collation bien rassasiante. « Cette association d'un agrume et d'un oléagineux prend soin de notre microbiote, grâce aux fibres prébiotiques et aux acides gras polyinsaturés de type oméga 3 », note Cécile Daubié.



ILS VONT SI BIEN ENSEMBLE !



SEGMENTS D'ORANGE CRUE + LENTILLES

pour l'optimisation de l'absorption du fer non hémique. « Ce fer contenu dans les produits végétaux, ici les lentilles, est peu absorbé par notre organisme, à la différence du fer hémique contenu dans les viandes. On l'optimise en l'associant à la vitamine C de l'orange. Je conseille aussi d'ajouter une huile végétale dans ce plat. On améliore ainsi les propriétés antioxydantes par effet synergique entre la vitamine E de l'huile et la vitamine C », détaille Cécile Daubié.

CITRON VERT + ESCALOPE DE POULET OU DE VEAU

pour une alimentation équilibrée. « Ces viandes ont le double intérêt d'avoir un faible taux de lipides (moins de 10 % de matière grasse) et de constituer une bonne source de protéines. Déglacez les sucs avec le jus de citron vert en fin de cuisson et râpez un peu de zeste sur le plat au moment de servir. Vous pouvez aussi faire mariner les dés de poulet ou de veau dans le jus de citron avant la cuisson, mais la perte de vitamine C sera plus importante », conseille Cécile Daubié.



GROS CONSOMMATEURS MAIS PETITS PRODUCTEURS!

Nous sommes parmi les premiers pays à nous délecter des agrumes mais, en revanche, comme le rapporte le cabinet de conseil IngréBio, **seulement 4700 ha d'agrumes ont été cultivés en France en 2022, dont 20,9% en agriculture biologique.** L'explication principale de cette faible production est climatique. « Les agrumes n'aiment ni le gel, ni le vent trop fort, ce qui élimine beaucoup d'endroits sur le territoire, relève Etienne Schaller, agrumiculteur dans les Pyrénées-Orientales. C'est

aussi une culture qui demande de l'eau, car il faut arroser les arbres toute l'année, l'hiver aussi, vu que le feuillage est persistant. Dans la vallée de la Têt, où se trouvent nos plantations, nous bénéficions de sols drainants et irrigués par un réseau de canaux creusés à flanc de montagne, ce qui est idéal pour nos fruits d'origine tropicale. » En Corse, le combo reliefs montagneux protecteurs, températures tempérées et pluviométrie élevée fait la réussite de l'unique clémentine française labellisée IGP.

COMMENT CONSERVER LES CITRONS ?

Ces fruits sont plutôt robustes, ils se conservent une dizaine de jours à l'air libre et deux à trois jours de plus dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il est cependant possible de les conserver plus longtemps. L'appli antigaspillage Too Good To Go nous conseille, par exemple, de les placer dans un bol d'eau au réfrigérateur; ainsi, ils gardent leur fraîcheur pendant au moins trois semaines. Ils commencent à sécher et à devenir tout rabougris? Transformez-les en citrons confits au sel. Choisissez-les bio, de préférence, coupez-les en quartiers, placez-les bien serrés dans un bocal, puis recouvrez-les de sel avant de refermer hermétiquement. Grâce à ce condiment, vous pourrez apporter une touche acidulée à de nombreuses recettes, comme le tajine, le poisson au four, les ragoûts de poulet ou d'agneau et autres délices.



POURQUOI FÊTE-T-ON LE CITRON À MENTON ?

Cultivé dans la région depuis le **xv^e siècle**, labellisé IGP depuis 2015 et produit par une trentaine de producteurs habilités, il est la star de la fête depuis 1934. L'histoire nous dit que tout a commencé par une exposition de fleurs et d'agrumes dans les jardins de l'hôtel Riviera. Son succès fut tel que l'année suivante, des chars plantés de citrons et d'oranges défilèrent dans les rues. Si vous souhaitez assister à La Fête du citron 2024, elle aura lieu du 17 février au 3 mars.

6,5 kg

PAR PERSONNE ET PAR AN font de l'orange le troisième fruit le plus consommé en France, derrière la pomme et la banane. En version nature, nous la croquons davantage en hiver et au printemps.

Source : Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes (CTIFL).

41 %

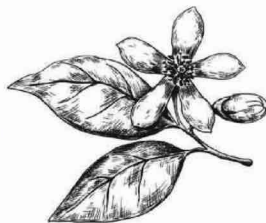
DES FRANÇAIS achètent au moins un pommelo dans l'année. Cependant, notre consommation annuelle globale est plutôt faible, s'élevant environ à 1 kg par personne.

Source : Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes (CTIFL).

2,29 €

LE KG, C'EST LE PRIX MOYEN payé par les consommateurs français pour acheter des agrumes sur la période 2020/2022, de 1,76 € le kg pour l'orange à 4,72 € le kg pour le citron vert.

Source : Kantar, pour une consommation exclusivement à domicile.



DOSSIER ALIMENT

“

Consommer des agrumes en hiver est un excellent moyen de soutenir l'immunité, grâce aux quantités importantes de vitamine C qu'ils contiennent.

”



Y A-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS À LES DÉGUSTER ?

Hélas ! oui, quelques agrumes ne font pas bon ménage avec certains traitements, dont ils perturbent l'élimination des molécules médicamenteuses. Et contrairement à une idée reçue, le pamplemousse n'est pas le seul en cause. « Les interactions toxiques sont dues à des substances, les furanocoumarines, présentes dans la partie blanche, située sous l'écorce du fruit, l'albêdo. Le pamplemousse en contient, mais également les oranges amères (*Citrus aurantium*, bigaradier, orange de Séville), les bergamotes (*Citrus bergamia*), les citrons verts (*Citrus latifolia* et *Citrus aurantifolia*) et les tangelos (hybrides entre *Citrus x paradisi* et le mandarinier, *Citrus reticulata*) », précise Cécile Daubié. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter la notice d'information du médicament et, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

QUE FAIRE DE LA PEAU DES AGRUMES ?

Drôle de question, direz-vous, mais c'est pourtant celle que s'est posée Victoria Lièvre, dans le bar à jus marseillais où elle travaillait durant ses études de design. « Les professionnels que j'ai interrogés m'ont fait part de leur difficulté à les revaloriser, car le pH élevé de la peau des agrumes ne favorise pas un bon compost. Elle est également déconseillée pour la nourriture animale. Avec toute cette matière première, après plusieurs essais, nous avons mis au point un matériau biosourcé, à base de peaux d'agrumes et de cires végétales. » Repulp Design était né. Transformé selon le processus utilisé en plasturgie, ce matériau 100 % naturel est aujourd'hui décliné en tasses à café et en luminaires, qui ont une durée de vie similaire à tout objet, et qui sont recyclables. « La peau des agrumes est récupérée auprès d'acteurs locaux avec qui nous avons noué des partenariats, comme le glacier bio Terre Adélice, en Ardèche, et le producteur de jus de fruits frais Koobarra, à Cavaillon », précise Victoria Lièvre.

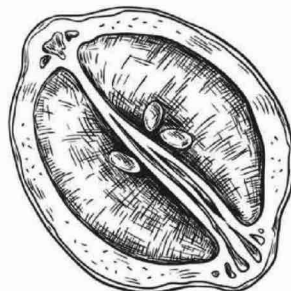
54,81 €

PAR AN, C'EST LA DÉPENSE MOYENNE D'UN MÉNAGE pour remplir d'agrumes sa corbeille de fruits, sur la période 2020/2022, (hors consommation à l'extérieur, au restaurant, au travail, en vacances...). La moitié de cette somme était consacrée à l'achat de clémentines, mandarines et oranges.

Source : Kantar.

Quel est cet étrange fruit ?

On l'appelle main de Bouddha parce que sa forme évoque (un peu) une main humaine en position de prière bouddhiste. Ses multiples sections, en forme de doigts, sont le fruit d'une mutation du cédratier, sa famille d'origine, qui a empêché le développement des quartiers ainsi que de la pulpe. Il s'utilise plutôt en condiment, en confiture ou en confit.



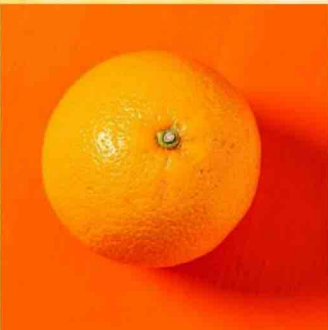
Des **VARIÉTÉS** pour tout **L'HIVER**



L'ORANGE

Selon *Le Petit Livre des agrumes*, en Corse, le mot orange serait d'origine indienne, issu du sanskrit *narang* qui signifierait « maladie de l'éléphant qui se gavait d'oranges jusqu'à l'indigestion ».

Il n'est, en effet, pas conseillé de trop craquer pour la navel sucrée, la maltaise à l'irrésistible saveur douce ou encore pour la salustiana juteuse à souhait, pour ne citer que ces variétés parmi les dizaines disponibles.



LA CLÉMENTINE

Elle doit son nom au père Clément, qui la cultivait au **xix^e siècle** près d'Oran, en Algérie, pour un orphelinat. Mais traversons la Méditerranée pour célébrer l'IGP Clémentine de Corse, dont la saveur est délicatement acidulée. Chaque hiver, 30 000 tonnes de fruits sont commercialisés, mais dépêchez-vous, car la saison ne dure que deux mois, de novembre à début janvier.



LA MANDARINE

Bien qu'originaire de Chine, elle ne doit pas son nom à la couleur de la robe des mandarins. Avec son goût subtilement sucré, elle nous séduit pour peu qu'on la choisisse bien : sans taches, avec la peau fine et ferme qui adhère à la chair. Et connaissez-vous la mandarine mika ? « C'est un agrume japonais, dénué de pépins. Il offre un bel équilibre entre douceur et acidité », selon Etienne Schaller.



LE CITRON

Le citron jaune, cet hybride naturel entre un bigaradier et un cédratier, est un incontournable de la cuisine méditerranéenne, de même que le citron vert. Vous avez envie d'autre chose ? Partez à la découverte des citrons entrés en gastronomie, comme le citron meyer, moins acide, le citron caviar qui éclate dans la bouche en petites billes, ou encore la lime à gros fruit, mi-citron, mi-cédrat.



LE YUZU

Il conquiert nos cuisines. « Comme beaucoup d'agrumes que nous produisons, il peut être considéré comme une épice. C'est un fruit à cuisiner, dont on peut utiliser le zeste, l'écorce ou le jus. Son acidité maîtrisée et ses notes de mandarine et de pamplemousse parfument aussi bien les plats inspirés de la cuisine japonaise que les desserts. Il se conserve bien, sept jours à l'air libre dans un endroit sec et ventilé, dix jours dans le bac du réfrigérateur », indique Etienne Schaller.



LE POMÉLO

Ne l'appellez pas pamplemousse, il s'agit-là d'un hybride de pamplemousse et d'orange douce. L'authentique pamplemousse (*Citrus maxima*) est toujours jaune et beaucoup plus gros, il peut atteindre la taille d'un ballon de basket. La pulpe du pomélo, initialement blanche et à pépins, s'est colorée en rose, puis en rouge. La variété rose star ruby, originaire de Floride, est également cultivée en Corse, sous l'IGP Pomélo de Corse.

NOS RECETTES ULTRAVITAMINÉES

Il suffit d'un zeste de créativité pour twister les classiques dans des versions très parfumées et légèrement acidulées.

PAR EMMANUELLE ROBIN

PHOTOS ET STYLISME: CATHERINE MADANI

Tartare d'huîtres et de bar au citron caviar

POUR 4 PERSONNES

PRÉP.: 30 MIN

- 8 huîtres • 1 bar (500 g env.)
- 1/2 pomme granny smith • 1 petite échalote • 2 cm de gingembre
- 2 citrons caviar • 1/2 citron vert bio • 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- 6 brins de ciboulette • Sel, poivre

Ouvrir les huîtres et les réserver dans leur coquille. Lever les filets du bar. Couper délicatement le bar et les huîtres en petits dés.

Peler et détailler la 1/2 pomme en fins bâtonnets, puis en petits dés. Mélanger avec les huîtres, le bar, la ciboulette émincée et un peu de zeste de citron vert râpé. Saler, poivrer et réserver au frais.

Peler et hacher l'échalote, râper le gingembre. Placer dans un bol avec le jus du 1/2 citron vert, le vinaigre de cidre et l'huile d'olive. Emulsionner la vinaigrette et mélanger avec le tartare.

Dresser dans les assiettes à l'aide d'un emporte-pièce rond. Décorer de grains de citron caviar.

L'ATOUT SANTÉ

Une entrée qui booste l'immunité avec les huîtres riches en zinc (antiviral) et les citrons gorgés de vitamine C (stimulante et antioxydante).



Duo de tartinables : houmous à l'orange et rillettes de sardines au yuzu

POUR 8 PERSONNES - PRÉP. : 30 MIN - ATTENTE : 4 H

POUR LE HOUMOUS :

- 1 boîte de pois chiches (500 g env.) • 2 c. à s. de tahini
- 1 c. à c. de cumin en poudre • 1 gousse d'ail • 1 orange bio
- 3 c. à s. d'huile d'olive • piment d'Espelette • Sel

POUR LES RILLETES :

- 2 boîtes de sardines entières à l'huile d'olive • 2 boîtes de Carre Frais • 1 oignon grelot • 1 yuzu (ou 1 c. à c. de yuzu en poudre)
- 1/2 bouquet de ciboulette • 1/2 bouquet de coriandre

PRÉPARER LE HOUMOUS :

Porter les pois chiches à ébullition dans leur jus. Peler la gousse d'ail. Egoutter les pois chiches à l'aide d'une écumoire (réserver le jus), puis les mixer avec la gousse d'ail.

Ajouter le tahini et l'huile d'olive, puis le zeste râpé de l'orange, son jus, le cumin, du sel et du piment d'Espelette. Mixer et ajouter un peu d'aquafaba (jus de cuisson des pois chiches) au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Verser dans un grand bol. Réserver au frais 4 h.

PRÉPARER LES

RILLETES :

Ecraser les sardines à la fourchette dans un grand bol, avec la moitié de leur huile. Incorporer le fromage frais. Ajouter l'oignon haché, le zeste et le jus du yuzu, la ciboulette et la coriandre ciselées, du sel et du piment d'Espelette. Mélanger délicatement, puis réserver au frais 4 h.

Servir les tartinables avec des bâtonnets de carotte, des fleurettes de chou-fleur et des crackers aux graines.

L'ATOUT SANTÉ

Ces tartinables sont ultrarassasiants grâce aux pois chiches, gorgés de fibres, et aux sardines et fromage frais, riches en protéines.



Tajine de poulet aux kumquats confits

POUR 4 PERSONNES - PRÉP.: 40 MIN - CUISSON: 1 H

• 16 kumquats • 100 g de gros sel • 1 poulet coupé en morceaux • 1 petite boîte de pois chiches • 1 L de bouillon de volaille • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 bâton de cannelle • 1 c. à c. de curcuma • 1/2 bouquet de coriandre • 1 pincée de safran • Sel, poivre

Préparer les kumquats confits un mois avant: laver, sécher et fendre les kumquats dans la longueur. Garnir de gros sel et placer dans un bocal stérilisé. Tasser les kumquats, verser le gros sel restant et 50 cl d'eau bouillante. Fermer le couvercle, retourner le bocal et réserver à l'abri de la lumière.

Faire chauffer le bouillon et ajouter le safran. Laisser infuser hors du feu.

Peler et émincer l'ail et les oignons.

Faire revenir les morceaux de poulet à feu vif dans une cocotte avec l'huile

d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Débarrasser le poulet.

Baisser le feu et faire fondre l'ail et l'oignon avec la cannelle. Ajouter le curcuma, mélanger, puis replacer les morceaux de poulet dans la cocotte. Verser le bouillon, ajouter les kumquats et les pois chiches égouttés, saler et poivrer. Laisser cuire à frémissement pendant 45 min environ.

Parsemer de coriandre au moment de servir, accompagné de semoule complète aux amandes torréfiées.

L'ATOUT SANTÉ

Une recette réconfortante, grâce à la saveur douce du kumquat et de la cannelle. Le safran apporte en plus du safran aux vertus apaisantes.



Saint-jacques et petit épeautre à l'orange sanguine

POUR 4 PERSONNES - PRÉP. : 30 MIN - CUISSON : 45 MIN - ATTENTE : 1 NUIT

- 4 oranges sanguines bio • 200 g de petit épeautre • 1 bouquet garni
- 12 noix de saint-jacques • 20 g de beurre • 1 avocat • 1/2 oignon rouge
- 2 c. à s. d'huile de colza • 1/2 bouquet de persil plat • Sel, poivre

Faire tremper le petit épeautre une nuit. Rincer et égoutter. Démarrer la cuisson du petit épeautre dans deux fois son volume d'eau froide avec le bouquet garni. Laisser cuire à frémissement et à couvert pendant 45 min environ. Egoutter et laisser tiédir.

Peler deux oranges à vif et prélever les segments. Récupérer le jus. Prélever le zeste d'une orange et presser le jus des deux. Peler et couper l'avocat en tranches fines, verser un filet de jus d'orange dessus.

Mélanger le petit épeautre avec l'oignon haché et le persil ciselé dans un saladier, saler et poivrer.

Emulsionner l'huile de colza avec la moitié du jus d'orange dans un bol. Verser sur la salade de petit épeautre et mélanger. Dresser la salade dans des assiettes creuses. Décorer avec les tranches d'avocat et les segments d'orange.

Faire chauffer le beurre dans une poêle et cuire les noix de saint-jacques parsemées de zeste d'orange, à feu vif, 1 min sur chaque face. Déglacer avec le reste de jus d'orange.

Répartir les noix de saint-jacques chaudes sur la salade de petit épeautre, servir aussitôt.

L'ATOUT SANTÉ

Le petit épeautre est une céréale ancienne au goût de noisette, riche en fibres et minéraux, dont le gluten est plus digeste que celui du blé.



L'ATOUT SANTÉ

Un plat léger grâce au filet mignon, un morceau de viande très peu gras (seulement 2% de MG), et à l'endive (20 kcal/100 g).



Filet mignon de veau et endives braisées à l'orange

POUR 4 PERSONNES

PRÉP. : 15 MIN

CUISSON : 35 MIN

• 1 filet mignon de veau (env. 650 g) • 1 kg d'endives • 2 oranges bio
• 1 oignon • 1 c. à s. de miel • 1 c. à s. d'huile d'olive • Sel, poivre

Retirer les feuilles abîmées des endives, puis l'intérieur du pied à l'aide d'un couteau pointu. Rincer, sécher et couper en quatre dans le sens de la longueur.

Peler et émincer l'oignon. Raper le zeste des oranges et récupérer leur jus. Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faire dorer le filet mignon sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, laisser fondre quelques minutes avec le miel. Gratter les sucs de cuisson, en déglacant avec 10 cl d'eau. Ajouter les endives, le jus et le zeste des oranges, saler et poivrer.

Laisser mijoter à couvert pendant 30 min environ.

Gâteau renversé aux agrumes et au gingembre

POUR 8 PERSONNES

PRÉP. : 25 MIN

CUISON : 35 MIN

• 2 citrons bergamote bio • 2 petites oranges bio • 2 oranges sanguines bio • 200 g de farine T 80 • 60 g de farine de souchet • 1 c. à c. de bicarbonate • 3 œufs • 100 g de compote de pommes • 75 g de sucre muscovado • 1 c. à s. de miel d'acacia • 25 cl de lait • 5 cm de gingembre • 1 c. à c. d'épices pour chaï • Huile neutre

Préchauffer le four à 180 °C. Huiler un moule rectangulaire et parsemer 25 g de sucre muscovado.

Râper l'équivalent de 2 c. à s. du zeste des différents agrumes, puis couper les fruits en tranches de 5 mm d'épaisseur, en gardant la peau. Récupérer le jus écoulé. Garnir le moule avec les tranches d'agrumes en alternant les couleurs.

Battre les œufs avec le reste de sucre et le miel dans un grand saladier. Incorporer la compote, le zeste des agrumes avec leur jus, les épices pour chaï et le gingembre râpé. Ajouter les farines tamisées et le bicarbonate, mélanger et détendre la pâte avec le lait.

Verser la pâte sur les tranches d'agrumes et enfourner pour 35 min environ. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Démouler encore chaud sur un plat de service.

L'ATOUT SANTÉ

Pour un dessert à IG bas (qui rassasie longtemps), on mise sur la farine semi-complète, les agrumes avec leur peau et le miel d'acacia.



Citrons givrés old school

POUR 4 PERSONNES

PRÉP.: 20 MIN

ATTENTE: 1 NUIT + 4 H

- 4 gros citrons jaunes
- 100 g de sucre complet
- 8 feuilles de menthe
- 1 blanc d'œuf

Couper le chapeau des citrons. Evider la chair, à l'aide d'une cuillère à pamplemousse, sans percer l'écorce. Couper un peu la base des citrons, sans faire de trou, pour qu'ils tiennent debout.

Placer les écorces de citron et les chapeaux au congélateur.

Porter le sucre à ébullition avec 25 cl d'eau. Laisser refroidir le sirop obtenu. Mixer la chair des citrons avec les feuilles de menthe. Ajouter le sirop et mixer de nouveau.

Verser dans un récipient, filmer au contact et réserver une nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, battre le blanc d'œuf en neige et incorporer dans la préparation au citron.

Garnir les citrons, recouvrir avec les chapeaux et placer au congélateur pour 4 h.

L'ATOUT SANTÉ

Quand ils sont faits maison, on profite de la vitamine C. Ceux du commerce contiennent du jus à base de concentré, du sirop de glucose, des additifs...



L'ATOUT SANTÉ

Sans farine ni produits laitiers, ce dessert convient aux personnes sensibles au gluten et à celles qui sont intolérantes au lactose.



Mousses coco et citron vert

POUR 4 PERSONNES

PRÉP.: 35 MIN

CUISSON: 10 MIN

ATTENTE: 4 H

• 3 citrons verts bio • 4 œufs • 40 cl de crème de coco • 75 g de sucre de coco • 1 c. à s. de sucre glace • 1 c. à s. de copeaux de noix de coco

Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Râper le zeste des citrons et récupérer leur jus. Verser le zeste des citrons avec leur jus ainsi que le sucre de coco dans une casserole. Porter doucement à ébullition, en mélangeant, puis verser sur les jaunes d'œufs en fouettant. Verser de nouveau dans la casserole et chauffer doucement en mélangeant, jusqu'à épaississement. Laisser refroidir.

Monter la crème de coco bien froide en chantilly, ajouter le sucre glace à la fin. Incorporer délicatement la chantilly dans la crème au citron froide.

Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme. Incorporer délicatement à la préparation précédente.

Verser la préparation dans des coupes et réserver 4 h au frais. Parsemer de copeaux de noix de coco au moment de servir.

Mini recettes

5 idées de salades acidulées



COMPLÈTE

Cuire du quinoa. Prélever les segments d'un pomélo et d'une orange. Mélanger avec le quinoa refroidi, de l'oignon rouge émincé, de la coriandre, des cubes de tofu fumé, le jus des agrumes, de l'huile d'olive, saler et poivrer.

HIVERNALE

Prélever des segments d'orange, garder le jus. Mélanger avec des betteraves cuites et un avocat coupés en dés, un oignon rouge et de la ciboulette ciselés. Verser le jus d'orange, de l'huile de colza, du cumin, saler et poivrer.

FESTIVE

Sur un lit de mâche, disposer des crevettes, des lanières de truite fumée et des segments de pomélo. Parsemer de pignons torréfiés et de ciboulette ciselée. Emulsionner de l'huile d'olive et du jus de citron pour assaisonner.

DÉTOX

Laver un bouquet de cresson. Emincer du radis noir et des champignons de Paris. Séparer les quartiers de clémentines corses. Couper de la feta en dés. Mélanger le tout avec de l'huile d'olive et du vinaigre de cidre, saler et poivrer.

GOURMANDE

Faire cuire des lentilles. Couper des carottes en dés. Eplucher et couper des oranges en tranches. Mélanger le tout avec du persil, une échalote ciselée, du vinaigre de vin et de l'huile de colza, sel, poivre. Servir avec un œuf mollet.

Pas d'impair AVEC LES PLATS D'HIVER

Les températures descendent et l'envie de se réchauffer rassemble autour de plats gratinés ou mijotés, réconfortants à souhait. Laissez-vous guider et découvrez nos astuces pour les twister en version (un peu) allégée.

PAR LISON MAU



BŒUF BOURGUIGNON VS BLANQUETTE DE VEAU

Les plats en sauce avec du vin, comme le bœuf bourguignon, ne sont pas si caloriques car, lors de la cuisson, l'alcool du vin s'évapore et les calories avec, tandis que les saveurs restent et se concentrent. Dans la blanquette, ce qui pêche, c'est le jaune d'œuf et le roux (mélange de beurre et de farine) ajoutés à la fin. Pour plus de légèreté, on peut lier la sauce avec de la gomme d'acacia ou préparer un roux végétal (courgettes pelées, cuites et mixées). Ces deux recettes manquent souvent de légumes, aussi on y incorpore des carottes et des champignons sans modération.

300 G D'ENDIVES AU JAMBON = 330 KCAL



300 G DE PETIT SALÉ AUX LENTILLES = 375 KCAL

ENDIVES AU JAMBON VS PETIT SALÉ AUX LENTILLES

Ces deux plats traditionnels sont très proches sur le plan calorique.

La recette des endives au jambon est ultrasimple à réaliser mais elle manque de féculents, et la béchamel est plutôt lourde à digérer. Le petit salé aux lentilles a l'avantage de nous faire manger des légumes secs (rassasiants et source de fibres et minéraux), mais il serait meilleur avec des légumes (carottes, chou).

Petit bémol pour les deux : la présence assez fréquente de nitrates dans le jambon blanc et les morceaux de porc salé (palette, poitrine).

POULET À LA CRÈME ET PÂTES VS CURRY D'AGNEAU ET RIZ

L'épaule d'agneau est l'une des viandes les plus grasses (23% de MG).

Avec du lait de coco (17% de MG), cela fait vite grimper l'addition calorique. L'option poulet est toujours préférable, surtout si l'on prend des filets (2,5% de MG) plutôt que des cuisses (12% de MG). Et l'on peut remplacer la crème par une version végétale (avoine, riz...), plus digeste. Côté accompagnement, riz et pâtes se valent. Mais on n'oublie pas d'ajouter des légumes comme du panais ou des brocolis dans le curry de poulet, et des champignons dans le plat de poulet.

300 G DE POULET À LA CRÈME ET PÂTES = 330 KCAL



300 G DE CURRY D'AGNEAU ET RIZ = 500 KCAL

100 G DE CANCOILLOTTE = 140 KCAL



100 G DE RACLETTE = 340 KCAL

CANCOILLOTTE VS RACLETTE

Pour les soirées fromage comme à la montagne, mieux vaut opter pour la cancoillotte à l'ail (spécialité franc-comtoise à base de lait écrémé, d'eau et de beurre) plutôt que pour la raclette sur les pommes de terre vapeur. La première contient seulement 8 % de MG, contre 35 à 45 % pour la seconde. On peut aussi remplacer les pommes de terre par des légumes rôtis au four (potimarron, carotte, navet, patate douce...), plus riches en antioxydants, accompagner le plat de salade verte et limiter les charcuteries au jambon blanc.

GRATIN DAUPHINOIS VS RÖSTI

Ces deux préparations à base de pomme de terre sont particulièrement savoureuses... et roboratives. À réserver après une bonne balade au grand air, puisqu'à l'origine, la patate nourrissait les travailleurs des champs.

Les pommes de terre dorées dans l'huile (rösti) sont un peu plus grasses (8 % de MG) et caloriques que celles cuites dans du lait (5 % de MG), mais le gras permet d'abaisser l'index glycémique, autrement dit d'allonger la satiété, car les pommes de terre sont vite digérées.

200 G DE GRATIN DAUPHINOIS = 240 KCAL



200 G DE RÖSTI = 300 KCAL

100 G DE MOUSSE AU CHOCOLAT = 330 KCAL



100 G DE MOELLEUX AU CHOCOLAT = 430 KCAL

MOUSSE AU CHOCOLAT VS MOELLEUX AU CHOCOLAT

Avis aux amateurs de chocolat, la mousse (chocolat, œuf, sucre) est un peu moins calorique que le moelleux, qui contient aussi du beurre et de la farine. Dans les deux cas, pour des recettes plus *healthy*, on opte pour du chocolat noir (pas moins calorique mais moins sucré et plus riche en antioxydants), et on réduit les proportions de sucre.

Il est d'ailleurs possible de préparer une mousse avec juste du chocolat fondu et des blancs en neige.

On peut aussi réduire les portions et les accompagner de fruits : poire, orange, pamplemousse, ananas...

CRUMBLE AUX POMMES VS TARTE TATIN

Ces desserts ont l'avantage d'être riches en fruits...

mais aussi en beurre. La pâte

à crumble peut être parsemée en plus petite quantité que la pâte

brisée dans la tarte, d'où un apport calorique un peu

plus raisonnable. La bonne

idée : mettre au moins

50 % de farines complètes

(épeautre, sarrasin,

orge...) dans la pâte brisée,

des flocons d'avoine ou

des noix concassées

dans la pâte à crumble,

afin d'ajouter des fibres qui

favorisent la satiété et

le transit. Dans la tarte tatin,

on peut réduire la quan-

tité de sucre, avec des pom-

mes de qualité caraméli-

sant dans leur propre sucre.

100 G DE CRUMBLE AUX POMMES = 190 KCAL



100 G DE TARTE TATIN = 220 KCAL

On refait le match

A l'heure où l'on se tourne vers les alternatives au sucre blanc, ces deux classiques ont tendance à jouer dans la même cour: liquides, naturels et savoureux. On se demande bien qui va remporter cette *battle*...

PAR LISON MAU



LE MIEL

SON PROFIL

C'est un pur produit des abeilles: les butineuses récoltent le nectar des fleurs, le stockent dans leur jabot où il se mélange à leurs sécrétions salivaires, puis le déposent dans les alvéoles de la ruche. Là, les ventileuses créent un courant d'air chaud avec leurs ailes pour ôter l'humidité et obtenir le miel. En 2022, la production française s'élevait à 30 000 tonnes, dont 5 000 en bio. La consommation, elle, est estimée à 40 000 tonnes.

On aime

- **Ses composés antimicrobiens:** les études montrent que le miel est aussi intéressant qu'un sirop pour combattre le mal de gorge et la toux. Depuis l'Antiquité, il est utilisé pour soigner les maladies respiratoires et favoriser la cicatrisation.
- **Ses antioxydants:** plus le miel est foncé, plus il renferme d'antioxydants (notamment des flavonoïdes), qui neutralisent les radicaux libres et protègent les cellules du vieillissement.
- **Sa variété:** selon les fleurs butinées (thym, lavande, tilleul, citronnier, acacia, sapin...), le miel a une texture plus ou moins liquide ou crémeuse, des saveurs plus ou moins prononcées, des parfums différents... un vrai bonheur pour les gourmets.
- **Son énergie:** le miel est l'allié des sportifs, car il contient à la fois du glucose, qui fournit de l'énergie directement disponible (pour un coup de pêche immédiat), et du fructose, dont la diffusion est plus lente (pour l'endurance).

On aime moins

- **Les contrefaçons:** 46 % des miels importés en Europe ne sont pas conformes (rapport de la Commission européenne, mars 2023). On y trouve du sirop de sucre à base de betterave, de riz ou de blé. Sans danger pour la santé, mais ça fait cher le pot de «faux» miel!
- **Sa richesse en sucre:** avec 80 % de sucre (glucose et fructose), le miel fait partie des produits sucrés à consommer avec modération.
- **A SAVOIR.** Le miel peut se garder des années, mais contrairement au vin, il ne se bonifie pas avec le temps. Mieux vaut le consommer dans l'année et le garder à l'abri de la chaleur et de la lumière. Pour profiter de ses atouts nutritionnels, il est aussi recommandé de ne pas le chauffer à une température supérieure à celle de la ruche (35°C).

LE SIROP D'ÉRABLE

SON PROFIL

72% du sirop d'érable vendu dans le monde est produit au Québec, le reste provient du Nord-Est américain. C'est au printemps que l'on récolte « l'eau d'érable », en incisant le tronc des arbres comme le faisaient les Amérindiens. On la fait ensuite bouillir pour obtenir un liquide sirupeux aux notes de caramel. Il faut 40 L de sève en moyenne pour produire 1 L de sirop.



On aime

- **Sa richesse en minéraux**: lors de l'ébullition, le sucre et les minéraux de l'eau d'érable se concentrent. Le sirop obtenu est ainsi bien fourni en calcium (solidité osseuse), potassium (antihypertension), zinc (immunité) et manganèse (antioxydant).
- **Son goût**: c'est un produit sucrant avec des notes de caramel plus ou moins prononcées selon sa couleur. Il est plus parfumé qu'un sucre blanc et moins fort qu'un sucre complet, au goût de réglisse et de caramel.
- **Son pouvoir sucrant**: puissant, il permet de réduire les quantités utilisées. Ainsi, dans un gâteau nécessitant 100 g de sucre blanc, on peut se contenter de 50 à 70 g de sirop d'érable.
- **Son index glycémique**: compris entre 55 et 60, il est un peu plus raisonnable que celui du sucre blanc (70). Il élève moins la glycémie et sollicite moins le pancréas, qui la régule en sécrétant de l'insuline. Plus il est clair, plus il contient d'eau et moins il renferme de sucre.

On aime moins

- **Sa teneur en sucre**: avec près de 70% de saccharose, cela reste un produit très sucré, à consommer avec modération. Et comme sa texture est fluide, on a vite fait d'en mettre beaucoup dans ses yaourts et sur ses tartines. Mieux vaut le doser à la petite cuillère.
- **Son empreinte carbone**: à l'heure où l'on nous recommande de limiter les déplacements polluants et de privilégier le local, le sirop d'érable n'est pas idéal, en tout cas pas au quotidien.

- **A SAVOIR**. Son goût et sa couleur s'intensifient au fil de la saison, on le classe ainsi de A (clair) à D (foncé). Curieusement, le sirop le plus clair et le moins parfumé a longtemps été privilégié, car considéré comme le plus raffiné. Aujourd'hui, c'est l'entre-deux (B medium ou C ambré) qui est le plus apprécié.

SCORE FINAL

Le miel est très intéressant, surtout durant la saison froide, pour nous aider à combattre les microbes, à condition de bien le choisir. C'est mieux si la provenance est clairement indiquée et s'il vient d'un seul pays, voire d'une seule région. L'idéal est de l'acheter directement auprès de l'apiculteur, si l'on peut.

Le sirop d'érable présente également des atouts, notamment un beau panel de minéraux, mais son impact carbone, à cause du transport, n'est pas négligeable... On privilégie celui présenté dans une bouteille en verre plutôt qu'en plastique ou que dans une boîte de conserve. On le trouve aussi désormais en bio à un prix

à peine plus élevé.

BILAN: sur les tartines du matin et dans son yaourt, on opte sans hésiter pour un bon miel local. En petite touche, bien sûr, afin de maîtriser sa consommation de sucre! Et on réserve le sirop d'érable pour les occasions spéciales, pour accompagner des pancakes maison, par exemple.

LES LÉGUMES SECS

C'est impec!

Nutritifs avec leurs fibres et protéines, les légumes secs sont de précieux alliés santé. Economiques, bons pour la planète et faciles à préparer, on aurait tort de s'en priver.

PAR SYLVIE BOISTARD

NOTRE EXPERTE

DR SARAH KDOUH Médecin généraliste nutritionniste*.

*Egalement auteure de Délicieuses légumineuses, vive les protéines végétales!, éd. Larousse. A suivre sur Nutrif.fr.



1 LES HARICOTS, RICHES EN FIBRES

Blancs (coco de Paimpol, lingot du Nord, flageolet, etc.), rouges (azuki) ou noirs, il existe plus de 30 000 variétés de *beans* dans le monde, et presque autant de recettes.

CÔTÉ NUTRITION Ils apportent quantité de fibres qui offrent une bonne satiété, stimulent le transit intestinal, ralentissent l'absorption des sucres et captent le cholestérol. Comptez 16,5 g/100 g de flageolets verts, 13,8 g/100 g de haricots blancs, qui fournissent également 12% des besoins journaliers en calcium.

CÔTÉ DÉGUSTATION « Assez farineux, le haricot est croquant en salade et fondant en potée. Mixé, on peut en faire des croquettes aux caca-huètes ou un *bean burger* végétal », suggère Sarah Kdouh. L'azuki sert à préparer l'ancho, une pâte qui garnit les pâtisseries japonaises (dorayaki, mochi...).



3

LES LENTILLES, ANTIFATIGUE

Brunes, blondes, corail, vertes ou roses, les lentilles nous en font voir de toutes les couleurs! Plus rare, la beluga est noire, ronde et brillante, avec un léger goût de noisette.

CÔTÉ NUTRITION Appréciables pour leurs fibres (8 g/100 g) et leurs protéines (10 g/100 g), les lentilles contiennent du zinc, qui active le système immunitaire, du cuivre et du fer (2,5 mg/100 g), tous deux antifatigues. « On ajoute un filet de citron pour sa vitamine C qui facilite l'absorption du fer », suggère Sarah Kdouh.

CÔTÉ DÉGUSTATION « Les lentilles blondes, brunes et vertes restent fermes à la cuisson, contrairement à la lentille corail, plus appropriée dans une soupe, un dahl ou un houmous », conseille la médecin. Vendue sans la peau, elle est aussi plus digeste, pour les personnes qui craignent les ballonnements.

2 LA FÈVE, RASSASIANTE

Plus souvent consommée fraîche, elle prend une teinte beige gris en séchant. Comme tout légume sec, il faut la laisser tremper douze heures pour la rendre plus digeste. « Cette étape la débarrasse des antinutriments comme l'acide phytique, qui empêche la libération de certains minéraux et vitamines », précise le Dr Kdouh.

CÔTÉ NUTRITION Intéressante pour ses fibres, ses protéines et ses glucides rassasiants, elle fournit des vitamines K, anticoagulantes, et B9, essentielles au renouvellement cellulaire et au développement du fœtus lors d'une grossesse.

CÔTÉ DÉGUSTATION Sèche ou fraîche, on la prépare en purée, entière, dans une soupe ou un plat mijoté. Crue, elle se déguste à la croque au sel.





4 LE POIS CASSÉ, POUR LES DIABÉTIQUES

Ce petit pois, que l'on a laissé sécher puis décortiqué, troque au cours de sa maturation sa douce saveur sucrée pour un goût plus marqué.

CÔTÉ NUTRITION Son index glycémique (IG) est l'un des plus bas (25), malgré sa richesse en glucides (16%). « C'est un aliment de choix pour les diabétiques, car le consommer élève à peine le taux de sucre dans le sang et ne nécessite pas de sécrétion importante d'insuline », note la spécialiste. Il est aussi bien loti en vitamine B9 (119 µg/100 g) et couvre 10% des apports journaliers recommandés en vitamine B1, nécessaire au bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, digestif et nerveux.

CÔTÉ DÉGUSTATION Le pois cassé se cuisine en purée ou en velouté et se marie très bien à un curry.



5 LE POIS CHICHE, POURVU EN MINÉRAUX

En vrac, on le choisit pas trop foncé ni trop ridé, car il restera dur après cuisson et sa saveur sera moins goûteuse. On retire sa fine peau pour une meilleure digestion.

CÔTÉ NUTRITION Le pois chiche apporte son lot de minéraux et d'oligo-éléments: phosphore (140 mg/100 g), calcium (72 mg/100 g), magnésium (44 mg/100 g) et zinc (1,1 mg/100 g). Il procure aussi du potassium (170 mg/100 g), bien utile pour réguler la pression artérielle.

CÔTÉ DÉGUSTATION « Hormis en houmous et en falafels, il se déguste en salade avec des poivrons marinés ou en frites de panisse avec sa farine sans gluten », propose Sarah Kdouh. Son eau de cuisson, l'aquafaba, mélangée à du jus de citron, remplace les œufs en neige dans une mousse au chocolat.



6 LE LUPIN, CHAMPION DES PROTÉINES

« Cette graine beige crème, appelée aussi "tramousse", se trouve facilement déjà cuite en bocal, préparée en saumure, ce qui fait disparaître son amertume », explique l'experte. Toutefois, on l'évite en cas d'allergie à l'arachide.

CÔTÉ NUTRITION Cette légumineuse est la plus concentrée (36%) en protéines végétales rassasiantes. Petit bémol: comme tous les légumes secs, le lupin est dépourvu de méthionine, un acide aminé pourtant essentiel. Pour combler cette carence, on l'associe à une céréale de son choix (blé, riz, etc.) qui en contient.

CÔTÉ DÉGUSTATION On le picore à l'apéritif, entier et égoutté, avec une pointe d'ail et de curry. « On retire la peau, ce sera plus digeste », conseille la spécialiste. Sa farine remplace les œufs (1 c. à s. pour un œuf) dans un gâteau ou une brioche.

DÉTOX ET DIGESTION

Riches en fibres et en minéraux, le bouillon met le système digestif au repos, ce qui favorise la détox et la régénération digestive. En hiver, non seulement il réchauffe et réconforte, mais il permet aussi d'être rassasié rapidement, et c'est une excellente alternative au jeûne intermittent.

SOURCE DE COLLAGÈNE

Le bouillon dit d'os (os à moelle, carcasse de poulet, arêtes et parures de poisson) apporte du collagène, notamment avec la gélatine. Cette protéine contribue à régénérer la peau et à lui donner de l'élasticité, tout comme aux tendons et aux ligaments, renforçant ainsi les articulations.

25

FAÇONS DE SE RÉGALER AVEC

du bouillon

Gorgés de micronutriments, les bouillons sont à la fois bienfaisants et réconfortants. Déclinables à volonté, on aurait tort de s'en priver, parce que tout est vraiment bon dans le bouillon.

PAR BÉNÉDICTE MALECKI

ÉCONOMIQUE ET ANTIGASPI

Réalisé à partir de restes, le bouillon est un plat bon marché qui permet de recycler les os, les arêtes et les parures de légumes. Il suffit d'ajouter des épices, des aromates et une touche d'acidité pour capter les minéraux des morceaux de viande ou de poisson.

REMINÉRALISANT

Le bouillon est considéré comme une recette santé, notamment parce qu'il est source de minéraux : phosphore, magnésium et calcium végétal, plus biodisponible, soit plus facilement absorbable que celui d'origine animale. Il permet ainsi de maintenir l'équilibre acido-basique.

HYDRATATION ET IMMUNITÉ

Il favorise l'hydratation en faisant le plein de minéraux et d'électrolytes. En soulageant le système digestif, le bouillon soutient le système immunitaire, notamment avec des épices et des condiments comme le gingembre.

BOUILLON DE LÉGUMES

Rincer les légumes (ou leurs épluchures): brocoli (pied compris), carotte, céleri-branch, poireau (blanc ou vert), oignon, champignons, etc.

Les couper en dés, les placer dans une marmite d'eau, puis ajouter de l'échalote émincée et du laurier. Faire cuire à feu doux de 30 min à 1 h.

BOUILLON DE POISSON

Placer, dans une marmite d'eau, des arêtes et des parures de poisson. Ajouter des carottes, de l'échalote et du poireau coupés en morceaux, des graines de fenouil, un peu de vin blanc sec, un bouquet garni, des grains de poivre, le zeste d'un citron et du sel. Laisser cuire à feu doux pendant 30 min.

Les bouillons de base

BOUILLON DE VOLAILLE

Dans une marmite d'eau, mettre une carcasse de volaille, des carottes, du céleri-branch, des blancs de poireau coupés en morceaux, un bouquet garni et un oignon piqué de clous de girofle. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire à feu doux 3 h.

BOUILLON D'OS

Mettre des os de bœuf (de veau ou d'agneau...) dans une grande marmite d'eau avec du céleri-branch, de l'ail, des carottes, des navets et de l'oignon coupés en morceaux, du persil, du thym, du poivre, du vinaigre de cidre et un bouquet garni. Laisser cuire à petit feu le plus longtemps possible (plusieurs heures).

BOUILLON DE KOMBU

Placer de la pâte de miso blanc dans 1 L d'eau avec des algues kombu, de la citronnelle, des champignons émincés et du gingembre frais râpé. Faire cuire pendant 20 min sans porter à ébullition, l'algue deviendrait amère. Utiliser comme base de soupe dans des recettes asiatiques.

FENOUIL, ORANGE ET CHÂTAIGNE

Rincer des châtaignes pelées, laver et couper du fenouil. Eplucher et couper des carottes en morceaux. Emincer de l'oignon et de l'ail. Placer le tout dans une marmite, couvrir d'eau et ajouter de l'huile d'olive, du zeste d'orange et du persil plat. Laisser mijoter à feu doux pendant 40 min.

BOUILLON D'HIVER

Couper un brocoli et une courge en morceaux. Détailler un poireau, vert compris. Emincer des champignons de Paris. Placer les légumes dans une marmite d'eau. Ajouter du laurier, du curcuma, de l'huile d'olive, saler et poivrer. Cuire à feu doux 30 min.

CHAMPIGNONS DE PARIS

Brosser et émincer des champignons de Paris. Rincer et détailler finement du céleri-branchette et du poireau. Placer les légumes dans une marmite et couvrir d'eau. Ajouter de l'huile de noix, de l'estragon, du sel et du poivre. Cuire à feu doux pendant 30 min.

Healthy veggie

LE DASHI

Pour préparer ce bouillon traditionnel japonais, placer de l'algue kombu dans de l'eau froide, puis chauffer pendant 1 h sans jamais faire bouillir. Retirer l'algue et verser des flocons de bonito séchée (*katsubushi*). Cuire encore quelques minutes, toujours sans ébullition.

CRESSON ET PATATE DOUCE

Dans une marmite d'eau, faire cuire de la patate douce, de la carotte et du céleri-branchette coupés en petits morceaux avec de l'oignon et de l'ail émincés pendant 20 min. Ajouter ensuite du miso blanc et du cresson préalablement rincé. Faire cuire encore 10 min avant de déguster.

COQUES À LA TOMATE

Plonger les coques dans de l'eau pour en retirer le sable (changer l'eau plusieurs fois). Mettre des carottes, de l'oignon et de l'ail émincés, des tomates pelées, de l'huile d'olive et du paprika dans une sauteuse. Cuire à feu moyen 15 min. Ajouter du vin blanc, du bouillon de poisson et les coques. Cuire à feu vif 5 min, ajouter du persil plat, puis cuire à feu doux encore 5 min.

Iodés et parfumés

POISSONS ET COQUILLAGES

Nettoyer des moules et faire dégorger des coquillages. Placer des carottes et des poireaux émincés dans une marmite d'eau. Cuire à feu moyen pendant 15 min. Ajouter les moules, les coquillages, du vin blanc et du laurier. Cuire à feu vif 5 min pour que les coquillages s'ouvrent.

MOULES EXOTIQUES

Nettoyer les moules. Verser de l'eau dans une marmite, ajouter de la citronnelle, du lait de coco, de l'algue kombu, du piment d'Espelette et du gingembre émincé. Cuire 10 min à feu moyen. Ajouter les moules, retirer l'algue et cuire à feu vif 5 min. Ajouter de la coriandre et cuire à feu doux 5 min.

BOUILLON DE CREVETTES

Dans un bouillon de poisson, faire cuire de la citronnelle, du zeste de citron vert, du lait de coco, de la coriandre avec du sel et du poivre, pendant 10 min à feu moyen. Ajouter des crevettes crues décortiquées, cuire 5 min à feu doux et servir.

HADDOCK FUMÉ

Dans une marmite, verser du bouillon de légumes, ajouter du poireau et des patates douces en morceaux, de l'échalote émincée, de la noix de muscade et du laurier. Faire cuire pendant 15 min. Baisser le feu, ajouter du haddock fumé, puis cuire encore 5 min avant de servir avec un peu de crème de soja.

AU BŒUF

Dans un bouillon d'os, faire cuire pendant 10 min de l'oignon et du gingembre émincés, de la citronnelle, de la pâte de piment et du zeste de citron vert. Ajouter ensuite des morceaux de bœuf émincés, de la sauce soja, des pousses de soja et des nouilles de riz. Poursuivre la cuisson 8 min et parsemer de coriandre.

AU PORC

Plonger des carottes, de l'oignon et du gingembre émincés dans un bouillon de légumes. Cuire 20 min et ajouter des morceaux de viande de porc cuite, de la sauce tamari et de la pâte de piment. Ajouter ensuite des pousses de soja, du chou chinois, des nouilles de riz, et poursuivre la cuisson 10 min.

AU TOFU

Dans un bouillon de légumes, faire cuire du chou pak-choï coupé en morceaux, des dés de tofu ferme, de l'oignon et du piment émincé avec de la sauce soja pendant 10 min. Ajouter des vermicelles de riz et prolonger la cuisson 7 min. Parsemer de piment émincé et servir avec des quartiers de citron vert.

Comme des pho

VÉGÉTARIEN

Faire revenir au wok des shiitakés, du gingembre et de l'ail émincés dans de l'huile de sésame, en ajoutant du tamari. Couvrir de bouillon de légumes et de lait de coco. Cuire pendant 10 min. Ajouter du curcuma, du 5-épices, des pousses d'épinard et des nouilles de riz. Poursuivre la cuisson 10 min à feu doux et à couvert.

AU POULET

Dans un bouillon de poulet, cuire des lamelles de poulet cru et de shiitaké avec une étoile de badiane, du piment et du gingembre émincés, 10 min. Ajouter des nouilles de riz, du tamari, du basilic thaï et cuire 10 min. Servir avec des quartiers de citron vert.

SOBA AU POULET

Dans un bouillon de volaille, faire cuire du poireau émincé avec du thym, du romarin, du sel et du poivre, pendant 10 min. Ajouter des pâtes soba, du poulet cuit effiloché et des champignons de Paris émincés. Prolonger la cuisson 5 min.

FAÇON OSSO BUCO

Mettre des tomates pelées, une carotte et 1/2 branche de céleri émincées, du vin blanc, du thym, du laurier et l'os d'un osso buco dans un bouillon de légumes. Faire cuire à feu moyen 15 min. Verser ensuite des pâtes d'épeautre semi-complètes et cuire encore 8 min. Parsemer de persil plat au moment de servir.

RAVIOLIS AUX LÉGUMES

Faire cuire du poireau et du céleri-branché émincés avec du persil plat, de l'huile d'olive, du sel et du poivre dans un bouillon de légumes, pendant 15 min à feu moyen. Baisser le feu et ajouter des raviolis de légumes surgelés (épicerie asiatiques). Cuire à feu doux pendant 10 min.

Pâtes et raviolis

TOMATES ET VERMICELLES

Dans un bouillon de volaille, placer une carotte coupée en dés, une branche de céleri et un oignon émincés, des tomates pelées, du thym et de la sauge. Faire cuire à feu moyen pendant 15 min. Ajouter ensuite des vermicelles et cuire encore 5 min à feu doux.

TORTELLINIS ET COURGE

Verser de l'échalote, de l'ail et des champignons de Paris émincés, de la courge butternut coupée en petits morceaux, de l'huile d'olive et du romarin dans un bouillon de légumes. Faire cuire à feu moyen pendant 15 min. Ajouter des tortellinis et poursuivre la cuisson 5 min. Saler, poivrer et parsemer de feuilles de sauge au moment de servir.

Des piments

QUI NE MANQUENT PAS DE PIQUANT

Doux ou plus explosifs, ils réveillent les plats et l'organisme. Ils partagent tous les mêmes nutriments, la même molécule (la capsaïcine) et les mêmes bienfaits pour la santé. Voilà une série hot pour passer l'hiver!

PAR CATHERINE BÉZARD



NOS EXPERTES

CATHY PEREZ

Horticultrice et praticienne de shiatsu, elle cultive à Salviac (46) une vingtaine de variétés de piments. Lejardindecathy.com

SOPHIE DUPUY-GAULIER

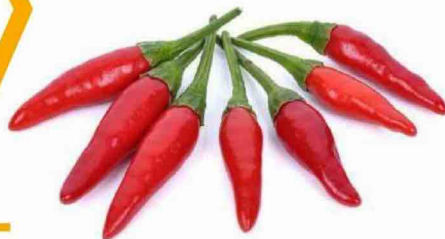
Styliste culinaire et auteure de *Piment*, éd. Hachette Pratique, avec près de 80 recettes.

1 LE PIMENT OISEAU

Minuscule mais aussi fort que son cousin de Cayenne (8/10 sur l'échelle de Scoville*), il incarne la cuisine des îles, étendue désormais à tous les continents. « Il s'introduit à minidose dans les tisanes et les chocolats chauds pour apporter du goût et soigner les voies digestives et respiratoires », précise Cathy Perez.

En cuisine : il enchante un achard de légumes ! « Débarrassé de ses graines et découpé en infimes morceaux, insiste Sophie Dupuy-Gaulier. Je le fais dorer dans de l'huile d'olive avec oignons, gousses d'ail et gingembre, écrasés au mortier, avant d'ajouter les végétaux. » Simple et rapide.

Bon à savoir : « Trois fois plus riche en vitamine C qu'une orange, le piment est très utilisé en médecine traditionnelle chinoise pour calmer les douleurs musculaires, les rhumes et la toux », précise l'horticultrice du Lot.



2 LE PIMENT DE CAYENNE

Originaire du Mexique, il emprunte son nom à la capitale de la Guyane, où il aurait été découvert au xv^e siècle. Fruité, rouge et puissant (degré 8), il serait cultivé depuis plus de sept mille ans à des fins médicinales. Comme tous les piments issus de la famille des solanacées, il se consomme en quantité modérée et surtout pas quotidiennement...

En cuisine : « Entier, en poudre ou en paillettes, je l'utilise pour des marinades. Pilé avec épices et aromates, mélangé à de l'huile d'olive, du jus de citron et du vinaigre, il sublime cuisses de poulet ou travers de porc passés au four », préconise l'auteure culinaire.

Bon à savoir : les bienfaits des piments proviennent surtout de la capsaïcine, ce composé chimique antioxydant, auquel s'ajoutent les flavonoïdes, ces phytonutriments si puissants.

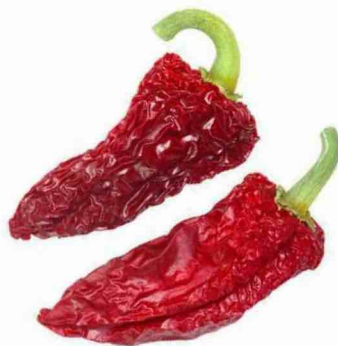


3 LE PIMENT D'ESPELETTE

Apparu au Mexique environ six mille ans av. J.-C., son arrivée vers 1650 au Pays basque reste un mystère. Seule épice française à être couronnée d'une appellation d'origine protégée (AOP), elle est produite dans dix villages de la région d'Espelette. Son degré de piquant est estimé à 4. Avec ses arômes de fruits, de grillé ou de foin, il est long en bouche.

En cuisine : Sophie Dupuy-Gaulier l'utilise en guise de poivre. « Je le mets toujours en début de cuisson. Je l'aime aussi saupoudré sur un carpaccio d'ananas, c'est un régal. »

Bon à savoir : les piments sont riches en vitamines A, C, E et B6, nécessaire à la fabrication des globules rouges. Une étude chinoise (2015) a prétendu qu'ils seraient un gage de longévité, les scientifiques cherchent encore à le prouver.

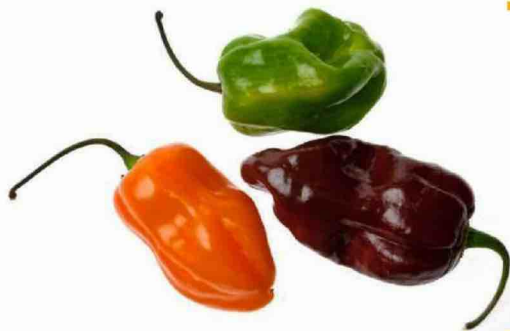


4 LE PIMENT HABANERO

Jaune, orange, rouge, vert ou brun et d'une forme allongée d'environ 5 cm, il est classé entre 9 et 10. Ce qui fait de lui l'un des piments les plus forts, mais aussi l'un des plus savoureux, grâce à ses notes florales et ses arômes d'agrumes, appréciés dans les recettes antillaises et réunionnaises.

En cuisine : « Attention, il ne se mange pas !, prévient l'auteur. Tenu par la tige, il se tamponne sur les aliments ou l'assiette. Dans le féroce d'avocat, il est écrasé lors de la troisième cuisson de la morue et tout de suite retiré. »

Bon à savoir : s'ils stimulent la circulation sanguine, préviennent la fibrose hépatique et les risques cardiaques, les piments sont déconseillés aux personnes souffrant de colite, d'acidité gastrique et d'ulcère.



5 LE PIMENT THAÏ

S'il provient d'Amérique du Sud et centrale, il est surtout consommé en Asie, et notamment en Inde. Présent dans les supermarchés exotiques, il est surnommé piment dragon, du fait de son fort pouvoir chauffant (degré 9). Vert, jaune ou rouge, il a une tonalité boisée rehaussant woks de légumes, viandes et poissons.

En cuisine : « Je les glisse dans du papier essuie-tout, les pince pour faire sortir les graines, les découpe en rondelles, puis les place au congélateur pour préparer de futurs currys rouges de crevettes ou salades de papaye verte », explique la styliste culinaire.

Bon à savoir : peu caloriques, les piments auraient aussi un effet brûle-graisse en agissant sur le système digestif et en activant la digestion.



6 LE PIMIENTO DE PADRÓN

Typique de la Galice, en Espagne, il est à la fois poivré et piquant. Ses saveurs et son degré de chaleur (de 0 à 4) changent en fonction de la météo. Sa chair parfumée lui vaut une AOP. « Difficile à trouver en France, il s'achète en plant et on le fait pousser chez soi », recommande l'horticultrice.

En cuisine : « Très facile à utiliser, il se frit simplement avec de l'ail frais, de la fleur de sel et de l'huile d'olive. C'est la meilleure façon de savourer son goût légèrement sucré et sa texture tendre », selon l'experte culinaire.

Bon à savoir : riches en fibres, en vitamines A, B2, B6, C, E et K, en potassium, phosphore, magnésium et calcium, les piments sont aussi dotés d'oligo-éléments stimulant les défenses immunitaires ou aidant à cicatriser les plaies.



*Le pharmacologue américain Wilbur Scoville a inventé en 1912 cet outil de mesure qui porte son nom. Son échelle variait à l'époque de 0 (le poivron) à plus de 3 millions (attribué au piment Carolina Reaper, le plus puissant du monde). L'échelle a été simplifiée à dix degrés de chaleur.



DOSSIER
SANTÉ

CHOLESTÉROL

IDENTIFIER
LE **BON** &
LE **MAUVAIS**
GRAS

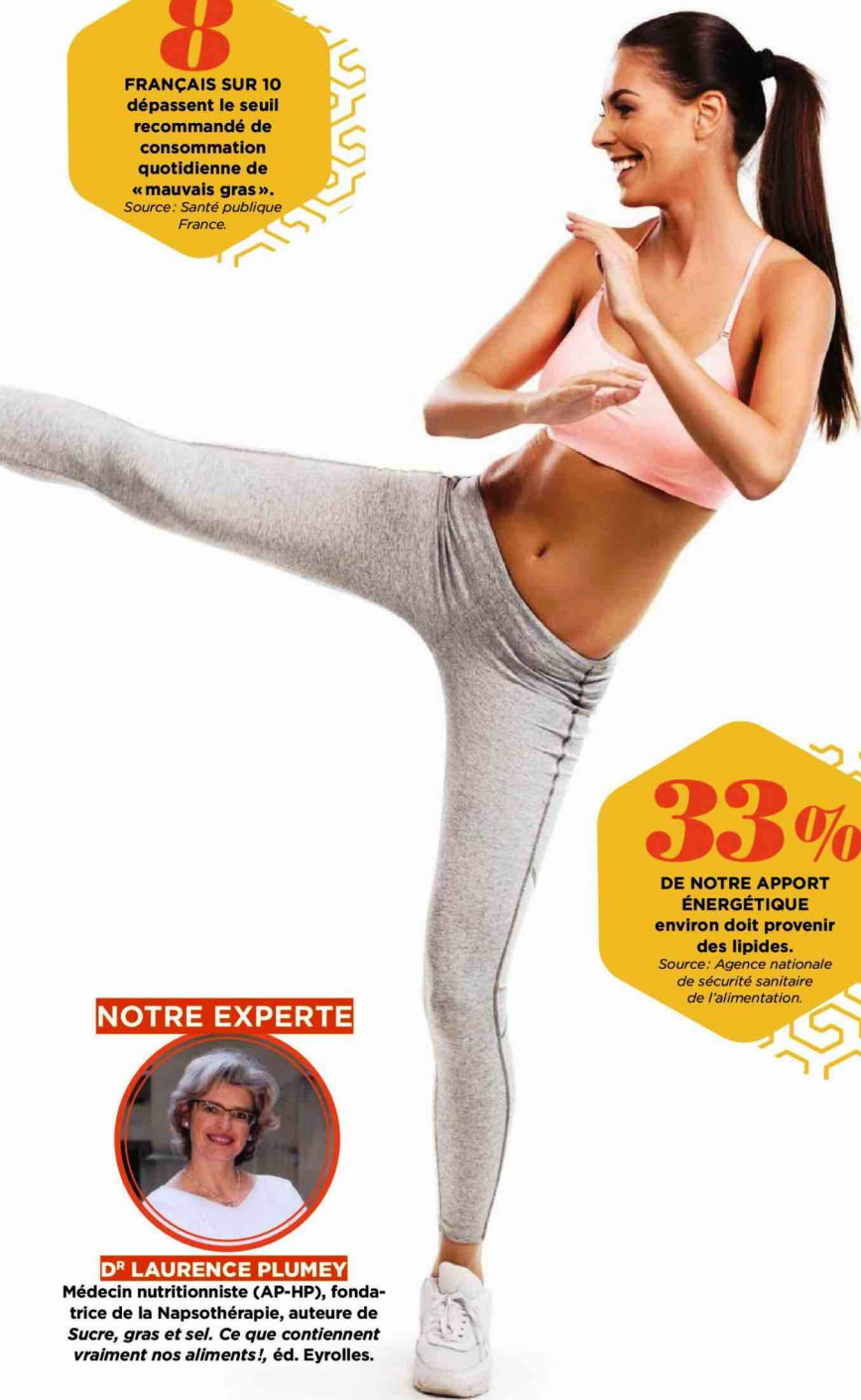
POUR PRÉSERVER SON CAPITAL CARDIOVASCULAIRE, IL EST ESSENTIEL DE SURVEILLER LE CHOLESTÉROL SANGUIN. L'UNE DES CLÉS VIENT DE NOTRE ALIMENTATION, ET CONSISTE À PRIVILÉGIER LES BONNES GRAISSES TOUT EN LIMITANT LES MAUVAISES. ENCORE FAUT-IL SAVOIR LES DISTINGUER... PAR ÉMILIE GILLET

ISTOCK/GETTY IMAGES

8

FRANÇAIS SUR 10
dépasse le seuil
recommandé de
consommation
quotidienne de
« mauvais gras ».

Source: Santé publique
France.



33%

DE NOTRE APPORT
ÉNERGÉTIQUE
environ doit provenir
des lipides.

Source: Agence nationale
de sécurité sanitaire
de l'alimentation.

NOTRE EXPERTE



DR LAURENCE PLUMEY

Médecin nutritionniste (AP-HP), fonda-
trice de la Napsothérapie, auteure de
*Sucre, gras et sel. Ce que contiennent
vraiment nos aliments!*, éd. Eyrolles.

DOSSIER SANTÉ

Le cholestérol est un lipide qui est créé naturellement par notre corps et qui peut également être retrouvé dans de nombreux composants de notre alimentation. L'excès de mauvais cholestérol dans le sang, ou hypercholestérolémie – du cholestérol qui est transporté par les lipoprotéines de basse densité, autrement dit le cholestérol LDL –, est quant à lui une maladie chronique indolore et sans symptômes. Mais c'est aussi l'une des principales causes d'affections cardiovasculaires, comme l'infarctus ou l'insuffisance cardiaque. Or, il est principalement lié à notre mode de vie, c'est-à-dire à notre alimentation et à notre activité physique. Pour éviter qu'un excès de mauvais cholestérol ne s'accumule dans nos artères, il est crucial de surveiller les apports en gras de notre alimentation. L'objectif n'est pas de supprimer tous les lipides, mais de privilégier les bons et de limiter les mauvais.

C'EST QUOI, LE CHOLESTÉROL ?

Le cholestérol est un corps gras fabriqué par notre organisme à partir des lipides de notre alimentation. C'est l'un des constituants majeurs de la membrane de toutes nos cellules et il participe à la production de nombreuses hormones. Dans le sang, il circule sous différentes formes. On distingue le LDL ou mauvais cholestérol qui, lorsqu'il est présent en excès, se dépose dans les artères et augmente le risque de maladies cardiovasculaires – c'est l'hypercholestérolémie –, et le HDL ou bon cholestérol, qui a plutôt tendance à protéger contre ce risque cardiovasculaire. Selon le type de graisses que nous consommons, le taux de bon et de mauvais cholestérol dans notre sang évolue.

140 000

DÉCÈS PAR AN
sont dus aux
maladies cardio-
vasculaires.

Source : ministère
de la Santé.

20%

DES ADULTES environ
souffrent d'excès
de mauvais cholestérol
et 9% sont sous
traitement médicamenteux.

Source : Santé publique
France.

SOMMES-NOUS TOUS ÉGAUX FACE À L'HYPER- CHOLESTÉROLÉMIE ?

A lors que certains peuvent manger une tartine de beurre par jour sans problème, d'autres semblent fabriquer du mauvais cholestérol juste en regardant le beurrier... Tout ça parce que notre métabolisme dépend de notre activité physique, des autres aliments que nous consommons et de certains facteurs héréditaires. D'ailleurs, il existe des formes familiales d'hypercholestérolémie, qui se caractérisent par des taux sanguins de mauvais cholestérol élevés, quasiment dès la naissance. Ces formes familiales doivent être suspectées dès lors qu'un événement cardiovasculaire survient avant 55 ans chez l'homme ou 60 ans chez la femme, ou en cas d'hypercholestérolémie extrême.

POURQUOI SURVEILLER SON TAUX DE CHOLESTÉROL ?

Faire attention à sa consommation de matières grasses, c'est profitable à tous et à tout âge ! Cela permet de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, mais aussi de cancers et de diabète. Ça l'est encore plus pour les personnes qui présentent d'autres facteurs de risque comme le surpoids, la consommation de tabac (ou l'arrêt depuis moins de trois ans), l'utilisation d'une contraception hormonale, une maladie chronique ou des antécédents familiaux. Par ailleurs, il est recommandé de réaliser un bilan lipidique une fois par an, à partir de 50 ans pour les hommes et 60 ans pour les femmes : cela consiste à faire une prise de sang à jeun pour mesurer le cholestérol sanguin (cholestérol total, LDL et HDL) et les triglycérides. Les valeurs normales (ou taux recommandés) diffèrent selon l'âge, le sexe et les autres facteurs de risque cardiovasculaire.



L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL DANS LE SANG PEUT ÊTRE DÙ À L'HÉRÉDITÉ, À UNE ALIMENTATION TROP RICHE EN GRAISSES ANIMALES, AU SURPOIDS ET À L'OBÉSITÉ, À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE INSUFFISANTE...

QUELS « MAUVAIS GRAS » FAUT-IL LIMITER DANS NOTRE ALIMENTATION ?

Deux types de graisses font augmenter le taux de mauvais cholestérol dans le sang, c'est pourquoi il vaut mieux les limiter, dans la mesure du possible. Il s'agit des graisses saturées, surtout présentes dans les produits d'origine animale comme la viande et la charcuterie, les produits laitiers, le jaune d'œuf, mais aussi certaines huiles végétales « exotiques » comme l'huile de palme ou l'huile de coco. Il est également préférable d'éviter au maximum les graisses trans, qui sont des graisses saturées modifiées par des procédés industriels que l'on retrouve dans les pâtisseries et les plats manufacturés. Non seulement elles augmentent le taux de mauvais cholestérol, mais elles font aussi diminuer le taux de bon cholestérol...

POURQUOI LES FEMMES DOIVENT-ELLES ÊTRE VIGILANTES ?

On croit que l'hypercholestérolémie est un problème d'hommes. Or, aujourd'hui, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes. D'ailleurs, une enquête sanitaire réalisée en France en 2015 a révélé que la proportion d'adultes souffrant d'hypercholestérolémie est sensiblement la même chez les hommes et chez les femmes, mais ces dernières sont plus nombreuses à présenter des taux extrêmes de mauvais cholestérol. « Même si l'on n'a aucun problème de poids, l'excès de mauvais cholestérol fait partie des facteurs de risque majeur chez les femmes, explique la Dr^e Laurence Plumey. Surtout après la ménopause où elles ne sont plus protégées par leurs hormones sexuelles. Après 50 ans, il est donc encore plus important pour une femme de bien équilibrer ses apports en matières grasses. »

EN L'ABSENCE DE FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE, LES TAUX SUIVANTS SONT CONSIDÉRÉS COMME NORMAUX :

- **CHOLESTÉROL TOTAL** inférieur à 2 g/L ou 5 mmol/L
- **CHOLESTÉROL LDL** inférieur à 1,6 g/L ou 4,1 mmol/L
- **CHOLESTÉROL HDL** supérieur à 0,4 g/L ou 1 mmol/L
- **TRIGLYCÉRIDES** taux inférieur à 1,5 g/L ou 1,7 mmol/L

Attention, ces valeurs recommandées peuvent évoluer selon l'âge, le sexe et surtout la présence de facteurs de risque cardiovasculaire.

QUELS SONT LES « BONS GRAS » À PRIVILÉGIER ?

Les bonnes graisses sont dites insaturées. Elles font augmenter le taux de bon cholestérol et/ou baisser le taux de mauvais cholestérol. Concrètement, on mise sur les graisses monoinsaturées, ou oméga 9, qui sont riches en antioxydants et protègent des maladies cardiovasculaires et du diabète. On les retrouve notamment dans l'avocat, l'huile d'olive et les fruits à coque (oléagineux). On veille aussi à manger des graisses polyinsaturées, ou oméga 3 et 6, qui préviennent les maladies cardiovasculaires et certains cancers, tout en favorisant le bon fonctionnement du cerveau et du système immunitaire. On les trouve dans les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, anchois, thon, hareng...), l'huile de colza, lin, soja, arachide, tournesol, pépins de raisin et sésame, et les fruits à coque.

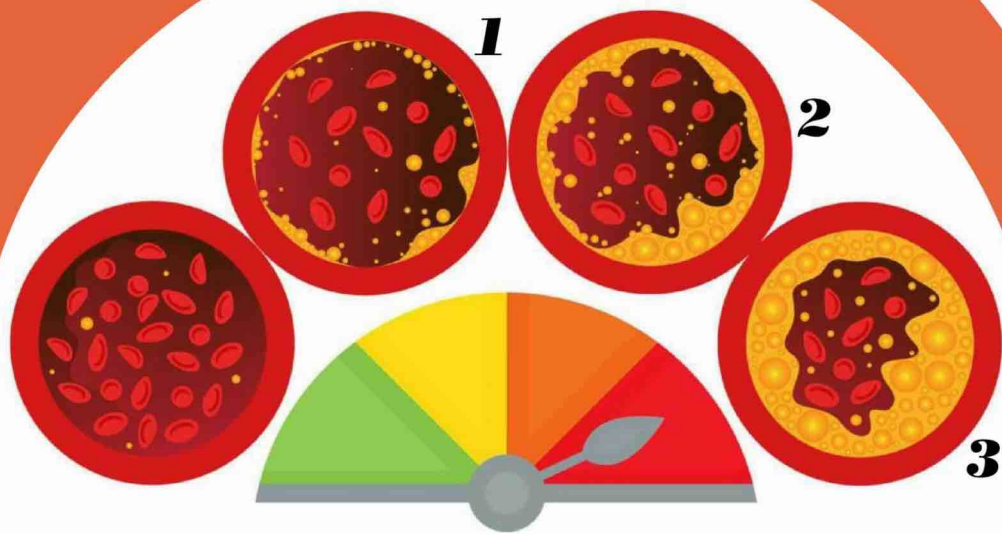
QUELS TRAITEMENTS QUAND LA PRÉVENTION NE SUFFIT PAS ?

Quand un bon équilibre alimentaire n'est pas suffisant pour maintenir un faible taux de mauvais cholestérol sanguin, plusieurs médicaments dits hypolipémiants peuvent être envisagés. Les plus récents sont les statines : elles diminuent le risque d'événements cardiovasculaires mais peuvent présenter des effets secondaires (troubles digestifs, vertiges ou maux de tête, douleurs musculaires, augmentation de la glycémie). Si les statines ne sont pas efficaces, d'autres médicaments peuvent être envisagés comme les fibrates ou l'ézétimibe. Dans tous les cas, il s'agit de traitements à vie qui viennent compléter des mesures hygiéno-diététiques appropriées.

STATINES ET PAMPLEMOUSSE, C'EST NON !

Il est vivement déconseillé de consommer du pamplemousse ou du pomélo si l'on prend un traitement médicamenteux contre l'hypercholestérolémie. Et cela que ce soit sous forme de fruit, de jus, de confiture ou même de complément alimentaire. En effet, ces agrumes renferment plusieurs substances qui peuvent interférer avec le fonctionnement d'une enzyme clé du foie, et perturber sérieusement l'absorption de ces médicaments. Avec un effet de surdosage, et donc une augmentation importante du risque d'effets secondaires, notamment aux niveaux musculaire et hépatique.





LES CONSÉQUENCES DE L'HYPER- CHOLESTÉROLÉMIE

Où quand le cholestérol bouche les artères.

L'athérosclérose se caractérise par des dépôts composés essentiellement de lipides comme le mauvais cholestérol sur la paroi interne des artères. C'est un facteur de risque très important d'événements cardiovasculaires.

1 Des lipides comme le mauvais cholestérol s'accumulent sur la paroi interne d'une artère et forment un dépôt.

2 Des cellules musculaires s'ajoutent aux dépôts et viennent en augmenter le volume.

3 Des athéromes volumineux freinent le débit sanguin dans l'artère et peuvent conduire à un infarctus du myocarde.

Un thrombus (caillot sanguin) peut se former à la surface d'un athérome puis boucher l'artère sur place, ou s'en détacher, migrer et provoquer par exemple un accident vasculaire cérébral (AVC).

LES DANGERS DU RÉGIME CÉTOGÈNE

Perdre du poids en excluant presque totalement les glucides au profit des lipides, telle est la proposition du régime cétogène. Mais en privilégiant viandes, charcuteries et produits laitiers, ce régime fait la part belle aux graisses saturées, qui font augmenter le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Il y a donc un risque de développer une hypercholestérolémie voire une maladie du foie gras, ou stéatose hépatique. Ce régime est une véritable bombe à retardement ! Sans compter qu'il est difficile à tenir sur le long terme. Or, il faut plusieurs semaines pour voir des résultats sur la balance, et surtout s'y tenir si l'on ne veut pas subir l'effet rebond qui suit la majorité des régimes. Il ne peut être envisagé qu'accompagné par un médecin et/ou un nutritionniste, qui saura évaluer l'ensemble des facteurs de risques cardiovasculaires.

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE : LA PRUDENCE EST DE MISE

Depuis une dizaine d'années, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) met en garde contre les compléments à base de levure de riz rouge, qui revendiquent le « maintien d'une cholestérolémie à un niveau normal ». Ils renferment en effet des substances appelées monacolines qui peuvent agir comme des statines. Mais ils peuvent avoir des effets secondaires : troubles musculaires, toxicité pour le foie... Par ailleurs, la teneur en monacolines ne fait l'objet d'aucun contrôle. Il ne faut donc pas prendre de levure de riz rouge sans en avoir parlé à son médecin, ni comme alternative, ni comme complément à un traitement médicamenteux de l'hypercholestérolémie.

CHEZ LES PERSONNES
SOUFFRANT D'HYPER-
CHOLESTÉROLÉMIE,
UN RÉÉQUILIBRAGE
ALIMENTAIRE PERMET
DE FAIRE BAISSER
DE 9 À 30 % LE TAUX
DE MAUVAIS
CHOLESTÉROL.

Source : The Journal of Nutrition,
mars 2022.

HUILES VÉGÉTALES, LE BON MIX

Dans l'ensemble, elles sont toutes riches en graisses insaturées, qui présentent comme avantage de faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang et/ou d'augmenter le bon cholestérol. Mais toutes n'ont pas les mêmes apports en oméga 3, 6 et 9 et ne supportent pas la cuisson de la même façon. Dans l'idéal, on cuisine à l'huile d'olive, riche en oméga 9 et qui supporte bien la chaleur. Et on réserve l'huile de colza ou un mélange de quatre huiles (colza, tournesol, lin et tournesol à haute teneur en acide oléique) pour les assaisonnements, car elles sont riches en oméga 3 et 6 mais supportent mal le chaud. Quant à l'huile de pépins de raisin, elle a un goût très peu prononcé, supporte bien la cuisson et est riche en oméga 6.



THÉ VERT À VOLONTÉ

D'après certaines études scientifiques, boire plusieurs tasses de thé vert par jour permettrait de faire baisser le taux de cholestérol total dans le sang, et plus particulièrement le mauvais. Certains composés polyphénoliques du thé vert appelés catéchines diminueraient en effet l'absorption du cholestérol dans l'intestin (ces composés ne se retrouvent plus dans le thé noir, où ils ont été partiellement détruits par la fermentation). Même si, à ce jour, aucune étude n'a démontré que cela faisait globalement baisser le risque de maladies cardiovasculaires, pourquoi s'en priver ! On peut aussi l'utiliser en pâtisserie ou même dans un court-bouillon pour du poisson ou dans l'eau de cuisson du riz pour des sushis.



DES POISSONS ROSES ET BLEUS

Il existe une grande variété de poissons dits « gras », qui constituent un apport intéressant en oméga 3. Ce type d'acides gras favorise une diminution de la quantité de triglycérides dans le sang, une sorte de lipides qui, en cas d'excès, contribue au développement de maladies du cœur, et plus globalement, une réduction de la morbidité et de la mortalité cardiovasculaires chez les personnes à risque. On vise une à deux portions de 100 g par semaine de poissons roses (saumon, truite) ou bleus (hareng, maquereau, sardine). Certains poissons pouvant contenir des métaux lourds, mieux vaut varier les espèces et les sources d'approvisionnement.



FABULEUSES LÉGUMINEUSES

Haricots rouges, blancs, pois chiches, lentilles... sont tous riches en fibres. Celles-ci limitent le taux de mauvais cholestérol et réduisent même le risque de maladies cardiovasculaires. Quand elles sont dans le tube digestif, les fibres dites solubles sont en effet capables de piéger certaines matières grasses, favorisant ainsi leur élimination dans les selles. Ce n'est pas pour rien que certaines recettes associent matières grasses d'origine animale et légumineuses, comme le petit salé aux lentilles ou le cassoulet ! Dans l'idéal, on en mange deux à trois fois par semaine, sans forcément les associer à de la viande, puisqu'elles sont déjà riches en protéines.





N'AYONS PLUS PEUR DES ŒUFS

Parce que le jaune d'œuf contient naturellement du cholestérol, les œufs ont longtemps été diabolisés et bannis de certains régimes. Mais des études ont montré que leur impact sur les taux de cholestérol sanguin est tout à fait marginal. Pas de raison, donc, de s'en priver! Nous mangeons en moyenne quatre œufs par semaine, on peut sans risque aller jusqu'à sept, en comptant bien sûr ceux qui sont présents dans les préparations comme les gâteaux, les quiches et les crèmes desserts.

LE SON, C'EST BON

Nous ne consommons pas assez de fibres: 19 g par jour en moyenne, alors que les recommandations sont de 25 g par jour. Qu'à cela ne tienne, mangeons du son: une poignée de 20 g de son de blé contient environ 8 g de fibres et peut facilement être saupoudrée sur une salade, un laitage, ou incorporée à une recette de gâteau, de pain ou de pâte à crêpes.



GARE AUX HUILES EXOTIQUES!

On le sait peu, mais l'huile de palme et l'huile de coco, bien que d'origine végétale, sont surtout riches en graisses saturées. Elles ne présentent donc quasiment aucun intérêt nutritionnel, sauf un apport en énergie, et risquent surtout de faire grimper le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Mieux vaut donc éviter de les consommer, en étant très vigilant avec l'huile de palme, qui se retrouve dans beaucoup de préparations industrielles. Quant à l'huile de coco, si l'on aime son goût, on la choisit toujours non hydrogénée, sinon elle contient aussi des graisses trans, qui sont très mauvaises pour la santé cardiovasculaire.



LES MARGARINES, OUI MAIS...

Si l'on a la main légère sur le beurre (de 10 à 15 g par jour maximum, de préférence cru) et que l'on cuisine tout à l'huile, les margarines n'ont pas grand intérêt pour la santé. Quand on y tient vraiment, on choisit celles qui ne contiennent ni graisses trans ni huile de palme, et qui sont riches en phytostérols: elles peuvent avoir un effet intéressant sur le taux de mauvais cholestérol. A condition de ne pas en abuser ni de cumuler avec des phytostérols sous forme de compléments alimentaires. Des études ont montré qu'un excès de ces composés dans le sang est associé à un surrisque cardiovasculaire. Et opter pour de la margarine à la place du beurre ne suffit pas pour régler un problème de cholestérol!



VIVE LE LABEL BLEU-BLANC-CŒUR!

De plus en plus de produits d'origine animale arborent le label Bleu-Blanc-Cœur, comme des œufs, du lait, des fromages et même des viandes. Cela signifie tout simplement que les animaux qui les ont produits ont reçu une alimentation riche en oméga 3, notamment grâce au lin, et donc que ces aliments en contiennent eux aussi en proportions intéressantes. Un vrai plus quand on sait que 99% des Français ne consomment pas assez d'oméga 3!



DU BON GRAS DANS NOS

Recettes

Certains disent que le gras, c'est la vie. Oui, mais pas n'importe lequel! Pensez à revisiter les classiques pour booster leurs bienfaits, et vous régaler.

PAR STÉPHANIE CHAMPALLE

Salade de haricots blancs aux tomates séchées

POUR 4 PERSONNES

PRÉP.: 15 MIN

CUISSON: 1 H 40

ATTENTE: 12 H

- 300 g de gros haricots blancs secs
- 1 carotte • 1 branche de céleri
- 3 oignons rouges • 2 gousses d'ail
- 40 g de parmesan (en morceaux)
- 1 oignon blanc piqué de 2 clous de girofle • 8 tomates séchées
- 1 bouquet garni • 1 bouquet de persil • 3 sachets de thé vert
- 1 c. à s. d'huile d'olive • 3 c. à s. d'huile de noix • Sel, poivre

Faire tremper les haricots 12 h dans de l'eau froide. Les égoutter. Infuser le thé vert dans 1,5 L d'eau bouillante.

Eplucher et émincer l'ail et 2 oignons rouges. Les faire fondre dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 3 min. Ajouter les haricots, le bouquet garni, l'oignon, le céleri coupé en morceaux, la carotte pelée et émincée et du poivre. Verser le thé et laisser mijoter 1 h 30. Saler en fin de cuisson.

Égoutter en conservant 1/2 louche de bouillon. Retirer le bouquet garni et laisser tiédir. Emulsionner la 1/2 louche de bouillon avec l'huile de noix, puis ajouter les tomates séchées émincées pour les réhydrater. Saler et poivrer.

Verser les haricots dans un plat de service. Ajouter le troisième oignon rouge émincé, puis verser le jus. Parsemer de persil ciselé et de copeaux de parmesan. Servir tiède ou froid.



Pizza de chou kale à la truite fumée et à l'avocat

POUR 4 PERSONNES

PRÉP. : 25 MIN

CUISSON : 20 MIN

• 180 g de chou kale • 4 tranches de truite fumée • 70 g de flocons d'avoine • 6 tomates séchées • 2 œufs • 2 avocats • 1 citron • 1 pot de cancoillotte • 1 oignon rouge • 1 poignée de roquette • 2 c. à s. d'huile de lin • 4 pincées de paprika fumé • Sel, poivre

Préchauffer le four à 200 °C. Laver et essorer le chou kale. Mixer finement les feuilles avec les tomates séchées, les flocons d'avoine et les œufs

pour obtenir une pâte. Saler et poivrer.

Etaler un rectangle de pâte à la main, sur 5 mm d'épaisseur environ, sur la plaque du four couverte de papier de cuisson. Enfourner pour 15 min.

Tartiner la surface de la pâte de cancoillotte, puis enfourner de nouveau pour 5 min.

Laver et essorer la roquette. Peler et émincer finement les avocats et l'oignon.

Sortir la pizza du four et répartir les tranches de truite, les avocats et l'oignon. Parsemer de roquette, de paprika fumé et poivrer. Verser l'huile de lin en filet et déguster aussitôt avec quelques quartiers de citron.





Soupe de lentilles corail et carottes au pesto de coriandre

POUR 4 PERSONNES

PRÉP.: 25 MIN

CUISON: 35 MIN

- 600 g de carottes • 250 g de lentilles corail • 50 g de pistaches décortiquées • 3 gousses d'ail • 4 échalotes • 1 bouquet de coriandre • 1 cm de gingembre
- 1/2 citron bio • 5 cl d'huile de pistache + 1 c. à s.
- 5 cl d'huile de pépins de raisin • 1 pincée de piment d'Espelette • Sel, poivre

Peler et émincer les échalotes et 1 gousse d'ail. Les faire fondre dans une marmite avec 2 c. à s. d'huile de pépins de raisin.

Eplucher et couper les carottes en rondelles. Les ajouter

à la fondue d'échalotes et laisser mijoter, à feu moyen, dans 60 cl d'eau pendant 15 min à couvert.

Ajouter le gingembre râpé et le piment d'Espelette, puis les lentilles. Mouiller à hauteur et porter à ébullition. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 20 min. Saler, poivrer et mixer la soupe, maintenir au chaud sur feu doux.

Préparer le pesto: faire griller les pistaches dans une poêle antiadhésive quelques minutes. Les mixer avec les 2 gousses d'ail pelées, 2/3 des feuilles de coriandre, le jus et le zeste du 1/2 citron, les huiles de pistache et de pépins de raisin.

Répartir la soupe dans des assiettes creuses. Ajouter 1 c. à s. de pesto, quelques gouttes d'huile de pistache et le reste de feuilles de coriandre.

Chakchouka aux pois chiches

POUR 4 PERSONNES

PRÉP. : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

- 4 œufs bio • 1 boîte de pois chiches (400 g) • 1 boîte de passata ou tomates concassées (550 g) • 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail • 2 c. à s. d'huile d'olive • 4 pincées de piment d'Espelette • 2 brins de basilic
- Sel, poivre

Eplucher et émincer l'ail et l'oignon. Les faire fondre dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajouter le piment d'Espelette, du sel et du poivre. Verser les tomates et laisser mijoter pendant 15 min à feu doux. Ajouter les pois chiches égouttés en mélangeant.

Préchauffer le four à 200 °C.

Verser la sauce tomate aux pois chiches dans 4 cassolettes et casser 1 œuf dans chacune. Enfourner pour 5 min (le blanc doit être pris et le jaune rester coulant). Déguster parsemé de feuilles de basilic et accompagné de pain complet aux céréales.





Mijoté de lentilles blondes au potiron

POUR 4 PERSONNES

PRÉP. : 15 MIN

CUISSON : 50 MIN

- 400 g de lentilles blondes • 300 g de potiron
- 2 oignons violets (ou rouges) • 2 branches de céleri
- 1 petite boîte de pois chiches • 1 cm de gingembre frais • 1 bouquet de coriandre • 1 c. à s. de curry en poudre • 1,5 L de bouillon de légumes • 2 c. à s. d'huile de pépins de raisin • 2 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de graines de sésame • 1 c. à s. de sumac
- 2 pots individuels de skyr • 4 tranches de pain aux graines • Sel, poivre

Eplucher et couper le potiron en cubes. Peler et émincer les oignons, le céleri et le gingembre. Les faire fondre dans une cocotte avec un filet d'huile de pépins de raisin. Ajouter le curry et le potiron en mélangeant.

Verser le bouillon et laisser mijoter 15 min. Ajouter les lentilles, les pois chiches, la moitié de la coriandre et prolonger la cuisson 25 min à couvert. Saler et poivrer.

Parsemer de coriandre, des graines de sésame et de la moitié du sumac. Servir avec du skyr battu avec l'huile de sésame et le reste de sumac, et accompagner des tranches de pain aux graines.

Maquereaux à la moutarde et au romarin

POUR 4 PERSONNES

PRÉP. : 25 MIN

CUISSON : 35 MIN

- 4 gros maquereaux vidés • 4 cives
- 2 gousses d'ail • 2 piments rouges doux
- 5 branches de romarin • 4 c. à s. de moutarde • 10 cl d'huile d'olive
- 2 citrons • Sel, poivre

Eponger les maquereaux et les entailler régulièrement. Tartiner l'intérieur des poissons de moutarde, poivrer, puis glisser 1 branche de romarin.

Verser le jus des 2 citrons pressés dans un bol avec l'huile d'olive, les feuilles de la branche de romarin restante ciselées, les piments émincés, l'ail pelé et pressé. Saler peu et poivrer.

Disposer les maquereaux dans un plat à four et arroser de la moitié de cette marinade. Parsemer de cives ciselées. Laisser mariner au frais 15 min environ.

Préchauffer le four en mode grill.

Enfourner pour 15 min, en retournant les maquereaux à mi-cuisson. Servir bien chaud avec le reste de marinade.





Chia pudding aux flocons d'avoine, fruits secs et thé matcha

POUR 4 PERSONNES - PRÉP. : 10 MIN - CUISSON : 10 MIN - ATTENTE : 1 H

• 2 pommes • 1/2 citron • 70 cl de lait d'amande • 6 c. à s. de flocons d'avoine • 6 c. à s. de graines de chia • 1 c. à s. de sirop d'érable • 1 c. à s. de thé matcha en poudre • 4 c. à s. de fruits secs mélangés (noix, amandes, noisettes) • 2 c. à s. de graines de courge

Mélanger les flocons d'avoine et les graines de chia avec le lait d'amande dans une casserole. Faire cuire à feu doux pendant 10 min, en mélangeant jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajouter le thé matcha et le sirop d'érable. Verser dans quatre verrines ou ramequins et réfrigérer 1 h.

Peler et couper les pommes en dés, arroser de jus de citron. Parsemer les puddings de dés de pommes, de graines de courge et de fruits secs grossièrement concassés.

Cheesecake au thé matcha

POUR 6/8 PERSONNES

PRÉP. : 25 MIN

CUISSON : 30 MIN

ATTENTE : 12 H

• 180 g de biscuits au son bio du commerce (sans huile de palme ni de coco) • 150 g de crème de marron • 600 g de fromage frais (St Môret, Philadelphia...) • 100 g de sucre complet • 4 œufs • 1 citron vert bio • 80 g de noix de pécan • 2 c. à c. de thé matcha en poudre • 1 c. à s. d'huile de pépins de raisin

Préchauffer le four à 180 °C. Mixer les 3/4 des noix de pécan avec les biscuits et la crème de marron. Etaler ce mélange en tassant bien dans un moule carré à fond amovible huilé. Réfrigérer 10 min.

Fouetter les œufs et le sucre, puis incorporer le fromage, le zeste et le jus du citron, et le thé matcha dilué dans 1 c. à s. d'eau.

Verser sur la pâte, lisser la surface et enfourner pour 30 à 35 min. Laisser refroidir, puis réfrigérer 12 h. Décorer avec le reste de noix de pécan et déguster frais.





MARTINE CHAMP

Ex-directrice de recherche
à l'Inra de Nantes, spécialiste
des fibres alimentaires.



Est-ce que je consomme assez **DE FIBRES?**

**Super alliées santé, les fibres ne font pourtant pas le poids dans nos assiettes.
On vous explique comment atteindre les quantités recommandées.**

PAR FLORENCE DAINE

Tout le monde sait que les fibres sont bonnes pour la santé, et ce ne sont pas les travaux scientifiques qui manquent pour le démontrer. Par exemple, dans l'étude française NutriNet-Santé*, qui regroupe plus de 107 000 participants, les plus gros consommateurs de fibres ont un risque diminué de 41 % de diabète de type 2 et, pour les femmes, de 21 % de cancer du sein. Pourtant, la majorité d'entre nous n'en avale pas assez : en moyenne, les femmes en consomment de 16 à 18 g par jour**, soit à peine plus de la moitié de l'apport conseillé, qui est fixé à 30 g. Rien d'étonnant, les fibres se trouvant uniquement dans les aliments d'origine végétale, que l'on ne met pas suffisamment au menu : près de 60 % des Français mangent moins de cinq fruits ou légumes, ou d'un aliment céréalier complet par jour.

* Publication de NutriNet-Santé dans la revue The American Journal of Clinical Nutrition, mai 2020.

** Esteban, étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition, de Santé publique France, 2018.

30 grammes par jour, je fais comment ?

Pour les atteindre, il suffit de se référer aux repères du Programme national nutrition santé :

15g Les fruits et légumes, frais et secs, en apportent facilement 15 g. En moyenne, les fruits frais en fournissent de 1,5 à 2,5 %, les fruits à coque 10 %, les légumes frais de 2,5 à 4 %, les légumes secs de 15 à 20 %. Avec deux à trois fruits par jour (trois fruits séchés = un fruit frais), au moins 300 g de légumes répartis sur les deux repas, 20 g de fruits à coque (au goûter, dans une salade...) et des légumes secs deux fois par semaine, on atteint environ la moitié de la dose recommandée.

10g Les céréales complètes apportent pour leur part au moins 10 g. Elles contiennent de deux à trois fois plus de fibres que les produits raffinés (baguette, pain de mie, corn flakes, riz blanc...). Les pains à base de farine complète et les féculents complets en fournissent au moins 5 %, les flocons d'avoine et les mueslis floconneux 10 %. Au quotidien, on avale 100 g de pain à la farine complète, ou de 150 à 200 g de féculents complets cuits (pâtes, riz...), bio de préférence, vu que les résidus de pesticides se concentrent à la périphérie des grains de céréales.

5g Les graines, épices et herbes apportent le complément. Elles s'utilisent en petite quantité, mais comme leur teneur en fibres est très élevée (jusqu'à 50 %), leur apport est loin d'être négligeable. On n'hésite pas à parsemer nos assiettes de graines diverses, de curry ou de menthe ciselée.

Quelle est ma consommation de fibres ?

Pour chacune des propositions ci-dessous, choisissez la réponse qui vous correspond le mieux. Vous mangez :

1. Des fruits

- A Au moins 2 par jour.
- B En moyenne, 1 par jour.
- C Moins de 1 par jour.

2. Des fruits à coque (amandes, noix...) ou des fruits séchés (abricots secs, pruneaux...)

- A Quasiment tous les jours.
- B En moyenne, 3 fois par semaine.
- C Au maximum 1 fois par semaine.

3. Des crudités, salades, potages ou légumes cuits

- A Toujours au déjeuner et au dîner.
- B Au déjeuner ou au dîner.
- C Moins d'1 fois par jour.

4. Des légumes secs

- A Au moins 2 fois par semaine.
- B En moyenne, 1 fois par semaine.
- C Moins d'1 fois par semaine.

5. Au petit déjeuner, du pain ou des céréales riches en fibres

- A Quasiment tous les jours.
- B En moyenne, 3 fois par semaine.
- C Au maximum 1 fois par semaine.

6. Au déjeuner et au dîner, du pain riche en fibres

- A Quasiment tous les jours.
- B En moyenne, 3 fois par semaine.
- C Au maximum 1 fois par semaine.

7. Au déjeuner ou au dîner, un féculent complet ou des pommes de terre

- A Quasiment tous les jours.
- B En moyenne, 3 fois par semaine.
- C Au maximum 1 fois par semaine.

8. Au déjeuner ou au dîner, des graines, des épices ou des herbes

- A Quasiment tous les jours.
- B En moyenne, 3 fois par semaine.
- C Au maximum 1 fois par semaine.

→ RÉSULTATS

Vous avez au moins 6 réponses A : vous atteignez les 30 g de fibres. Ne changez rien ! Comme les teneurs en fibres varient d'un fruit, d'un légume ou d'un pain spécial à l'autre et que chaque catégorie de fibres présente des atouts spécifiques, variez vos aliments le plus possible.

Vous avez au moins 6 réponses A ou B : votre apport est proche de 20 g. Vous consommez déjà les bons aliments, il faut juste en manger

plus souvent : deux fruits par jour au lieu d'un, des légumes midi et soir, du pain riche en fibres à chaque repas, etc.

Vous avez au moins 6 réponses B ou C : vous ne dépassez pas 10 g. Vous êtes loin du compte, mais booster l'apport n'est pas si compliqué : des fruits au dessert (en salade, en compote, dans une tarte...), des fruits séchés ou à coque en en-cas, des pains spéciaux aux graines ou aux céréales à la place du pain blanc...

LA TENEUR EN FIBRES DES ALIMENTS LES MIEUX DOTÉS

FRUITS

Fruit de la passion	7%
Petits fruits rouges : cassis, framboise, mûre	5%
Poire	3%

FRUITS SÉCHÉS

Banane sèche	10%
Figue sèche	10%
Datte sèche	7%

FRUITS À COQUE

Amande	13%
Noisette	12%
Pistache	10%

LÉGUMES

Petit pois	6%
Artichaut	5%
Chou frisé	5%

LÉGUMES SECS

Haricot blanc	16%
Flageolet	14%
Lentille	9%

HERBES FRAÎCHES

Menthe	7%
Sauge	7%
Estragon	6,2%

PAINS

Complet	7%
De son	6%
Aux céréales	5%

FÉCULENTS COMPLETS

Quinoa	4%
Orge perlée	4%
Riz brun	2%

GRAINES

Chia	34%
Lin	27%
Sésame	17%

ÉPICES

Cannelle	53%
Curry	53%
Paprika	35%

ÇA VAUT LE COUP, LES PRODUITS ENRICHIS ?

Lorsqu'ils portent la mention « riche en fibres », ils en apportent au moins 6 %, ce qui permet d'augmenter l'apport. Mais Martine Champ tient à prévenir que « des fibres ajoutées dans une recette peuvent avoir perdu leurs propriétés, par exemple lorsqu'elles ont été broyées ». De plus, la plupart des céréales de petit déjeuner comportant une forte proportion de céréales complètes (et donc de fibres) ont un index glycémique élevé, dû à une cuisson à haute température et sous forte pression. Et gare enfin à la note calorique des biscuits enrichis, car pour un apport de 5 g de fibres, il faut compter quatre ou cinq biscuits, soit environ 200 kcal, contre seulement 45 kcal pour un petit artichaut ou une coupelle de framboises...

CE QU'IL FAUDRAIT METTRE AU MENU TOUS LES JOURS

- 1 kiwi (100 g) : 2,5 g de fibres
- +1 poire moyenne (150 g) : 4,5 g
- +1 petite assiette de carottes râpées (80 g) : 2 g
- +1 assiette de courge (200 g) : 2,5 g
- +1 bol de soupe de légumes (25 cl) : 3 g
- +1 petite poignée de noisettes (20 g) : 2,5 g
- +1 petite assiette de lentilles (100 g cuites) : 9 g
- + 4 tranches fines de pain aux céréales (80 g) : 4 g

OU

- 2 clémentines (120 g) : 2 g
- +1 pomme moyenne (150 g) : 4 g
- + 3 figues séchées (30 g) : 3 g
- +1 petite assiette de salade de mâche (40 g) : 1 g
- +1 assiette moyenne de chou frisé (150 g) : 7,5 g
- +1 bol de velouté d'endive (25 cl) : 1,5 g
- +1/2 bol de flocons d'avoine (60 g) : 6 g
- +1 petite assiette de châtaignes grillées (100 g) : 5 g

Des astuces pour compenser

Quand on n'a pas la possibilité de manger autant de légumes ou de céréales complètes qu'il le faudrait, on peut toutefois booster sa consommation avec :

➤ **Du son à saupoudrer sur les plats ou les laitages, à acheter bio au rayon diététique.**

1 c. à c. (10 g) = de 2 à 4 g de fibres.

➤ **Du cacao en poudre ou du chocolat noir à minimum 70 % de cacao.**

1 c. à c. de cacao = 3 g de fibres.

2 grands carrés plats (20 g) de chocolat = 2,5 g de fibres.

➤ **Des algues en paillettes, pour relever les plats et remplacer les herbes ou les épices.**

2 pincées (2 g) = 1 g de fibres.



Le syndrome de l'intestin irritable (SII) affecte PRÈS DE 9 MILLIONS DE PERSONNES EN FRANCE.

Source : DigestScience.

JE FAIS QUOI AVEC UN INTESTIN IRRITABLE ?

Réduire les fibres n'est pas la solution, car une alimentation pauvre en végétaux peut induire un déséquilibre du microbiote à l'origine d'une augmentation de la sensibilité intestinale.

« Mieux vaut réaugmenter très progressivement les fibres, en fonction de sa tolérance personnelle, conseille Martine Champ. Pour les personnes qui ont tendance à être constipées, les produits céréaliers complets à base de blé (pains, pâtes, son...) peuvent aider à régulariser le transit. En revanche, ces aliments sont sou-

vent trop irritants pour les personnes sujettes à la diarrhée. Et comme les légumes apportant de l'inuline (artichaut, oignon...) induisent une forte production de gaz, il faut les réintroduire par toutes petites quantités, de 30 à 50 g maxi pour commencer. Idem pour les légumes secs, dont la digestibilité est améliorée par un long trempage et une cuisson suffisante. Les fruits et légumes sources de pectine (abricot, agrumes, pomme, carotte, courgette, potiron...), pelés lorsque c'est possible, sont généralement les mieux tolérés. »

6 BONNES RAISONS DE MISER SUR LES FIBRES

1 Elles boostent le transit

« Les fibres réputées les plus laxatives sont la cellulose et certaines hémicelluloses, dites insolubles, qui sont présentes dans l'ensemble des végétaux, indique Martine Champ. Elles augmentent le volume et l'hydratation des selles et favorisent ainsi leur progression dans le côlon. »

2 Elles réduisent l'index glycémique des repas

C'est surtout valable pour les fibres solubles visqueuses, telles que les bêta-glucanes de l'avoine, de l'orge et du seigle, qui freinent la digestion. L'intérêt est que l'insuline ne flambe pas après les repas, c'est bien pour la ligne et la santé de façon générale.

3 Elles font baisser le « mauvais cholestérol » ou LDL

Bêta-glucanes des céréales, pectine des fruits et légumes et glucomannane du konjac diminuent l'assimilation d'une partie des graisses des repas en les piégeant dans le tube digestif. D'après les études, un apport quotidien de 3 à 4 g de ces fibres permet de réduire le LDL jusqu'à 10 %.

4 Elles coupent l'appétit naturellement

L'ensemble des fibres améliore le rassasiment : des études ont démontré que commencer un repas par de la soupe ou des crudités aide à manger moins de plats plus caloriques en suivant. Elles prolongent aussi la satiété d'un repas à l'autre.

5 Elles ont un effet prébiotique

« Les fibres qui sont fermentées dans le côlon, comme l'inuline présente dans l'ail, l'artichaut, l'oignon, le salsifis ou le topinambour, favorisent la croissance de bactéries bénéfiques qui stimulent le système immunitaire. Elles donnent naissance à des acides gras à chaîne courte, tels que le butyrate, à effet anti-inflammatoire et préventif du cancer du côlon. »

6 Elles protègent des maladies chroniques

« La synthèse des études d'observation démontre qu'un apport quotidien en fibres d'au moins 25 g réduit de 20 à 25 % le risque de cancer du côlon ou du sein, de diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires. » A l'inverse, selon l'Institut national du cancer, une consommation insuffisante de fibres pourrait être responsable de 6 % des cancers colorectaux.



La bonne assiette

CONTRE LE MORAL DANS LES CHAUSSETTES

Alors que le **Blue Monday**, le jour le plus déprimant de l'année, pointe le bout de son nez, il est temps de booster le contenu de son assiette pour mieux résister à ce pic de morosité.

PAR CÉLINE MOLLET

L'hiver, le moral est en chute libre. Les vacances sont loin, le manque de lumière devient pesant et l'alimentation est moins variée et colorée qu'en été. Or, les nutriments ont un impact important sur le cerveau : une bonne alimentation contribue à l'équilibre du microbiote intestinal, à l'oxygénation du cerveau et à la production de sérotonine et dopamine. Et quand on est stressé, l'organisme produit davantage de cortisol, une hormone qui sollicite ces neurotransmetteurs. Cela conduit à un déficit en sérotonine, susceptible d'engendrer irritabilité et impatience, ainsi qu'en dopamine, pouvant conduire à un état dépressif. Résultat, on a des difficultés à se motiver et à prendre du plaisir, mais l'assiette peut venir à la rescousse !

• MISER SUR LES BONS ALIMENTS

En cas de stress, le pic de cortisol entraîne une chute de magnésium. On compense avec des fruits secs, du cacao, des oléagineux ou des eaux minérales riches en magnésium. Pour stimuler la dopamine, le matin, on mange des aliments riches en L-tyrosine comme le fromage (parmesan, gruyère...), et au déjeuner, des aliments pourvus en tryptophane, qui stimulent la synthèse de sérotonine et favorisent le sommeil le soir venu : poulet, noix de cajou, chocolat... Quant aux envies de sucré en fin de journée, elles peuvent être le symptôme d'un déficit en dopamine et en sérotonine. Dans ce cas, on avale un carré de chocolat noir à forte teneur en cacao et une poignée de fruits secs à l'heure du goûter.



NOTRE EXPERTE



JULIE CHÂTÉ

Nutritionniste au Relais
Thalasso île de Ré.

• PRENDRE SOIN DE SON MICROBIOTE

Il y a un lien entre l'intestin

et le cerveau. Une étude menée par des chercheurs de l'Institut Pasteur, de l'Inserm et du CNRS* a démontré que le microbiote participait à la régulation des humeurs. Or, le stress déséquilibre la flore intestinale. Une cure de probiotiques avec du lait fermenté ou du miso peut alors donner un bon coup de pouce pour la rééquilibrer.

• BOUGER POUR DÉSTRESSER

L'activité physique permet de diminuer la production de cortisol et de sécréter des endorphines qui apaisent.

On n'est pas obligé de pratiquer un sport intense, une séance de marche après une journée de travail suffit. En revanche, on se dépense en extérieur, afin de profiter de l'exposition à la lumière du jour qui participe à la synthèse de vitamine D. Celle-ci influence la production des neurotransmetteurs et améliore également le microbiote intestinal.



LA BANANE

C'est un superaliment riche en tryptophane, en vitamine B6 (qui aide à la synthèse du tryptophane), potassium et magnésium. Son IG est plutôt bas et elle n'est pas plus sucrée qu'un autre fruit. On la choisit pas trop mûre, sauf quand on a des troubles digestifs. On peut la consommer en fin de repas, écrasée avec des graines ou des céréales riches en oméga 3.



LES NOIX

Elles sont riches en oméga 3 et apportent du sélénium, qui booste l'immunité. Elles sont aussi antioxydantes. On peut les consommer fraîches ou sous forme d'huile, en comptant 2 c. à s. d'huile dans une salade, ou 30 g de noix fraîches en guise d'en-cas, dans du fromage blanc ou une compote. On y va mollo tout de même, car elle affiche 583 kcal/100 g.

LA SARDINE

C'est un poisson gras riche en oméga 3 - qui contient une quantité élevée d'EPA et de DHA -, en vitamine D et en calcium. On peut manger les sardines fraîches ou en conserve, elles existent aussi sans huile, au naturel. On peut alterner avec des harengs ou des anchois, qui sont aussi généreux en EPA et DHA.



LES BLETTES

Pauvres en calories (19 kcal/100 g), elles sont bien pourvues en magnésium et en vitamines C et A, ce qui en fait des alliées du système immunitaire. On peut les cuisiner à volonté, sauf en cas de syndrome de l'intestin irritable, ce légume étant riche en fibres. Elles se cuisinent à la vapeur, à l'étouffée, en gratin ou poêlées.

LE RIZ COMPLET

Riche en tryptophane et en fibres, il est aussi excellent pour le microbiote. Le riz ne contenant pas de gluten, il est parfaitement adapté aux personnes intolérantes. On évite le riz précuit, qui perd ses qualités nutritionnelles. Et on le consomme plutôt le soir, car il contient des glucides et favorise l'endormissement.



Le cake jambon-olives

VOUS L'AIMEZ COMMENT ?

A l'apéro, en entrée ou à emporter, le cake salé est incontournable. Mais la recette traditionnelle n'est pas parfaite sur le plan nutritionnel... Heureusement, il est facile de le transformer sans perdre une miette de ses saveurs.

PAR LISON MAU

TRADITIONNEL

FARINE BLANCHE

• Le cake se réalise avec de la farine de blé T45. Une farine au goût neutre (donc passe-partout) et qui lève facilement. Mais comme elle est composée essentiellement d'amidon, elle a un index glycémique élevé, ce qui signifie qu'elle est vite digérée et ne rassasie pas longtemps.

PAUVRE EN FIBRES

• Sans végétaux (hormis les olives), cette recette manque aussi de fibres, à l'image de notre alimentation moderne, trop raffinée et transformée. On consomme entre 18 et 20 g de fibres par jour, alors qu'il est recommandé d'en avaler entre 25 et 30 g.

AVEC DE LA VIANDE

• La recette tradi ne convient pas aux végétariens, et nous devrions limiter notre consommation de viande. Pour un apéro avec des invités susceptibles de ne pas manger de porc, mieux vaut préparer un cake sans jambon. D'autant que les œufs, le lait et le fromage apportent déjà des protéines animales.

GRAS ET SALÉ

• Huile, fromage, olives et œufs apportent une bonne dose de lipides. Fromage, olives et jambon sont, eux, très salés. Lorsqu'on le prépare à la maison, on évite le Nutri-Score D de la version industrielle. On peut aussi utiliser de l'huile d'olive et réduire la quantité de sel.

ALLÉGÉ

FARINES ORIGINALES

• Pour plus de saveurs et de nutriments (antioxydants, minéraux...), on a tout intérêt à utiliser des farines plus complètes, comme la T80, ou à faire moitié farine de blé, moitié farine de sarrasin, de châtaigne, d'orge ou de pois chiche...

SOURCE DE FIBRES

• Il est facile d'enrichir un cake en fibres, en utilisant des farines plus complètes et en y ajoutant des légumes : brocolis, tomates cerises, épinards, poireaux... Les petites graines (courge, tournesol, sésame...) sont aussi intéressantes pour apporter des fibres et du croquant.

VÉGÉTARIEN

• On trouve désormais des allumettes végétales (à base de protéines de pois) qui peuvent parfaitement remplacer le jambon dans cette recette. Bien aussi et moins transformé, le tofu, que l'on choisira fumé pour le goût, coupé en petits morceaux. Sinon, on y met tout simplement des cubes de légumes : carottes, poivrons, champignons...

PLUS LÉGER

• Il est possible d'avoir une texture moelleuse sans fromage, en ajoutant par exemple une courgette pelée, râpée et bien égouttée. On peut aussi remplacer l'emmental par de la mozzarella, moins calorique. Les olives vertes sont moins grasses que les noires.

1

million

C'est le nombre d'exemplaires vendus pour le livre culte de Sophie Dudemaine, *Les Cakes de Sophie*, publié en 2000.

LA RECETTE
TRADITIONNELLE
POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

• 150 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 3 œufs
• 3 c. à s. d'huile d'olive • 100 ml de lait • 75 g de gruyère râpé • 100 g de dés de jambon • 100 g d'olives dénoyautées • 1 pincée de sel • Beurre pour le moule.

**DÉCLINÉ SUR
TOUS LES TONS**

A l'origine, le cake était confectionné avec des fruits confits, puis il a connu de nombreuses variantes sucrées (au chocolat, aux fruits rouges, à l'orange...) et salées. C'est désormais l'invité d'honneur des apéritifs dinatoires, à préparer version courgette-chèvre, tomates séchées-basilic, saumon fumé-aneth, épinards-feta... selon ses goûts.



Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer un moule à cake. Mélanger dans un saladier les œufs, l'huile et le lait.
Incorporer la farine tamisée avec la levure et le sel. Bien mélanger, puis ajouter le fromage râpé, le jam-

bon et les olives, vertes ou noires.
Verser dans le moule et enfourner pour 45 min.
Piquer la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson, elle doit ressortir sèche.

BIEN MANGER, BIEN VIVRE

RÉSOLUTION DE JANVIER

*J'arrête de fumer
(sans grossir)*

La peur de prendre quelques kilos freine parfois l'arrêt du tabac. Comprendre les raisons de cette éventuelle prise de poids, qui n'est ni systématique ni définitive, reste le meilleur moyen de l'éviter.

PAR ÉMILIE GILLET

Avec 75 000 décès par an en France, le tabac est aujourd'hui la première cause de mortalité évitable. Et ça, les Français le savent bien : s'ils sont toujours près de 12 millions à fumer régulièrement (ce qui nous place parmi les plus gros fumeurs européens avec les Allemands), plus de la moitié souhaite arrêter. Plus facile à dire qu'à faire... Car même si les effets nocifs du tabac sont bien connus, les obstacles au sevrage sont nombreux. D'abord parce que la nicotine est une substance addictive, qui trompe le cerveau en stimulant les circuits de la récompense et du plaisir. Mais aussi parce que cette addiction entame sérieusement le libre arbitre, et l'effort à fournir pour moins fumer ou arrêter est donc très important. Enfin, il y a de nombreuses craintes associées au sevrage, qui sont plus ou moins rationnelles. La peur de grossir arrive au premier rang d'entre elles. « Les femmes en parlent beaucoup plus que les hommes, mais les deux sont concernés. Certains ne franchissent pas le cap de peur de prendre du poids, d'autres arrêtent de fumer puis rechutent après avoir grossi. Si l'on est accompagné lors du sevrage, on peut pourtant éviter cette prise de poids », explique Caroline Bertossa.

L'EFFET COUPE-FAIM DE LA CIGARETTE...

Rappelons deux faits importants : tous les fumeurs ne grossissent pas lorsqu'ils arrêtent de fumer, et ceux qui le font prennent en moyenne moins de 5 kg. En réalité, le fumeur ne grossit pas réellement à l'arrêt du tabac, il retrouve plutôt son poids « naturel », ou poids de forme. Plusieurs phénomènes peuvent l'expliquer. D'abord, « fumer brûle des calories, la plupart des fumeurs sont environ 2 à 3 kg en dessous de leur poids de forme réel », explique Caroline Bertossa. D'après des études scientifiques, la consommation de tabac est en effet accompagnée d'une augmen-

tation de la dépense énergétique quotidienne d'environ 10 %, ce qui correspond à 200 à 300 calories. Ensuite, chaque cigarette augmente momentanément et discrètement le taux de sucre dans le sang, ce qui provoque un effet coupe-faim, de sorte que fumer permet de gérer plus facilement les petits creux de milieu de journée, d'attendre plus sereinement l'heure des repas, voire de les sauter. Enfin, il semble que la nicotine perturbe aussi la production de leptine par l'organisme, aussi appelée « hormone de satiété », impliquée dans la régulation de l'appétit.

... ET QUAND CET EFFET DISPARAÎT

A l'arrêt du tabac, ces phénomènes ne se produisent plus, ce qui, à apports caloriques égaux, peut favoriser la prise de poids. Et c'est sans compter le fait que l'on a aussi tendance à manger plus : l'appétit est plus important, le goût et l'odorat retrouvés rendent la nourriture plus attrayante, et la gestion du stress lié au sevrage passe parfois par davantage de grignotage... Une étude américaine publiée en 2021 dans la revue scientifique *Drug and Alcohol Dependence* a même montré que lors d'une collation, les fumeurs en cours de sevrage ont tendance à manger des produits plus sucrés et/ou plus gras que les non-fumeurs. Comme si l'arrêt du tabac avait pour conséquence une plus grande attirance pour la malbouffe...

NOTRE EXPERTE

CAROLINE BERTOSSA
Diététicienne
et tabacologue.



12 BONNES RAISONS d'arrêter de fumer

- 1 L'espérance de vie augmente : plus sept ans si l'on arrête de fumer à 40 ans et plus quatre ans si l'on arrête à 50 ans.
- 2 Le risque de cancers et de maladies cardiovasculaires diminue significativement.
- 3 On est moins essoufflé et on gère plus facilement un effort physique.
- 4 La fertilité se trouve augmentée.
- 5 Chez les hommes, il y a moins de risque de souffrir de troubles de l'érection.
- 6 On ne fait plus courir de risque à son entourage à cause du tabagisme passif.
- 7 Quelques jours à peine après l'arrêt du tabac, le goût comme l'odorat s'améliorent.
- 8 L'haleine est moins chargée et les dents plus blanches.
- 9 Le teint s'éclaircit et les rides sont moins marquées.
- 10 Les vêtements, les cheveux et le logement ne sentent plus le tabac froid.
- 11 On est susceptible de consommer moins d'alcool et de café.
- 12 On réalise de très grosses économies !



STOP AUX IDÉES REÇUES SUR LE POIDS!

Prendre quelques kilos quand on arrête de fumer, ce n'est pas systématique! En effet, d'après Tabac Info Service, un tiers des fumeurs ne prend pas du tout de poids après l'arrêt du tabac. Chez les autres, un an après, la prise de poids est en moyenne de 2 à 5 kg et correspond plutôt à un retour au poids de forme. Sans compter que l'on grossit toujours un peu avec l'âge, notamment parce que l'on bouge de moins en moins. Et cette prise de poids représente bien moins de risque pour la santé que la poursuite du tabagisme...

UN OBJECTIF À LA FOIS

Parce que le sevrage peut mettre l'humeur à rude épreuve, il est essentiel de faire preuve de bienveillance envers soi-même, et de ne pas multiplier les contraintes. Même si la prise de poids fait peur, il est vivement déconseillé de mener de front arrêt du tabac et régime alimentaire restrictif, c'est le meilleur moyen d'aboutir à un double échec... « Arrêter le tabac est déjà suffisamment frustrant, ce n'est pas la peine d'en rajouter », insiste Caroline Bertossa. Pour éviter de grossir, mieux vaut miser sur une alimentation régulière et bien équilibrée, qui soit rassasiante pour limiter l'envie de grignoter, et pratiquer une activité physique qui va permettre d'augmenter les dépenses. Et si, malgré tout, quelques kilos s'installent, il faut faire preuve, là encore, de tolérance et de bienveillance envers soi-même, et se rappeler que l'objectif principal a été atteint : arrêter de fumer!

Bouger, c'est essentiel

Se (re)mettre à une activité physique régulière est fortement conseillé quand on arrête de fumer. D'abord parce que cela augmente le métabolisme de base, et cela évite ou au moins limite la prise de poids liée au nouvel équilibre entre calories absorbées et dépenses. Faire du vélo, de la natation ou un sport d'équipe est un très bon moyen de se changer les idées, de reprendre contact avec son corps et de réduire le stress mais aussi la sensation de manque. On peut également bouger plus en marchant chaque jour au moins trente minutes, en préférant les escaliers aux ascenseurs, en jardinant ou même en faisant le ménage de façon dynamique!



ACCEPTER DE SE FAIRE ACCOMPAGNER

Pour arrêter de fumer, la volonté ne suffit pas toujours. Cela repose avant tout sur une décision soutenue par de bonnes raisons, qui doivent être réfléchies et personnelles. Discuter avec un tabacologue peut permettre d'identifier ses raisons propres, c'est ce qui va soutenir la motivation. C'est important pour éviter de rechuter. Il n'existe pas de « méthode miracle » pour arrêter de fumer, mais l'aide d'un professionnel de santé formé, avec recours aux traitements scientifiquement validés, multiplie par trois les chances de réussite», rappelle le Comité national contre le tabagisme.

E+, MOMENT, 500PX, SCIENCE PHOTO LIBRARY/GETTY IMAGES



Les sautes d'humeur, même pas peur !

L'arrêt du tabac peut induire des modifications de l'humeur, et surtout un état de stress lié au sevrage en nicotine. Limiter ces sautes d'humeur peut aussi passer par l'assiette, en boostant la consommation de nutriments qui font du bien à l'esprit : le magnésium (légumineuses, fruits à coque, eaux riches en magnésium et chocolat noir), le tryptophane (dans les aliments riches en protéines comme les produits laitiers, les œufs, la viande et les légumineuses) et les oméga 3 (poissons gras, huile de colza, noix...). Et on n'oublie pas de prendre soin de son sommeil, car c'est l'un des meilleurs alliés de l'humeur. On peut aussi s'accorder quelques petits breaks salutaires qui vont remplacer l'ancienne pause cigarette, et en profiter pour feuilleter un magazine, faire une balade, écouter de la musique...

RÉGULER SON (NOUVEL) APPÉTIT

Quand on arrête de fumer, on a tendance à avoir faim plus souvent, mais aussi envie de plus grandes portions. Pour éviter de se sentir affamé, pas question de réduire les quantités, il vaut mieux augmenter la dose de légumes, pour leurs fibres qui favorisent un rassasiement rapide et durable, sans trop de calories. Les féculents avec un indice glycémique plutôt bas (céréales et pains complets ou semi-complets, quinoa...) sont aussi une bonne option. Souvent, à l'origine de la prise de

poids postarrêt du tabac, les envies de grignoter sont aussi liées à l'habitude d'avoir quelque chose entre la main et la bouche. Plutôt que de chercher à résister à tout prix, on s'accorde une collation en milieu d'après-midi, en privilégiant un fruit frais, une poignée de fruits à coque nature (amandes, noix, noisettes...) un laitage, une infusion, etc. Mais on se méfie des chewing-gums, même sans sucres, car le fait de mâcher et de saliver est un puissant stimulant de l'appétit.

Les substituts sont nos amis

Gommes, patches, comprimés à sucer ou à laisser fondre sous la langue... les substituts nicotiques sont le traitement de première intention dans le sevrage tabagique : ils augmentent les chances de réussite de 50 à 70% ! Parce que le corps est toujours soumis à une certaine influence de la nicotine, ils permettent aussi de réduire significativement le ris-

que de prise de poids. Plusieurs études ont ainsi montré que la prise de poids à l'arrêt du tabac est inversement proportionnelle à la dose de nicotine administrée sous forme de substitut. Sans compter que ces traitements sont pris en charge à hauteur de 65% par l'Assurance maladie (avec un complément éventuel de la mutuelle) s'ils sont prescrits par

un médecin, une sage-femme, un chirurgien-dentiste, un infirmier ou un masseur-kinésithérapeute. « Pour bien choisir ses substituts, il faut être conseillé par un tabacologue. Ce qui fonctionnera pour votre voisin ne fonctionnera pas forcément pour vous ! Tous les fumeurs sont différents, donc tous les sevrages le sont aussi », précise la diététicienne et tabacologue.

Desserts sains & gourmands

LES SECRETS DES PÂTISSIERS

La pâtisserie devient plus *healthy* : moins sucrée, plus légère et végétalisée. Les meilleurs pâtissiers français nous révèlent leurs astuces pour que les becs sucrés continuent de se régaler, sans culpabiliser.

PAR FLORENCE DAINE

Art culinaire à part entière, la pâtisserie reste le clou du spectacle lors d'un bon dîner. Elle permet aussi de booster le moral, de célébrer fêtes et succès, et est même devenue un loisir créatif. Longtemps diabolisée pour ses recettes trop riches et sucrées, elle est en train de changer, sous l'impulsion de prestigieux pâtissiers qui ont revu les quantités de sucre à la baisse. « La pâtisserie est souvent synonyme d'abondance, quand le corps réclame un plaisir en toute légèreté », résume Frédéric Bau, auteur de *Gourmandise raisonnée* (éd. de La Martinière, 2020). Les chefs pâtissiers Jessica Préalpato et Maxime Frédéric expliquent d'une même voix que « le sucre ne doit plus être qu'un assaisonnement ». Pour réussir

ce challenge sans sacrifier la gourmandise, les candidats au Championnat de France du Dessert sont ainsi invités à « créer leur dessert de sélection à partir de produits de proximité ou respectant la saisonnalité, et à bannir certains additifs qui viennent dénaturer les préparations ». En ligne de mire : les colorants artificiels et les farines additionnées d'agents de texture. D'autres vont encore plus loin en intégrant la dimension santé, comme Sandrine Baumann-Hautin, qui estime que, « quitte à utiliser de nouveaux ingrédients (sucres complets, farines de légumineuses, purées de légumes...), les desserts ne doivent plus être contre-indiqués sous prétexte de pathologies ». Pour pâtisser et se régaler sans appréhensions, la crème des pâtisseries nous livre ses secrets les mieux gardés.

NOS EXPERTS



JOHANNA LE PAPE
Championne du monde
des Arts sucrés.



**SANDRINE
BAUMANN-HAUTIN**
Ambassadrice et
finaliste du Cham-
pionnat de France
du Dessert.



HUGUES POUGET
Champion de France du
Dessert, fondateur de
la maison Hugo & Victor.

STONEGETTY IMAGES



79%

des Français
préparent des
pâtisseries
maison*.

57%

des Français achètent
des pâtisseries au moins
une fois par mois,
15 % au moins une fois
par semaine*.

65%

des Français estiment
qu'il est important
qu'une pâtisserie soit
la moins sucrée
possible*.

Biblio de référence

Pâtisserie
santé,
de Sandrine
Baumann-
Hautin,
éd. Vuibert,
2023.



Pâtisserie
végétale,
de Pierre
Hermé
avec Linda
Vongdara,
éd. Solar,
2023.

Révolution
pâtisserie,
de Johanna
Le Pape, éd.
Flammarion,
2023.



Ma
pâtisserie
authentique,
de Hugues
Pouget,
éd. de La
Martinière,
2022.

*Source : Les Français et la pâtisserie, sondage OpinionWay pour le Salon de la pâtisserie, mai 2023.

Moins sucré

C'EST MEILLEUR POUR LA SANTÉ !

L'OMS estime que les sucres ajoutés ne devraient pas excéder 10 % de nos calories quotidiennes, soit 50 g de sucre en poudre pour une femme. Bonne nouvelle, il existe d'autres options pour la pâtisserie, et elles sont tout aussi gourmandes.

DIMINUER LES DOSES ET VARIER LES PLAISIRS

Les chefs conseillent de réduire de 20 % la quantité de sucre préconisée dans les recettes traditionnelles.

Cela peut entraîner quelques conséquences, puisque le sucre apporte moelleux et souplesse, couleur dorée et texture croquante, il est même incontournable pour réussir une meringue ou un caramel. Il est donc préférable de choisir des recettes moins sucrées validées par des pros pour éviter les loupés... A la place du sucre blanc, on peut opter pour du sucre de canne complet, du muscovado, du rapadura ou du sucre de fleur de coco non raffiné. Ils sont tout aussi caloriques, mais « leur goût de caramel ou de réglisse permet d'en mettre deux fois moins, indique Sandrine Baumann-Hautin. En revanche, comme ils ne sont pas raffinés, ils ne conviennent pas pour faire du caramel ». Les miels fournissent seulement 80 % de glucides et donnent une texture particulièrement fondante aux pâtisseries. « Ceux qui restent liquides au cours de leur conservation (acacia, bruyère...) contiennent davantage de fructose, qui leur confère un plus fort pouvoir sucrant », précise Johanna Le Pape. Quant au sirop d'érable, un peu moins calorique, il permet de réaliser des biscuits très moelleux.

Les pâtisseries préférées des Français

1. La tarte au citron, aux fraises ou aux pommes
2. Le fraisier
3. L'éclair ou la religieuse
4. Le millefeuille
5. Le flan

Source : Les Français et la pâtisserie, sondage OpinionWay pour le Salon de la pâtisserie, mai 2023.

ON REMPLACE 100 G DE SUCRE BLANC PAR :

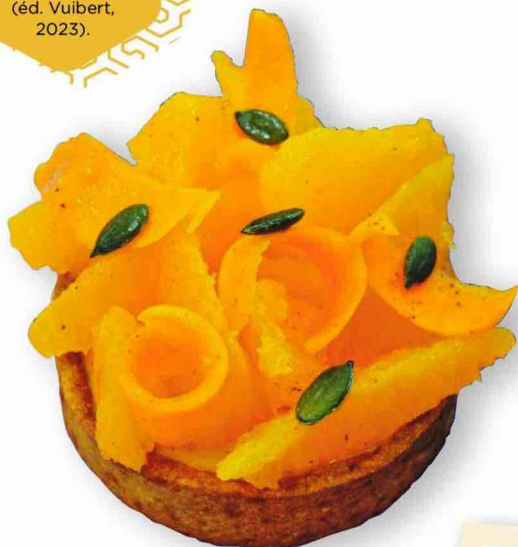
- 50 G DE MUSCOVADO OU DE RAPADURA
- 50 G DE SUCRE DE FLEUR DE COCO
- 50 G DE MIEL D'ACACIA OU DE BRUYÈRE
- 70 G DE MIEL DE LAVANDE OU DE TILLEUL
- 70 G DE SIROP D'ÉRABLE

RÉDUIRE L'INDEX GLYCÉMIQUE

Plus une pâtisserie a un index glycémique (IG) élevé, plus elle fait grimper rapidement le taux de sucre sanguin (glycémie), avec à la clé une sécrétion d'insuline trop importante, qui fait grossir et génère des fringales. Pour réduire l'IG, Sandrine Baumann-Hutin préconise « d'introduire des fibres dans la recette, sous forme de farine complète ou de légumineuses à mélanger avec la farine blanche (50 % de chaque), de son d'avoine, de graines, de fruits ou de légumes ». Des boutiques se sont spécialisées dans la pâtisserie à IG bas : Alixe Bornon, dont le diabète interdisait la consommation de pâtisseries traditionnelles, a ouvert Les Belles Envies, suivie par Delphine Cousseau, avec Oh Oui !. L'IG de toutes les recettes est vérifié avant commercialisation, elles sont élaborées avec du sirop d'agave ou du sucre de raisin, qui élèvent moins vite la glycémie que le sucre blanc, et des farines complètes ou de légumineuses. Les boutiques se trouvent à Paris, mais on peut aussi commander en ligne (sur Lesbellesenvies.com et Ohoui.com).

LEURS RECETTES À IG BAS

Une recette
de Sandrine
Baumann-Hutin,
extraite de
Pâtisserie santé
(éd. Vuibert,
2023).



Tartelettes butternut, orange et cannelle

POUR 6 TARTELETTES

• 80 g de farine d'orge mondé • 60 g de beurre
• 35 g de sucre de fleur de coco • 75 g de poudre
d'amandes • 1 jaune d'œuf • 1 œuf • 240 g de
butternut épluché • 60 g de fromage blanc • 2 g
de cannelle en poudre • 2 oranges bio • 25 g
de graines de courge

Préchauffer le four à 150 °C.

Mélanger le beurre et le sucre, ajouter 25 g de
poudre d'amandes et la farine, puis le jaune d'œuf.
Étaler la pâte entre deux feuilles de papier cuisson
sur 2 mm d'épaisseur et la découper à l'aide de cer-
cles à tartelettes. Réserver 30 min au congélateur.

Faire cuire le butternut à la vapeur, en réservant
quelques copeaux, puis mixer. Mélanger au fouet
une fois refroidi avec l'œuf et le fromage blanc.
Ajouter la poudre d'amandes restante et la
cannelle en poudre.

Verser cette préparation sur les fonds de
tartelettes et faire cuire au four de 15 à 20 min.

Répartir les copeaux de butternut et les
segments des oranges sur les tartelettes, ainsi
qu'un peu de leur zeste et les graines de courge.

Cake marbré

POUR 6 PERSONNES

• 2 œufs • 50 g de sucre rapadura • 90 g de
poudre de noisettes • 4 g de graines de psyl-
lium • 2 g de fleur de sel • 40 g d'huile de
pépins de raisin • 55 g de farine de petit épeau-
tre • 3 g de bicarbonate de sodium • 60 g
de lait d'amande • 10 g de cacao en poudre

Préchauffer le four à 160 °C.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs et
monter les blancs en neige.

Mélanger dans un saladier le sucre avec la
poudre de noisettes, les graines de psyllium, le
sel, les jaunes d'œufs et l'huile. Ajouter la fa-
rine tamisée et le bicarbonate. Terminer par le
lait d'amande et les blancs d'œufs en neige.

Verser la moitié de la pâte obtenue dans un
autre saladier et ajouter le cacao.

Verser dans un moule préalablement graissé
le tiers de la pâte nature et le tiers de la pâte
au cacao. Recommencer deux fois l'opération.
À l'aide d'une spatule, strier la préparation
pour lui donner un aspect marbré.

Enfourner pour 20 min.

Une recette
de Johanna
Le Pape, extraite
de *Révolution
pâtisserie*
(éd. Flammarion,
2023).



Le végétal

À LA RESCOUSSE !

Beurre, crème, jaune d'œuf et fruits à coque viennent plomber l'addition calorique des pâtisseries. Tout comme les végétariens, les chefs végétalisent les recettes pour limiter la quantité de graisses saturées et alléger ces petits plaisirs sucrés.

MATIÈRES GRASSES ON REVOIT LES BASES

Constituées de graisses insaturées, les matières grasses végétales contribuent à faire baisser le cholestérol. « L'huile de pépins de raisin est la plus neutre et peut se glisser dans toutes les recettes, souligne Johanna Le Pape, alors que l'huile d'arachide non raffinée, au bon goût de cacahuète, se marie bien avec les agrumes ou le chocolat. L'huile d'olive vierge s'accorde quant à elle avec le citron et les fruits à coque. » Concernant l'huile de coco, très tendance, elle est bien commode pour remplacer le beurre dans les recettes véganes, mais on y va mollo car, à l'inverse des autres huiles, elle contient 90 % de graisses saturées. Les purées de fruits à coque (amande, noisette, noix de cajou...) permettent de remplacer le beurre ou les œufs, car leurs protéines et leurs fibres leur confèrent un pouvoir structurant. Alors que le beurre de cacao s'intègre par petites touches, « parce qu'il peut donner une texture trop épaisse ou laisser une saveur grasse en bouche », met en garde Johanna Le Pape.

FÉCULES ET LÉGUMINEUSES ONCTUOSITÉ ASSURÉE

La fécule de maïs ou de pomme de terre, le tapioca, l'arrow-root et les flocons d'avoine mixés sont des concentrés d'amidon, ce qui donne une texture soyeuse sans les calories du beurre. Ils peuvent remplacer entièrement ou partiellement la crème ou le beurre dans une ganache ou des pâtes à gâteaux. « Comme ce sont des liants, ils peuvent aussi se substituer aux œufs, explique Sandrine Baumann-Hautin. On dilue chaque cuillerée à soupe dans deux cuillerées à soupe d'eau ou de boisson végétale. » Quant aux farines de pois chiche, de lupin ou de soja, riches en protéines et en fibres, elles peuvent lier une préparation à la place des œufs ou se substituer à la moitié du beurre. L'aquafaba (le jus de cuisson des pois chiches) remplace les blancs d'œufs en neige, une fois fouettée au batteur électrique.

ON REMPLACE 1 ŒUF PAR :

- 50 G DE PURÉE DE LÉGUMES
OU DE COMPOTE DE FRUITS
- 50 G D'AVOCAT MIXÉ
- 50 G DE BANANE MIXÉE
- 20 G DE FÉCULE DE MAÏS
OU DE POMME DE TERRE
(1 C. À S. BOMBÉE)

ON REMPLACE 50 G DE BEURRE PAR :

- 40 G D'HUILE (4 C. À S.)
- 60 G DE PURÉE DE FRUITS À COQUE
(3 C. À S. RASES)
- 100 G DE PURÉE DE LÉGUMES
OU DE COMPOTE DE FRUITS
- 100 G DE BANANE MIXÉE

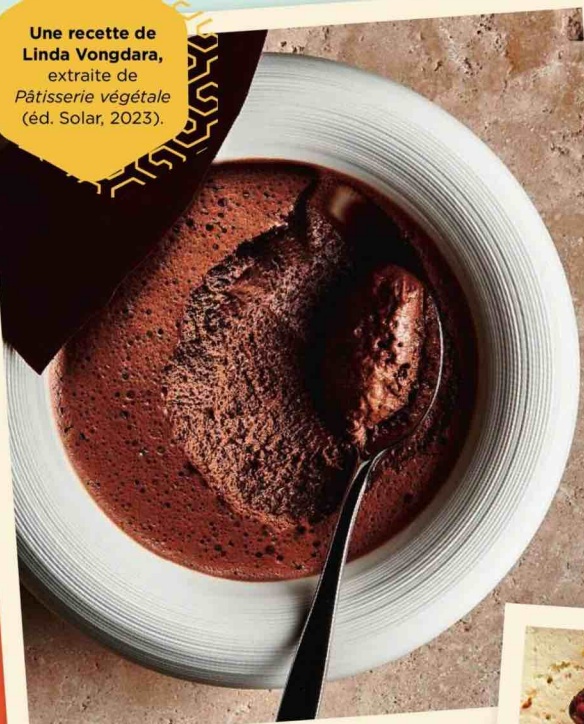
LES FRUITS ET LÉGUMES SONT NOS ALLIÉS

Les végétaux ont l'avantage de contenir de la pectine, cette fibre qui fait prendre les confitures et apporte une texture moelleuse aux cakes, cookies ou madeleines.

On les utilise en compote, râpés ou en purée, pour remplacer une partie du beurre, ou la totalité si on les associe à une purée de fruits à coque. Selon la saison, on choisit la banane, la pomme, la poire, la cerise, l'abricot, la myrtille, la mûre ou le raisin. Côté légumes, ça marche aussi avec la courge, la carotte, le panais, le céleri-rave et la courgette. L'avocat est également un bon substitut, d'autant que ses fibres ont un effet texturant. « Il s'accorde bien avec le citron, la fraise, la mangue ou le chocolat », précise la cheffe pâtissière Johanna Le Pape.

LEURS RECETTES VÉGÉTALIENNES

Une recette de
Linda Vongdara,
extraite de
Pâtisserie végétale
(éd. Solar, 2023).



Mousse au chocolat végane

POUR 8 PERSONNES

• 400 g de boisson à l'avoine • 125 g de boisson au soja à la vanille • 15 g de Maïzena • 300 g de chocolat noir à 62% de cacao • 180 g de margarine végétale • 95 g d'aquafaba (jus de cuisson des pois chiches) • 40 g de sucre de canne blond • 1 g de fleur de sel de Guérande

Porter les boissons végétales à ébullition avec la Maïzena. Emulsionner à l'aide d'un mixeur plongeant.

Ajouter le chocolat en morceaux puis la margarine et mixer à nouveau. Refroidir à 35 °C.

Fouetter l'aquafaba tout en lui ajoutant progressivement le sucre.

Incorporer délicatement la préparation obtenue dans le mélange au chocolat, ajouter le sel.

Laisser refroidir au réfrigérateur.

Sorbet Ouréa

POUR 5 PERSONNES (1/2 LITRE DE SORBET)

• 200 g d'eau minérale • 105 g de sucre en poudre • 2,5 g de zeste de citron bio • 140 g de jus de yuzu • 8 g d'inuline • 35 g de glucose • 0,75 g de gomme de guar • 0,75 g de gomme de caroube • 60 g de noisettes caramélisées et concassées • 80 g de praliné à la noisette

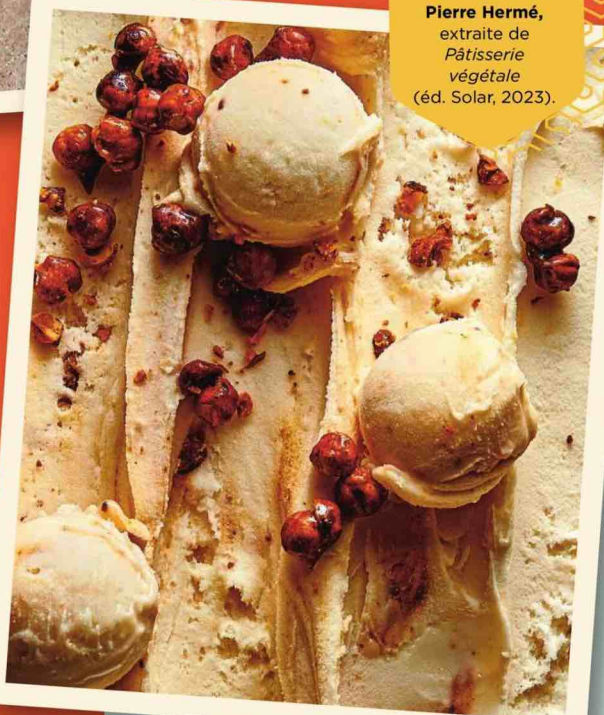
Dans une casserole, faire chauffer à 45 °C l'eau avec la moitié du sucre, le zeste de citron, le glucose et l'inuline. Puis incorporer le reste du sucre mélangé avec les gommages. Faire cuire le tout à 85 °C pendant 2 min.

Homogénéiser avec un mixeur plongeant et placer le mélange au réfrigérateur pendant 4 heures. **Turbiner**, ajouter le jus de yuzu, mixer encore.

Placer les noisettes concassées dans un bac en inox au congélateur pendant 30 min.

Turbiner à nouveau le sorbet au yuzu et le verser dans le bac en inox, mélanger avec les noisettes. Replacer le bac au congélateur 30 min.

Étaler le praliné sur le dessus. Mélanger à l'aide d'une spatule. Replacer le bac au congélateur.



Une recette de
Pierre Hermé,
extraite de
Pâtisserie
végétale
(éd. Solar, 2023).

Des farines plus nutritives

AVEC MOINS D'ADDITIFS!

La farine de blé T45 contient trois fois moins de fibres, de vitamines et de minéraux que la farine intégrale T150. Pire, on lui ajoute souvent dès le moulin des additifs. Mais il y a des alternatives bien plus saines.

Les bons mix de Johanna Le Pape

MOUDRE DU BON GRAIN

L'avantage de la farine, c'est que le gluten qu'elle contient permet d'obtenir des pâtes élastiques, non friables et qui lèvent facilement. « Hormis les cas d'intolérance, il serait dommage de s'en priver, estime Johanna Le Pape, mais mieux vaut acheter une farine produite sur meule de pierre, conservant une partie du germe et du son (riches en bons nutriments), et bio, pour éviter les résidus de pesticides. La T80, moins raffinée que la T45, se travaille assez facilement, mais avec la T110 ou la T150, les pâtes ont du mal à lever. » Pour apporter des nutriments aux pâtisseries, on peut mixer la farine de blé avec d'autres : sarrasin, au bon goût de noisette, riche en bêtaglucanes (fibres) qui réduisent l'IG, lentille ou pois chiche, qui boostent l'apport de fibres, et amande ou noisette (déshuilees), riches en minéraux et en protéines texturantes.

MISER SUR LA QUALITÉ

Hugues Pouget le déplore, « trop de boulangers-pâtisseries ont recours à des produits industriels qui font gagner du temps : mélanges de farine, de sucre, de levure, d'arômes et d'agents de texture (prémix), qu'il suffit d'ajouter de beurre et d'œufs et de passer au four, ou encore gâteaux tout prêts qui nécessitent juste un nappage ». On les repère dans les vitrines trop bien garnies, aux desserts ultracalibrés, alors qu'un « vrai » pâtissier propose en général des recettes inédites et de saison. Hugues Pouget, par exemple, change sa carte toutes les six à huit semaines et bannit les arômes. « Je ne travaille que des végétaux de saison, récoltés à maturité au moment où ils sont le plus savoureux et concentrés en micronutriments. Proposer une tarte aux fraises en hiver implique d'utiliser des fruits qui viennent du bout du monde et dont le manque de goût oblige à ajouter des arômes et plus de sucre. En évitant d'acheter de tels produits, les consommateurs font un geste à la fois pour la planète et pour leur santé. »

SANS GLUTEN

- 40 % DE FARINE DE RIZ + 20 % DE FARINE DE MAÏS + 40 % DE FARINE D'AMANDE OU DE NOISETTE
- 40 % DE FARINE DE RIZ + 40 % DE FARINE DE MAÏS + 20 % DE FARINE DE LENTILLE VERTE OU DE POIS CHICHE

AVEC GLUTEN

- 50 % DE FARINE DE PETIT ÉPEAUTRE OU DE BLÉ + 50 % DE FARINE DE CHÂTAIGNE
- 40 % DE FARINE DE SEIGLE + 40 % DE FARINE DE BLÉ + 20 % DE FARINE DE QUINOA

PASSER AUX ADDITIFS NATURELS

« La levure chimique peut contenir du gluten ou des phosphates, qui comptent parmi les additifs controversés, alerte Johanna Le Pape. Autant utiliser du bicarbonate de sodium (1 c. à c. pour 250 g de farine). » Parmi les additifs, certains colorants artificiels ont déjà été interdits, tandis que d'autres sont sur la sellette, alors les chefs misent sur le naturel : des poudres à base de fruits, légumes ou plantes déshydratés, des épices (paprika, curcuma...), du thé matcha ou du cacao en poudre. Les agents de texture sont également controversés, mais on peut épaissir une crème ou stabiliser une pâte avec de l'agar-agar (dilué dans l'eau et porté à ébullition), de la gomme de guar, qui va donner de l'élasticité à une pâte sans gluten (1 g pour 100 g de farine), ou des graines de chia et de lin, parfaites pour texturer les entremets (faire gonfler 2 c. à c. dans 2 c. à c. de liquide pendant dix minutes).

LEURS RECETTES NATURELLES

Une recette de
Hugues Pouget,
extraite de
*Ma pâtisserie
authentique*
(éd. de
La Martinière,
2022).



Tarte au pamplemousse

POUR 6 PERSONNES

• 160 g de beurre • 40 g de sucre glace • 65 g de poudre d'amandes • 125 g d'œuf (2 œufs 1/2) • 1 g de sel • 110 g de farine de blé T55 • 105 g de sucre semoule • 3 pamplemousses bio • 3 g de leur zeste • 1 feuille de gélatine • 2 g de Campari

Préparer une pâte sablée avec la farine, 60 g de beurre, le sucre glace, 15 g de poudre d'amandes, 1/2 œuf et le sel. Former une boule, filmer et placer au réfrigérateur pendant 1 heure. Ensuite, l'étaler sur une épaisseur de 2 mm, foncer avec un cercle et faire précuire au four pendant 20 min à 150 °C.

Mélanger 50 g de beurre et 50 g de sucre semoule, le reste de la poudre d'amandes et un œuf. Disposer la crème obtenue sur le fond de tarte précuit. Enfourner pour 5 min à 190 °C.

Placer la feuille de gélatine dans de l'eau froide. Porter 75 g de jus de pamplemousse à ébullition avec l'œuf et le sucre semoule restants. Hors du feu, ajouter le reste de beurre, le zeste, la gélatine égouttée et le Campari. Laisser refroidir.

Disposer le mousseux de pamplemousse par-dessus la crème d'amande. Terminer avec 450 g de segments de pamplemousse.

Crêpes sans gluten

POUR 6 CRÊPES

• 70 g de farine de riz • 30 g de fécule d'arrow-root • 1 œuf • 210 g de boisson végétale (amande, noisette...) • 25 g de sucre complet • 3 g de fleur de sel

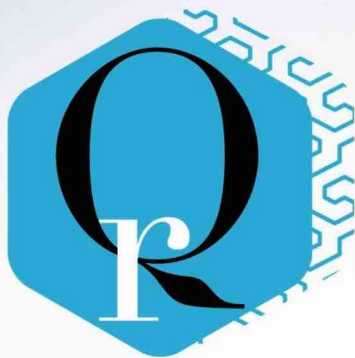
Placer la farine et la fécule dans un saladier. A part, mélanger l'œuf, la boisson végétale, le sucre et le sel.

Verser cette préparation petit à petit sur la farine, tout en mélangeant bien. Laisser reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Faire cuire les crêpes à la poêle avec un peu d'huile.



Une recette
de **Johanna**
Le Pape, extraite
de *Révolution
pâtisserie*
(éd. Flammarion,
2023).



DES RÉPONSES D'EXPERTS À TOUTES VOS QUESTIONS

ALEXANDRA COCHÉ

*Responsable du
pôle Food de L214.*



ADÉLAÏDE D'ABOVILLE

*Diététicienne-
nutritionniste, chroni-
queuse dans l'émission
William à midi, sur C8.*



DR FABRICE KUHN

*Médecin du sport,
coauteur de 101 recettes
pour les sports d'endur-
ance, éd. Thierry Souccar.*



HANDA CHENG

*Auteur du Guide de
la cuisine chinoise,
éd. du Chêne.*



KAHINA OUSSEDIK-FERHI

*Docteur en biochimie
alimentaire, auteure du
Pouvoir extraordinaire
des combinaisons alimen-
taires, éd. Flammarion.*



C'EST BIEN, les friteuses sans huile ?

« Oui, sans aucun doute, car ce mode de cuisson va permettre de rôtir et de donner une texture croquante aux frites sans ajouter de matière grasse. Cuire à la friteuse classique apporte une dose de gras élevée, et à partir d'une certaine température, cela donne des acides gras trans difficilement assimilables par l'organisme, explique Adélaïde d'Aboville. Je recommande de déguster ces frites tout de suite après leur cuisson pour qu'elles gardent ce côté croquant qu'elles perdent rapidement. Et autant investir dans un *air fryer* (cuisson par débit d'air chaud élevé), qui permet de faire cuire tous les aliments sans matière grasse. »

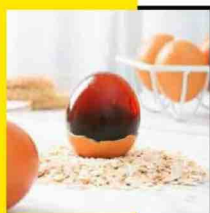


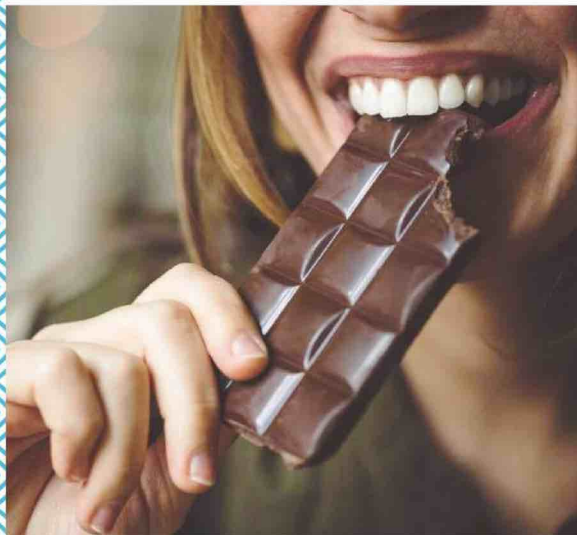
JE PEUX MANGER QUOI AVANT DE FAIRE DU YOGA ?

« Pour une séance de yoga, il est essentiel de pouvoir enchaîner toutes les positions sans gêne digestive. L'énergie nécessaire à la séance sera surtout issue des réserves de graisses », explique le Dr Fabrice Kuhn. Il faut que le dernier repas soit digéré avant la séance pour éviter les ballonnements et les lourdeurs, il doit donc être pris au moins trois heures avant le cours. Il faut également éviter ce qui pourrait favoriser un reflux gastro-œsophagien, la zone étant stimulée par les postures du yoga (flexions du tronc, position penchée en avant voire tête en bas). « On supprime le café, le thé, le chocolat et le jus d'orange dans l'heure précédant la séance. Et, si le dernier repas a été pris très en amont, on peut prévoir une petite collation avec des oléagineux, des fruits secs ou un yaourt à prendre une heure avant », précise l'expert.

IL A VRAIMENT 100 ANS, l'œuf de 100 ans ?

Pas exactement, plutôt 40 ou 50 jours ! Surpris par l'aspect et l'odeur étranges de ces œufs, ce sont les Occidentaux qui auraient appelé les *pidan* (peau d'œuf en chinois) « œufs de 100 ans ». « La méthode traditionnelle consiste à enduire les œufs de cane crus d'une boue riche en chaux dans laquelle on ajoute des balles de riz (l'enveloppe extérieure de la céréale) réduites en cendre, et du sel, explique Hadan Cheng. Avec le temps, le jaune devient crémeux et vert, et le blanc acquiert une texture gélatineuse et une couleur ambrée et translucide. » Le goût se rapproche de celui d'un œuf dur, un peu plus salé et avec un umami prononcé. Le meilleur *pidan* est appelé *song hua dan* (« œuf de pin »), des formes rappelant les branches de pin apparaissant à la surface.





D'où vient LE BLUE MONDAY?

C'est le jour réputé le plus déprimant de l'année, soit le troisième lundi de janvier, selon Cliff Arnal, psychologue irlandais. Car à cette date se combinent plusieurs éléments démoralisants: la fin du week-end, des températures hivernales, peu de soleil, les dettes post-fêtes, pas de vacances en perspective, des résolutions déjà avortées... Adélaïde d'Aboville met en garde: «Il ne faut pas tomber dans le piège de la nourriture doudou! Mieux vaut composer une assiette colorée, riche en vitamines et en antioxydants pour booster l'organisme, et en fibres pour éviter le grignotage, qui augmente la notion de plaisir immédiat mais qui fait culpabiliser, donc déprimer.» Au goûter, on se fait plaisir avec du chocolat noir et des amandes, un jus énergisant à base de pomme, kiwi, céleri et gingembre, et on préfère un dîner pas trop gras et sans alcool pour un sommeil plus réparateur.

Comment améliorer LA DIGESTION DES CHOUX ?

«Les crucifères peuvent être indigestes en raison de leur richesse en soufre, et parce qu'ils contiennent des sucres atypiques, les fructanes. Pour améliorer leur digestion, on peut les blanchir à l'eau bouillante pendant quinze minutes, ce qui les débarrasse de leurs molécules indigestes, puis on les cuisine. Si on les supporte bien, on les consomme crus pour faire le plein de bêta-carotène, excellent pour la santé des cellules et la vision, et d'acide folique utile à la formation des globules rouges, essentiels pendant la grossesse et la croissance», décrypte Kahina Oussedik-Ferhi.



C'est vrai que les morceaux de bœuf gélatineux NE SONT PAS GRAS ?

«Effectivement, la gélatine ne constitue pas un morceau de viande grasse», confirme Adélaïde d'Aboville. On aurait donc tort de se priver de ces viandes utilisées dans les plats mijotés, comme la macreuse ou la joue de bœuf dans le pot-au-feu, la diététicienne soulignant que «c'est une protéine riche en collagène, excellente pour la santé de la peau et la structure de nos cellules; elle permet de lutter contre leur vieillissement». Plutôt que d'opter pour des compléments alimentaires, on demande donc conseil à son boucher!



POURQUOI LE CHAMPAGNE empêche de dormir ?

« Lorsque le procédé de fermentation du raisin est rapide, on constate une présence anormalement élevée de vitamine C dans la boisson, en cause dans les troubles du sommeil, explique Kahina Oussedik-Ferhi. Si les vins rouges subissent une fermentation longue, ce n'est pas forcément le cas pour les vins blancs et les champagnes. » Il est donc recommandé de choisir des vins vieux. « Attention toutefois, l'éthanol présent dans l'alcool trouble le sommeil récupérateur et empêche la régénération des cellules pendant la nuit », prévient l'experte.

C'EST QUOI LE GLUTAMATE ?

Le glutamate monosodique (également connu sous le nom de glutamate de sodium, monosodium glutamate, GMS ou MSG) est un acide aminé que l'on trouve naturellement dans beaucoup d'aliments : algues, bonite séchée, sauce soja, parmesan, amandes... Il existe aussi sous forme synthétique, une poudre blanche (E621) utilisée comme additif dans l'industrie alimentaire. Handa Cheng, spécialiste de la cuisine chinoise, tient à préciser que « cette fausse idée émise dans les années 60, appelée "syndrome des restaurants chinois", le rendrait responsable de vomissements, douleurs abdominales, réactions allergiques, maux de tête, douleurs musculaires, étourdissements et fatigue sévère. Une idée réfutée par de multiples expériences, et si le glutamate est souvent utilisé dans les restaurants chinois bon marché pour améliorer le goût, il ne l'est pas dans la cuisine chinoise traditionnelle et familiale ».





POURQUOI LES BOISSONS VÉGÉTALES BIO ne sont plus enrichies en calcium ?

« Les boissons végétales bio ne sont plus enrichies en calcium (en carbonate de calcium, plus précisément) depuis juillet 2021. Car le seul substitut suffisamment riche pour remplacer le calcium est une algue rouge des mers du Nord, la lithothamne, qui ne peut pas être bio. Utilisée à un dosage supérieur à 1%, l'algue empêche donc la boisson d'être labellisée bio. Les boissons végétales non bio peuvent en revanche continuer d'être enrichies en calcium », détaille Kahina Oussedik-Ferhi.

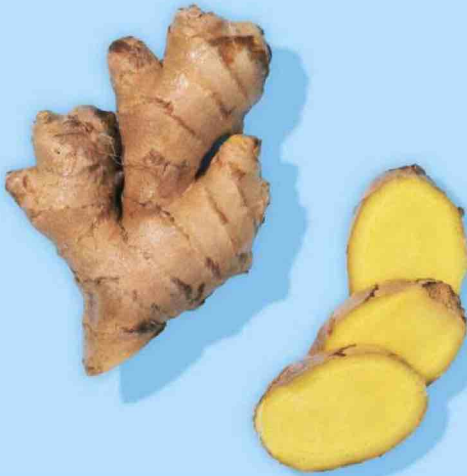
MON BEURRE est passé de date, je le jette ?

« Dans la mesure où la chaîne du froid a bien été respectée, si le beurre est préparé à base de crème pasteurisée, il est complètement aseptisé, on peut donc le consommer jusqu'à trois semaines après la date de péremption. S'il est fait à base de lait cru, ce délai se réduit à sept jours », explique Kahina Oussedik-Ferhi. Et quand il est rance, on évite de le tartiner, mais on peut l'utiliser à chaud. A ne pas confondre avec le smen, le beurre rance ou fermenté utilisé dans la cuisine maghrébine, qui est clarifié et peut être conservé plusieurs mois, tout comme le ghee de la cuisine ayurvédique.



IL Y A QUOI dans le « faux gras » ?

Si le foie gras végétal est fabriqué le plus souvent à base de tofu, de levure maltée, d'huile végétale et d'agar-agar, sa composition dépend des marques et des recettes. « Les noix de cajou sont souvent utilisées pour créer une texture riche et onctueuse, et les champignons sauvages pour ajouter de la saveur, tout comme les épices, l'ail et l'échalote », précise Alexandra Coché.



QUELLES SONT LES VERTUS du gingembre ?

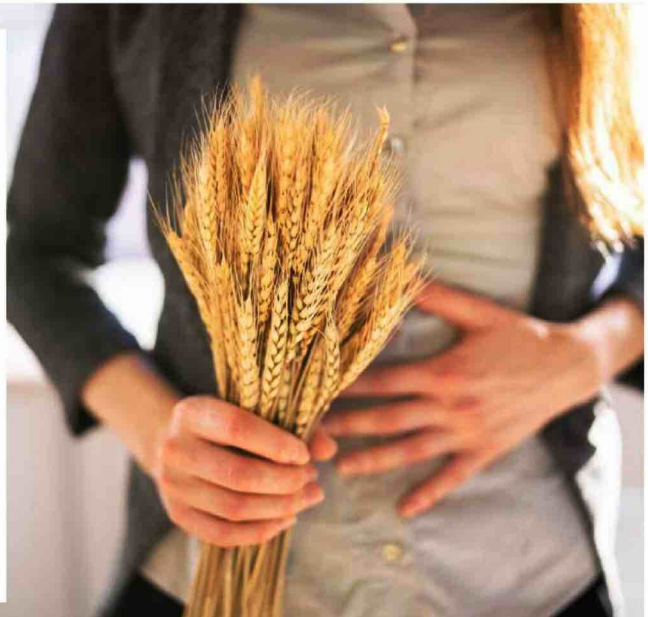
Le gingembre est un puissant allié de la digestion. « Comme il booste l'activité du microbiote, il réduit les inflammations digestives et améliore le transit. A savoir : 100 g de gingembre apportent aussi 5 mg de vitamine C, 43 mg de magnésium (contre la fatigue et pour le système nerveux), 16 mg de calcium (pour les os), 400 mg de potassium (pour le système cardiaque), et contiennent 1 à 2 g de protéines et des fibres. En revanche, il faut le manger, car en infusion, il perd toutes ses protéines et ses fibres », détaille Kahina Oussedik-Ferhi.

C'est vrai qu'il y a **DES ŒUFS VÉGANS** ?

Il s'agit plutôt d'œufs pouvant être consommés par les végétariens. « Les personnes ayant un régime végétalien excluent de fait tout produit d'origine animale, dont les œufs. Néanmoins, il n'y a pas d'objection morale à en manger si cela ne cause pas de torts aux oiseaux, explique Alexandra Coché. Même une poule domestique et dorlotée adore couvrir et elle reste friande des coquilles d'œufs cassées, riches en minéraux. » Les végétariens prêts à bichonner leurs poules peuvent donc retrouver le plaisir d'une bonne omelette en cassant des œufs, mais sans cas de conscience !

LES AUTOTESTS D'INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE SONT-ILS FIABLES ?

« Ces tests répondent, positivement ou pas, à la concentration d'une molécule, les IgG (immunoglobulines, les anticorps G) sécrétés lors d'une sensibilité. Mais ils sont également sécrétés dans le corps dès qu'il y a une inflammation digestive, explique Kahina Oussedik-Ferhi. Pour être fiables, ces tests devraient donc être réalisés quand on n'a aucun problème digestif, au risque de se retrouver intolérant à tous les aliments. Je conseille de manger de manière très simple, en monoalimentation (des repas composés d'un seul légume et d'une seule protéine, toujours cuits, pendant une à deux semaines), avant de procéder aux tests. Malgré tout, ils ne sont sûrs qu'à 60 %. »



JE SAUTE LE PETIT DÉJ

C'est grave ?

Au réveil, la tartine beurrée n'est pas une option. Vous abordez la journée le ventre vide, n'en déplaise à ceux qui considèrent le petit déj comme le repas le plus important. Si important que ça ?

PAR AGATHE MAYER

Le plus souvent, les diététiciens préconisent aux personnes ayant des difficultés à se nourrir de faire trois repas par jour, en suivant des règles alimentaires reconnues de santé publique. Mais zapper le petit déjeuner n'est ni une bonne ni une mauvaise solution, seule la raison de cette habitude doit avoir du sens. Car il s'agit en fait d'un créneau horaire, et non de l'heure à laquelle la faim doit se manifester. Pour manger le matin, il faut tout simplement avoir faim et envie de manger, ce sont des facteurs très personnels. Il s'agit pour chacun de ressentir et d'écouter ses besoins, ce qui revient à pratiquer l'alimentation intuitive.

NOTRE EXPERTE



ESTHER TAILLIFET
Coach et thérapeute, auteure
de *Maigrir à tout prix ?*,
éd. Eyrolles, sept. 2023.

76%

DES FRANÇAIS
de 18 à 75 ans
prennent un petit
déjeuner chaque matin.

Source : étude Arcane
Research, avril 2021.

JE NE PRENDS RIEN CAR JE N'AI PAS FAIM

« Le matin, passer de l'état de sommeil à la phase de réveil stimule une hormone, le cortisol, qui interfère avec la sensation de faim », explique Esther Taillifet, spécialisée dans la relation émotionnelle à la nourriture. C'est ce qui explique que certains d'entre nous aient un haut-le-cœur à la simple idée de se nourrir... La faim finit par se manifester tout doucement dans le courant de la matinée, et c'est quand elle est bien installée qu'il faut y répondre et satisfaire ses envies. Si l'on ne mange pas du tout avant le déjeuner, il faut en revanche penser à boire, chaud ou froid, afin de réhydrater le corps.

J'AI UN DOUTE SUR MES SENSATIONS, DONC JE RESTE À JEÛN

Les informations nutritionnelles, vécues parfois comme des injonctions, viennent brouiller le message et télescopent les sensations réelles : un petit déjeuner sucré est une aberration nutritionnelle, car il favorise les pics d'insuline ; le jeûne intermittent permet de se délester de quelques kilos... Selon la coach, « il n'existe pas de petit déjeuner parfait, sauf celui qui correspond

à vos goûts, à votre faim et au contexte dans lequel vous vous trouvez ». Sucré ou salé, copieux ou léger ? Le seul moyen de connaître le petit déjeuner adapté reste d'être à l'écoute de ses envies et de tester les différentes options, afin de pouvoir analyser leurs effets sur l'énergie, la concentration, la digestion ou encore le bien-être émotionnel.



ALIMENTATION INTUITIVE MODE D'EMPLOI

« Pour retrouver un rapport sain et harmonieux à la nourriture, il est important de renouer avec ses sensations et de s'appuyer sur les bases de l'alimentation intuitive :

- **Manger** en fonction de sa faim et en pleine conscience ;
- **Ecouter** les signaux de satiété et les respecter ;
- **Dédiaboliser** les aliments "interdits" pour éviter la frustration et les pics de sur-alimentation, et ne pas se limiter aux plats diététiquement corrects. La démarche peut prendre plusieurs mois, mais elle permet de se libérer et de savourer chacun de ses repas », encourage l'experte.

JE NE MANGE PAS FAUTE DE TEMPS

Le concept de *Miracle morning* ne convient pas à tout le monde. Grapiller quelques minutes de sommeil vous semble au contraire plus précieux que de tartiner du pain grillé. « Ce n'est pas un drame. Quand on n'a pas de rapport émotionnel et compulsif à la nourriture, l'estomac sait compenser, en mangeant davantage au déjeuner. Mais l'idéal est d'éviter cette situation, en glissant un snack dans son sac. » Car l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas mais sur la journée, voire la semaine.

JE ZAPPE CE REPAS POUR LIMITER LES CALORIES

Si l'estomac crie famine au réveil mais que l'on refuse de répondre à ses besoins, juste pour réduire l'addition calorique de la journée, on risque de développer un rapport conflictuel avec la nourriture. « Se priver en faisant de la restriction cognitive permet de perdre du poids dans un premier temps, puis favorise la compulsion et l'obsession à la nourriture dans un second temps, analyse Esther Taillifet, car la faim est une sensation physique et il est préférable de rétablir un rapport sain avec elle plutôt que de vivre dans la frustration. Penser que l'autodiscipline est nécessaire pour perdre du poids n'est pas la bonne solution. »

AU MENU DU PETIT DÉJEUNER

« Si vous n'avez pas de rapport conflictuel à la nourriture et que l'alimentation n'est pas source de mal-être, c'est-à-dire que vous pouvez choisir des cookies industriels sans avoir l'impression de perdre le contrôle, rien n'empêche de faire le plus souvent possible des choix d'aliments plus intéressants nutritionnellement », préconise Esther Taillifet.

On peut manger un yaourt, des fruits frais ou secs, un carré de chocolat, du jambon, un œuf, du pain complet ou des crudités... « L'important étant de répondre à votre faim et à vos appétences du jour, sans créer de frustration. »



Quel rôle jouent LES HORMONES SUR LE POIDS?

Cessons de culpabiliser constamment, les kilos en trop peuvent aussi être liés à nos hormones qui, parfois, dérangent un peu. Décryptage avec une endocrinologue.

PAR SYLVIE BOISTARD

Les hormones inondent notre organisme. Fabriquées par les glandes dites endocrines (hypophyse, thyroïde et parathyroïdes, surrénales, ovaires et testicules), ainsi que par certains organes dotés de récepteurs cibles, comme le pancréas, les intestins et même la graisse, ces substances chimiques circulent via le sang et la lymphe et agissent à distance sur les cellules de notre corps pour réguler de nombreuses fonctions: la croissance, l'humeur, le système cardiovasculaire, le sommeil, la sexualité, mais aussi, et l'on y pense moins, notre métabolisme, le stockage des graisses ou la sensation de satiété. Alors quand les kilos s'installent, c'est parfois en raison d'un déséquilibre de certaines de nos hormones. On fait le point avec l'endocrinologue Emmanuelle Lecornet-Sokol.

NOTRE EXPERTE



**D^R EMMANUELLE
LECORNET-SOKOL**
Endocrinologue,
présidente de la Fédération nationale des associations régionales d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme (Fenarediam) et coauteure de *Et si c'était hormonal ?*, éd. Hachette.

COMMENT CERTAINES HORMONES INFLUENT SUR LE POIDS?

La ghréline, par exemple, fabriquée dans la paroi de l'estomac, stimule l'appétit, alors que la leptine, au contraire, est une hormone coupe-faim qui régule les réserves de graisses. Elle est fabriquée par le tissu adipeux environ quinze minutes après avoir mangé, et déclenche la satiété en stimulant les zones du cerveau (hypothalamus) impliquées dans la régulation de l'appétit. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est conseillé de manger lentement, afin que le signal de satiété ait le temps de parvenir au cerveau. Or, un sommeil de mauvaise qualité a pour effet d'augmenter la libération de ghréline et de diminuer celle de leptine. Cela explique en

partie pourquoi la faim est plus importante quand on a peu dormi ou bien pourquoi les travailleurs de nuit ont plus de problèmes de surpoids. La prise de poids peut aussi être liée à une diminution de la sécrétion des hormones thyroïdiennes T3 et T4, en cas d'hypothyroïdie, laquelle entraîne un ralentissement du métabolisme de base: on dépense moins d'énergie et donc on stocke davantage, notamment si l'on ne pratique pas une activité physique régulière. Toutefois, la prise de poids s'arrête une fois le traitement médical mis en place, sinon c'est qu'il est mal équilibré ou qu'il existe une autre cause sous-jacente. ●●



C'EST À CAUSE D'ELLES QUE L'ON GROSSIT APRÈS 50 ANS ?

“ Oui, en raison de la chute des hormones sexuelles. Chez la femme, elle débute à la quarantaine et s'arrête à la ménopause. Mais les hommes peuvent aussi connaître une diminution de la production de testostérone à partir de 50 ans, 30% souffrent ainsi d'andropause. Divers mécanismes expliquent la prise de poids : une baisse naturelle du métabolisme de base, couplée à une fonte musculaire, toutes deux accentuées par ces fluctuations hormonales. Celles-ci entraînent également la migration des réserves adipeuses logées sur les fesses et les hanches vers la ceinture abdominale. Ces kilos en trop peuvent aussi être le signe d'un syndrome métabolique. Les cellules deviennent moins sensibles à l'action de l'insuline, l'hormone chargée de réguler le taux de sucre dans le sang. Lorsqu'on mange trop et de façon répétée, elle est produite en excès, ce qui favorise le stockage du sucre sous forme de graisses, autour des organes de l'abdomen. Mais rééquilibrer son assiette et son activité physique aide à garder un poids stable à cette période de la vie. ”

LE STRESS CHRONIQUE PÈSE AUSSI SUR LA BALANCE ?

“ Quand on est stressé, la sécrétion de cortisol par les glandes surrénales augmente, avec pour conséquence, chez certains, une plus grande sensation de faim, destinée à reconstruire nos réserves énergétiques. Le stress peut aussi perturber la sécrétion de dopamine, une neurohormone qui pousse à consommer davantage d'aliments caloriques destinés à se reconforter. Plus rarement, une prise de poids très importante au niveau du visage et de l'abdomen peut être le signe d'un syndrome de Cushing, lié à une anomalie des glandes surrénales. ”

2 H 30

de marche et 2 séances
de renforcement
musculaire de 30 min
par semaine
évitent la prise de poids.

PEUT-ON ATTÉNUER LES EFFETS DES DÉRÈGLEMENTS HORMONAUX ?

“ On peut d'abord agir sur les facteurs qui nous poussent à grignoter sans cesse : écouter un morceau de musique ou respirer profondément aide à résister aux pulsions alimentaires (et surtout aux produits gras et sucrés). Être attentif à sa faim sans se forcer à finir son assiette permet aussi au cerveau de renouer avec la satiété. Modifier le contenu du menu contribue également à minimiser certaines perturbations hormonales : les aliments riches en fibres (légumes, fruits, céréales...) et en protéines augmentent la sensation de satiété et empêchent les fringales, tandis que les aliments à IG élevé (pain de mie, baguette, pomme de terre en purée et frites, riz blanc à cuisson rapide...) favorisent une forte sécrétion d'insuline et le stockage des graisses. Il faut aussi limiter les aliments ultratransformés (plats préparés, sauces toutes prêtes, biscuits...) car ils peuvent modifier l'appétit et le métabolisme. ”

SUR QUELS ALIMENTS MISER ?

Fruits et légumes de saison, légumes secs et céréales complètes, pour leur richesse en fibres rassasiantes.

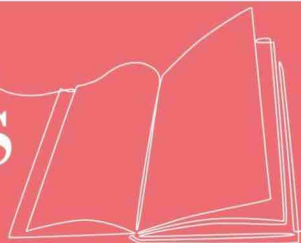
Aliments à IG bas (pâtes, pain, riz complets, quinoa, oléagineux, etc.), car ils font peu fluctuer la glycémie, ce qui nécessite moins de libération d'insuline.

Petits poissons gras (sardines, harengs, maquereaux...), huiles de colza, de noix ou de lin et fruits à coque, qui apportent des oméga 3 à l'effet coupe-faim.

Œufs, viandes, produits laitiers et légumes secs, qui fournissent des protéines freinant la fonte des muscles et maintiennent un métabolisme optimal.

Des nouveautés à dévorer

PAR LISON MAU



Elvira Masson
Jennifer Hart-Smith

Le manuel gourmand de la ménopause



Une autre idée de la ménopause

Une chroniqueuse culinaire et une pâtissière naturopathe trouvaient que les livres de recettes associés à cette période de la vie imposaient trop de restrictions. A quatre mains, elles ont mitonné 120 recettes : bienfaits des ingrédients, conseils de cuisinières du monde entier... tout y est pour que les femmes de 40 à 60 ans se régalent, à un moment où il est important de se faire du bien.

Le Manuel gourmand de la ménopause, de Elvira Masson et Jennifer Hart-Smith, éd. Seuil, octobre 2023, 29,90 €.

LE GUIDE TERRE VIVANTE

de la santé du ventre

40 troubles digestifs à connaître



Voyage au cœur du microbiote

- Soins naturels
- Alimentation
- Hygiène de vie

Terre vivante

Bien dans son ventre

Une gastro-entérologue nous embarque dans une plongée au cœur du système digestif, afin de comprendre son fonctionnement et ce qui lui fait du bien : les bons aliments, les plantes qui soulagent, les probiotiques qui aident, les massages coup de pouce... Elle analyse 40 troubles digestifs (ballonnements, calculs biliaires, constipation, hémorroïdes, intestins irritables...) et présente les solutions naturelles pour chaque cas.

Le Guide Terre Vivante de la santé du ventre, de D^r Martine Cotinat, éd. Terre Vivante, octobre 2023, 29 €.

Lili Michaud

GERMINATIONS ET POUSSES

CULTIVEZ LA FRAÎCHEUR TOUTE L'ANNÉE !

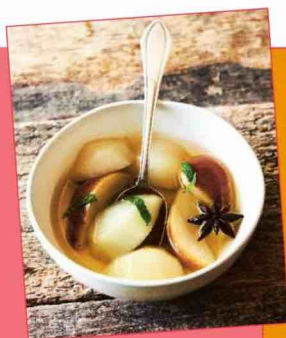


Germinations et pousses,

de Lili Michaud, éd. MultiMondes, octobre 2023, 27 €.

Micropotager

Quelles graines peuvent germer ? Où les acheter ? Quel germeoir utiliser ? Comment procéder ? Quelles règles d'hygiène respecter ? Cet ouvrage est une vraie bible pour produire des graines germées maison, avec des pas-à-pas illustrés. Une partie est également consacrée aux micropousses qui, elles, se développent dans la terre. Et comme chaque graine est unique, 51 sont présentées en détail, avec des conseils spécifiques pour les faire germer et aussi pour les déguster.

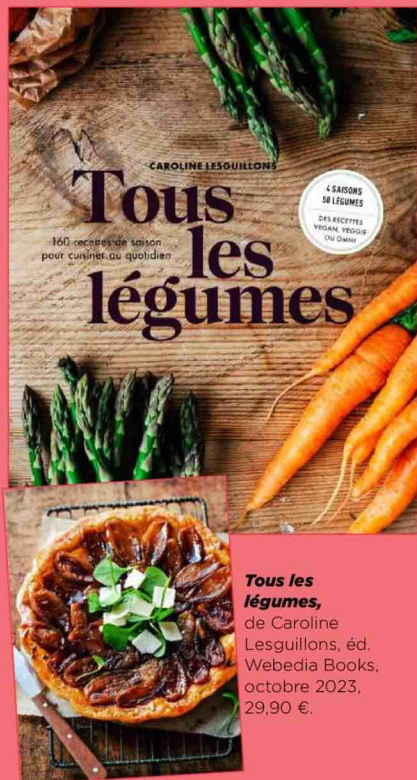


En route vers les épices

Nous en avons tous une collection dans nos placards, sans toujours savoir comment les utiliser. Ce livre écrit par le cuisinier-épicier Gérard Vives devrait nous éclairer: de la chaleureuse vanille à la fraîche badiane, en passant par la douce cannelle et le piquant gingembre, sans oublier le vaste univers des poivres, il nous fait découvrir 45 épices, les petits secrets pour bien les utiliser et de nombreuses recettes hautes en saveurs.

Mes épices en cuisine,

de Gérard Vives, éd. de La Martinière, octobre 2023, 27 €.



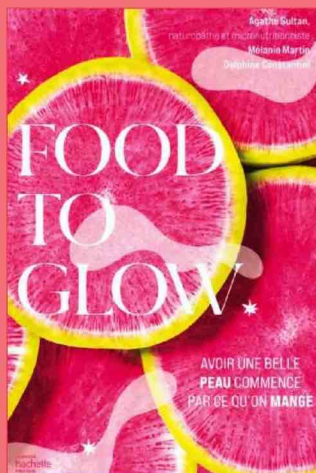
Tous les légumes,
de Caroline Lesguillons, éd. Webedia Books, octobre 2023, 29,90 €.

Miam, des légumes!

Pour se régaler toute l'année, une soixantaine de légumes sont passés au crible, des plus populaires à ceux qui sont injustement boudés. Gnocchis de betterave aux noisettes, rôtis de navet, frittata aux blettes et bacon, chou-fleur rôti aux épices, tarte Tatin d'aubergine, gaufres aux brocolis et gruyère... Des recettes pour les sublimer à chaque saison qui devraient convaincre les plus réticents.

Jolie peau

Après avoir présenté les différentes couches de la peau et les liens entre microbiote intestinal et microbiote cutané, l'ouvrage fait le point sur les nutriments à privilégier pour avoir bonne mine. Acné, psoriasis, eczéma ou vieillissement, chacun de ces cas est décortiqué avec une sélection d'aliments adaptés, et l'on termine par des recettes colorées et vitaminées pour prendre soin de son éclat, avec plaisir.



Food to glow,

de Agathe Sultan, Mélanie Martin et Delphine Constantini, éd. Hachette, septembre 2023, 24,95 €.



COMMENT BIEN CHOISIR

ses huîtres

Originaires de Bretagne, de la baie du Mont-Saint-Michel ou de l'étang de Thau, fines ou spéciales... Pour ne plus tourner en bourriche, une MOF nous explique ce qu'il faut savoir avant de les ouvrir.

PAR MAËLLE AURIOL

70

CALORIES POUR 100 G
(soit environ 8 huîtres)

Pauvre en matières grasses et en acides gras saturés, l'huître est *light* mais riche en oligoéléments, minéraux, protéines, oméga 3 et vitamines.



EULALIE RUS

Poissonnière écaillère (Eulalie, poissons & produits de la mer), à L'Isle-sur-la-Sorgue (84) et meilleure ouvrière de France (MOF) 2023.

QUID DES MOIS EN R ?

« Ce n'est pas une idée reçue ! Les mois en R correspondent à la période de reproduction des huîtres. Elles ne sont pas impropres à la consommation en été, mais sécrètent alors une laitance que la majorité des consommateurs trouve peu appétissante. Si autrefois, on les laissait vivre leur cycle naturel, la plupart des huîtres vendues aujourd'hui sont stériles et créées artificiellement en laboratoire : ce sont les triploïdes. Elles ont le même goût, le même apport nutritionnel, et surtout, elles se dégustent durant les quatre saisons de l'année. »

MILLE ET UNE SAVEURS

« L'huître offre une diversité de goûts, de textures, de longueurs en bouche... D'ailleurs, le vocabulaire de dégustation est proche de celui du vin. C'est le savoir-faire du producteur (élevage) et l'environnement (façade maritime, affinage ou non en claires) qui vont agir sur ses caractéristiques organoleptiques. Chaque merroir possède sa signature : les huîtres de la baie du Mont-Saint-Michel et de Cancale partagent des notes de noisette, celles de l'étang de Thau et de Bouzigues sont assez salées. »

DES HUITRES BIEN EN CHAIR

« La spéciale se développe durant quatre-vingt ans, contre deux-trois ans pour la fine. Elle vit au rythme des marées, le plus souvent hors de l'eau, ce qui lui permet de développer son muscle. Elle est reconnaissable à son taux de chair élevé. A la dégustation, on perd le côté iodé au profit de saveurs plus sucrées avec une belle longueur en bouche. Si sa texture à mâcher vous impressionne, tournez-vous vers des petits calibres, taille 4 ou 5. »

LES BONS ACCORDS



« Les huîtres se dégustent le plus naturellement possible ! Si vous souhaitez les agrémenter de jus de citron ou de vinaigre aux échalotes, allez-y avec parcimonie. Les spéciales, elles, s'accordent à merveille avec du poivre de Kampot ou du poivre à huîtres (un assemblage de poivres et baies concasés). Avec ses notes prononcées d'agrumes, il révèle les saveurs de ce coquillage ! »



DIGITAL VISOR. MOMENT. STOCKPHOTO/GETTY IMAGES

Clément s'incruste

6h-9h30

sur
europe 2

RETROUVEZ CLÉMENT SUR EUROPE 2
TOUS LES MATINS DE 6H À 9H30 !

MANGEZ DES POMMES!

LE DICTON AFFIRME
QU'UNE POMME PAR JOUR
ÉLOIGNE LE MÉDECIN
POUR TOUJOURS. RICHE
EN FIBRES ET EN POLY-
PHÉNOLS, ELLE CONTRI-
BUE À FAIRE BAISSER
LA GLYCÉMIE ET LE TAUX
DE MAUVAIS CHOLE-
TÉROL, BICHONNE LE MI-
CROBIOTE INTESTINAL,
FAVORISE LA SATIÉTÉ...
LA POMME EST NOTRE
ALLIÉE SANTÉ.

En
kiosque
LE 15/02/24



RENOUVEAU DE PRINTEMPS

Tout comme la terre, le corps se régénère avec le retour de la lumière. Profitons des journées plus longues pour sortir de l'hibernation, se remettre en mouvement, doper son moral et se ruier sur tous les bons nutriments de saison.

LES POISSONS GRAS ONT TOUT BON

Ces champions des oméga 3 devraient être au menu deux fois par semaine. Plus d'excuse, on vous propose 25 idées pour les cuisiner!

FAIRE PEAU NEUVE

Comment favoriser la bonne santé cutanée? On fait le point sur les conseils alimentaires en cas d'eczéma, pour éviter l'inflammation et retrouver une peau de bébé.



CARNET D'ADRESSES

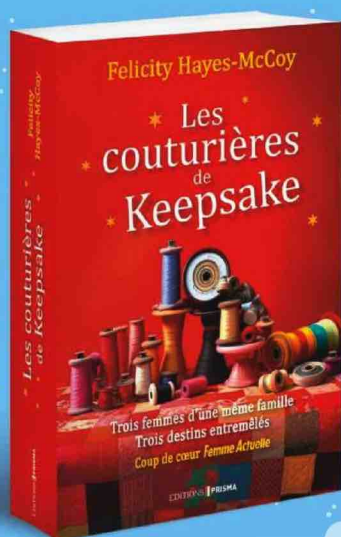
CAFÉ JOYEUX: en GMS
GRILLON D'OR: en magasins bio
LA BELLE-ILOISE:
Labelleloise.fr

**LES JARDINS DE GAÏA
ET JUBILES:** en magasins bio
COOKUT: Cookut.com
Eau EXQUISE: Eau-exquise.fr

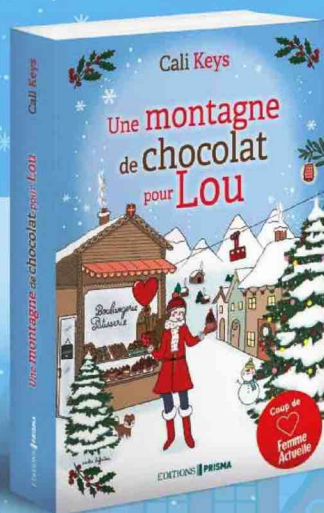
NUTSMASHER: Zunik.fr
AROMANDISE: en magasins bio
CHARLES & ALICE: en GMS

SOJADE: en magasins bio
GIMBER: dans les épiceries fines,
en magasins bio, Gimber.com
GIRAUDET: Giraudet.fr

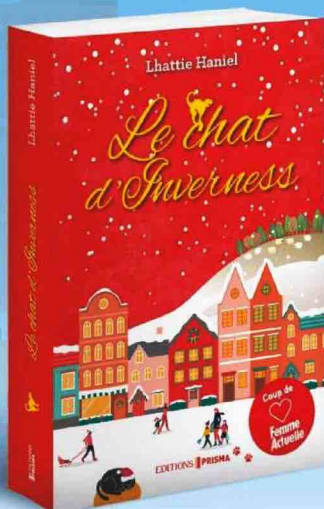
Les romans feel-good de l'hiver !



Londres réunit Penny, sa mère et sa grand-mère autour d'une grossesse inattendue. La confection d'un édreton pour le futur enfant va-t-elle réconcilier ces trois générations ?



Lou, pâtissière et parisienne voit sa vie basculer lorsqu'elle quitte la capitale pour se retrouver au milieu des montagnes suisses de Grimentz aux côtés d'un joli boulanger.



Un mariage, l'Ecosse et surtout un bel écossais réservent bien des surprises à Enora ! Entre séduction et secrets, il se peut que notre bretonne soit dépassée...

EN LIBRAIRIE ET EN VERSION EBOOK

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux des Editions Prisma  

Épicurieux
sans limite



Grillon
d'Or

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



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

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR