

cuisine
revue

Cuisine

revue



**Esprit
vegan**
Bon et
tellement
frais...

Spécial

Le boom du
locavore

Végétarien & gourmand

Nos recettes
pour se régaler
avec des
plats sains
et naturels.

La cuisine végétale de
Christophe Renaud



Tian de légumes
au saumon

Peut-on
se passer
de viande ?

25 recettes
créatives



Créé et
imprimé
en France

L'EVENEMENT

Le news magazine MAGAZINE N°14

MARINE LE
PEN A-T-ELLE
CHANGÉ ?

L'EFFET TROCADERO POURQUOI IL VA GAGNER

Le jour où tout a basculé...
Le pays avant les affaires
Son vrai caractère !

EXCLUSIF
«Hollande : un
vrai méchant !»
par Aquilino Morelle

Stop arnaques

Stop arnaques N°118

Crédits & découverts
Payer moins, obtenir plus
TRAVAUX PAS FINIS
astuces pour
obtenir réparation

Leboncoin
Trucs pour
faire de
l'argent

AUTO OCCASION
le bon filon pour
acheter pas cher

ASSURANCES
faites jouer
les bonnes
garanties

**ISOLATION &
ÉLECTRICITÉ**
une solution
moins chère

Doubler ses revenus ! Pouvoir d'achat Des moyens de l'augmenter

DIVORCE
Qui doit
payer en
premier ?



**Courses
et conso**
Comment échapper
à la hausse des prix ?



Bons plans pour
vos locations
de vacances

Faire face à un
licenciement
abusif

Confidences

N°1 magazine

Nouveau

**Sophie
Davant**
Elle revient
de loin
Régimes
Mincir
sans se
priver

Histoire de cœur
Ma rivale file
le parfait amour

Mieux dormir
J'ai retrouvé
un sommeil apaisé

Bonne santé
L'arthrose n'est
plus une fatalité

Bonheur
Je retrouve
mes envies

**Valérie
Damidot**
Elle vit
un enfer

**Recettes
gourmandes**
10 fiches
cuisine
d'Alsace

Lady Diana
La véritable
histoire

SHEILA

« Il faut s'aimer,
tel que l'on est ! »

Cuisine

magazine

1€

Nouveau

**10 pages
de fiches
pratiques**

**NOS BURGERS
FAITS MAISON**
5 versions
irrésistibles !

**DÉLICES DE
PRINTEMPS**
On craque pour
les recettes du
potager !

PÂTISSERIES
Réussir son
Paris-Brest

RISOTTO
On l'adore !

**Tarte saumon
et poireaux**

Tarte fine aux légumes



Appétissante cuisine de nos régions

**20 petits plats
surprise**

**La tarte, c'est
bon et pratique**
Quiche aux poireaux
Tarte à la bûche de chèvre
Tarte fine aux légumes

Chez votre marchand de journaux

Édité par Entreprendre (Lafont Presse)
53 rue du Chemin Vert
92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpresse.fr
Tél. : 01 46 10 21 21
Fax : 01 46 10 21 22

Directeur de la publication et de la rédaction :
Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

Secrétaire générale des rédactions :
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

RÉDACTION : Sylvie Columbo, Michel Guy Martin,
François Robert, Isabelle Goubier (ADN Médias)
et les rédactions déléguées Lafont presse.

ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou
didier.delignou@lafontpresse.fr
Comptable : Mélanie Dubuguet - Tél. : 01 46 10 21 28
melanie.dubuguet@lafontpresse.fr

PUBLICITÉ & PARTENARIATS
Directeur : Éric Roquesbert - Tél. : 01 46 10 21 06
eric.roquesbert@lafontpresse.fr

FABRICATION
Maquette : Vincent Doré
vincent.dore@lafontpresse.fr
Imprimerie : Rotogaronne (47 - Estillac)

DIFFUSION PRESSE
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 22 22
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr
Distribution : MLP - Tondeur (Belgique)

ABONNEMENTS
Dominique Bokey
dominique.bokey@lafontpresse.fr

Cuisine revue (marque déposée) est éditée par Entreprendre
SA au capital de 246 617 28 € - RCS NANTERRE 403 216 617
SIRET : 403 216 617 000 28 NAF : 5814Z SA - 53 rue du Chemin Vert
92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22
Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies
publiés dans Cuisine revue sans l'accord écrit de la société editrice est
interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire
et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas
responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos
qui lui ont été adressés pour appréciation. N° ISSN : 1636-1207
Commission paritaire : En cours. Dépôt légal à paraître
Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines
enquêtes ou reportages des titres Lafont presse.

LES MAGAZINES POSITIFS

Lafont
presse

A lire sur www.lafontpresse.fr

Pôle Économie : Entreprendre, Création d'entreprise magazine, Manager
& Réussir, Argent & Patrimoine magazine, Placements, L'Économie, Le
journal de l'économie, Spécial Argent, Business event

Pôle Actualité : Journal de France, Intimité, Succès, Télé Séries, Question
de Télévision, Spécial Enquêtes, Paris confidences, Souvenirs Souvenirs,
Journal de France Royauté, Reines & Rois, Femme de cœur

Pôle Auto : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue, Automobile 4x4, Auto
magazine, Le Monde de l'Auto, Spécial Auto, Pratique Auto, Auto occasion,
L'officiel Auto, L'essentiel de la moto, L'essentiel du Camion, Tracteurs
magazine, L'essentiel du Drone

Pôle Sport : Le Foot, Le Foot Gazette des Transferts, Football Marseille,
Football St-Etienne, Le Foot Paris magazine, Le Foot Lyon magazine, Le
Foot Club, Le Foot magazine, Starfoot international, Football magazine,
Europe Foot, France Rugby, Rugby magazine, France Tennis, Le Sport,
Féminin footing, Courir Femme, Vélo sprint, Le Sport Formule 1, Sport
automobile magazine, L'Officiel de la Voile

Pôle Féminin : Féminin Psycho, L'essentiel de la Psycho, Santé femme,
Santé revue, Féminin Santé, Pratique Santé magazine, Santé revue
Seniors, Objectif minceur, Santé nutrition, Vie & Santé, Dossier santé,
Santé pour tous, Réponse parents, Médecine douce, Santé douce,
Médecine alternative, Santé spécial plantes, Vivre nature, Le magazine
des femmes, Idées Femme, Info Femme

Pôle Maison-Déco : Maison Décoration, Maison campagne jardin,
L'essentiel de la Déco, Spécial Déco, Déco campagne, Maison revue,
Bricolage, Jardin magazine spécial, Jardinier, Viva Jardin, Info Jardin,
Potager pratique

Pôle Centres d'intérêts : Spécial Chats, Spécial Chiens, Féminin
pratique, Stop Arnaques, Pêche magazine, Chasse magazine, Hauts de
France magazine, Normandie revue, Bourgogne Franche-Comté revue,
Auvergne Rhône-Alpes magazine, Belles régions de France, France éva-
sion, Bien vivre sa retraite, Spécial Seniors, Vive la vie

Pôle Cuisine : Cuisine revue, Cuisine magazine, Spécial Cuisine,
Cuisiner

Pôle Découverte : Science magazine, L'essentiel de la Science, Cerveau
& Intelligence, Question de philosophie, L'événement magazine, Actualité,
Diplomatie internationale, Spécial Céline

Entreprendre (Lafont presse), groupe media
coté à la bourse d'Alternext Paris
(code ALENR)

www.lafontpresse.fr



Sommaire

Trimestriel N°72
Mai - Juin - Juillet 2017

Spécial

Végétarien & gourmand

Nos recettes
pour se régaler
avec des
plats sains
et naturels.

Le phénomène Vegan

Demain, tous Végétariens ? p.4
En France, déjà 1,8 million de végétariens p.6
Vegan-mania : Vivre & manger autrement p.10

Cuisiner local

Devenez locavore ! p.14

Recettes végétales de grand Chef

Le chef Christophe Renaud mise sur le végétal p.18
Le renouveau des légumes secs en 6 recettes p.20

Il est devenu végétarien

Aymeric Caron, « Gentleman Vegan » p.24

Au quotidien

Le boom des protéines végétales p.28

Aliments santé

Graines germées : Mangez cru & vivant ! p.32
La fraise dans tous ses états ! p.34

Dossier bio attitude

Ces « jeunes pousses » qui révolutionnent le bio p.38

Au quotidien

Le cru, c'est dans l'air du temps ! p.42

Dégustation

Vive les fruits et légumes de saison ! p.44
L'endive, l'inventive ! p.48

Cuisine légère

Légumes, saveurs et bonne santé p.52

Dégustation

Kiwi, drôle de fruit ! p.58
Mangue, ça vaut le détour p.62
Raconter des salades p.65



P.18



P.34


Prochain

Cuisine

le 18 juillet 2017

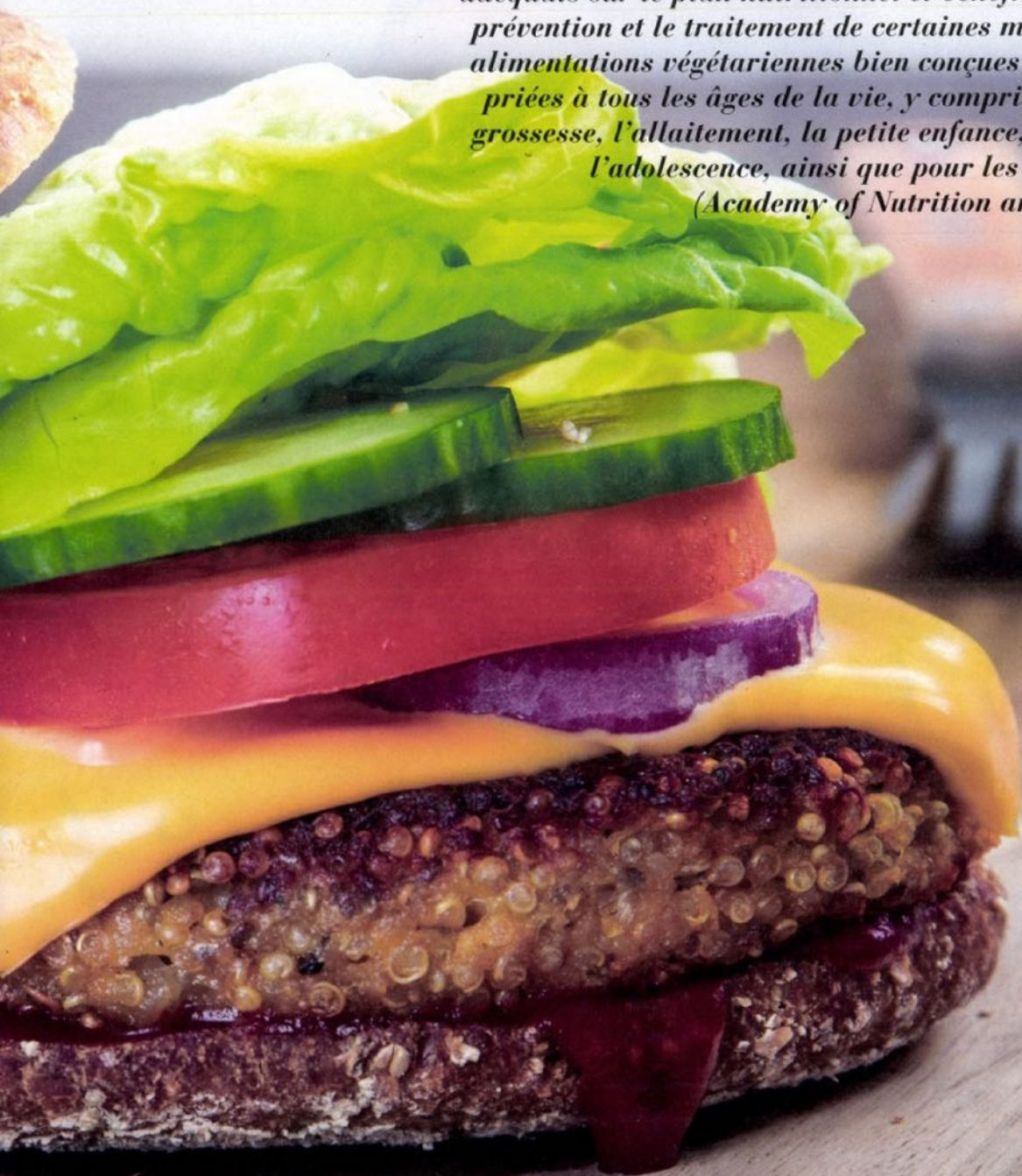
Dossier / Demain, tous végétariens ?

Demain, tous Végétariens ?



VOUS ÊTES DÉJÀ VÉGÉTARIEN OU VOUS SOUHAITEZ LE DEVENIR ? VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR D'AVANTAGE SUR CE MODE D'ALIMENTATION ET D'EXISTENCE QUI VOUS ATTIRE ? AUJOURD'HUI, CE N'EST PLUS UNE MODE OU UNE TENDANCE, MAIS UNE VÉRITABLE MANIÈRE DE VIVRE. VÉGÉTARISME ET GOURMANDISE NE SONT PAS INCOMPATIBLES, BIEN AU CONTRAIRE, IL SUFFIT SIMPLEMENT D'APPRENDRE À FAIRE SES COURSES, À BIEN CHOISIR SES INGRÉDIENTS, À CONNAÎTRE LES ASTUCES POUR REMPLACER LA VIANDE, SE FAIRE PLAISIR TOUT EN PRÉSERVANT SA SANTÉ. ET SI DEMAIN NOUS DEVENIONS TOUS VÉGÉTARIENS ? RÊVE, UTOPIE OU RÉALITÉ FUTURE ? AUTANT DE QUESTIONS QUI MÉRITENT BIEN UN DOSSIER PRÉPARÉ PAR NOTRE RÉDACTION.

« Les régimes végétariens (y compris le végétalisme) menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats sur le plan nutritionnel et bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien conçues sont appropriées à tous les âges de la vie, y compris pendant la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence, ainsi que pour les sportifs. »
(Academy of Nutrition and Dietetics)



Dossier / Demain, tous végétariens ?

EN FRANCE

Déjà 1,8 million de végétariens !

NOUS SERIONS DÉJÀ AU MOINS 1,8 MILLION DE FRANÇAIS À AVOIR CHOISI L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE, DONT BEAUCOUP DE VÉGÉTALIENS OU MÊME DE VÉGANES EN 2016, POUR DES RAISONS DIVERSES : ÉCONOMIQUES, PHILOSOPHIQUES, ÉTHIQUES, RELIGIEUSES OU CULTURELLES. NOTRE ENQUÊTE.

Si la grande majorité des Français reste omnivore, la sensibilité vis-à-vis de la condition des animaux s'est largement répandue. En 1998, seuls 2% des Français se déclaraient végétariens, selon une enquête Ifen-Insee.

Depuis, la consommation de viande ne cesse de baisser. Elle a ainsi chuté de 15% entre 2003 et 2010 selon une étude du Crédoc. *"Mais le nombre exact de végétariens en France reste difficile à définir de par les différents courants",* tient à souligner Daniel Boy, sociologue au Cevipof. *"Aujourd'hui, le végétarisme, au sens large du terme, touche surtout des jeunes issus de milieux aisés et cultivés",* explique-t-il.

DES CHIFFRES QUI MONTENT

Aux Etats-Unis, un sondage de 2013 estime à 13% le nombre de végétariens (6% sont végétariens et 7% sont véganes). Alors qu'en Angleterre ou en Allemagne on estime à 9% le nombre de végétariens (les estimations varient de 7 à 11% pour l'Angleterre), en France nous serions désormais entre 3 et 5%.

Il existe plusieurs types de végétariens en France : Les végétariens classiques, les ovo-lactovégétariens (pas de viande ni de poisson), les hindouistes et les lactovégétariens, pas de viande ni de poisson, ni d'œufs), et les adeptes de la macrobiotique (végétaliens, pas de viande ni de poisson, ni d'œufs, ni de produits à base de lait). La plupart adoptent le végétarisme aux alentours de 30 ans. Ils font du sport chaque jour, fument rarement, et boivent peu d'alcool. Ils prennent régulièrement des compléments alimentaires (cocktails de minéraux et vitamines). En général, ils sont en bonne santé, car ils ont un mode de vie très équilibré et de bonnes connaissances de la diététique.

"C'est évident que les scandales sanitaires à répétition poussent de plus en plus de gens à nous poser des questions, reconnaît Isabelle

Dudouet-Bercegeay, déléguée de l'Association végétarienne de France (AVF). *Mais de nombreuses études qui démontrent que l'alimentation végétarienne est bonne pour la santé attirent également ceux qui*

veulent réduire leur consommation de viande."

EN HAUSSE !

Aujourd'hui, on évalue le pourcentage de végétariens en France entre 3 et 5% de la population.

DIFFÉRENTES FORMES DE VÉGÉTARISME

➤ **Véganes ou végétaliens** : ce sont les végétariens strictes qui ne consomment aucune nourriture animale. Ils évitent la viande, le poisson, la volaille, les œufs et les produits laitiers. Leur régime alimentaire est constitué uniquement de nourriture végétale.

- **Lacto-végétariens** : ils consomment des produits laitiers ainsi que des produits végétaux. Ils évitent toutefois la viande, le poisson, la volaille et les œufs.
- **Lacto-ovo-végétariens** : ils peuvent inclure des produits laitiers et des œufs dans leur régime mais ils ne consomment pas de viande, de poisson ou de volaille.
- **Ovo-végétariens** : ils mangent des œufs.
- **Pesco-végétariens** : ils mangent du poisson, des produits laitiers et des œufs.
- **Semi-végétariens** : ils mangent de tout sauf de la viande rouge.

TOUS VÉGÉTARIENS DEMAIN ?

Une étude publiée en 2012 par l'Institut International d'étude de l'eau de Stockholm affirme que toute la planète devrait purement et simplement cesser de consommer de la viande. L'homme, qui tire en moyenne 20% de ses protéines de la consommation de produits d'origine animale, dispose de qua-

DÉFINITIONS

Quid du végétalisme

Le végétalisme exclut la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers. Il présente un risque élevé de carences sur le plan des éléments nutritifs essentiels tels le calcium, le fer, les vitamines B2 et B12 puisqu'il est beaucoup plus restrictif.

COMMENT SE CALCULE UNE PORTION* ?

• **Céréales** : 1 tranche de pain à grains entiers ou $\frac{1}{4}$ tasse (175 ml) céréales chaudes à grains entiers ou enrichis ou 30 g céréales prêtes à servir à grains entiers ou $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) riz brun ou enrichis ou $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) pâtes alimentaires à blé entier ou enrichis.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'Inde est le pays où le végétarisme est le plus pratiqué au monde (le végétarisme hindou excluant les œufs), avec un taux d'environ 40 % de la population, soit 500 millions de personnes ne mangeant ni chair animale ni œuf.

rante ans pour réduire ce chiffre à un ridicule petit 5%. Sans quoi, l'humanité devra subir une conversion forcée au tofu. C'est donc une question de nombre. L'étude estime que d'ici 2050, la terre sera peuplée par deux milliards d'êtres humains supplémentaires. A régime identique, c'est davantage de bouches à nourrir et donc plus d'animaux à élever. Or, élever un animal nécessite beaucoup de végétaux, eux-mêmes gourmands en eau. Pour les scientifiques à

l'origine de cette publication, les régimes alimentaires riches en protéines d'origine animale utiliseraient jusqu'à dix fois plus d'eau que les régimes végétariens. Le dilemme est donc simple : à terme, l'humanité devra manger des petits pois, ou disparaître.

AVANTAGES DU VÉGÉTARISME

Un régime végétarien préparé avec soin qui comprend les principes de base d'une

bonne alimentation et qui assure une quantité adéquate d'éléments nutritifs peut non seulement être très sain du point de vue nutritif, mais peut aussi présenter d'autres bénéfices pour la santé.

Plusieurs études tendent à montrer qu'une alimentation végétarienne aurait un effet bénéfique sur la santé - diminution des risques de maladies cardiovasculaires et de diabète notamment - et sur l'espérance de

• **Légumes/Fruits** : 1 légume ou un fruit de grosseur moyenne ou ½ (125 ml) tasse de légumes ou fruits cuits (frais, surgelés, ou en conserve) ou 1 tasse (250 ml) de salade ou crudités ou ½ tasse (125 ml) de jus de légumes ou fruits ou 2 c. à soupe (30 ml) de fruits séchés.

• **Produits laitiers** : 1 tasse (250 ml) de lait ou 1/3 tasse de lait écrémé en poudre ou 50 g de fromage ou 1 tasse (250 ml) de fromage cottage ou ¼ tasse (175 ml) de yogourt.

• **Protéines végétales** : 1 tasse (250 ml) de haricots, lentilles ou pois secs ou 1/3 tasse (100g) de tofu ou 4 c. à soupe (60 ml) de beurre d'arachide ou 1/3 tasse (85 ml) de noix ou graines.

vie. Une consommation réduite de produits animaux ainsi qu'une consommation élevée de fruits, de légumes et de grains entiers peuvent aider à prévenir plusieurs problèmes de santé tels que les maladies cardiovasculaires, l'obésité et les différentes formes de cancers. Une alimentation végétarienne bien équilibrée permet de réduire sa consommation d'aliments riches en gras saturés et en cholestérol. En outre, elle augmente l'apport en fibres, dont les rôles santé seraient nombreux : meilleur fonctionnement de l'intestin, meilleure utilisation des sucres, prévention de certains types de cancer, meilleur contrôle du cholestérol, etc.

En général, les végétariens invoquent différents types de raison de leur engagement :

• **C'est mieux pour la santé.** Un régime végétarien équilibré est l'un des régimes les plus sains que l'on puisse adopter.

• **C'est mieux pour l'environnement.** L'un des choix les plus efficaces est de manger végétarien : dans certains cas, il permet de diviser par 2 « l'empreinte écologique » de son alimentation. L'industrie de la viande utilise d'énormes quantités de terres, d'eau et des combustibles fossiles, tout en produisant 18 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre et d'autres formes de pollution.

• **C'est mieux pour les animaux.** Plus d'un million d'animaux terrestres sont abattus chaque jour en France, juste pour que l'on puisse manger leur chair. Et plus de 80 % sont des animaux issus d'élevages industriels

• **C'est un acte de solidarité.** Le modèle alimentaire occidental épuise les ressources planétaires au détriment des pays du Sud.

• **C'est une excellente cuisine,** naturelle, locale, savoureuse et gourmande.

Ces raisons ne sont pas exhaustives. Beaucoup de religions et de confessions recommandent également le végétarisme et certaines personnes se détournent de la viande pour des raisons plus générales d'ordre éthique. Certains peuvent également être végétaliens par idéal environnemental ou spirituel et aussi par défiance de l'industrie agroalimentaire. Enfin, un régime végétari-

rien peut également être un des moyens les moins coûteux de bien manger.

FAIRE ATTENTION AUX CARENANCES

Éliminer les produits du règne animal de votre régime alimentaire peut limiter votre consommation d'un grand nombre d'éléments nutritifs importants. Par contre, avec une bonne planification et avec une connaissance des éléments nutritifs nécessaires pour demeurer en santé, il est possible de jouir d'un régime végétarien complet sur le plan nutritionnel.


Les éléments nutritifs suivants doivent être pris en considération lorsque vous planifiez votre régime : le fer, le calcium, le zinc, la vitamine B12, la vitamine D, les protéines.

VOTRE GUIDE ALIMENTAIRE

La quantité d'aliments que vous devez choisir quotidiennement dans chacun des quatre groupes alimentaires varie selon votre âge, votre taille, votre sexe et le niveau d'activité que vous pratiquez. Ces quantités augmentent pendant la grossesse et l'allaitement.

La règle alimentaire quotidienne pour un adulte en bonne santé est la suivante :

- **Produits céréaliers** : 5 à 12 portions par jour*,
- **Légumes et fruits** : 5 à 10 portions par jour,
- **Produits laitiers** : 2 à 4 portions par jour,
- **Protéines végétales** : 2 à 3 portions par jour.

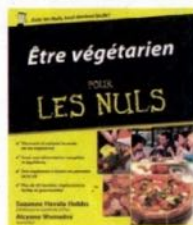
Éliminer la viande voire le poisson de son alimentation n'est pas une décision qui se prend à la légère. Pour commencer, il suffit déjà de réduire sa consommation en y allant progressivement. Ne plus en manger que deux fois par semaine, puis une, puis la supprimer. Avant de se lancer, il faut en parler au préalable à son médecin traitant afin d'être conseillé pour éviter toute carence. Des associations de végétariens peuvent également vous aider et vous accompagner sur ce chemin vers un mode de vie plus respectueux du monde animal, de la nature et de l'environnement.  E.A.

Plus d'infos sur www.vegetarisme.fr,
www.mangez-vegetarien.com

BIBLIOTHÈQUE végétarienne

• *Etre végétarien pour Les Nuls*

Cet ouvrage vous raconte l'histoire du végétarisme, sa philosophie, ses différentes formes, les bonnes raisons de sauter le pas. Être végétarien, ce n'est pas seulement un mode d'alimentation, c'est aussi un mode de vie. Le livre vous donne les clés pour vivre une grossesse végétarienne, élever un enfant végétarien, être sportif et végétarien, comment être végétarien tout au long de sa vie (Ed. First, 384 p.).



• **Encyclopédie de la cuisine végétarienne**
200 gestes et tours de mains expliqués en pas à pas, toutes les techniques indispensables à

la réalisation des préparations de base et des conseils de grands chefs. Une vraie bible ! (Ed. Flammarion, 416 p.)

• *Cuisine végétarienne*

Voici un très beau livre gourmand et visuel avec 6 cahiers consacrés aux produits phares de la cuisine végétarienne qui vous donneront toutes les clés pour choisir et cuisiner les fruits, les légumes, les graines, les céréales, les légumineuses... (Hachette Pratique, 384 p.)



• *No Steak*

Le journaliste Aymeric Caron a mené l'enquête pour décrire, avec verve et humour, tous les aspects de notre étrange rapport à la viande (J'ai Lu, 379 p.).

Dossier / Demain, tous végétariens ?

VÉGANE-MANIA

Vivre & manger autrement



LE VÉGANISME EST UN MOUVEMENT DE FOND QUI NE CONCERNE PAS SEULEMENT NOTRE FAÇON DE MANGER. COUP DE PROJECTEUR SUR LA « VÉGANE-MANIA » QUI ENVAHIT DOUCEMENT MAIS SÛREMENT LA PLANÈTE.

VEGAN



Compassion



Nonviolence



For the people



For the planet



For the animals

Ce mouvement englobe les valeurs de l'écologie, du respect de la liberté de conscience, comme du respect des animaux. Il propose des alternatives sérieuses, et viables économiquement, qui méritent d'être plus largement connues.

UN VRAI MODE DE VIE

Le véganisme consiste à supprimer de son quotidien tout produit issu de l'exploitation animale. La chair animale est donc à proscrire, ainsi que les laitages, les œufs et le miel. Au-delà du mode d'alimentation,

« On estime aujourd'hui à plus de 525 millions de personnes ne mangeant ni chair animale ni œuf sur Terre : 40% de végétariens et végétaliens en Inde sur la totalité de la population, de 2 à 5% aux États-Unis, en France ou en Chine, 6 à 10% au Brésil ou en Allemagne. En France on estime à 2 millions les personnes ayant fait le choix de ne pas consommer les animaux dans leur quotidien. »

(Source « Etre végétarien » par Alexandra de Lassus - Les guides du Chêne 2014).

le véganisme consiste aussi à bannir les vêtements faits à partir d'animaux, soit le cuir, la laine, la soie... C'est aujourd'hui devenu un mode vie à part entière qui séduit de plus en plus d'adeptes en France et dans le Monde.

Le véganisme est un mode de vie consistant à ne consommer aucun produit issu des animaux ou de leur exploitation. Il découle notamment d'une conception morale et philosophique des relations entre espèces animales, l'antispécisme et s'inscrit parfois dans le cadre d'une action militante pour la défense des droits des animaux.

TERMINOLOGIE

Le terme « vegan » a été conçu à partir des premières et dernières lettres de vegetarian en 1944 par le co-fondateur de la *Vegan Society*, Donald Watson. Aux États-Unis, la première *Vegan Society* a été fondée en 1948. En France, c'est en 2010 qu'elle a été créée. Le terme « véganisme » figure dans le dictionnaire *Hachette* depuis 2013, et dans le *Larousse* depuis 2015. En français il est convenu d'adapter les termes « vegan » et « vegans » en « végane » et « véganes ».

Au-delà de l'adoption d'un régime alimentaire végétalien (qui exclut la viande et le poisson, mais aussi les produits laitiers, les œufs et le miel), le véganisme exclut la consommation de tout autre produit issu

des animaux, de leur exploitation ou testé sur eux (cuir, fourrure, laine, soie, cire d'abeille, cosmétiques et médicaments testés sur des animaux ou contenant des substances animales). Pour certains véganes, il exclut également l'utilisation d'animaux dans le cadre des loisirs (cirques, zoos, équitation) et du travail (chevaux de trait, chiens policiers, etc.).

DÉFINITION

« Le véganisme est le mode de vie qui cherche à exclure, autant que faire se peut, toute forme d'exploitation des animaux, que ce soit pour se nourrir, s'habiller, ou pour tout autre but. » (Définition officielle de la *Vegan Society*).

Etre végane est donc un mode de vie basé sur le refus de toute forme d'exploitation

Choisis  veg.ca

L'ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE, C'EST FACILE !



(Source : Extrait du guide *ChoisiVeg.ca*)



UN LABEL VÉGANE

Il existe un logo végétal pour signaler les produits alimentaires et cosmétiques sans cruauté mais son utilisation est encore marginale en France.



animale. C'est la conséquence d'une réflexion sur les animaux, leur capacité à ressentir sentiments et émotions. Lorsque l'on ouvre les yeux sur les abattoirs, la pêche, les laboratoires de recherche, les élevages... il devient difficile de les refermer.

Quand on choisit de devenir végétal, on exclut donc, autant que possible, toutes activités faisant souffrir les animaux.

PROTÉGER LES ANIMAUX & LES HOMMES

Le végétalisme constitue la seule pratique alimentaire végétale possible, excluant tout produit d'origine animale (viande, poissons, crustacés, mollusques, gélatine, œufs, lait animal, miel, etc.). Si le végétalisme exclut tout aliment d'origine animale, il ne se limite pas à la consommation de produits végétaux. Les végétaliens et les végétanes consomment aussi des champignons, des bactéries et des substances minérales (sel, calcium). Les végétanes essaient dans la mesure du possible de consommer des végétaux produits selon les principes de l'agriculture végétalienne (ou végétane). Ce type d'agriculture exclut le recours à des produits animaux pour assurer la fertilité du sol, ainsi que les pesticides ; des répulsifs peuvent être utilisés pour éloigner les insectes des cultures.

Les végétanes ne portent pas de vêtements d'origine animale (cuir, fourrure, soie, laine, alpaga, cachemire, etc.). Ils ne portent pas non plus de bijoux ou d'accessoires fabriqués à partir de composants animaux (perles, nacre, plumes, corne, etc.). Un produit cosmétique végétal ne doit pas avoir été testé sur les animaux, et ne doit contenir aucun ingrédient d'origine animale, ni avoir induit l'utilisation d'un animal.

DES VALEURS ET UNE ÉTIQUE COMMUNES

Bien que la décision d'adopter un mode de vie végétal soit souvent le résultat d'une démarche personnelle basée sur l'empathie et la compassion envers les animaux, certaines personnes peuvent y aboutir par environnementalisme, spiritualisme, hygiénisme, ou être nées dans une famille végétale. La décision de devenir végétal peut aussi résulter d'une théorie morale du rapport entre les humains et les animaux. Et parce qu'il refuse toute forme de violence et d'exploitation, le végétanisme peut contribuer à l'avènement d'une société plus paisible aussi pour les humains.

Une personne végétale est une personne comme les autres. Elle a simplement choisi de modifier sa façon de consommer et d'agir de façon à avoir un impact négatif le plus faible possible sur autrui. Elle fréquente les

cirques sans animaux, observe les animaux dans la nature sans les chasser, se régale en mode 100% végétal, choisit pour se vêtir des matières non issues de l'exploitation des animaux (coton, matières synthétiques...) et utilise des produits cosmétiques et d'entretien non testés.

DES ACTIONS VÉGANES TOUTE L'ANNÉE

Depuis 30 ans, la *Journée sans viande* est célébrée le 20 mars dans de nombreux pays du monde. Mais elle n'est pas le seul événement créé ou suivi par les mouvements et les associations végétanes. Par exemple, le 19 mars dernier, l'association de défense des animaux L214 a organisé une *Vegan Place*, place Joachim du Bellay à Paris. Le concept ? Invités à regarder une vidéo sur les animaux élevés pour la consommation alimentaire, les passants ont reçu en échange une pâtisserie végétale et des conseils pour végétaliser leur alimentation. La *Vegan Place* est un événement convivial à l'objectif affiché : lever le voile sur la sensibilité et l'intelligence des animaux dits d'élevage, et sur leurs conditions de vie et de mise à mort. Ouvrir les yeux en préalable à des choix de consommation éclairés.

Les maltraitements filmés ces derniers mois dans les abattoirs d'Alès et du Vigan ont non seulement suscité l'indignation, mais

SALON VÉGANE À PARIS

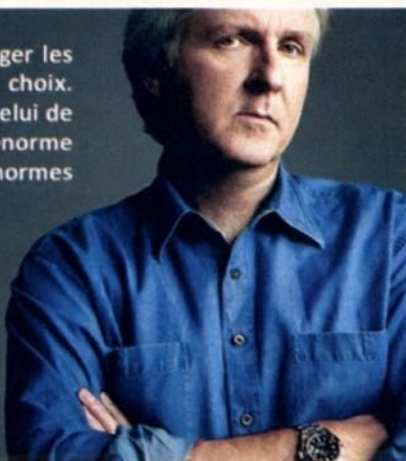
La VeggieWorld est le plus grand et le plus ancien salon végane en Europe qui s'est tenu pour la première fois à Paris les 2 et 3 avril derniers. L'occasion unique de découvrir ses 92 exposants venus des quatre coins de l'hexagone présenter ce nouveau mode de vie qui respecte les animaux, l'environnement et l'humain ! La VeggieWorld souhaite donc au travers de ses ateliers, dévoiler les us et coutumes en matière de bien-être, de nutrition, d'habillement et même de musique et ainsi rendre accessible à tous un univers qui contribue au bon développement des prochaines générations !

« Ce n'est pas indispensable de manger les animaux, nous en faisons juste le choix. Cela devient donc un choix moral, celui de choisir un mode de vie ayant un énorme impact sur la planète, utilisant d'énormes ressources primaires et détruisant la biosphère. »

James Cameron

Réalisateur et explorateur de fonds marins canadien.
(Terminator, Aliens, Abyss, Titanic, Avatar...)

James Cameron a déclaré publiquement avoir changé de mode de vie et être devenu végane en octobre 2012.



aussi un questionnement quant à nos habitudes de consommation. Manger moins de viande est un objectif pour une part croissante de consommateurs, et selon un récent sondage *Terra Eco*, 10% des Français envisagent de devenir végétariens. Accompagnant cette tendance de fond, la grande distribution commence à répondre à ces nouvelles attentes en développant des gammes d'alternatives aux produits carnés. Pour Brigitte Gothière, porte-parole de l'association : « Depuis la mise en place du concept, des milliers de personnes ont visionné notre vidéo à Paris, Rennes, Lille et Lyon. Beaucoup d'entre elles en sont ressorties avec l'envie d'agir pour les animaux en modifiant leur alimentation. La Journée sans viande est l'occasion idéale pour les accompagner dans

ZOOM SUR L214

L214 est une association loi 1908 tournée vers les animaux utilisés dans la consommation alimentaire (viande, lait, œufs, poisson). Elle articule son travail sur 3 axes complémentaires :

- Rendre compte de la réalité des pratiques les plus répandues et les faire évoluer par des campagnes d'information. Agir en justice contre les pratiques illégales et travailler à l'évolution de la réglementation.
- Faire connaître l'impact des productions animales sur les animaux et la planète et proposer des alternatives : diminution de la consommation de produits animaux, abandon de l'élevage intensif et transition vers l'alimentation végétale.
- Nourrir le débat public autour de la place accordée aux animaux et soulever la question du spécisme.

Plus d'infos sur www.l214.com



Brigitte Gothière, porte-parole de l'association L214.

VIVE LA VEGAN BOX !



Si vous êtes végétaliens, végétariens ou même omnivores avec la volonté de découvrir un nouveau mode alimentaire, La Vegan Box est faite pour vous. C'est Noémie, une jeune végétalienne, qui a eu l'idée de confectionner ces petites boîtes avec des produits « vegan » dont la majorité est bio et sans huile de palme. Dans la box, vous trouverez également des recettes pour cuisiner vos produits et les accommoder au mieux ainsi qu'une gourmandise maison ! En plus, les emballages sont 100% recyclables et biodégradables. (Abonnement 3 mois : 60€ + 11€ de frais de port ou Abonnement 6 mois : 120€ + 22€ de frais de port ou Formule libre : vous commandez une box le mois qui vous intéresse pour 20€ + 5,50€ de frais de port).

Plus d'infos sur www.veganbox.fr

cette démarche, et montrer qu'une alimentation végétale est saine, riche et variée. »

La Vegan Place est aussi un village d'initiatives autour du véganisme et de la défense des animaux. L'événement a accueilli plus d'une vingtaine de stands et des associations telles que l'Association végétarienne de France, le refuge pour animaux *Respectons...* ainsi que des stands de découverte du mode de vie végan, notamment de la cuisine végétale, tels que les burgers de chez Hank, les gaufres belges *WaffleVeg*, les cupcakes de *Cloud Cakes*... De quoi se passer facilement de produits d'origine animale !

D'autres manifestations véganes sont annoncées comme la première édition du Festival « Alternatives Véganes » qui devrait se tenir le week-end des 14 et 15 mai 2016 au Palais Brongniart à Paris, et qui annonce d'ores et déjà une 2^e édition les 17 et 18 décembre 2016 autour d'un marché de Noël. Ce Festival est organisé par une entreprise française – *Alternatives Events*, qui fait appel au financement participatif sur la plateforme *Ulule* – qui se veut porte-parole de ces prises de conscience sur notre façon de vivre en montrant que des alternatives existent, aussi goûteuses qu'éthiques. 🌱

Plus d'infos sur www.vegan-france.fr

Enquête / Devenez locavore !

Devenez locavore !

SE NOURRIR AVEC DES ALIMENTS PRODUITS DANS UN RAYON DE 200 KM AUTOUR DE CHEZ SOI, VOILÀ CE QUE DÉSIGNE LE TERME « LOCAVORE », NOUVEAU VENU DANS NOS DICTIONNAIRES MAIS PROMIS À UN BEL AVENIR. UN POINT S'IMPOSE POUR COMPRENDRE CE CONCEPT AUSSI BON POUR LES HOMMES QUE POUR L'ENVIRONNEMENT.

QUESACO ?

Le locavorisisme ou mouvement locavore est un mouvement prônant la consommation de nourriture produite dans un rayon allant jusqu'à 200 kilomètres maximum autour de son domicile. On nomme locavore une personne qui adhère au locavorisme.

L'approvisionnement de proximité présente une foule d'avantages : réduire l'impact climatique, participer à l'économie de la région, revenir à une alimentation de qualité et surtout maîtrisée. Être locavore, c'est donc ajouter une dimension écologique à nos menus, contribuer par un geste simple à la survie de la planète.

MANGER LOCAL POUR VIVRE MIEUX

Terme encore peu répandu dans le monde francophone, il incarne déjà chez nos voisins anglo-saxons une véritable révolution ! L'idée originale consiste à ne s'alimenter qu'avec des aliments produits dans un périmètre local de 200 km maximum. Goûter la différence, préserver la (bio) diversité, se reconnecter avec les saisons, découvrir de nouvelles saveurs, redécouvrir son territoire, soutenir les petites exploitations et de bonnes conditions de travail, investir dans l'économie locale, être en bonne santé et sauver la planète...

Il y a au moins trois bonnes raisons de manger local. D'abord, parce que notre approvisionnement dépend pour une trop large part d'importations en provenance de pays parfois lointains, ce qui le rend fragile. Ensuite, parce que ces importations sont coûteuses en pétrole, et en pollutions qui viennent accroître le réchauffement climatique. Enfin, parce que privilégier les « circuits courts » permet de renouer un lien avec les producteurs locaux et de savoir comment est produit ce que l'on mange. Oui mais, comment faire pour manger local ? Retrouver la maîtrise de son alimentation oblige à réapprendre des gestes souvent oubliés (jardiner, préparer des conserves...) et à redécouvrir la coopération et l'entraide qui conditionnent la plupart du temps la réussite. « Locavore » est donc un mot nouveau pour décrire une situation qui remonte pourtant à l'origine du monde.

Le mouvement locavore encourage les « consommateurs » à acheter des produits frais et de saison, à acheter sur les marchés ou aux agriculteurs ou paysans locaux (dans les AMAP, les épiceries locavores, les maisons de producteurs, des points de distribution ou les cueillettes par exemple), à choisir leurs propres aliments, en faisant valoir la qualité du produit frais, des produits locaux, dont le goût serait meilleur que les produits industriels. Ce mouvement se veut un acte respectueux de l'environnement par le maintien de la diversité des paysages, des écosystèmes en évitant les monocultures, et

EXPERT

Anne-Sophie Novel

AUTEUR DE « LE GUIDE DU LOCAVORE POUR MIEUX CONSOMMER LOCAL » (ED. EYROLLES)
ET DU BLOG WWW.DEMOINSENMIEX.COM

On n'est plus dans le boycott mais dans le buycott !

« Les locavores sont une nouvelle catégorie de personnes qui ne consomment que des produits (alimentaires ou non) provenant au maximum d'un rayon de 200 km autour de chez eux. Le concept est né en Californie et connaît pas mal de succès puisque là-bas le mot est entré dans le dictionnaire en 2007. Leur truc à eux, c'est donc la notion de kilomètre alimentaire avec en arrière-

plan trois idées : diminuer l'impact carbone de l'alimentation, augmenter la traçabilité et booster l'économie locale. Regarder le contenu de l'assiette permet de réfléchir à certaines choses, de s'interroger sur la provenance des produits, leur conception, leur composition etc. On s'informe et on achète en toute connaissance de cause. On n'est plus dans le boycott mais dans le buycott ! Un locavore pourrait aussi être qualifié de « mangeur saisonnier » ou un « pétrophobe ». Il calcule les kilomètres alimentaires parcourus par les produits qu'il mange et décide de ne s'approvisionner que dans un rayon limité allant de 20 à 200 km autour de chez lui. Mais cette logique dépasse pour moi la logique de l'alimentation. Le locavorisme peut aussi s'appliquer à d'autres choix de consommation. »



un acte de stabilité sociale par le maintien harmonieux des populations sur les territoires.

STÉPHANE LINOU, PREMIER LOCAVORE FRANÇAIS

Dans l'Aude, à Castelnaudary, Stéphane Linou s'est nourri pendant toute une année de produits exclusivement locaux pour sensibiliser à la consommation de produits locaux et aux dangers d'un territoire sans autonomie alimentaire ! Il a été le premier français à sensibiliser l'opinion sur le locavorisme. Il a même fait tout son possible pour consommer surtout des produits dans un rayon de 15 km. Sa démarche s'est inscrite dans un contexte de raréfaction et d'augmentation du prix du pétrole, et un contexte de dépendance de la nourriture à ce pétrole (tant pour sa production que pour son acheminement).

Il explique sa démarche entamée en 2008 : « Engagé, je cherchais un moyen de sensibilisation autour des questions de souveraineté



alimentaire, de préservation de la terre nourricière et de son accès. Entendant parler d'une expérience de deux journalistes canadiens qui, il y a quelques années, s'étaient nourris avec des produits exclusivement locaux, je me suis dit que ce pourrait être un outil pédagogique intéressant. (...) C'est la mise en scène de ma propre expérience de mangeur local, de « locavore », qui m'a servi d'outil pour sensibiliser à la fois l'opinion publique, les élus et les médias. Pour moi, la production locale pour une consommation locale, n'est pas un repli sur soi mais une question d'ordre public. »

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme « locavore » a été inventé par Jessica Prentice de San Francisco en 2005 à l'occasion de la journée mondiale de l'environnement, qui a proposé aux résidents locaux d'essayer de manger seulement les aliments cultivés ou produits à l'intérieur d'un rayon de 160 kilomètres. La première expérience de locavore en France date de 2008. Pendant un an, Stéphane Linou, un audois de Castelnau-d'Aud, s'est alimenté avec des produits issus d'un rayon de 150 km autour de chez lui. Il se revendique donc comme le premier locavore français. L'adjectif locavore est entré dans l'édition 2010 du Larousse.



PRIVILÉGIER LA PROXIMITÉ, LE TERROIR & LA QUALITÉ

Catherine Choffat, biologiste de formation s'est très vite passionnée pour toutes les questions liées à l'alimentation. Alors que ses activités professionnelles l'ont amenée à côtoyer de près les médecines alternatives, elle a toujours gardé les pieds sur terre en cultivant son jardin. Actuellement elle partage son temps entre la Suisse romande et le Gard rhodanien et milite dans les milieux écologistes.

Dans son livre « Devenez locavores ! », elle nous explique pourquoi il est essentiel de se nourrir autrement, c'est-à-dire en privilégiant le local et la qualité : « Tous, sur cette Terre, nous avons le même besoin élémentaire : nous devons manger pour vivre et, par déduction logique, si nous ne produisons pas nous-mêmes notre nourriture, donc si nous ne sommes pas paysans ou éleveurs, nous dépendons de ceux qui le sont pour nous. Qui sont-ils, où sont-ils ? Sans remonter jusqu'à nos lointains ancêtres « chasseurs-cueilleurs », mais simplement à moins d'un siècle d'ici, nos arrière-grands-parents mangeaient essentiellement ce qui était produit dans un environnement proche de chez eux, seuls quelques aliments venaient d'ailleurs. Dans nos régions, la survie alimentaire était garantie par les produits du terroir, les jardins regorgeaient de

nombreuses variétés potagères, la consommation de viande ou de poisson était limitée à la production locale, et les menus suivaient le rythme des saisons, avec des périodes plus fastes que d'autres.

Les paysans constituaient une part importante de la population.

La situation d'aujourd'hui est totalement différente et, sans juger de la qualité de, l'alimentation de jadis, encore moins pleurer sur un éventuel paradis perdu, on peut par contre se demander pourquoi les choses ont pareillement changé.

Pour la grande majorité d'entre nous, ce ne sont plus les agriculteurs ou les éleveurs de la région qui remplissent notre garde-manger, mais des grandes surfaces, des épiceries ou des marchés de quartiers, tous desservis par des camions frigorifiques ou des transports internationaux qui sillonnent les routes. Alors qu'en haut lieu, des marchés mondiaux gèrent les stocks, décident des échanges et fixent les prix.

En cas de rupture de l'approvisionnement en pétrole, la France dispose de quatre jours d'autonomie alimentaire.

Cette dépendance peut inquiéter. Elle pose question et amène certains à reconsidérer leur mode de consommation et à rechercher un approvisionnement de proximité. Des initiatives régionales voient le jour, qui mettent en avant les produits locaux; des particuliers s'organisent pour faire leurs emplettes directement chez le producteur. Les filières bio ont le vent en poupe. À l'échelle de nos pays, ce ne sont encore que des balbutiements, mais ils sont significatifs d'une nouvelle sensibilité et sont appelés à se renforcer. Parallèlement, dans le stress quotidien, il n'est pas toujours facile de renoncer à la routine pour tenter une démarche originale. Les automatismes ont la vie dure et l'acquisition de nouveaux réflexes demande du temps. »

LES BONNES ADRESSES LOCAVORES

Si vous aussi, vous souhaitez dès demain vous mettre à consommer vraiment local et tout près de chez vous, voici de bonnes adresses en ligne ou sur place :

• La ruche qui dit oui

Avec ses 126 points de vente, La Ruche qui dit oui est bien implantée en région parisienne. Vous vous inscrivez gratuitement, puis commandez en ligne tout type





de produits (légumes, fromages, boissons, viandes...) que vous allez ensuite récupérer dans le lieu lors d'une distribution hebdomadaire près de chez vous. La fraîcheur est garantie et vous avez la possibilité de commander des denrées locales et/ou bio.

Plus d'infos sur : <https://laruchequiditout.fr/fr>

• Mon producteur

Mon producteur est une plateforme vous permettant de trouver des producteurs locaux, région par région. Elle bénéficie de 76 points de vente pour garantir un accès même dans les zones les plus excentrées. Via un formulaire de recherche avancée, vous pourrez également choisir de cueillir vous-même vos fruits et légumes ou vous faire livrer un panier.

Plus d'infos sur www.mon-producteur.com

• Mangeons local

Créé par le Cervia (Centre régional de valorisation et d'innovation agricole et alimentaire), le site répertorie les producteurs de la région mais aussi les restaurateurs dont les plats sont travaillés avec des produits locaux.

Plus d'infos sur www.mangeonslocal-en-idf.com

• Mon panier bio

Cette initiative se concentre uniquement sur des produits bio, principalement des légumes et des fruits, même s'ils proposent aussi à l'occasion et selon les zones géographiques, du poisson et de la viande. Les paniers sont composés en fonction des récoltes locales. Vous pouvez choisir le poids



du panier mais pas son contenu, c'est donc l'occasion de redécouvrir la diversité des produits français.

Plus d'infos sur <http://mon-panier-bio.com/>

• Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP)

L'association essaie non seulement de conserver une tradition raisonnée de l'agriculture, qui s'est raréfiée au profit de la production intensive, mais également de favoriser l'implantation de nouveaux producteurs et de restaurer la confiance entre acheteurs et producteurs.

Plus d'infos sur www.reseau-amap.org



Vous pouvez aussi prendre l'habitude de fréquenter les marchés locaux, notamment en bio et de fréquenter des auberges (comme sources-restaurant.com) qui privilégient les circuits courts. Même la grande distribution commence à s'y mettre avec par exemple l'enseigne Monoprix qui propose dans ses magasins franciliens sous la bannière « Made in pas très loin » plus de 150 produits de qualité dénichés aux alentours. Tous locavores demain ?

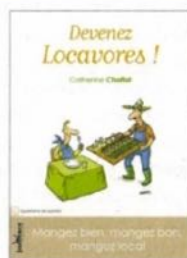
à lire

DEVENEZ LOCAVORES !

Ce livre répond à toutes les questions que nous nous posons sur cette démarche de consommateur averti. L'auteur biologiste de formation nous

incite à la réflexion à partir de constats alarmants et d'analyses pointilleuses. « Devenez locavores ! » nous apprend à adopter avec facilité une attitude responsable, pour une consommation plus juste et plus intelligente.

De Catherine Choffat, Editions Jouvence, 190 pages, 8,70 €.



Le chef Christophe Renaud mise sur le végétal

AU PIANO DES CUISINES DU DOMAINE 5 ÉTOILES DE LA COQUILLADE VILLAGE DANS LE LUBERON DEPUIS 2008, LE CHEF CHRISTOPHE RENAUD DÉVOILE SA NOUVELLE SIGNATURE CULINAIRE VÉGÉTALE INSPIRÉE PAR LES LÉGUMES ET LES VÉGÉTAUX DE PROVENCE.

La grande gastronomie française célèbre depuis toujours les fruits et légumes de terroir, de qualité et de saison. Et la tendance se confirme aujourd'hui avec de grandes tables qui misent de plus en plus sur une cuisine plus végétale que jamais. Pour preuve, cette nouvelle saison estivale marque un tournant gastronomique majeur pour *Coquillade Village*, qui privilégie désormais des mets élaborés à partir de fruits, légumes et herbes aromatiques cultivés en agriculture raisonnée dans le potager du domaine de 1 000 m², ou sélectionnés avec la plus grande attention auprès de producteurs locaux.

QUAND L'INSPIRATION VIENT DU POTAGER

Conscient d'être entouré de produits exceptionnels très riches en goût, le Chef **Christophe Renaud**, du haut de ses 38 ans, sublime les délicieux végétaux de saison, fait danser les herbes, les épices et même les fleurs dans des plats colorés qui ravissent autant les papilles que les pupilles, et s'accommodent à merveille avec les viandes ainsi que les meilleurs poissons de la Méditerranée.

Au restaurant gastronomique *Le Gourmet*, le menu « *Première Inspiration du Potager* » change toutes les semaines pour être au plus près de la nature : ce sont les floraisons et les récoltes qui dictent ici les menus du Chef. A titre d'exemple, chaque menu se décline sous forme de « *carré du potager* » mettant



en valeurs un légume de saison : La Courge Butternut's, croquante, gingembre et chocolat « Pures Plantation » d'origine du Venezuela, ensuite le Citron Vert en cœur coulant dans un risotto croustillant, légumes croquants, gambas du « Grau du Roi » à la plancha, puis le Poireau Baguette confit à la réglisse, pomme de terre bintje, daurade royale, enfin le Fruit de la Passion en tarte soufflée et framboise. Une belle façon de se faire plaisir tout en se faisant du bien.

FORMÉ AU VÉGÉTAL PAR LES PLUS GRANDS

Originaire de Charente-Maritime, Christophe Renaud débute sa formation de l'autre côté de l'Atlantique, dans les cuisines du prestigieux Ritz Carlton de San Francisco. Afin de parfaire sa formation, il revient sur ses terres d'origine, la France, pour ne plus la quitter. Dans un premier temps intégré aux cuisines de *l'Auberge de l'III**** en Alsace, il se découvre une réelle passion pour les bons produits du terroir. Mais l'expérience marquante de sa carrière sera en Camargue à *La Chassagnette*, premier restaurant étoilé au monde doté d'un jardin bio certifié par Ecocert. Dans cet antre des saveurs, il aura l'occasion de travailler des produits saisonniers tous plus succulents les uns que les autres. C'est donc très naturellement qu'il fera l'ouverture du second restaurant de Jean-Luc Rabanel, *l'Atelier* à Arles comme second de cuisine. Tombé amoureux des beaux paysages de Provence, il finit par poser ses valises à *Coquillade Village* où il travaille depuis 2008 une cuisine saisonnière, gourmande et créative aux saveurs enivrantes des produits provençaux.

ESCAPADE GOURMANDE EN PLEINE NATURE

Véritable havre de paix en pleine nature, le domaine de la Coquillade est un hameau de charme composé de bastides au caractère typiquement provençal pour des moments d'évasion hors du temps. Grâce à une cuisine raffinée et gourmande le voyage se poursuit à travers les succulents mets des différents restaurants supervisés par le Chef Christophe Renaud. Avec son menu « *Première Inspiration du Potager* », le restaurant gastronomique *Le Gourmet*, 2 toques au *Gault et Millau*, propose désormais une cuisine végétale savoureuse dans un cadre raffiné offrant une vue sensationnelle sur le Luberon. *Le Bistrot & Le Jardin* dans les Vignes revisite les plats provençaux typiques en mettant à l'honneur les produits du terroir dans son menu « *Retour du Potager* » composé à partir des produits du potager, à déguster dans un décor contemporain donnant sur les vignes. Des voyages gourmets et gourmands à tester de toute urgence pendant vos escapades nature. 🌱 V.L.



POUR EN SAVOIR PLUS

Coquillade*****
Village - Relais & Châteaux
84400 Gargas
Tél. : +33 (0)4 90 74 71 71
info@coquillade.fr
www.coquillade.fr
(Menu Première
Inspiration du Potager
4 plats à partir de 80 €,
Chambre double à partir
de 170 €).

Le renouveau des légumes secs en 6 recettes !

NATURELLEMENT RICHES EN PROTÉINES ET EN FIBRES AVEC UNE FAIBLE TENEUR EN MATIÈRES GRASSES COMME EN SUCRES, TOUT EN ÉTANT SOURCES DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX, LES LÉGUMES SECS REVIENNENT SUR LE DEVANT DE LA SCÈNE. VOICI 6 RECETTES ESTIVALES GOURMANDES POUR VOUS CONVAINCRE, DE L'APÉRITIF AU DESSERT !

par J.B.

SALADE DE LENTILLES VERTES DU PUY DÉS DE FÊTA ET VINAIGRETTE AU MIEL

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 300 g de lentilles vertes du Puy cuites (140 g sec)
- 150 g de betteraves rouges crues (ou cuites)
- 100 g de fêta
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 9 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de miel
- Sel et poivre

Préparation :

1. Cuire les lentilles vertes et les laisser refroidir à température ambiante, les assaisonner tièdes.
2. Râper les betteraves et hacher le persil.
3. Couper la fêta en dés.
4. Préparer une vinaigrette avec sel, poivre, vinaigre, huile et miel.
5. Assembler le tout, parsemer de persil haché. ■

Mode de cuisson des lentilles :

Pour avoir 300 g de lentilles vertes cuites, partir d'environ 140 g de produit sec

Trempeage facultatif : 1h dans 2 volumes d'eau favorise la digestion

Rinçage à l'eau froide

Cuire en démarrant à l'eau froide dans 1 volume et demi d'eau non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 20 à 30 minutes avec couvercle à feu doux (Ne pas fermer complètement pour éviter de déborder)

Résultat attendu pour cette recette : Lentilles entières encore al dente (stopper la cuisson à 20 minutes) et les laisser dans leur jus. Égoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.



GALETTES DE FÈVES ET AUBERGINES CONFITES

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 200 g de fèves décortiquées cuites (équivalent à 100 g de produit sec)
- 2 œufs
- 2 aubergines moyennes
- 100 g d'oignons
- 1 petite tomate bien mûre
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de chapelure (ou 4 biscottes écrasées)
- Sel, poivre du moulin

Préparation :

1. Éplucher les oignons et les couper très finement, puis découper les aubergines en lanières moyennes, enfin éplucher la tomate et la couper en dés.
2. Mettre deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter les oignons et les aubergines. Faire suer quelques minutes, ajouter les dés de tomate, l'ail écrasé et laisser mijoter à couvert pour obtenir des aubergines bien cuites (confites).
3. Assaisonner avec sel et poivre.
4. Écraser grossièrement les fèves, incorporer les œufs, les biscottes et les aubergines. Obtenir une pâte assez épaisse et grumeleuse.
5. Dans une poêle mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive, déposer une petite louche de la pâte et laisser dorer quelques minutes. Retourner et laisser deux trois minutes sur l'autre face. ■



Mode de cuisson des fèves : Pour avoir 200 g de fèves cuites, partir d'environ 100 g de produit sec - **Trempe obligatoire :** 12h dans 2 volumes d'eau favorise la digestion

Rinçage à l'eau froide et épluchage après trempage - **Cuire en démarrant à l'eau froide** dans 3 volumes d'eau non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 2h avec couvercle à feu doux

Résultat attendu : Fèves fondantes. Égoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.

TARTINE DE POIS-CAMOLE ET CITRON VERT

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 200 g de pois cassés cuits (80 g secs)
- 50 g d'oignons
- 1 petite tomate
- 3 ou 4 gousses d'ail
- ½ cuillère à café de mélange d'épices tex-mex (cumin, coriandre, piment de Cayenne)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron vert
- Sel, poivre du moulin
- Pain de campagne tranché

Préparation :

1. Éplucher les oignons et les couper très finement.
2. Mettre une cuillère d'huile d'olive dans une petite casserole, ajouter les oignons, faire mijoter 4/5 minutes à couvert sans les colorer.
3. Ajouter l'ail écrasé et les épices. Laisser encore mijoter 5 minutes toujours à couvert.
4. Laver et découper la tomate en petits dés.
5. Presser un jus de citron.
6. Dans un bol mixer mettre les pois cassés avec la préparation aromatique, les dés de tomate et le jus de citron.
7. Mixer assez grossièrement jusqu'à obtenir une tartinaade verte comme un guacamole.
8. Assaisonner et goûter. Rectifier à votre goût. ■

Mode de cuisson des pois-cassés : Pour avoir 200 g de pois cassés cuits, partir d'environ 80 g de produit sec

Trempe facultatif : 1h dans 2 volumes d'eau favorise la digestion

Rinçage à l'eau froide

Cuire en démarrant à l'eau froide dans 2 volumes et demi d'eau non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 60 minutes avec couvercle à feu doux.

Résultat attendu : Pois cassés fondants. Égoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.



VERRINES DE MOGETTES TARTARE DE THON ET TOMATE

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Ingédients :

- 350 g de mogettes cuites (160 g sec)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 petite cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre du moulin
- 2 tomates bien mûres
- 50 g de thon en boîte
- 10 olives noires dénoyautées
- 1 cuillère à soupe de pesto au basilic
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- Poivre du moulin
- Verrines

Préparation :

1. Éplucher les tomates et enlever les pépins, les couper en morceaux
2. Dans un mixeur mettre le thon en miettes, l'huile d'olive, les olives, le pesto, le jus de citron et les morceaux de tomates, mixer grossièrement pour garder quelques morceaux
3. Assaisonner sel et poivre à votre goût
4. Dans les verrines répartir les mogettes assaisonnées, ajouter le tartare par-dessus. ■



Mode de cuisson des mogettes : Pour avoir 350 g de mogettes cuites, partir d'environ 160 g de produit sec

Trempage obligatoire : 12h dans 2 volumes d'eau - favorise la digestion - **Rinçage à l'eau froide** - **Cuire en démarrant à l'eau froide** dans 3 volumes d'eau non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 2h avec couvercle à feu doux

Résultat attendu : Mogettes entières fondantes. Égoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.

CAKE HARICOTS ROUGES EN BOUCHÉES AUX MÛRES OU FRAMBOISES

Préparation pour 30 petites bouchées

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 120 g de haricots rouges cuits (60 g sec)
- 80 g de sucre
- 80 g de crème épaisse ou 1 yaourt au lait entier ou 1 yaourt à la grecque
- 40 g de maïzena
- 2 gros œufs
- 125 g de petits fruits d'été (framboises, mûres, cassis)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 170°C
2. Chauffer doucement les haricots avec le sucre, une cuillère à soupe de rhum et une pincée de vanille en poudre
3. Mixer en dehors du feu, ajouter les œufs et la crème fraîche épaisse pour obtenir un ensemble homogène
4. Ajouter la maïzena et bien mélanger
5. Verser dans les petits moules en silicone sans les remplir, poser par-dessus les fruits
6. Cuire au four 170°C durant 15 minutes et obtenir un aspect gonflé doré. ■

Mode de cuisson des haricots rouges :

Pour avoir 120 g de haricots rouges cuits, partir d'environ 60 g de produit sec

Trempage obligatoire : 12h dans 2 volumes d'eau - favorise la digestion

Rinçage à l'eau froide - Cuire en démarrant à l'eau froide dans 3 volumes d'eau froide non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 2h avec couvercle à feu doux

Résultat attendu : Haricots rouges entiers fondants. Égoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.



FINANCIERS AUX AMANDES ET AUX POIS CHICHES

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches cuits (80 g sec)
- 100 g de sucre
- 75 g de beurre
- 3 œufs
- 100 g d'amandes en poudre
- Vanille et rhum

Préparation :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Chauffer doucement les pois chiches avec le sucre, une cuillère à soupe de rhum et une pincée de vanille en poudre.
3. Mixer en dehors du feu, ajouter le beurre en morceaux, le laisser fondre et incorporer les jaunes d'œufs, la poudre d'amandes.
4. Monter les blancs en neige et les ajouter délicatement.
5. Mettre dans un moule garni de papier sulfurisé (diamètre 22 cm) ou dans des petits moules en silicone.
6. Cuire environ 20 minutes dans un four à 170°C, piquer avec une lame qui doit ressortir sèche. ■

Mode de cuisson des pois-chiches :

Pour avoir 200 g de pois chiches cuits, partir d'environ 80 g de produit sec

Trempage obligatoire : 12h dans 2 volumes d'eau favorise la digestion

Rinçage à l'eau froide

Cuire en démarrant à l'eau froide dans 3 volumes d'eau non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 2 à 3h avec couvercle à feu doux

Résultat attendu : Pois chiches entiers fondants. Égoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.

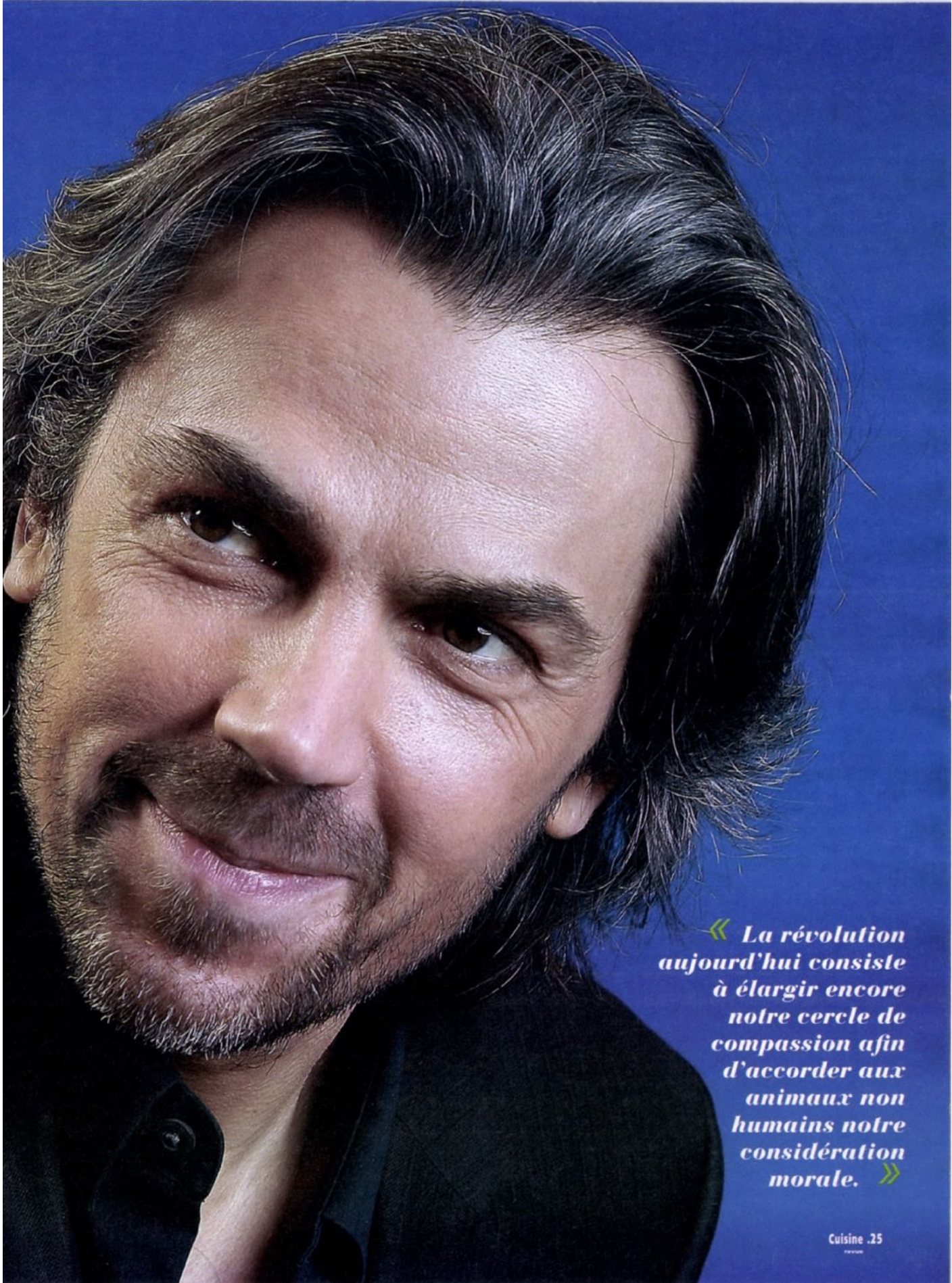


Portrait / Aymeric Caron

AYMERIC CARON

« *Gentleman Vegan* »

DEPUIS QUE DES VIDÉOS ONT DÉVOILÉ DES IMAGES SCANDALEUSES D'ABATTOIRS ET DE POULAILLERS, LES THÈSES ANTISPÉCISTES COMMENCENT À SÉDUIRE DE PLUS EN PLUS DE FRANÇAIS. L'OCCASION DE DÉCOUVRIR AUTREMENT LE JOURNALISTE AYMERIC CARON. ET SI DERRIÈRE LE CÔTÉ PARFOIS AGAÇANT DE L'EX CHRONIQUEUR DE LAURENT RUQUIER, SE CACHAIT UN VRAI « GENTLEMAN VEGAN » ET UN ÉCOLOGISTE VISIONNAIRE PLAIDANT POUR UN DESTIN COMMUN ET UNE RÉCONCILIATION PROFONDE ENTRE LES HOMMES, LES ANIMAUX ET LA NATURE ?



« La révolution
aujourd'hui consiste
à élargir encore
notre cercle de
compassion afin
d'accorder aux
animaux non
humains notre
considération
morale. »

Portrait / Aymeric Caron

« **B**ientôt, nous ne mangerons plus de viande. Nous cesserons de tuer des êtres vivants - 60 milliards d'animaux chaque année - pour nous nourrir. En effet, en 2050, nous serons près de 10 milliards, et nos ressources en terres et en eau seront insuffisantes pour que le régime carné continue à progresser. » C'est à travers ce discours tenu dans son livre *« No steak »* (Fayard, 2013) que le journaliste **Aymeric Caron**, connu du grand public depuis 2012 grâce à sa participation médiatique comme chroniqueur dans l'émission *« On n'est pas couché »*, a commencé à défendre ses thèses végétariennes et antisépécistes.

UNE RÉFLEXION DE FOND

En décrivant avec verve et humour tous les aspects de notre étrange rapport à la viande, l'auteur s'interroge et nous entraîne dans sa réflexion : *« Au-delà des raisons économiques et écologiques, la science tend à prouver que, contrairement à ce que nous avons longtemps cru, les animaux exploités sont des êtres sensibles, intelligents et sociaux. Dès lors, avons-nous encore le droit de les manger ? Pourquoi les chats et les chiens ont-ils un palace qui leur est dédié au Canada alors qu'en Chine ils peuvent finir au fond d'une casserole ? Pourquoi avons-nous choisi de consommer en priorité cochons, poulets et bœufs ? Comment ces animaux sont-ils produits ? Les végétariens vivent-ils plus longtemps que les carnivores ? Comment peut-on remplacer les protéines animales ? »*. Les questions ne manquent pas.

VERS UN DESTIN COMMUN

L'ancien chroniqueur télé en est persuadé. Un jour, les animaux auront tous des droits. L'animalisme figure le prochain projet idéologique révolutionnaire, qui réconcilie les hommes avec eux-mêmes et avec leur avenir. Les droits que nous avons consentis aux animaux sont d'après lui minimaux et incohérents. Nous traitons différemment les chiens, que nous considérons comme des membres de la famille, des cochons, réduits au rang d'objets produits en masse et abattus dans d'indignes conditions. Pourtant cochons et chiens possèdent une sensibilité et une intelligence similaires. Comment en sommes-nous venus à les classer dans des catégories si différentes ? C'est que nous sommes « spécistes » !

Le terme, peu connu en France, fera bientôt partie de notre vocabulaire. À l'instar du racisme et du sexisme, dont il poursuit la logique. Le spécisme consiste à traiter différemment, et sans la moindre raison valable, deux espèces qui présentent les mêmes caractéristiques. Bien connus du

Aymeric Caron, Natacha Polony et Laurent Ruquier avant une conférence de presse de France Télévisions.



« Entre les hommes et les animaux, il n'est plus seulement question d'origines communes mais aussi maintenant d'un destin commun. »

(Aymeric Caron)

petit monde des végétariens et des défenseurs des animaux, les termes de spécisme et d'antisépécisme restent malgré tout ignorés en France. Inventés par le psychologue britannique **Richard Ryder** en 1970 et popularisés par le philosophe australien **Peter Singer** dans son best-seller *La Libération animale* en 1975, ils trouvent récemment une résonance avec les vidéos chocs de l'association L214 sur les abattoirs.

ANIMALISME & ÉCOLOGIE « ESSENTIELLE »

Tout comme nous avons longtemps dénié aux femmes les mêmes droits que les hommes. L'affirmation de l'antisépécisme sera celle de l'animalisme, un mouvement philosophique qui promeut la nécessité d'accorder des droits à tous les animaux, en raison de leur capacité à souffrir. Loin d'être

anecdote, l'animalisme incarne le mouvement idéologique le plus révolutionnaire ; pour la première fois depuis deux mille ans, il entend sortir nos systèmes occidentaux de pensée de leur logique anthropocentriste et reconnaître que nous, qui sommes des animaux, avons des obligations morales à l'égard de nos cousins.

Le journaliste explique : *« L'animalisme s'inscrit dans une logique d'écologie politique éloignée de celle incarnée par les élections. Non plus une écologie superficielle, qui se soucie seulement de préserver les écosystèmes, les ressources et quelques espèces en péril, mais une écologie profonde, qui repense complètement la place de l'homme dans le monde. Pour que ce dernier ne vive plus en parasite mais en symbiose avec toutes les formes du vivant. Cela oblige à une refonte de nos institutions et à briser la vision à court terme du temps politique. Cela nous oblige aussi à une réforme intellectuelle qui remette en question la notion de « profit ». Le capitalisme, le socialisme, le communisme, le néolibéralisme sont aujourd'hui discrédités, si ce n'est dépassés. »*

L'ANTISÉPÉCISME POUR DEMAIN

Dans son tout dernier livre *« Antispéciste »*, Aymeric Caron désigne le spécisme comme « toute attitude de discrimination envers un

VOUS AVEZ DIT

« Antispécisme » ?

L'antisépécisme - le mot a été inventé par le psychologue britannique **Richard Ryder** en 1970 - c'est cette lutte contre le spécisme, c'est-à-dire la supériorité supposée d'une espèce (en l'occurrence humaine) sur une autre (animale).

animal en raison de son appartenance à une espèce donnée ». Ce « préjugé » consacre à la fois la supériorité des humains sur les autres espèces et légitime des différences de traitement, en créant des catégories « injustifiées ». Au contraire, l'antispécisme, dont se revendique Aymeric Caron, refuse de faire passer les intérêts des humains avant ceux des « animaux non humains » – sans toutefois nier les différences entre les espèces. Cette obligation morale et éthique implique de ne plus tuer ni de ne faire souffrir des animaux qui partagent avec nous les mêmes caractéristiques (être capable de sensibilité, d'intelligence ou d'empathie), et dont la vie importe autant que la nôtre.

L'auteur est clair : « *L'antispécisme milite pour l'intégration de tous les êtres vivants sensibles dans une même famille de considération morale. Vu sous un autre angle, cela signifie que l'antispécisme revendique l'appartenance de l'espèce humaine à une communauté beau-*

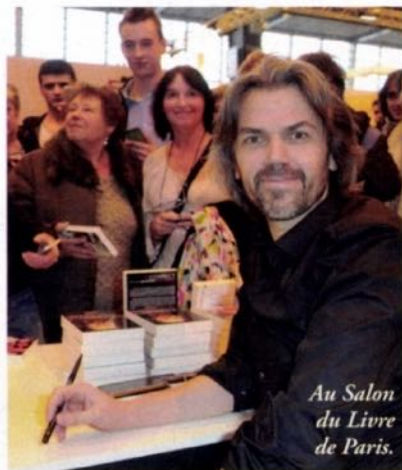
coup plus large qu'elle-même, celle des animaux. Il s'agit de notre communauté initiale, dont nous ne sommes jamais sortis, malgré nos tentatives désespérées pour le faire croire et l'obstination à renier nos origines. Nous ne sommes que les jeunes visiteurs d'un zoo égaré au milieu de nulle part. »

UN COMBAT AU CŒUR DE LA VIE

Fervent défenseur de la cause animale depuis toujours, Aymeric Caron est végétarien depuis les années 1990. Son combat en faveur des bêtes s'exprime depuis de mille et une façons. En 2013, il a publié un ouvrage consacré à cet engagement, *No steak*, vendu déjà à plus de 30 000 exemplaires et sorti depuis en format poche, et en 2014, il a rejoint le comité d'honneur de la Fédération des luttes pour l'abolition des corridas et pour la protection de la jeunesse. Fin 2014, il déclare dans une interview qu'il est en train de devenir végane. Il n'hésite pas à participer à de nombreuses conférences autour de la question animale, avec notamment Peter Singer (dont il a écrit la préface de l'essai *L'éthique à table : pourquoi nos choix alimentaires importent*, publié en 2015), Mathieu Ricard ou encore Franz-Olivier Giesbert. Lors d'une conférence de presse à l'Assemblée nationale en octobre 2015, il a soutenu la proposition de loi du député Yves Jégo avec, entre autres, Cécile Duflot et Chantal Jouanno, en faveur de la mise en place d'une alterna-

Sur les animaux :

« Ne plus les manger, ne plus les enfermer, ne plus les torturer ni en faire le commerce. »



Au Salon du Livre de Paris.

GRAND REPORTER

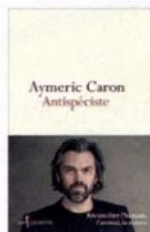
C'est en 1998 qu'Aymeric Caron rejoint Canal+ comme journaliste. Il y est chargé, par la rédaction de la chaîne, de couvrir différents conflits parmi lesquels ceux du Kosovo, de l'Afghanistan, de la Côte d'Ivoire, du Congo ou encore de l'Irak.

tive végétarienne obligatoire dans les cantines scolaires. Avec son nouveau livre publié en 2016, il va encore plus loin en faveur de la cause animale, et nous invite à réconcilier au plus vite l'humain, l'animal, la nature. Force est de constater que les Français sont chaque jour de plus en plus nombreux à vouloir suivre cette voie. 🌱 V.D.

SES DERNIERS LIVRES

> *Antispéciste : Réconcilier l'humain, l'animal, la nature*

Antispéciste explore la génétique, la cosmologie, l'éthologie, le droit et la philosophie pour expliquer pourquoi nous sommes tenus aujourd'hui d'accorder certains droits fondamentaux aux animaux non humains sensibles. Mais cette extension de notre sphère de considération morale s'inscrit dans une réflexion beaucoup plus large. En invitant à repenser le vivant et la place de l'homme dans l'univers, « *Antispéciste* » décrypte les raisons de l'échec de l'écologie politique traditionnelle et propose un nouveau projet nommé l'écologie essentielle, qui doit aboutir à une réforme constitutionnelle pour prendre en compte la valeur intrinsèque de tous les êtres vivants. Un appel à un nouvel humanisme.



Ed. Don Quichotte (2016), 496 pages, 20,90 €.

> *Incorrect : Pire que la gauche bobo, la droite bobards*

Aymeric Caron nous livre un récit qui est celui du grand mensonge mais aussi celui, plus personnel, d'un journaliste dont les prises de position



dérangent. Il dévoile les réactions les plus violentes auxquelles il doit faire face. Et en miroir à cette prétendue gauche bobo vilipendée par la droite la plus dure, il dénonce l'émergence d'un nouveau courant : la droite bobards !

Ed. Fayard (2014), 350 pages, 19 €.

Bio express

Né le 4 décembre 1971 à Boulogne-sur-Mer, Aymeric Caron est un journaliste révélé au grand public grâce à son rôle de chroniqueur dans l'émission *On n'est pas couché*, animée le samedi soir par Laurent Ruquier. Diplômé de l'École supérieure de journalisme de Lille en 1995, il collabore avec de grands groupes comme TF1, LCI ou l'agence CAPA. En intégrant la rédaction de Canal+, en 1998, Aymeric Caron voit sa carrière professionnelle prendre une nouvelle dimension. Le journaliste obtient le poste convoité de grand reporter et couvre de nombreux conflits. En 2001, Aymeric Caron se voit confier sur *I Télé* les rênes de la matinale du week-end. En 2012, il accepte de remplacer Audrey Pulvar dans l'émission hebdomadaire de France 2, *On n'est pas couché*. Le grand public découvre alors les convictions et les positions du chroniqueur. À la rentrée 2015, il est remplacé dans cette émission par Yann Moix, qui intervient depuis en tant que polémiste aux côtés de Léa Salamé. S'il reste extrêmement discret sur sa vie privée, Aymeric Caron n'hésite cependant pas à afficher son engagement personnel en faveur de la cause animale. Depuis plus de 20 ans, il est végétarien.

Au quotidien / Protéines végétales

Le boom des protéines végétales

QUE L'ON SOIT VÉGÉTARIEN OU PAS, NOUS AVONS TOUS BESOIN DE PROTÉINES POUR SUBVENIR À NOS BESOINS NUTRITIONNELS. À L'HEURE OÙ NOUS SOMMES NOMBREUX À RÉDUIRE NOTRE ALIMENTATION EN VIANDE, LES PROTÉINES VÉGÉTALES FONT UN RETOUR EN GRÂCE. À TEL POINT QUE LES NATIONS UNIES ONT DÉCLARÉ 2016 « ANNÉE INTERNATIONALE DES LÉGUMINEUSES » ! NOTRE ENQUÊTE AUPRÈS DE L'INRA.

par V.L.

Depuis plus de 10 ans, l'Inra s'intéresse aux propriétés génétiques, nutritionnelles, agronomiques, environnementales, économiques des légumineuses. Et en cette année internationale des légumineuses à graines pendant laquelle lentilles, pois-chiches, fèves et autres haricots sont à l'honneur, un point s'impose.

BON À SAVOIR

Avec leur haute teneur en fer, sans les inconvénients des matières grasses, les légumineuses permettent de remplacer agréablement la plupart des féculents, tout en comblant largement le bol alimentaire, permettant d'arriver rapidement à satiété.

est profitable pour l'environnement. Par exemple, inclure dans une rotation des cultures une légumineuse, permet de diminuer de 14 % les émissions en gaz à effet de serre. De plus, celles-ci enrichissent naturellement le sol en azote. Dans un monde en surchauffe, les légumineuses ont donc une valeur au-delà de leur prix sur le marché.

UN DÉFI DE TAILLE POUR LA PLANÈTE

Notre planète se retrouve devant un défi de taille : couvrir les besoins en protéines des humains qui l'habitent et de leurs animaux domestiques. Ceci, sans épuiser les ressources naturelles. Déjà, une chose est sûre : les protéines végétales doivent garder une part importante dans le cadre d'une alimentation durable et équitable. Voilà pourquoi, les Nations Unies ont déclaré que 2016 serait « l'année internationale des légumineuses ». Lentilles, pois-chiches, fèves et haricots sont ainsi mis à l'honneur dans un but bien précis : sensibiliser les populations aux avantages nutritionnels de ces aliments riches en protéines, mais aussi à leurs avantages environnementaux.

LE SUPER POUVOIR DES LÉGUMINEUSES

En effet, les légumineuses possèdent un véritable « super pouvoir » : grâce à une association avec une bactérie, elles peuvent assimiler l'azote de l'air. Elles n'ont donc pas besoin d'engrais chimiques pour croître. Lorsque l'on sait que la principale contribution de l'agriculture au réchauffement global provient de la production d'engrais azotés, on comprend pourquoi les légumineuses ont un vrai rôle à jouer dans un contexte d'agriculture durable. Par ailleurs, les légumineuses ont toute leur place dans une alimentation équilibrée et variée : de plus en plus de travaux scientifiques montrent que leur consommation a des effets très positifs sur la santé, et qu'elles pourraient aider à combattre certaines maladies telles que le diabète ou des affections cardiovasculaires.

PROTÉINES VERTES, LE RETOUR !

Même s'il nous reste des progrès à faire, des signes laissent penser que cette production de protéines végétales pourrait connaître un renouveau. Tout part d'une prise de conscience : la culture de légumineuses, qui ne nécessite pas d'apports d'azote minéral,

Du côté des filières en aval de la chaîne de production, les choses sont aussi en train de bouger. Grâce aux légumineuses, l'élevage, notamment les filières de qualité, cherchent à moins dépendre du soja importé. Par ailleurs, les filières agroalimentaires innovent de plus en plus sur ces espèces. Ainsi, des industriels développent des farines de protéines de pois et de lupin qui entrent dans la composition de divers produits, tels que des plats cuisinés ou des aliments riches en protéines. Ce regain d'intérêt de l'industrie agroalimentaire, ajouté à un coup de pouce politique, pourrait convaincre les agriculteurs de revenir vers ces cultures.

AUGMENTER LEUR APPORT

Voilà une bonne idée qui pourrait avoir des bénéfices environnementaux et en termes de santé publique. Mais, pour ne pas faire fausse route, il faut être sûrs de

DES PROGRÈS À FAIRE !

Avant-guerre, nos grands-parents consommaient 7 kg par an de haricots, lentilles ou pois, alors qu'aujourd'hui, nous n'en mangeons que 1,4 kg. Au début des années 1990, les légumineuses à graines occupaient jusqu'à 800 000 hectares dans nos campagnes. Elles en occupent moins de 200 000 aujourd'hui, soit environ 2 % de la surface des grandes cultures.

bien connaître leurs caractéristiques et leurs propriétés nutritionnelles. C'est là l'un des objectifs de l'équipe de **Stéphane Walrand** à l'unité « Nutrition humaine » de l'INRA. Les chercheurs le savent : comparées aux protéines de la viande ou du lait, les protéines issues des légumineuses ont un moins bon profil en acides aminés. En effet, ces dernières sont pauvres en certains acides aminés soufrés que l'organisme ne sait pas produire efficacement de lui-même.

LA DIGESTION EN QUESTION

Petit souci, les protéines végétales sont souvent moins disponibles au sein de l'aliment. Leur assimilation est ainsi réduite. Par exemple, la digestibilité des protéines d'un plat de lentilles ou de haricots blancs n'est que de 50 % à 80 %, contre 95 % pour les protéines d'un produit laitier. La cause ? « *L'intestin de l'Homme est moins adapté pour*



Au quotidien / Protéines végétales

digérer les matrices végétales que les matrices animales », explique Stéphane Walrand. « Il faut produire plus de protéases pour digérer les protéines végétales. De plus, les matrices végétales contiennent des éléments non digestibles ».

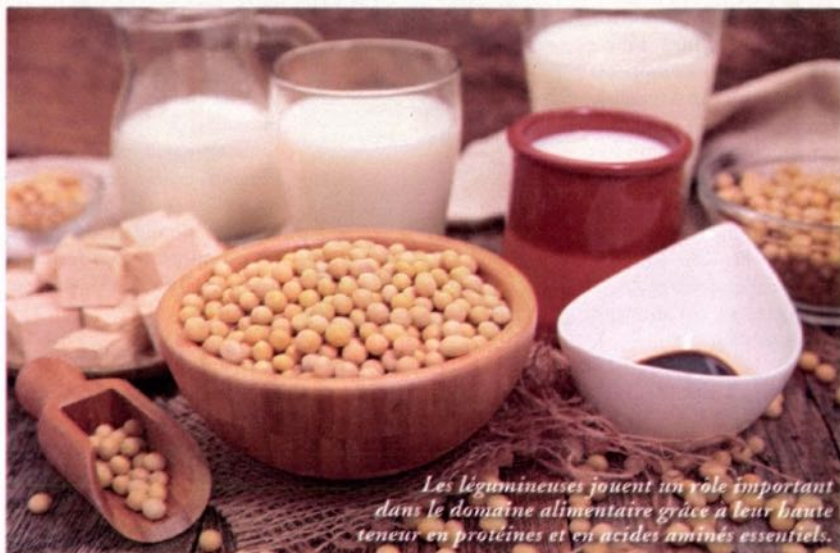
Les recherches de Stéphane Walrand tentent de remédier aux problèmes de digestibilité des protéines. Pour cela, son équipe travaille sur des aliments modèles : farines de légumineuses et gels de protéines. Ces produits, qui n'ont pas une visée commerciale, servent à étudier la manière dont l'organisme digère et assimile les protéines. Issus du pois, de la fève ou des lentilles, ces aliments permettent aussi de tester de nouveaux procédés techniques pour augmenter l'efficacité nutritionnelle de ces sources protéiques. Par exemple, les chercheurs ont montré que l'extraction à basse température des protéines du pois ou de la fève permet d'augmenter leur digestibilité. Les chercheurs tentent également de mettre au point des yaourts enrichis en protéines végétales issues de légumineuses. Ainsi, grâce à ces innovations, les protéines végétales pourraient apporter leurs bienfaits à tout le monde.

LÉGUMES SECS OU LÉGUMINEUSES

Les légumineuses sont des plantes qui présentent un grand intérêt tant sur le plan agronomique (elles contribuent à enrichir le sol en azote grâce au rhizobium et constituent un bon précédent pour les céréales), que sur le plan nutritionnel par leur apport en énergie et en protéines. Sur le plan économique, la production mondiale de légumineuses cultivées pour leurs graines dépasse les 300 millions de tonnes annuelles, dont les deux tiers pour le seul soja (source FAOSTAT).

La définition de la FAO s'applique exclusivement aux graines récoltées sèches et par conséquent exclut les graines en vert (tels que flageolet ou petit pois par exemple) et les gousses récoltées avant maturité, telles que haricots verts et pois mangetout, considérés comme des légumes. Elle exclut également les plantes cultivées principalement pour l'extraction de l'huile, telles que le soja et l'arachide, ainsi que les graines récoltées comme semences, notamment trèfle et luzerne.

Les légumineuses jouent un rôle important dans le domaine alimentaire grâce à leur haute teneur en protéines et en acides aminés essentiels. Cependant, elles contiennent des antinutriments, comme l'acide phy-



Les légumineuses jouent un rôle important dans le domaine alimentaire grâce à leur haute teneur en protéines et en acides aminés essentiels.

tique, et peuvent être difficiles à digérer, c'est pourquoi il est nécessaire de les faire tremper dans un milieu légèrement acide pendant une dizaine d'heures avant de les cuire pour les consommer.

Les légumes secs font partie de la famille des légumineuses. Ils se réhydratent à la cuisson et retrouvent alors toute leur fraîcheur. C'est une source précieuse de protéines, sans cholestérol, pratiquement dépourvue de graisses, de fibres alimentaires, d'hydrates de carbone, de calcium et de fer.

La richesse des légumes secs en protéines les classe en tête de liste des sources de protéines végétales (jusqu'à 20 %). Riches en amidon, ils contiennent des glucides qui se distinguent par une libération très lente du glucose dans le sang, d'où un très bon « index glycémique ». Les fibres qu'ils contiennent sont des fibres solubles, plus digestes.

DEUX SORTES DE LÉGUMINEUSES

Cette catégorie d'aliments comprend les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...), le soja et l'arachide.

- Les légumes secs

Ces aliments sont riches en protéines, éléments minéraux (phosphore, fer) et vitamines du groupe B. Leur composition est donc proche de celle des aliments du groupe « viande, poisson, œuf ». Les légumes secs apportent ainsi environ 25 % de protéines, pauvres en méthionine (acide aminé indispensable), ce qui confère aux légumes secs une valeur nutritionnelle moins bonne que celle de la viande, du poisson ou des œufs.

Dans le cadre d'une alimentation de type végétalienne, il est impératif d'associer des céréales aux légumes secs dans le but d'apporter des acides aminés complémentaires et en particulier de la méthionine. Une des particularités des légumes secs est leur richesse en fibres (environ 20 % du poids sec), ce qui n'est pas sans entraîner des désagréments au niveau de leur digestion.

Avant d'être consommé, les légumes secs nécessitent d'être cuits longtemps, ce qui entraîne la destruction de certaines vitamines. De plus, les minéraux présents dans les légumes sont très mal absorbés, en particulier le fer. Les légumes secs sont également riches en amidon.

- Le soja et l'arachide

Ils ont des caractéristiques nutritionnelles proches de celles des légumes secs mis à part qu'ils apportent plus de lipides. Les protéines du soja peuvent ainsi être extraites par voie industrielle et ajoutées à d'autres produits alimentaires.

VIVE LES GRAINES !

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes... tout ce dont le corps a besoin pour optimiser son fonctionnement se trouve dans les graines, les graines germées et les jeunes pousses. Depuis la nuit des temps, les différentes civilisations ont eu tôt fait de reconnaître les vertus des graines et des graines germées. Et si nos plus lointains ancêtres les avaient déjà adoptées, c'est avant tout que les graines notamment germées sont de ces rares aliments qui parviennent dans nos assiettes avec un potentiel vital non altéré.

ZOOM SUR...

Les graines de courge

Les graines de courge font partie des plus grosses graines. De couleur vert foncé (ou chair si fraîche) et de forme ovale, elles sont délicieuses pour l'apéritif avec leur petit goût de noisette. On peut les utiliser dans des gaspachos et différentes soupes froides de légumes. Elles sont très riches en protéines végétales, ce qui en fait des graines très nourrissantes et énergisantes ; sels minéraux comme le sel, le zinc, le phosphore, le cuivre, le potassium, le calcium, le magnésium ; vitamines A, B1 et B2 ; et acides gras insaturés. Elles sont un vermifuge naturel très puissant et permettent d'agir comme un laxatif naturel grâce à leur haute teneur en fibres.



- Une grande richesse

Il en existe de nombreuses sortes et chacune possède un goût qui lui est propre. Les graines ou pépins font partie de la famille des oléagineux au même titre que les noisettes, les noix ou les amandes. Elles sont très riches en lipides, en particulier en acides gras insaturés auxquels appartiennent les oméga-3 et 6. Cette richesse en lipides permet de transformer ces graines en huiles. Elles sont également sources de protéines végétales et de fibres. Les graines sont aussi riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Caloriques, elles ne doivent pas être consommées en trop grande quantité.

Ajoutez-en un peu chaque jour dans vos préparations (salades, pains, tartes, ...) et variez les plaisirs car chaque graine possède ses propres qualités.

- Ne pas oublier les graines germées

Les graines germées sont des aliments frais, naturels, bon marché, écologiques et très nourrissants car ils sont d'une richesse incroyable en vitamines et enzymes. Elles poussent en quelques jours avec un peu d'eau, de la chaleur, de l'air et un soupçon d'attention. Elles ne nécessitent ni terre, ni produit chimique et ne sont tributaires ni du temps qu'il fait, ni des saisons, car elles se cultivent à l'intérieur, tout simplement chez soi. Les graines germées sont un petit jardin

Les graines germées offrent un potentiel vital non altéré.



dans un coin de la cuisine et reproduisent la magie de la nature dans un simple petit bocal. Elles se mangent crues, mélangées dans les salades ou les crudités et peuvent s'apprêter de mille façons. Rien n'est plus vitalisant car les graines sont consommées vivantes et non dénaturées, ni par la cuisson, ni par le raffinage.

Les graines germées sont très digestes et ont un rôle anti-oxydant. Elles sont riches en fibres et ont un index glycémique bas. Elles diminuent le stockage des graisses, la fonte musculaire et sont très rassasiantes en apportant peu de calories. Les germes de graines sont plus facilement assimilables et plus concentrés en nutriments que les légumes. Bref, elles sont vraiment idéales pour la santé. 🌱

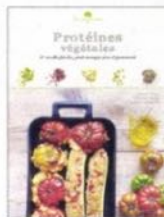
A.M.

(Sources : INRA et FAOSTAT)

à lire

UNE CUISINE SAINE

Dans ce joli livre, voici une cuisine saine, facile et colorée pour profiter des bienfaits des lentilles, pois, haricots en grains, soja, tofu, quinoa et d'autres sources de protéines végétales.



« Protéines végétales » de Catherine Moreau, Larousse, 96 pages, 8,90 €.

GUIDE DES PROTÉINES VERTES



Ce livre va apporter toutes les réponses nécessaires à ceux qui souhaitent passer à ce nouvel équilibre alimentaire.

C'est le premier livre vraiment pratique, informé et plein de bon sens pour changer d'alimentation et passer aux protéines végétales. Une bible de la cuisine familiale facile et quotidienne, pour vraiment réinventer son alimentation sans perdre ses repères gourmands.

« Je choisis les protéines végétales ! » du Dr Lylian Le Goff, Marabout, 224 pages, 16,90 €.

GRAINES GERMÉES

Mangez cru & vivant !



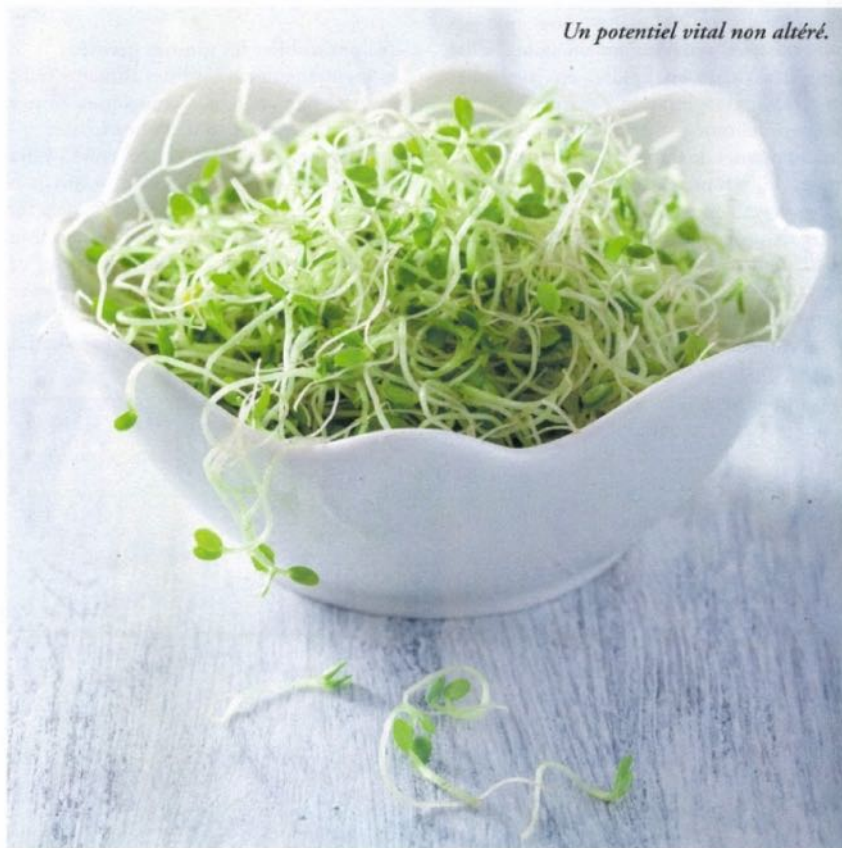
ET SI VOUS PASSIEZ, POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE TONUS, AUX GRAINES GERMÉES ? VOICI DES ALIMENTS VIVANTS, NATURELS, ÉNERGÉTIQUES ET « BIOGÉNIQUES », CAR CES PETITS GRAINS GORGÉS DE VIE PRÉCIEUSE N'ONT SUBI AUCUNE MANIPULATION !

Les graines germées sont en effet des condensés de vie et des complexes vitaminés naturels que l'on fait germer à des fins d'alimentation ou de boisson. Leur popularité vient du fait qu'avec peu de technique et un faible investissement, un particulier peut produire ses propres graines pour sa propre consommation.

Depuis la nuit des temps, les différentes civilisations ont eu tôt fait de reconnaître les vertus des graines germées. Et si nos plus lointains ancêtres les avaient déjà adoptées, c'est avant tout que les graines germées sont de ces rares aliments qui parviennent dans nos assiettes avec un potentiel vital non altéré. L'autre avantage indéniable des graines germées réside dans la facilité de leurs cultures. C'est donc un moyen simple et économique de s'alimenter. De plus, c'est une nourriture de grande qualité nutritionnelle.

LES BIENFAITS DE LA GERMINATION

La germination agit comme une prédigestion des protéines en économisant une dépense d'énergie de digestion importante au corps. Elle met en route d'intenses réactions biochimiques et enzymatiques qui donnent aux graines germées et aux jeunes pousses d'extraordinaires propriétés diététiques. Les teneurs en vitamines (notamment A, B2, B3, B12, C, D, E, K) sont multipliées : neuf fois plus de vitamine A dans le blé après une semaine de germination. Protéines, glucides et lipides subissent une prédigestion qui augmente nettement les quantités de minéraux et d'acides aminés essentiels assimilables.



Un potentiel vital non altéré.

Voici donc un concentré de vitalité qu'il faut absorber cru. D'où l'intérêt d'utiliser les graines germées comme un condiment, en les ajoutant dans les salades et sur les plats de crudités, dans les céréales du petit déjeuner, ou encore sur des plats chauds juste avant de les servir.

DES ALIMENTS BIOGÉNIQUES

Les graines germées font partie des aliments biogéniques (régénérateurs de vie), car ces petits grains gorgés de vie précieuse n'ont subi aucune manipulation et l'association de chaleur et d'humidité peut les faire ger-

mer. Extrêmement nutritives et digestes, elles sont un concentré de nutriments essentiels et donc une formidable source de minéraux, riches en vitamines, oligo-éléments, acides aminés, enzymes, acides gras et protéines sous forme plus assimilable que les versions non germées, de celluloses tendres, précieuses pour la flore intestinale. Elles sont reconnues également pour leur richesse en fibres et pour leur rôle antioxydant et alcalinisant. Ce sont donc des aliments facilement assimilables, très énergétiques plus concentrés en nutriments et en enzymes que les légumes.

QUELLES GRAINES CHOISIR ?

Tout d'abord, il faut choisir des graines de bonne qualité, qui n'ont subi aucun traitement chimique tant pendant la culture qu'après la récolte et, pour ne pas se tromper, mieux vaut utiliser des graines provenant de l'agriculture biologique. Il est aussi important qu'elles aient été bien stockées et qu'elles ne soient pas trop anciennes (2 ans maximum).

De nombreuses variétés se prêtent à la consommation. Notamment : **les légumineuses** (azukis un petit haricot rouge-, haricots sauf les verts-, fenu grec, alfalfa ou luzerne, lentilles, petits pois, pois chiches, soja, trèfle), **les céréales** (avoine, blé, épeautre, maïs, millet, orge, riz, sarrasin, seigle, kamut®, quinoa), **les oléagineux** (sésame, tournesol), **les ombellifères** (carotte, céleri branche, céleri rave, fenouil), **les mucilagineux** (cresson, lin), **les crucifères** (moutarde, radis, navet, différents choux). Si vous les faites pousser chez vous, veillez à les laver avant la germination, et à rincer les pousses avant de les consommer.

VOTRE CULTURE À DOMICILE

Pour faire germer vos graines chez vous, à la maison, il est possible d'utiliser au choix :

- Un bocal en verre fermé par de la gaze ou de la toile moustiquaire : il faut rincer matin et soir ;
- Un germeoir à plateaux : il faut bien étaler les graines sur les plateaux. Si tous les plateaux ne sont pas utilisés, il faut commencer par le bas. Il faut également rincer matin et soir en déversant un verre d'eau sur le couvercle. Dans une atmosphère très sèche, il est utile d'apporter un supplément d'eau à chaque plateau avec l'humidificateur ou de rincer plus souvent. Le réservoir doit être vidé régulièrement.
- Un coussin de ouate placé dans un petit récipient plat ou dans une soucoupe. Il faut

ATTENTION !

Avec un apport naturel en vitamines, les graines germées subissent des transformations qui les rendent plus digestes. Cependant, une alimentation uniquement constituée de germes ne peut être suffisante, elle doit être complétée d'un apport soit de vitamines, soit d'autres types d'aliments, afin d'éviter des carences.



étaler les graines sur la ouate humide. Il faut humidifier la couche, ou bien vaporiser les graines avec un brumisateur.

- Une assiette : la méthode la plus simple qui convient parfaitement pour les céréales, il suffit d'humidifier matin et soir les graines.
- Un petit sac en tissu (gaze ou tissu fin) : il est possible de le coudre soi-même et on obtient alors un jardin portatif, qui peut s'accrocher au sac à dos. Pour humidifier, il suffit de tremper le sac. Il existe aujourd'hui des sacs à germer ayant un tissu adéquat de qualité bio.
- Un germeoir automatique qui arrose et ventile les graines automatiquement, de façon régulière.

LA MÉTHODE DE TREMPAGE

Au début, il est conseillé de faire germer de petites quantités de graines (1 à 2 cuillères à soupe) afin de vous familiariser avec le procédé.

- Faire tremper les graines dans le bocal ou le germeoir en les recouvrant d'une eau de source de préférence très peu minéralisée.
- Les laisser tremper de 1 à 5 heures pour les petites graines (lin, cresson, luzerne, sésame) et de 8 à 12 heures (une nuit) pour les autres.
- Poser sur le bocal le morceau de tulle ou de moustiquaire que vous fixez avec l'élastique.
- Après le temps de trempage, retourner le bocal pour vider l'eau et ensuite mettre le bocal sous le robinet, laisser couler l'eau tout en secouant le bocal pour assurer le rinçage de toutes les graines. Retourner à nouveau le bocal et posez-le sur un support (genre séchoir à vaisselle ou tout autre support de votre réalisation, en bois de préférence mais attention à ne pas utiliser du bois traité).

• Pour les germeoirs achetés dans le commerce, suivez le mode d'emploi joint à l'appareil car l'utilisation est différente selon qu'il est en terre ou en plastique.

• Rincer les graines 1 à 2 fois par jour, selon la température ambiante : 2 fois par exemple en été lorsque la température est supérieure à 22°C. Toujours bien retourner le bocal car il ne doit pas rester d'eau dans le récipient, les graines doivent simplement rester humides.

Pour les déguster, retenez que toutes les graines peuvent s'utiliser de façon très simple : natures, en prenant soin de bien les mâcher, dans les salades, dans les préparations avec des légumes, en sandwich, dans les potages, sur des verrines, etc. Bon appétit ! 🌱

I.N.

POUR ALLER PLUS LOIN STIMULEZ VOTRE VITALITÉ !

Chantal et Lionel Clergeaud nous expliquent dans cet ouvrage quelles sont les qualités bénéfiques des graines germées et en quoi elles constituent des apports riches pour notre corps (protéines, lipides, glucides, vitamines et sels minéraux). Les graines germées, céréales (avoine, blé, maïs), légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches) mais aussi les jeunes pousses (ails, lentilles, oignons) sont présentées dans leur diversité pour offrir au lecteur les moyens d'un choix éclairé. Les méthodes pour la germination décrites par les auteurs apparaissent comme un jeu d'enfant, sans nul besoin de matériel particulier ou d'avoir la main verte.

« Graines germées - Stimulez votre vitalité » de Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud, Dangles, 96 pages, 10 €.



La fraise dans tous ses états !

GARIGUETTE, CIFLORETTE ET CHARLOTTE DÉVOIENT LEUR GOÛT, LEUR COULEUR ET LEUR PARFUM EXCEPTIONNELS DANS 6 DÉLICIEUSES RECETTES PROPOSÉES PAR LES CHEFS DU LOT-ET-GARONNE OÙ SONT CULTIVÉES LES FRAISES « LABEL ROUGE ».

par J.B.

L'Association Interprofessionnelle de la Fraise du Lot-et-Garonne a obtenu le premier *Label Rouge*

Fraise pour les variétés Gariguettes, Ciflorette et Charlotte. Choisir ces trois variétés de fraises, c'est la garantie de

la qualité supérieure, de parfums intenses, typiques des variétés labellisées. Bon appétit !

TARTARE DE FRAISES CIFLORETTE ET GARIGUETTE

LABEL ROUGE ET TOMATES AU BASILIC

UNE RECETTE PROPOSÉE PAR ARNAUD CHEVALIER, CHEF DU RESTAURANT LE GOUJON QUI FRÉVILLE À BUZET SUR BAÏSE (47).



Préparation

- Pour une belle assiette, à sa convenance
- Coupez en quantité égale des fraises et des tomates.
- Réaliser l'assaisonnement avec de l'huile d'olive, un peu de jus de citron, du poivre et des feuilles de basilic.
- Assaisonnez au moment de servir en entrée avec un peu de salade, de la burrata, et un peu de bon jambon du pays ! ■

TARTE AUX FRAISES LABEL ROUGE

REVISITÉE EN CRUMBLE

UNE RECETTE PROPOSÉE PAR MICHEL DUSSAU,
CHEF DU RESTAURANT LA TABLE D'ARMANDIE À AGEN.

Ingrédients

- 500 g de fraises Gariguettes "Label Rouge"
- 3 feuilles de mélisse

Pour le crumble

- 125 g de farine
- 100 g de beurre
- 90 g de sucre roux ou cassonade
- 1 gousse de vanille

Pour le crémeux au citron vert

- 25 cl de lait
- 25 cl de crème
- 4 jaunes d'œufs
- 30 g de Maïzena
- 1 citron vert (zeste)
- 125 g de sucre • 100 g de sucre glace

Préparation

- **Préparer la pâte à crumble :** Dans un saladier mélanger la farine, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux. Malaxer le tout avec les doigts.
- Ajouter les graines de la gousse de vanille fendue en deux. Déposer la pâte sur une plaque de cuisson et mettre au four préalablement chauffé à 200°.
- Cuire 10 à 12 minutes puis laisser refroidir.
- **Confection du crémeux au citron vert :**
- Faire bouillir le lait avec la crème et le zeste de citron vert râpé.
- Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent puis ajouter la Maïzena et bien mélanger.
- Verser le lait chaud sur cette préparation en remuant sans arrêt.
- Remettre dans la casserole et cuire 5 à 8 minutes à feu doux en remuant comme pour une crème pâtissière.
- Ôter du feu et débarrasser dans un autre récipient, froid, pour stopper la cuisson.
- Tailler les fraises en brunoise régulière. Ajouter les feuilles de mélisse ciselées.
- Dresser dans des verrines : 1/3 de crémeux au citron vert puis 1/3 de fraises à la mélisse et pour finir 1/3 de crumble émietté au dernier moment. ■



FRAISES CIFLORETTE LABEL ROUGE POÊLÉES AU BASILIC

ET SON SORBET, ÉMULSION DE COCO ET SON SABLÉ

UNE RECETTE RÉALISÉE PAR JEAN-YVES THOLLY, CHEF ÉTOILÉ DU
RESTAURANT LA TABLE DES SENS À VILLENEUVE SUR LOT (47).

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 500 g de fraises Ciflorette Label Rouge
- 10 feuilles de basilic • 30 g de cassonade
- 1 cuillère de vinaigre Balsamique

Pour le sablé coco

- 3 jaunes
- 100 g de sucre semoule blanc
- 100 g de farine • 50 g de coco râpé
- 4 g de levure chimique
- 90 g de beurre pommade

Pour l'émulsion coco

- 250 ml de lait de coco • 250 ml de crème fleurette
- 50 g de sucre semoule blanc

Préparation

• Les fraises Ciflorette Label Rouge poêlées

Faire un caramel avec la cassonade à sec et attendre la coloration, puis verser les fraises Ciflorette Label Rouge. Décuire avec un peu de vinaigre Balsamique. Rajouter le basilic ciselé et laisser cuire 3 min. Conserver au frais.

• **Sablé coco :** Monter les jaunes et le sucre jusqu'à blanchiment. Rajouter le beurre pommade et mettre la farine, le coco râpé et la levure chimique. Mélanger le tout et mettre l'appareil dans une poche munie d'une douille. Dans des petits cercles, remplir sur plaque et cuire 7 mn à 175°.

En fin de cuisson, laisser refroidir sur une grille.

• **Émulsion coco :** Dans un siphon, mettre le lait de coco, la crème fleurette et le sucre. Prévoir 2 cartouches de gaz pour la consistance de l'émulsion.

• **Dressage :** Dans une assiette creuse, mettre un sablé coco autour poser les fraises Label Rouge caramélisées au basilic. Placer une boule de sorbet fraise

préalablement préparé, sur le sablé. À l'aide du siphon, dresser au centre l'émulsion au coco. ■



TARTARE DE MAGRET DE CANARD, SAUCE ACIDULEE À LA FRAISE

GARIGUETTE LABEL ROUGE ET SORBET PIQUILLOS

Ingédients (pour 1 personne)

Tartare de magret

- 1 magret de canard
- 1 échalote • 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de balsamique blanc
- 2 pincées de sel • 3 tours de moulin à poivre blanc
- 100 g de lait demi-écrémé

Sauce acidulée à la fraise Gariguette Label Rouge

- 22 g d'ails dégermés
- 200 g de fraises Gariguette Label Rouge équeutées et lavées
- 120 g de vinaigre de riz • 60 g de miel
- 125 g d'huile de pépin de raisin

Sorbet piquillos

- 138 g de piquillos
- 70 g de glucose
- 12 g de jus de citron

UNE RECETTE RÉALISÉE

PAR JULIEN AMAT, CHEF

DU RESTAURANT

CARRÉ GOURMAND À BOÉ (47).



Préparation

1 - Tartare de Magret

Dégraisser le magret de canard et le mettre à tremper dans le lait pendant 24 heures pour qu'il perde son sang et qu'il s'attendrisse. Égoutter le magret et le découper en petit cube façon « TARTARE ». Ciseler l'échalote et la ciboulette. Dans une jatte, incorporer le magret coupé, l'échalote, la ciboulette, l'huile d'olive, le vinaigre de balsamique blanc, le sel et le poivre, bien mélanger le tout, rectifier l'assaisonnement selon son goût.

2 - Sauce acidulée à la fraise Gariguette Label Rouge

Faire bouillir le miel avec l'ail, ajouter les fraises Gariguette Label Rouge entières et refaire bouillir, déglacer avec le vinaigre de riz et faire réduire de moitié. Une fois réduite, verser la préparation dans un mixeur et monter à l'huile de pépin de raisin et ensuite passer au chinois étamine. Réserver au frais.

3 - Sorbet piquillos

Incorporer le piquillos, le glucose et le jus de citron dans une casserole et faire bouillir la préparation. Une fois bouilli, mixer le tout à l'aide d'un mixeur à main et verser le liquide dans la sorbetière et laisser émulsionner à bonne consistance. Conserver au congélateur. Pour le dressage, mettre le tartare dans l'assiette, à l'aide d'un cercle, et bien appuyer. Verser la sauce acidulée à la fraise Gariguette Label Rouge à l'aide d'une pipette et ajouter au dernier moment le sorbet piquillos. ■

FOIE GRAS POËLÉ AUX ÉCLATS DE PISTACHE BRUNOISE DE FRAISES GARIGUETTE

LABEL ROUGE ET KIWI, JUS DE FRAISE AU PORTO

UNE RECETTE RÉALISÉE PAR ANNABELLE BOAT, CHEF DU RESTAURANT BOAT AUX SAVEURS À MARMANDE (47).

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 escalopes de Foie Gras
- 2 kiwis
- 200 g de fraises Gariguettes
- 500 g de fraises Gariguettes bien mûres pour le coulis
- 50 g de sucre
- 2 cuillères de vinaigre de vin
- 5 g Porto rouge
- 25 g pistache

Préparation

- Faire torréfier les pistaches 10 min dans un four à 180°C. Les couper en morceaux.
- Cuire les fraises mûres avec le sucre environ 20 min. Mixer et passer à la passoire. Y ajouter le Porto.
- Poêler les escalopes puis les réserver.
- Couper les kiwis et les fraises en petits morceaux. Les faire sauter sur feu vif. Déglacer avec 2 cuillères de vinaigre de vin.
- Réchauffer le foie gras au four. Le poser sur les kiwis et les fraises. Mettre une écume de jus. Parsemer le tout de pistaches ■



LANGOUSTINES AUX FRAISES CIFLORETTE LABEL ROUGE,

PETITS POIS ET HUILE DE MENTHE

UNE RECETTE RÉALISÉE PAR BENJAMIN TOURSEL, CHEF ÉTOILÉ DU RESTAURANT L'AUBERGE DU PRIEURÉ À MOIRAX (47).

Ingrédients (pour 4 personnes)

Purée de petits pois

- 250 g de petits pois
- 100 g de crème fraîche
- 20 g de beurre

Langoustines

- 8 langoustines, calibre 10/15

Gelée de petits pois

- 1 l de jus des cosses
- 45 g de gélatine végétale

Jus de fraises Ciflorette Label Rouge

- 200 g de fraises Ciflorette Label Rouge
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette

Huile de menthe

- 100 g de menthe
- 300 g d'huile de pépin de raisin



Préparation

1 • Purée de petits pois

Bien cuire les petits pois (200 g). Faire chauffer la crème fraîche. Mixer le tout au blender en finissant avec le beurre. Passer au tamis puis saler et poivrer. Réserver 50 g de petits pois crus (les plus petits).

2 • Langoustines

Demander au poissonnier de vous les décortiquer et les châtrer. Faire mariner dix minutes dans de l'huile d'olive et du zeste de citron.

3 • Gelée de petits pois

Centrifuger les cosses (mixer les cosses et les presser au chinois si vous n'avez pas de centrifugeuse). Ajouter la gélatine au jus. Porter à ébullition et pousser à travers un linge de manière à récupérer l'eau de la préparation. Couler puis mouler.

4 • Jus de fraises Ciflorette Label Rouge

Mixer les fraises Ciflorette Label Rouge et assaisonner d'huile d'olive tout en continuant à mixer. Saler et pimenter.

5 • Huile de menthe

Infuser de la menthe fraîche dans l'huile de pépin de raisin, chauffer à 60° puis réserver. ■

Plus d'infos et d'autres recettes sur www.fraiselabelrouge.fr

BIO ATTITUDE

Ces « jeunes pousses » qui révolutionnent la bio

LA FRANCE REGORGE DE CRÉATEURS D'ENTREPRISES QUI CULTIVENT LA « BIO ATTITUDE » ET QUI OFFRENT AUX PARTICULIERS DE NOUVEAUX PRODUITS OU SERVICES VRAIMENT INNOVANTS ET DANS LA TENDANCE ACTUELLE. COUP DE PROJECTEUR SUR CES « JEUNES POUSSES » QUI PORTENT SI BIEN LEUR NOM ET QUI MISENT SUR LE BIO.



La bio est à la mode et tout prouve sa montée en puissance sur le territoire français. Non seulement, c'est bon signe pour la planète, mais en plus, c'est excellent pour l'économie française qui trouve-là de nouveaux moyens de montrer sa créativité. Chaque jour, de nouvelles entreprises se créent sur le créneau de plus en plus large du bio, même si l'alimentaire et la cosmétique sont toujours loin devant. *Vivre Nature* vous présente quelques-unes des start-ups ou « jeunes pousses » qui font actuellement parler d'elles sur le marché et qui ont trouvé de nouveaux moyens de promouvoir et de développer les produits et services biologiques dans notre pays. Un « cocorico » s'impose devant une telle capacité d'innovation « made in France » !

VRAC'N ROLL *Vos produits bio en vrac (ou pas) à domicile !*

Après une formation d'ingénieur designer et sept années de conseil en éco-conception, Sarah Benosman a co-fondé *Vrac'n Roll* en avril 2016 avec trois investisseurs privés.

Son ambition est d'améliorer votre quotidien avec des produits et services éco-innovants. Avec *Vrac'n Roll*, Sarah espère lever tous les freins à la consumma-

tion bio et vrac. Elle recherche toutes les solutions pour rendre l'achat de produits bio et vrac simple et pratique, de l'achat à la cuisine. Elle consulte en permanence ses clients pour faire évoluer les contenants et les services de *Vrac'n Roll* en fonction de leurs attentes et des valeurs de son entreprise : qualité des produits, gain de temps, conservation et utilisation des aliments, hygiène, économies, réduction d'empreinte environnementale.



UN CONCEPT SUPER PRATIQUE

Vrac'n Roll est une épicerie bio en ligne qui vous permettra de consommer de bons produits, de façon pratique et écologique. L'entreprise propose pour l'instant 140 aliments longue conservation différents : thés, cafés, céréales, pâtes, riz & co, fruits secs et apéro, lentilles, pois, sucres, farines, épices, condiments et confiserie. Soucieux d'améliorer la qualité de vie des citadins actifs, Vrac'n Roll vous livre à vélo et à domicile jusqu'à 21h (à Lyon pour commencer).

A chaque livraison, le livreur peut récupérer les bocaux vides de vos commandes précédentes, puis Vrac'n Roll vous crédite leur valeur à utiliser pour vos prochaines courses. En résumé, les clients du site font sans effort du bien à leur corps en consommant des aliments issus de l'agriculture biologique, à leur portefeuille (le vrac étant 5 à 30% moins cher qu'un produit équivalent emballé), et à la planète en supprimant les emballages au profit de jolis bocaux en verre réutilisables. Et bien entendu, pour ceux qui ont déjà leurs propres bocaux, l'option d'achat en sachets reste disponible. A noter que les Lyonnais et Villeurbannais sont les premiers à profiter de ce nouveau service depuis le 16 juillet 2016

*Pour en savoir plus :
Achetez vos aliments bio préférés en
ligne, en vrac et dans des bocaux
consignés sur www.vracnroll.com.
Contact : sarah@vracnroll.com*



*Sarah Benosman,
la dynamique créatrice
de Vrac'n Roll.*



ORIGIN

La boisson bio

« made in Grenoble »

La start-up grenobloise *Origin*, fondée par deux jeunes diplômés d'école de commerce et incubée à Grenoble Ecole de Management, a lancé l'année dernière la première marque française de boissons naturelles exclusivement composées de plantes.

Ce positionnement innovant s'inscrit dans une volonté de proposer une boisson saine et gourmande, plus diététique que les jus de fruits industriels et sodas traditionnels.

DES PLANTES 100% NATURELLES

C'est en constatant que les jus de fruits industriels étaient tout aussi chimiques et sucrés que les sodas, que deux jeunes Grenoblois ont eu l'idée de concevoir des jus entièrement à base de plantes. Ils créent alors la toute première marque française spécialisée dans les boissons naturelles aux plantes : *Origin*. En s'attaquant au marché des boissons bio, les fondateurs de la start-up, **Mewan Melguen** et **Sébastien Napol**, souhaitent offrir des produits sains et gourmands aux consommateurs. Les deux créateurs se sont rencontrés lors d'un événement culinaire organisé à Grenoble, où Mewan faisait déguster ses boissons artisanales.

Naturelles et biologiques, les boissons *Origin* offrent une nouvelle façon de consommer quatre plantes surprenantes mais savoureuses : l'hibiscus, la ru-

barbe, la canne et le thé vert à la menthe. Ces nouveautés s'inscrivent dans un désir de partager des valeurs de bien-être en mettant les bienfaits de la nature au cœur de notre alimentation.

Les deux entrepreneurs, diplômés d'école de commerce, développent leur marque au sein de l'incubateur de Grenoble école de Management depuis plusieurs mois. Ils sont soutenus et aidés par le « Réseau Entreprendre Isère », un réseau de chefs d'entreprises qui accompagnent les nouveaux entrepreneurs.

Pour en savoir plus : www.origin.bio

QUINTESENS

A chacun son assaisonnement bio !

Sébastien Loctin et Christophe Basile sont les deux dynamiques créateurs de la marque d'huiles bio et d'une nouvelle gamme d'assaisonnements « *Quintenses* ».

Parce que l'alimentation conditionne notre santé, notre bien-être, notre humeur et... notre planète, il est capital d'y apporter une attention toute particulière. Face aux dérives de l'industrie alimentaire, à l'inertie politique, à la « malbouffe » et



aux modes de productions intensifs & irresponsables, *Quintenses* se veut un modèle alternatif de consommation.

DES HUILES AUX... « ASSAISONNETTES »

Soucieux de la santé de leurs enfants et conscients de l'importance des corps gras dans l'alimentation, Sébastien et Christophe partent à la recherche d'une huile bio adaptée aux jeunes enfants... en vain ! Ils se renseignent alors, sélectionnent les meilleures huiles (les plus riches en nutriments, les plus savoureuses, les plus stables à chaud et toujours en bio, évidemment !). Ils réfléchissent au meilleur as-

En 2016 *Quintenses* innove encore et crée avec l'aide de Valérie Cupillard, auteure et créatrice culinaire Bio, « *Les Assaisonnements* ».



semblage possible, espérant enfin créer, pour leurs petits, l'huile idéale pour leur développement moteur et cérébral. Mais malgré leur expertise et leur bonne volonté, ils restent frustrés, continuant à se demander si le résultat de leur mélange est bien le mieux adapté.

Ils se décident alors à interroger un ami nutritionniste qui leur confirme que malgré la qualité de leur mélange, il n'est « pas possible de concevoir une huile parfaite pour les enfants si l'on ne connaît pas au préalable les besoins nutritionnels spécifiques de tous petits ». Tellement évident ! L'idée de *Quintesens* est née... Stupéfaits par le bon sens de ce constat, Sébastien et Christophe, mandatent alors l'Institut National des Corps Gras, pour qu'il détermine les besoins nutritionnels des jeunes enfants. Puis, ils décident d'étendre cette approche aux populations les plus « sensibles » : les femmes enceintes, puis naturellement les seniors. En collaboration avec l'ITERG et une agence conseil en nutrition, les deux papas conçoivent en 2011 la toute première gamme d'huiles nutritionnelles ciblées.

Depuis le succès rencontré par leurs huiles, ils ont également lancé les assaisonnements, beaucoup plus que de simples vinaigrettes ! Avec l'aide de **Valérie Cupillard**, créatrice culinaire Bio, ils ont ainsi conçu en 2016 les premiers assaisonnements gourmands, riches en nutriments, et garantis sans aucun additif. Un vrai défi technique et culinaire ! *Quintesens* est donc la première gamme qui utilise 100% d'ingrédients bruts et bio du marché. Elaborées à partir d'un mélange d'huiles bio, ces « assaisonnements » sont toutes naturellement riches en Oméga-3, Oméga-6 et Vitamine E avec des ingrédients reconnus pour leurs vertus (ail, curcuma, gingembre, thym, citron...). Ces produits sont déjà disponibles chez *Biocoop*, *La Vie Claire*, *Bio C'Bon*, *Naturalia*, *Natureo*, *L'Eau Vive*, *Marcel & Fils*, dans environ 50 magasins bio indépendants et quelques sites de e-commerce (<http://www.greenweez.com/quintesens-m12222>).

Pour en savoir plus :
www.quintesens-bio.com
Contact : contact@biofuture.fr

VEGGIE POWER BOX

Des plats minceur pour flexitariens

Comment manger plus sain et plus green, perdre du poids et avoir la pêche ? Eva et Aurelia ont trouvé la réponse et lancé le site www.veggiepowerbox.fr, des box bio, détox et minceur !



Eva & Aurelia

Les deux créatrices ont associé leurs expériences pour travailler des recettes, en y mettant un peu d'imagination, beaucoup de science et toujours du cœur. Ce qui les réunit : l'amour de la Nature et des bons petits plats, et un intérêt enthousiaste pour l'alimentation végétale et ses effets sur notre forme. « *Veggie Power Box, c'est artisanal, car on cuisine comme à la maison des produits frais. Mais on cuisine aussi comme des pros, avec des*

fournisseurs triés sur le volet et le soin de constituer des assiettes équilibrées vitalisantes », explique Eva.

SE RÉGALER ET PERDRE DU POIDS

Veggie Power Box propose donc de faciliter la vie des personnes qui veulent manger « healthy » ou perdre du poids grâce à la préparation et livraison quotidienne de box de jus detox et de plats minceurs survitaminés, flexitariens et savoureux ; et d'éduquer à la cuisine végétarienne en montrant la variété des offres végétales et en partageant des recettes saines, des astuces nutrition et des conseils forme. Frais, authentique, naturel, artisanal, pratique, healthy... autant de qualificatifs pour désigner la *Veggie Power Box* à tester de toute urgence pour se régaler chez soi.

Pour en savoir plus :
www.veggiepowerbox.fr

On ne peut que saluer ces quatre initiatives 100% françaises émanant de jeunes créateurs qui veulent nous faire du bien en protégeant la planète et notre santé. La meilleure façon de les remercier, c'est de commander leurs produits ou de faire appel à leurs services ! A bon entendeur... 🌱

V.L.





NUTRITION *Le cru, c'est dans l'air du temps !*

VÉGÉTALIENNE ET SANS GLUTEN, L'ALIMENTATION VIVANTE NE COMPORTE AUCUNE CUISSON POUR OBTENIR DES PLATS SAVOUREUX AU FORT POUVOIR NUTRITIF ET DÉTOXIFIANT. OUBLIEZ DE TEMPS EN TEMPS CASSEROLES ET CUISSON, POUR PRÉPARER DES REPAS TOUT CRUS, PLEINS D'ÉNERGIE ET DE SAVEURS ORIGINELLES.

Depuis son origine, l'homme est crudivore et toutes ses capacités sensorielles (olfaction, gustation et digestion) ont évolué de concert avec cette réalité pendant des millions d'années. Mais nous vivons aujourd'hui dans un monde culinaire qui trompe nos sens et nous laisse désarmés face aux problèmes de santé engendrés par ce mode alimentaire. Des dizaines de publications scientifiques de par le monde l'attestent : le cru est bon pour la santé, mais atten-

tion, c'est comme pour tout, de la modération s'impose et on ne peut pas uniquement manger cru !

LA MODE DES CRUDIVORES

Aujourd'hui, le régime crudivore est devenu un sujet à la mode qui bouscule les vieilles idées, mais aussi un mouvement social solide, puisqu'il est basé sur un raisonnement scientifique, et qu'il répond à un besoin et porte un message d'es-

poir pour la planète et la protection du monde animal.

L'alimentation vivante (ou alimentation crue), c'est se nourrir d'aliments dits « vivants », naturels et végétaux à 100 % : légumes et fruits frais (bio), idéalement fraîchement cueillis, graines germées, graines oléagineuses, algues. Certaines personnes qui suivent ce régime incluent dans leurs menus des aliments déshydratés (avec cuisson longue à très

BON À SAVOIR

Le crudivore, appelé également alimentation vivante, est une pratique alimentaire qui consiste à se nourrir exclusivement d'aliments crus. La principale motivation qui conduit à adopter cette pratique réside dans ses avantages supposés en termes de santé. Les crudivores peuvent être végétaliens (crudi-végétaliens), végétariens (crudi-végétariens), ou adopter un régime omnivore. Les crudi-végétaliens peuvent être granivores (graines), frugivores (fruits) ou liquidariens (jus et smoothies).



basse température) ou des fruits secs (tels que les dattes, figues, raisins...).

POURQUOI C'EST SAIN ?

C'est un mode d'alimentation plutôt sain parce que de nos jours, notre alimentation dite « occidentale » est souvent constituée de produits finis (cuisinés, transformés) qui perdent de leurs nutriments de la récolte à notre assiette. De même, on y retrouve des pesticides, des colorants et additifs, trop de sucre

ou de sel, bref, des choses néfastes pour notre santé et pour l'environnement.

On consomme aussi beaucoup trop de viande, qui est acidifiante pour le corps. Certaines études montrent très clairement que la consommation excessive de protéines animales est un facteur majeur dans l'apparition des maladies des pays développés (diabète, allergies, cancers, cholestérol, etc.).

Quand on cuit les aliments, une quantité importante de vitamines, sels minéraux et enzymes sont détruits durant la cuisson. L'alimentation vivante permet de préserver au contraire ces vitamines, ces enzymes et minéraux, bref, tout ce dont on a besoin pour être en bonne santé et faire le plein d'énergie !

Dans leur assiette, les crudivores s'autorisent fruits, légumes, graines oléagineuses, légumineuses et certains produits comme le riz, le blé, les lentilles après une préparation spéciale. En revanche, pas de pomme de terre puisque celle-ci n'est pas comestible à l'état brut. C'est d'ailleurs le principal argument des défenseurs de la cuisson qui permet une meilleure digestibilité des aliments. Crues, les fibres sont beaucoup plus rugueuses et peuvent déclencher des crises de colites chez les patients fragiles de l'intestin. Donc attention aux abus de cru !

QUELQUES CONSEILS À SUIVRE

Pour préparer les fruits et légumes crus, lavez-les rapidement sous un filet d'eau (sans les laisser tremper dans un grand volume d'eau) et consommez-les au maximum avec leur peau. Pour les agréments, variez vos assaisonnements : huile d'olive, de colza, de pépins de raisin, de noix, de noisette, de sésame grillé..., vinaigre de vin, de cidre, de framboise, vinaigre à l'échalote, de Xérès, balsamique, yaourts de brebis ou de chèvre à 0%... Et restez raisonnable en termes de quantités : inutile que votre salade ou vos crudités baignent dans la sauce ! Enfin, pensez à vos intestins, donc évitez le tout cru et visez chaque jour un juste équilibre entre fruits et légumes crus et cuits ! 🌱

A.M.

Plus d'infos sur www.crudivorisme.com

CRU VS CUIT

• LE CRU

• Préserver les vitamines et les micronutriments.

Consommés sous forme crue, les fruits et légumes sont riches en micronutriments variés (vitamines, minéraux, fibres...) et en vitamine C (2 à 3 fois plus riches que leurs équivalents cuits). Exemptes de cuisson, les fruits et légumes ne subissent aucune perte liée à la chaleur et à la solubilité. Le cru conserve le goût originel et la texture des aliments. Rien de tel pour apprendre à les connaître et surtout à les apprécier.

• Optimiser les qualités nutritionnelles

Les fruits et légumes frais ont une durée de conservation limitée dans le temps. Certains se conservent 2 à 3 jours. L'idéal est donc d'acheter ses fruits et légumes en petite quantité et de renouveler ses achats dans la semaine.

• LE CUIT

• Des fibres plus douces.

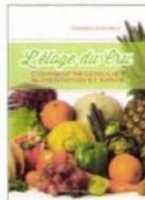
Consommés sous forme cuite, les fruits et légumes sont plus digestes ; la cuisson modifie la structure des fibres. Elles deviennent plus douces et moins irritantes pour le tube digestif.

• Conserver les qualités nutritionnelles des fruits et légumes cuits.

Privilégiez des modes de cuisson de courte durée : les cuissons à l'autocuiseur ou au wok préservent au mieux les qualités nutritionnelles.

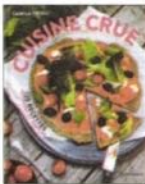
Pour aller plus loin

• « L'éloge du cru : Comment réconcilier alimentation et santé » de Dominique Guyaux, Médicis, 286 pages, 20 €.



• « L'instant cru : Des recettes incroyables, mais... crues ! Sans lait, ni œuf, ni farine...et sans cuisson » de Marie-Sophie L., Albin Michel, 176 pages, 25 €.

• « Cuisine crue : 120 recettes joyeuses et simples » de Camilla Prioli, Rustica, 112 pages, 17,50 €.



Vive les fruits et légumes de saison !

ALORS QUE LES DERNIERS RAYONS DE SOLEIL ESTIVAUX DISPARAISSENT À L'HORIZON, LA FRAÎCHEUR AUTOMNALE SE FAIT RESENTIR. LES PAYSAGES FLAMBOYANTS ATTISENT NOS ENVIES DE PARFUMS OUBLIÉS. BETTERAVE, CHAMPIGNONS SYLVESTRES, POMME ET NOIX REGORGENT DE SAVEURS AUTHENTIQUES QUI NOUS PROCURENT UN DOUX RÉCONFORT.

Après les rafraîchissants et pétillants fruits et légumes d'été, c'est un vrai festival de saveurs que nous offrent ceux d'automne. Subtils, ils se révèlent dans des préparations originales et accompagnent idéalement les viandes de saison. Le caractère acidulé des betteraves et des pommes est très vite adouci par leur côté sucré. Noix et champignons sylvestres annoncent, quant à eux, les premiers frimas.

AUTHENTIQUES ET NATURELS

Les effluves qui se dégagent lorsque l'on cuisine les fruits et légumes d'automne évoquent la pleine nature : longues balades en forêt, odeurs de terre humide, doux soleil d'arrière-saison, premières flambées dans la cheminée, etc. Les saveurs des fruits et légumes d'automne sont un condensé de nature, pour la plus grande joie des gourmets. Voici quatre

recettes savoureuses à tester et déguster tout l'automne et même en hiver.

BON À SAVOIR

Consommés sous forme crue, les fruits et légumes sont riches en micronutriments variés (vitamines, minéraux, fibres...) et en vitamine C (2 à 3 fois plus riches). Consommés sous forme cuite, les fruits et légumes sont plus digestes. Ils deviennent plus doux et moins irritants pour le tube digestif.

BETTERAVE ROUGE AUX NOISETTES

Temps : 10 à 15 min – Pas de cuisson



LA BETTERAVE

Traditionnellement, les betteraves sont cuites avant d'être préparées en salade. Elles peuvent aussi être frites pour en faire des chips, cuites dans un four à chaleur douce pendant deux ou trois heures, ou encore poêlées. Les qualités organoleptiques de ce légume se révèlent dans les mariages aigres-doux ou lorsqu'il est assaisonné de sauces relevées. Les betteraves se dégustent également crues. Ce type de préparation est plus rare car elles conservent un fort goût de racine. Toutefois, finement râpées, elles se marient parfaitement avec d'autres crudités de saison. ■

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 belles betteraves rouges cuites
- 1 c. à s. de vinaigre de vin • 1 c. à c. de moutarde
- 2 c. à s. d'huile de noisette
- 1 c. à s. d'huile neutre (pépins de raisin, tournesol ou arachide)
- 1 pincée de sel / 1 pincée de poivre
- 2 c. à s. bombées de noisettes décortiquées.

Préparation

- Peler les betteraves puis les tailler en petits dés (ou en bâtonnets).
- Préparer la sauce dans le fond du saladier en ajoutant successivement le vinaigre, le sel, le poivre, la moutarde et enfin les huiles. Bien mélanger puis assaisonner les betteraves.
- Concasser les noisettes dans un mortier avec un pilon (à défaut, placer les noisettes dans un sachet plastique emballé dans un torchon puis frapper – pas trop fort pour ne pas les réduire en poudre – avec un petit maillet ou appuyer énergiquement dessus avec le dos d'une cuillère en bois).
- Les faire dorer quelques instants dans une poêle sans matière grasse.
- Parsemer la salade de betterave de noisettes encore chaudes : savoureux contrastes chaud-froid et croquant-moelleux assurés !

Option de préparation

- Utiliser des betteraves crues. On trouve dans le commerce des betteraves crues qui, une fois pelées et râpées, peuvent être dégustées comme les cuites, avec une sauce bien relevée. Attention : lors de la préparation, pour éviter de se tacher les mains de rose avec le jus de betterave, utiliser des gants fins en latex. Cela dit, deux ou trois lavages successifs des mains suffisent à venir à bout de ce petit inconvénient. ■

FEUILLETÉ AUX CHAMPIGNONS DES BOIS ET SALADE DE FENOUIL CROQUANT

Temps : 20 min - Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de champignons des bois (selon le marché : girolles, trompettes...)
- 1 pâte feuilletée
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- ½ botte de persil plat
- 30 g de beurre
- 2 jaunes d'œufs
- 2 bulbes de fenouil
- 1 orange
- 1 citron
- 3 c. à s. d'huile d'argan
- ½ botte de coriandre
- Sel et poivre.

L'astuce du Chef

Pour agrémenter la salade de fenouil, ajouter quelques bâtonnets de pommes Granny et des zestes d'orange. À tester dans la même gamme de saveurs : le fenouil confit au jus d'orange. Les fenouils sont coupés en deux dans la hauteur et cuits doucement dans un fond de jus d'orange et de beurre.

Préparation

• Brossez les champignons afin de les débarrasser de leurs impuretés (brindilles, sable, terre...). Pour les plus sales, les déposer dans une passoire et les passer dans l'eau glacée puis les égoutter soigneusement. Les tailler en lanières.

• Emincer les échalotes et l'ail très finement et les faire revenir en cocotte (ou à la poêle) dans un fond de beurre. Ajouter les champignons dans la cocotte et bien mélanger. Les faire revenir quelques instants.

• Répartir les champignons dans 4 moules à crème brûlée et parsemer de persil ciselé.

Couper la pâte feuilletée en disques à la taille des moules en laissant dépasser d'environ 0,5 cm. Badigeonner au pinceau les bords des moules avec du jaune d'œuf battu. Placer la pâte comme un couvercle sur les champignons. Le jaune d'œuf permettra de sceller la pâte sur les moules.

• Préchauffer le four à 200°C et enfourner à mi-hauteur pour 15 à 20 min de cuisson. La cuisson est terminée lorsque la pâte est dorée et légèrement bombée.

• Pendant la cuisson des feuilletés, préparer la salade de fenouil : laver, sécher puis émincer finement le fenouil. Presser l'orange et le citron et verser le jus dans un saladier. Ajouter le sel, l'huile d'argan, le poivre et la coriandre ciselée. Déposer le fenouil ciselé dans le saladier et bien mélanger.

• Servir le feuilleté chaud accompagné de la salade de fenouil fraîche et croquante.



LES CHAMPIGNONS

Crus ou cuits, les champignons se prêtent à toutes les fantaisies et apportent leurs saveurs forestières aux plats qu'ils accompagnent. Avant d'envisager la cuisson, il convient de rincer délicatement les champignons ; les tremper leur ferait perdre leurs saveurs. Poêlés ou mixés, les champignons s'accrochent à toutes les sauces. Ce légume d'automne accompagne à merveille les gibiers et volailles de saison. Il se marie aussi parfaitement avec des œufs. ■

POMME AU FOUR ET CHÈVRE CHAUD

Temps : 10 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pommes reinette du Canada
- 2 crottins de chèvre
- 4 branches de thym
- 8 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Laver les pommes. Oter le pédoncule. Les couper en 2 dans la largeur du fruit (à l'horizontal).
- Creuser légèrement chaque morceau de pomme afin de pouvoir y loger par la suite une tranche de fromage de chèvre. Poser les pommes dans un plat allant au four (type plat à gratin). Verser un petit trait d'huile d'olive sur chaque demi-pomme.

Parfumer de quelques brins de thym. Saler et poivrer. Enfourner pour 15 min à 200°C.

- Couper les crottins de chèvre en 4 tranches dans l'épaisseur. Attention : préférer pour ce faire un couteau bien tranchant. Poser une tranche de fromage sur chaque demi-pomme. Enfourner une seconde fois pour 5 à 8 min sous le gril du four.
- Servir chaud avec une salade verte bien croquante assaisonnée de vinaigre de cidre et d'huile de noixette (ou de noix).



LES POMMES

Crue ou cuite, en accompagnement de plats salés ou sucrés, la pomme se cuisine et se déguste de mille et une façons. Si la tarte aux pommes et la compote sont les préparations les plus courantes, les recettes contemporaines adoptent la diversité des variétés que l'on trouve sur le marché. En salade, elle se marie aussi bien avec les endives que les carottes ou les betteraves. Poêlée, elle accompagne toutes sortes de viandes et de gibiers. Amie des épices, il est facile d'aromatiser les compotes pour varier les plaisirs en toute simplicité ! ■

L'astuce du Chef

Variante : le fromage de chèvre s'accorde parfaitement avec le miel. Au moment d'enfourner les pommes, verser une cuillerée à café de miel sur chaque demi-pomme. Elles caraméliseront pendant la cuisson. Parfait pour une entrée sucrée-salée.

TRIFLE POMME-NOIX-CHÂTAIGNE

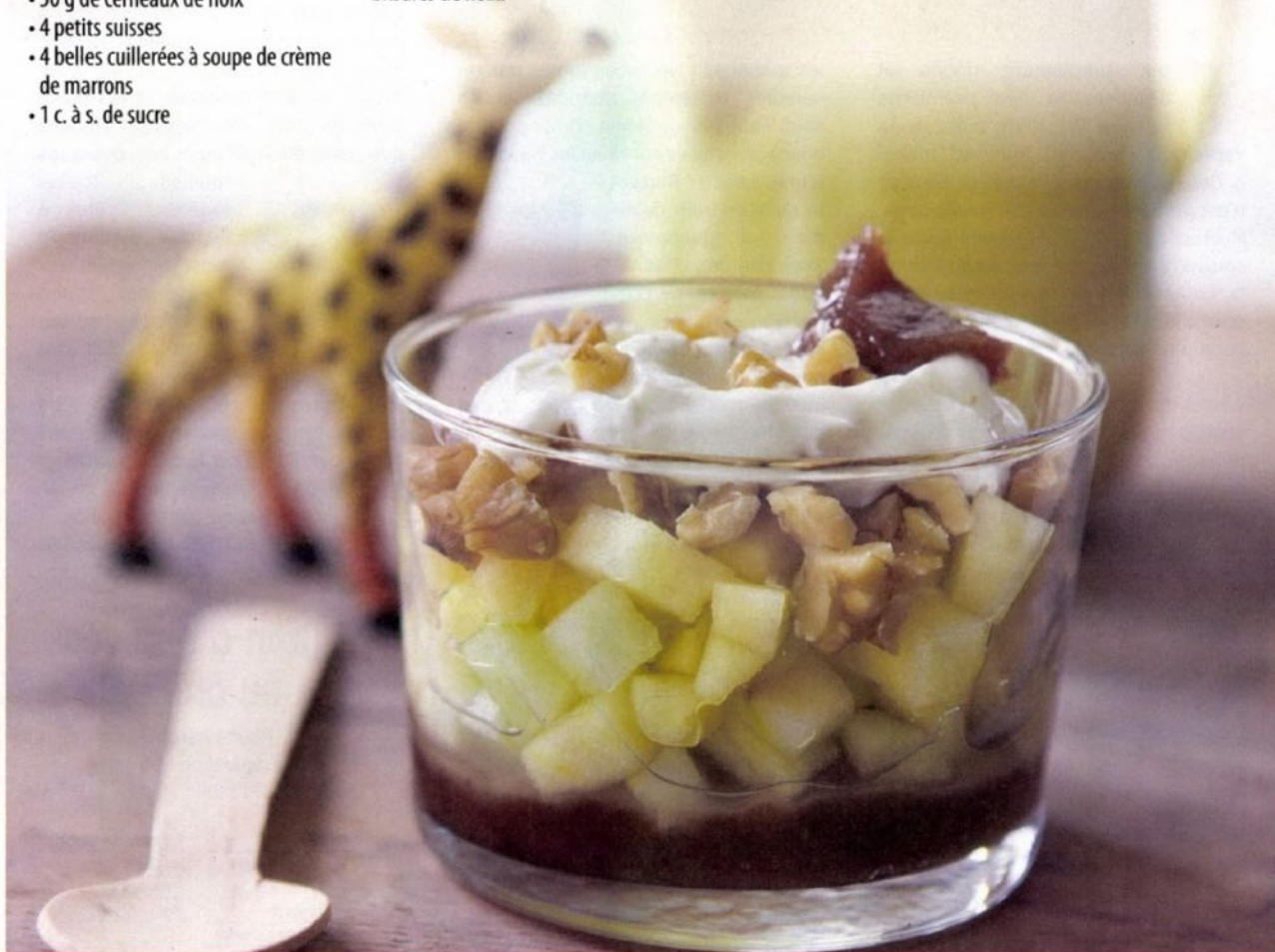
Temps : 10 min - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pommes
- ½ citron
- 50 g de cerneaux de noix
- 4 petits suisses
- 4 belles cuillerées à soupe de crème de marrons
- 1 c. à s. de sucre

Préparation

- Peler les pommes, en ôter les cœurs et tailler en très petits dés. Les citronner. Dans un mortier, concasser grossièrement les noix. Dans un bol, déposer les petits suisses et les sucrer.
- Répartir dans 4 grandes verrines successivement une bonne cuillerée à soupe de crème de marrons, les dés de pomme, les noix concassées, le petit suisse. Décorer d'une pointe de crème de marrons et de quelques brisures de noix.



LES NOIX

Les gâteaux aux noix sont des desserts traditionnels, notamment dans les régions du Périgord et du Dauphiné. Il existe autant de déclinaisons de cette célèbre douceur que de localités dans ces régions. Mais la noix accompagne aussi les crudités, les viandes blanches, l'agneau, les

fromages ou encore les fruits à pépins et se décline également en huile. En poudre, elle peut être ajoutée aux gâteaux et à la panure des viandes blanches. On la retrouve également dans des spécialités de pain ou mariée à du chocolat. ■

(Sources : Interfel - www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

A LIRE

« Calendrier 2017 fruits et légumes au fil des mois », Terre Vivante Editions, 9,90 €.



L'astuce du Chef

Gardez toujours à portée de main un bocal ou une boîte hermétique remplie de cerneaux de noix ; ils agrémenteront une salade, un fromage blanc au miel, du pain maison, une soupe de potimarron, un dessert au chocolat (crème, gâteau)... ou du fromage, tout simplement.

NUTRITION & CALORIES

- 100 g de betteraves représentent 43,4 kcal.
- 100 g de pommes représentent 53,2 kcal.
- 100 g de champignons représentent 30,2 kcal.
- 100 g de noix représentent 698 kcal.

L'endive, l'inventive !

Pratique et ludique, ce légume vous offre toute une palette de préparations cuites ou crues. Généreuse, elle est aussi excellente pour votre santé.

Tout simplement rincée et débarrassée des premières feuilles ou bien cuite à la vapeur, à l'eau, au four, au micro-ondes, poêlée ou à l'étouffée, l'endive n'est jamais à court d'idées culinaires. Présente sur les étals durant toute la saison hivernale, pensez à elle lors de la composition de vos menus, qu'ils soient familiaux, traditionnels ou beaucoup plus élaborés.

Choisissez-la ferme et ventrue, avec des feuilles bien blanches, légèrement ourlées de jaune. Veillez bien à en avoir toujours à portée de main afin de laisser libre cours à votre imagination. Avec elle, en cuisine, osez tous

les mariages ! Ne la cantonnez pas au saladier, tristement abandonnée en solo. Faites-lui goûter la compagnie de belles pommes pour réveiller l'acidulée d'une salade. Sortez-la du train-train quotidien et découvrez avec elle des destinations parfois surprenantes, braisée ou sautée à la mexicaine ou avec le désormais incontournable wok. Ne craignez pas de l'incorporer à vos recettes de quiches, tartes et tourtes salées, surtout quand le saumon est également de la partie. Entre amis, profitez de sa convivialité pour la marier au fromage

en fondue ou tartiflette avant de la laisser faire glisser le tout en salade.

Idéale pour votre santé, n'hésitez pas à l'embarquer dans votre panier à provisions. Très peu calorique, la belle préfère se concentrer sur les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments dont elle regorge. Avouez que c'est énorme pour ces quelques

feuilles toutes légères ! Prêtes à l'emploi, s'intégrant ainsi facilement aux contraintes d'une alimentation moderne où tout doit aller de plus en plus vite

tout en restant compétitif, elle lutte contre certaines carences des repas trop souvent pris sur le pouce, protège vos cellules du vieillissement et se fait la meilleure alliée de votre transit.

Virginie Legourd

À savoir

Conservez-la à l'abri de la lumière jusqu'à 6 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



Les Endiviers



Tatin d'endives au chèvre

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn

6 endives	1 bouillon cube
1 pâte à tarte	Herbes de
1 bûche	Provence
de chèvre	Sel, poivre
Sucre en poudre	

- Ôtez les feuilles extérieures des endives et tranchez les endives à leur base.
- Mettez dans une cocotte l'huile, le sucre, le bouillon et laissez colorer à feu vif, puis déposez les endives.
- Salez et poivrez, puis baissez le feu et laissez cuire en couvrant.
- Une fois cuites, déposez les endives dans une passoire puis laissez-les égoutter.
- Prenez un moule à manqué et beurrez-le généreusement avant de le saupoudrer de sucre, de sel et d'herbes de Provence.
- Taillez le chèvre en morceaux réguliers et déposez-les de façon harmonieuse sur les endives cuites avant de couvrir du cercle de pâte.
- Enfouez 15 à 20 mn.

Salade d'endives aux oranges

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn

3 endives

2 oranges

Le jus de 1 citron

1 dizaine de cerneaux de noix

5 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de ciboulette

hachée

Sel, poivre

- Pelez soigneusement les oranges en prenant soin de bien enlever la peau blanche.

- Découpez la pulpe en lamelles et

faites-la macérer dans un mélange d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et de poivre.

- Ajoutez quelques cerneaux de noix

grossièrement hachés.

- Retirez les feuilles flétries ou tachées des endives et lavez-les à l'eau courante avant de les essorer

puis de les découper en rondelles.

- Mélangez délicatement les endives aux oranges dans un saladier et parsemez de ciboulette avant de servir.



Endives braisées, magret de canard au caramel sûre

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 15 mn

8 endives	15 cl de vinaigre balsamique
2 magrets de canard	Sel, poivre
125 g de sucre	

- Ôtez les feuilles extérieures des endives et tranchez les endives à leur base.
- Dans une cocotte, mettez le vinaigre et le sucre et laissez colorer à feu vif, puis déposez les endives.
- Salez et poivrez avant de laisser cuire à feu doux en couvrant.
- Ôtez les endives et égouttez-les, mais gardez le fond de cuisson.
- Quadrillez au couteau côté peau les magrets pendant que la poêle chauffe. Déposez-y les magrets côté peau et laissez la graisse fondre avant d'en éliminer le surplus.

- Retournez les magrets en baissant un peu le feu et laissez cuire jusqu'à obtention de la cuisson voulue.
- Réservez le magret de canard pour qu'il repose.
- Dans la poêle encore chaude et débarrassée de la graisse, versez le jus de cuisson des endives puis laissez réduire jusqu'à la formation de caramel.
- Servez le tout dans de jolies assiettes et nappez de sauce.



Les Endiviers

Endives croquantes, poires, tuile de parmesan et noisettes grillées

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 10 mn

4 endives	40 g de noisettes grillées
2 poires Conférence	Huile de noisette
200 g de parmesan râpé frais	Sel, poivre

- Ôtez les feuilles extérieures des endives et tranchez les endives à leur base.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Disposez sur du papier sulfurisé le parmesan râpé en 12 cercles et laissez cuire en surveillant jusqu'à brunissement.
- Prenez délicatement les tuiles et disposez-les sur un verre pour les former.
- Confectionnez des assiettes individuelles en disposant des lamelles de poire, les noisettes concassées et les endives.
- Assaisonnez d'huile, de sel et de poivre, puis disposez les tuiles.
- Saupoudrez de parmesan frais puis servez.



Arthur Blin Communication/SN Endive

Chili aux endives sautées

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 15 mn

8 endives	1 petite boîte de haricots rouges	Tabasco
500 g de viande de bœuf hachée	1 c. à soupe de concentré de tomates	Sel, poivre
2 oignons émincés	Huile d'olive	
1 boîte de tomates concassées	Paprika	



- Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et mettez-y les oignons à cuire jusqu'à ce que ces derniers soient bien fondants.
- Ajoutez la viande puis laissez cuire tout en remuant régulièrement.
- Ajoutez les tomates concassées avec leur jus, le concentré de tomates et les haricots rouges rincés et égouttés. Mélangez, salez, poivrez et laissez mijoter 10 mn à couvert.
- Ajoutez quelques gouttes de tabasco selon votre goût en fin de cuisson.
- Ôtez la base des endives et coupez-les en lamelles.
- Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle puis faites sauter les endives à feu vif en remuant sans cesse. La cuisson doit être rapide pour que les endives restent un peu croquantes.
- Salez, poivrez et saupoudrez de paprika.
- Servez les endives et le chili à part avec des lamelles.

L'Endive du Nord

Feta et concassé de poivrons rouges & ail, persil sur feuilles d'endive

Pour 16 bouchées apéritives

Préparation : 10 mn

2 poivrons rouges	16 feuilles d'endive
Ail	(soit 2 endives)
Persil	Sel, poivre
200 g de feta nature	

- Lavez et découpez les poivrons avant de les mixer à l'ail et au persil.
- Coupez des petits cubes de feta.
- Salez et poivrez.
- Disposez 2 ou 3 dés de feta sur chaque feuille d'endive.
- Ajoutez sur chaque bouchée une cuillerée de concassé et servez.



Légumes, saveurs et bonne santé !



Ce n'est pas une méthode d'autopersuasion mais une certitude : les légumes sont excellents aussi bien crus que cuits, à condition d'être préparés avec amour.

Artichauts, asperges, betteraves, céleris, choux, concombres, courgettes, cressons, épinards, frisées, haricots verts, petits

pois, pommes de terre, carottes nouvelles, poivrons... la liste des légumes de saison semble infinie et ne fait que s'allonger une fois le printemps arrivé. Passé les longs mois d'hiver où les tomates et autres aubergines faisaient grise mine dans les rayons, vous n'avez à présent aucune raison de ne pas voir se profiler une cure de vitamines et de belles sessions gastronomiques à l'horizon. Rôtis ou poêlés, grillés, en sauce ou en salade, ils se consomment aussi

bien en entrée qu'en accompagnement d'une viande et, de plus en plus, en plat principal avec un féculent, pour l'option végétarienne.

ASTUCE

Pour conserver efficacement les légumes frais, rangez-les dans le bac du réfrigérateur en dehors de leur plastique et consommez-les sous 3 ou 4 jours. Au-delà, ils perdent leurs vitamines. La tomate et le concombre peuvent être gardés à l'extérieur car ils se flétrissent plus vite au froid.

Simple et rapide à préparer, les salades représentent l'occasion de faire le plein de légumes en époustoufflant vos invités. Profitez de la possibilité de les créer vous-même pour mélanger un maximum de couleurs, y intégrer vos primeurs préférés et des oléagineux, comme l'avocat ou les noix, ou tester de nouvelles **sauces**. Ajouter un filet de



Tartine croquante d'artichauts petits violets

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

8 artichauts petits
violets
4 tranches fines
de jambon cru
8 oignons nouveaux

4 belles tranches de
pain de campagne
4 petits poivrons
piquillos en conserve
1 c. à soupe de

vinaigre de Xérès
1 c. à soupe d'huile
d'olive
Thym
Sel, poivre du moulin

- Efficace l'artichaut cru jusqu'aux feuilles tendres du cœur.
- Récupérez le cœur de l'artichaut et coupez-le en 4 morceaux.
- Épluchez les oignons nouveaux, coupez-les en 2 et réservez 4 tiges pour la présentation.
- Faites-les revenir dans une poêle avec le thym et 2 c. à soupe d'huile d'olive.

- Ajoutez les artichauts coupés et 4 poivrons piquillos coupés en lanières, salez, poivrez et cuisez à couvert pendant 10 mn. Laissez refroidir le tout, ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès, 2 c. à soupe d'huile d'olive et les tiges d'oignon coupées en rondelles.

- Toastez les tranches de pain de campagne et disposez dessus la préparation accompagnée de quelques lamelles de jambon cru.



Astuce

Frottez le cœur de l'artichaut au citron afin qu'il ne noircisse pas.

Tian de légumes au saumon de Norvège

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

400 g de saumon
de Norvège
2 poivrons
2 courgettes
2 tomates
1 aubergine

1 gousse d'ail
50 g de parmesan
5 cl d'huile d'olive
Thym frais
1 gousse d'ail
Sel, poivre du moulin

- Coupez le saumon en escalopes de 1 cm d'épaisseur puis arrosez-les d'huile d'olive. Assaisonnez de sel ainsi que de poivre et parsemez

de thym.

- Coupez les légumes en fines lamelles de 3 à 4 cm de largeur et rangez-les dans un plat huilé et frotté d'ail. Alternez les légumes et les escalopes de saumon.

- Parsemez la surface de parmesan râpé et arrosez le tout d'huile d'olive.

- Portez au four à 180°C (Th.6) et faites cuire 40 mn.

Astuce

Ce tian se déguste aussi bien chaud que refroidi avec un soupçon de vinaigre balsamique.

Tian de légumes au
saumon de Norvège



Chips d'asperges salées et sucrées

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 1h
Coût : ★ – Difficulté : ★

Pour les asperges sucrées :
1 botte de 500 g d'asperges

blanches des Landes
500 g de sucre
Pour les asperges salées :
1 botte de 500 g d'asperges vertes des Landes
1 l d'huile d'arachide
Sel

- Commencez par préparer les chips d'asperges sucrées. Taillez dans le sens de la longueur des tranches très fines.

- Faites bouillir 1/2 litre d'eau et 500 g de sucre.

- Versez ce sirop bouillant sur les lamelles, laissez-les refroidir dans le liquide.

- Disposez ensuite les lamelles sur une plaque et laissez sécher au four à 90°C (Th.2) environ 1h.

- Pour les chips salées, taillez des lamelles très fines d'asperges vertes.

- Faites frire dans un bain d'huile d'arachide à 130°C.

- Épongez sur un papier absorbant, salez à chaud.

Astuce

Ces chips sont un amuse-bouche original et raffiné à l'apéritif.

Crumble de carottes et cèpes

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn
Cuisson : 20 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

250 g de carottes	1 botte de persil	80 g de farine
200 g de cèpes	100 g de poitrine fumée	50 g de noisettes concassées
100 g de fèves surgelées	150 g de beurre	Sel, poivre du moulin

- Épluchez les carottes et émincez-les en rondelles.

- Blanchissez ces dernières 2 mn à l'eau bouillante salée et rafraîchissez aussitôt.

- Préparez les cèpes.

- Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre, faites suer les échalotes ciselées et ajoutez les cèpes émincés, assaisonnez et réservez.

- Dans une poêle, faites

revenir les lardons, ajoutez les fèves et les carottes, rectifiez l'assaisonnement, parsemez de persil haché.

- Beurrez des petits plats à crème brûlée, versez les légumes et finissez avec les cèpes.

- Faites légèrement griller les noisettes au four.

- Préparez le crumble : mélangez 80 g de beurre fondu avec la farine et les noisettes, afin d'obtenir un mélange sableux.

- Recouvrez les légumes avec cette préparation et mettez à cuire dans un four chaud pendant 20 mn.

- Servez aussitôt accompagné d'une salade.

Astuce

À l'occasion, poêlez des petites escalopes de foie gras que vous disposez sur les légumes avant de mettre le crumble.

Concombres grillés, condiment de tomate et cacahuètes

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 5 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

4 concombres	1/2 citron jaune
2 tomates côtelées	Tabasco
1 échalote	3 c. à soupe d'huile d'olive
1 branche d'estragon	Fleur de sel, poivre du moulin
1 c. à soupe de cacahuètes	

- Épépinez les tomates et coupez-les en petits dés.

- Ajoutez-y l'échalote finement ciselée, les feuilles d'estragon haché, les cacahuètes et le jus du citron.

- Assaisonnez avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, quelques gouttes de tabasco, du sel et du poivre.

- Coupez les concombres dans la largeur, puis dans la longueur pour réaliser des tronçons. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites-y colorer les concombres.

- Servez aussitôt en arrosant avec le condiment à la tomate.

Astuce

Ces concombres peuvent être servis aussi bien en entrée chaude qu'en accompagnement d'un poisson.

Crumble de carottes
et cèpes



Capuccini potiron et aubergines

Pour 6-8 personnes - Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★★

60 cl de crème Fleurette

30 g de beurre tendre

1 potiron pas trop gros

3 aubergines

1 pomme

2 gousses d'ail

2 oignons émincés

10 cl de jus d'orange

Zeste de 1/2 orange

60 cl de bouillon

1 c. à soupe d'huile

de tournesol

1 c. à café de cumin

5 brins de coriandre

ciselés

Quelques brins

de persil

Sel, poivre du moulin

Astuce

Cette entrée est encore plus savoureuse en ajoutant un brin de cannelle dans le velouté au potiron.

- Lavez les aubergines, ôtez le vert des extrémités et coupez-les en cubes. Puis lavez la pomme et coupez-la en cubes.

- Faites dorer la pomme, un oignon émincé, une gousse d'ail écrasée avec 15 g de beurre. Ajoutez l'huile et les aubergines puis faites mijoter 10 mn.

- Ajoutez ensuite 20 cl de crème et 30 cl de bouillon puis passez le tout au mixeur pour obtenir un velouté onctueux.

- Coupez le potiron en 2, ôtez les graines et pelez-le.

- Coupez-le en gros cubes et faites cuire dans de l'eau salée pendant 10 à 15 mn.

- Faites dorer l'autre gousse d'ail

écrasée et l'autre oignon émincé avec 10 g de beurre puis déglacez avec les jus d'orange et 20 cl de crème.

- Ajoutez le potiron et le zeste d'orange, remuez, ajoutez 25 à 30 cl de bouillon, la coriandre et le cumin. Passez le tout au mixeur et gardez les veloutés au chaud.

- Remplir aux 3/4 les verres avec les veloutés.

- Après avoir salé et poivré la crème fraîche restante, faites-la chauffer doucement, puis fouettez-la au batteur jusqu'à ce qu'elle devienne mousseuse.

- Répartissez la crème fouettée sur les veloutés et décorez de persil.

Recette Elle & Vire

vinaigre de framboise ou une cuillère de miel à la vinaigrette peut métamorphoser une salade toute simple. Râpés ou en petits dés avec du fromage, vos légumes croquants deviennent très vite irrésistibles. Accompagnée d'une boule de pain frais, votre composition est tout simplement exquise !

Les plantes potagères sont de moins en moins reléguées au statut d'accompagnement et deviennent des plats à part entière. C'est notamment le cas avec des recettes au four et au wok. Le «tian», un terme provençal, qui désigne à l'origine un plat en terre traditionnel de la région, est aujourd'hui une recette à base d'in-

grédients cuits et présentés en couches. Vous pouvez par exemple interposer courgettes, aubergines et poivrons entremêlés de mozzarella ou saupoudrés de parmesan et obtenir un plat rôti appétissant, coloré et familial.

Plus traditionnellement, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, les légumes sont également les alliés d'un bon repas. Délicieux avec une sauce blanche, ils s'accommodent aussi très bien d'une sauce tomate, version ratatouille, ou se dégustent nature, aromatisés aux herbes. Là encore, il suffit d'imaginer !

Hélène Lepelletier



Fricassée minute d'endives et légumes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

2 endives

1 tête de brocolis

3 carottes

1 oignon

1 courgette moyenne

1 poivron rouge

- Lavez les légumes.

- Épluchez-les grossièrement (les vitamines se cachent dans la peau) et coupez-les en morceaux.

- Jetez les légumes ensemble dans un wok à feu vif où vous avez préalablement versé un peu d'huile de colza.

- Laissez les légumes cuire rapidement.

- Servez avec un bol de quinoa, pour les protéines.

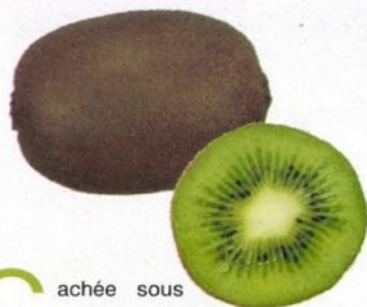
Astuce

Ce plat peut se faire avec une sélection de légumes de saison de votre choix.

Capuccini potiron
et aubergines



Drôle de fruit



Aussi rond que poilu, aussi délicat que goûteux, ce n'est pas sans raison que le kiwi est aujourd'hui le troisième fruit le plus consommé au petit déjeuner.

Cachée sous une peau légèrement rugueuse et poilue, la chair d'un vert éclatant et le cœur tout blanc entouré de petits grains noirs croustillants offrent un saveur douce et fraîche qui fait succomber les papilles de toute la famille. Outre vos papilles, votre corps en redemande puisque ce fruit contient tout plein de choses qui lui font du bien, comme des vitamines, des fibres, des minéraux... Bon pour tout le monde, il se consomme sans modération donc et se cuisine sur tous les tons.

Drôle de fruit ovale, le kiwi vous propose de faire le plein de saveurs. Présent sur les étals des rayons fruits

et légumes dès le mois de novembre, il y reste jusqu'en mai pour le plus grand plaisir de ces nombreux adeptes. Au moment de le choisir, tâtez-le délicatement. Il doit être légèrement

souple. Trop mou, il est trop mûr, délicat à transporter parce que sa peau

risque de rompre à la moindre pression et surtout de laisser place à une purée verte sans saveur. Mieux vaut l'acheter

alors qu'il est encore un peu ferme pour le laisser mûrir à température ambiante pendant quelques jours. Mordre dedans est alors un véritable plaisir

parce qu'il croque et fond en même temps dans la bouche. Pelé, il se ➤

Que des bonnes choses

Parce que le kiwi est un concentré de bienfaits nutritionnels. Il fait rimer goût, tonus et plaisir. Un kiwi apporte environ 80 mg de Vitamine C, pour un poids total d'environ 100 g, c'est plutôt pas mal non ?

Coquelets aux kiwis et fruits secs

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 25 mn

2 coquelets

4 kiwis

10 abricots secs

2 c. à soupe de raisins secs

50 g d'un mélange d'amandes et noisettes entières

25 g de margarine

5 c. à soupe de miel

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 branche de romarin

Sel, poivre du moulin

- Pelez les kiwis et coupez-les en 8 quartiers. Réservez.
- Faites fondre la margarine dans une cocotte en fonte et mettez les coquelets.
- Faites-les bien dorer sur toutes leurs faces pendant 10 mn environ.
- Salez et poivrez la viande.
- Versez alors le vinaigre balsamique dans la cocotte et remuez avec une cuillère en bois.
- Ajoutez les quartiers de kiwis, les abricots secs coupés en 2, les raisins secs, les noisettes puis les amandes.

- Arrosez de miel, déposez la branche de romarin et couvrez.
- Laissez cuire à feu doux pendant 15 mn.
- Servez rapidement.



Kiwis farcis au tartare de mer

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn

4 kiwis

50 g de chair de crabe

50 g de crevettes roses
décortiquées

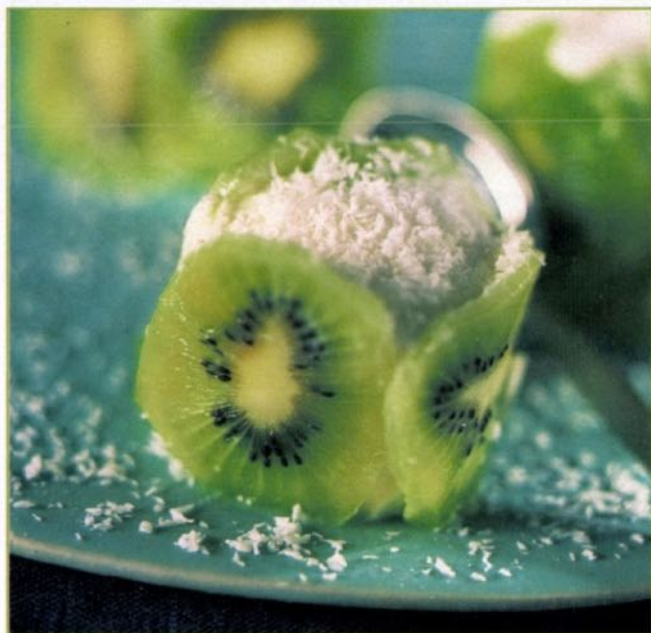
Le jus de 1/2 citron vert

1 c. à soupe de mayonnaise

Sel, poivre du moulin

- Coupez les chapeaux des kiwis et videz-les de 1/3 de leur chair en prenant soin de conserver la chair.
- Versez la chair dans un bol et coupez-la en petits dés.
- Ajoutez à la pulpe de kiwi le crabe émietté et les crevettes coupées finement au couteau.
- Salez et poivrez.
- Arrosez de jus de citron, ajoutez la mayonnaise.
- Mélangez puis garnissez les kiwis creusés.
- Servez frais.





Timbales de kiwi à la noix de coco

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn

2 kiwis

200 g de fromage blanc

à 40% MG

33 cl de crème de coco

50 g de sucre en poudre

2 feuilles de gélatine

2 c. à soupe de noix de coco
râpée

- Pelez les kiwis puis coupez-les en fines rondelles.

- Garnissez-en les parois et le fond de chaque ramequin.

- Placez les feuilles de gélatine à tremper 10 mn dans un bol d'eau froide.

- Réservez 3 c. à soupe de crème de coco que vous verserez dans une petite casserole.

- Mettez le fromage blanc et le reste de la crème de coco dans un grand bol.

- Ajoutez le sucre et fouettez énergiquement.

- Mettez la crème de coco à chauffer sur le feu puis hors du feu, faites-y fondre les feuilles de gélatine essorées. Ajoutez au mélange le battu de fromage blanc.

- Mélangez bien et fouettez de nouveau.

- Versez cette préparation dans les ramequins en veillant à ce que les rondelles de kiwi restent bien contre la paroi.

- Placez 2h au frais.

- Démoulez, saupoudrez de noix de coco râpée puis servez.

Jus de kiwi et banane

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn

5 kiwis

Le jus de 1 citron vert

4 c. à soupe de miel liquide

- Pelez les kiwis et la banane et coupez-les en rondelles.

- Versez dans votre bol-mixer, ajoutez le jus de citron et le miel.

- Mixez pour obtenir un mélange bien lisse et versez dans les verres.

- Servez bien frais.



➤ déguste nature comme un œuf dur. Coupé en deux dans le sens de la largeur, il se savoure à la petite cuillère, comme un œuf à la coque.

Cuisiné, son petit côté acidulé fait des merveilles avec le saumon fumé. En dessert, on le retrouve en rondelles sur une tarte, mixé et glacé en sorbet, en petits dés dans les salades...

Avec sa jolie couleur, il rend en plus les plats qu'il compose beaucoup plus esthétiques. Coupé en rondelles ou en étoiles déco sur le bord de l'assiette ou du verre à cocktail, il suffit de le voir pour avoir un bon moral. C'est auprès de la chair du saumon qu'il est du plus bel effet. Non seulement le duo vert et rose remporte un vif succès mais en plus, côté dégustation, c'est un régal. Les cuisinières les plus audacieuses peuvent donc se lancer dans des mélanges sucrés-salés. Comme les agrumes, le kiwi réussit toutes les salades. Une fois cuit, son amertume agrmente un sauté de poulet, tomates, oignons, ails, poivrons et champignons. Il peut aussi, comme au Japon, se servir coupé en dés sur des tranches de pétoncles crus marinés dans une sauce de vinaigre de riz, soja, miel et sel. De quoi booster votre cuisine !

Marion Bertotti

Poêlée de kiwis

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 30 mn

3 kiwis

8 pommes de terre Charlotte de
tailles moyennes

3 blancs de poulet

2 c. à soupe de raisins blonds
secs

1 c. à soupe d'huile d'olive

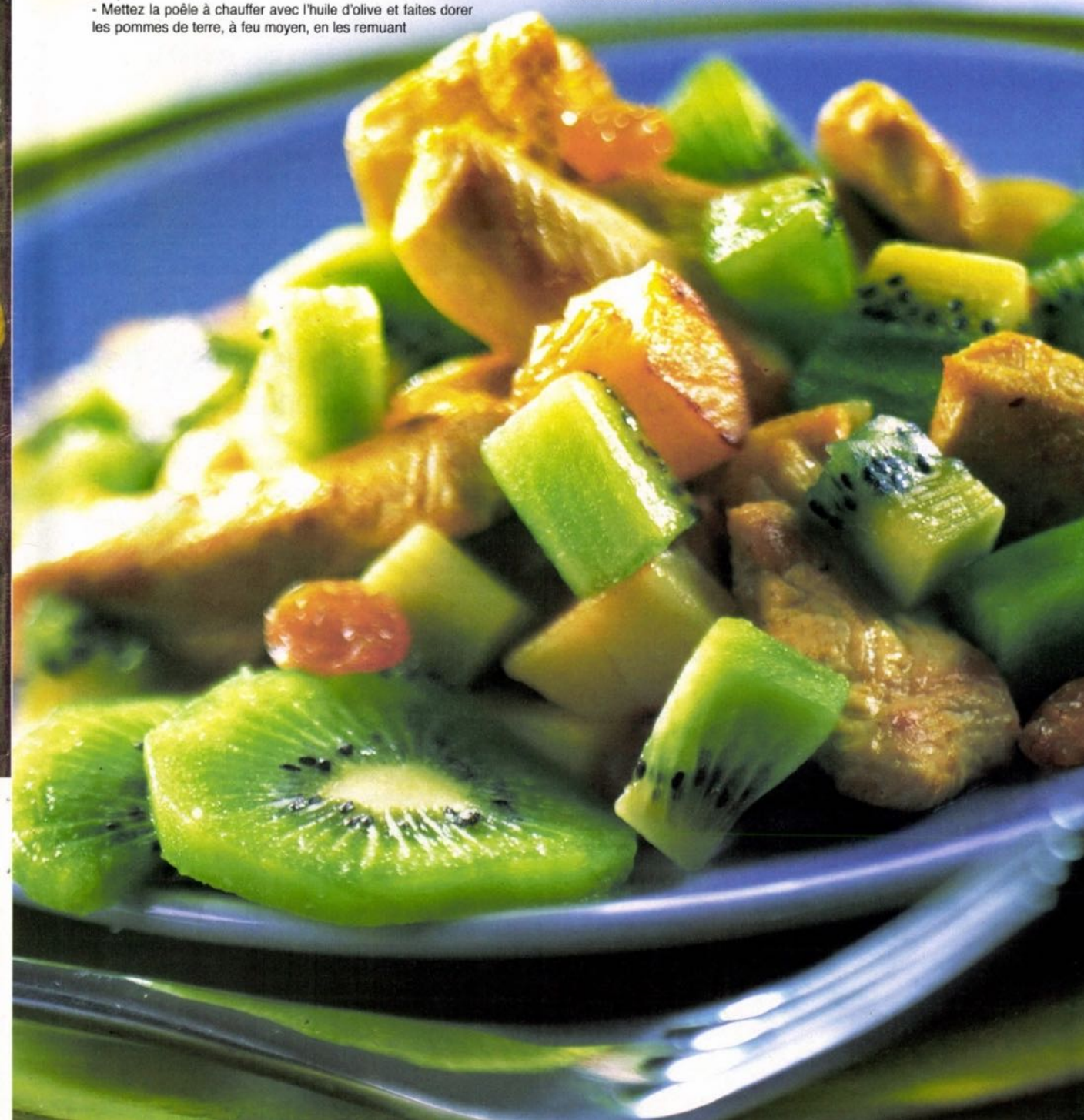
1 c. à café de curry
en poudre

Sel, poivre du moulin

- Mettez les pommes de terre Charlotte dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition et faites cuire pendant 10 mn.
- Égouttez, pelez-les et coupez-les en cubes.
- Pelez les kiwis et coupez-les en cubes.
- Coupez les blancs de poulet en petits morceaux et saupoudrez-les de curry.
- Mettez la poêle à chauffer avec l'huile d'olive et faites dorer les pommes de terre, à feu moyen, en les remuant

régulièrement.

- Quand les pommes de terre commencent à être dorées, ajoutez les morceaux de poulet et continuez la cuisson 8 mn environ.
- Salez et poivrez modérément.
- Ajoutez les cubes de kiwi et les raisins secs.
- Laissez cuire le tout 5 mn et servez.



La mangue, ça vaut le détour

À SAVOIR

Pour faire des dés de mangue, coupez le fruit

en 2 dans la longueur, enlevez le noyau puis quadrillez la chair avec un couteau avant de retourner la peau : les dés sont prêts !



Ce fruit exotique à la chair jaune orangé, apporte du soleil dans vos préparations, aussi bien salées que sucrées.

En confiture, en coulis, en brochette, en salade, poêlée ou nature, la mangue est un fruit charnu et gorgé de saveurs entrant dans les recettes les plus surprenantes. Et pour cause : riche en sucre (de 13 à 16 g par fruit), elle concentre

des substances aromatiques et complexes qui atteignent leur optimum lorsque le fruit est à maturité. Elle rappelle alors à la fois l'abricot, l'ananas, la pêche, la rose... pour une explosion de goût et d'exotisme ! Pour repérer le fruit mûr, tâpez sa surface qui doit être

Crème Fontainebleau, compotée mangue acérola

Pour 6 personnes - Préparation : 30 mn - Cuisson : 5 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

Pour la compotée de mangue acérola :

180 g de purée de mangues
20 g de purée d'acérola
surgelée (en boutique diététique bio)
50 g de sucre semoule

4 g de gélatine (2 feuilles de 2 g)

Pour la crème Fontainebleau :

125 g de crème fleurette 30%
1 c. à café de sucre semoule
1/2 gousse de vanille
250 g de fromage blanc

- Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans une grande quantité d'eau froide pendant 20 mn.

- Mélangez la mangue, la purée d'acérola et le sucre semoule.

- Rincez, égouttez et faites fondre à feu doux la gélatine sans la faire bouillir.

- Ajoutez à la pulpe de fruits et réservez le tout au réfrigérateur.

- Pour la crème Fontainebleau, ajoutez le sucre semoule et les



N. Carnet/CNIEL

Astuce

Pour ajouter du croquant et une pointe d'acidité, videz le contenu d'un fruit de la passion sur la compotée mangue acérola.

petites graines noires de la gousse de vanille fendue à la crème fleurette. Battez cette crème vanillée pour obtenir une texture aérienne et légère.

- Mélangez délicatement avec le fromage blanc. Réservez au réfrigérateur.

- Au moment de la dégustation, répartissez la crème Fontainebleau dans 6 ramequins, ajoutez la compotée de mangue acérola. Dégustez immédiatement.

Salade de gambas et de mangue

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn

Cuisson : 2 à 3 mn - Coût : ★★ - Difficulté : ★★

12 gambas crues

1 c. à café de

cassonade

1 mangue

4 petits oignons

blancs nouveaux

250 g de pousses

de salades

mêlées

1 beau piment vert

frais

1 morceau de

gingembre frais de

4 cm d'épaisseur

1 citron vert non

traité

4 c. à soupe

d'huile d'olive

5 cl d'eau

Sel

Poivre du moulin

- Décortiquez les gambas en leur conservant un petit bout de queue. Coupez la tête, faites une entaille juste avant la queue puis enlevez le petit boyau noir en tirant du côté étêté.

- Faites chauffer 2 c. à soupe

d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.

Faites-y sauter les gambas avec la cassonade, jusqu'à ce qu'elles soient saisies et roses.

- Pendant ce temps,

préparez la sauce : lavez, équeutez, fendez, épépinez et coupez en morceaux le piment vert. Pelez le morceau de gingembre et coupez-le en 2 ou 3 morceaux.

- Lavez le citron, râpez finement

son zeste et pressez son jus.

- Mixez le piment et le gingembre avec le reste d'huile, le jus du citron, 5 cl d'eau chaude, le sel et le poivre.

- Incorporez le zeste de citron et réservez.

- Pelez et coupez la mangue en dés. Pelez et émincez finement les oignons.

- Mêlez les pousses de salade, les rondelles d'oignon et les dés de

mangue dans un saladier. Disposez les gambas par-dessus puis arrosez avec la sauce verte créole. Réservez au frais.

- Servez très frais après avoir bien mélangé.

Astuce

Conservez le jus de cuisson des gambas et mettez-le dans la sauce. Cela la parfumerait.

Salade de gambas et
de mangue





Salade de mangue, bananes et kiwis

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Repos : 2h

Coût : ★ - Difficulté : ★

4 bananes
1 belle mangue mûre à point
3 kiwis

1 citron
100 g de sucre en poudre
5 cl de rhum ambré

1 branche de menthe fraîche -
Quelques «étoiles» de carambole

- Pelez les bananes, éliminez les filaments puis coupez-les en rondelles.

- Pelez la mangue et coupez-la en dés.

- Pelez les kiwis, coupez-les en rondelles et recoupez chacune d'elles en 4.

- Mettez tous ces fruits dans un saladier et arrosez-les de jus de citron pour les empêcher de noircir.

- Ajoutez le sucre en

poudre puis le rhum.

- Mélangez bien et laissez macérer 2h au frais.

- Au moment de servir, décorez avec quelques feuilles de menthe fraîche ainsi que des étoiles de carambole.

Astuce

Servez cette salade de fruits dans des coupes individuelles, sur un lit de fromage blanc.

souple, mais pas molle et sentez-la ! Outre les papilles et l'odorat, la couleur jaune orangé de la mangue est un

véritable plaisir pour les yeux, offrant d'innombrables possibilités de présentation.

Nougat glacé aux mangues

Pour 8 à 10 personnes

Préparation : 30 mn - Cuisson : 10 mn - Réfrigération : 1h - Congélation : 12h

Coût : ★ - Difficulté : ★★

6 feuilles de gélatine
2 mangues
125 g d'écorces d'oranges confites

125 g d'amandes effilées
30 cl de crème fraîche
150 g de miel liquide mille-fleurs

150 g de sucre en poudre
5 blancs d'œufs
Un peu d'huile neutre

- Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans un petit saladier d'eau froide.

- Pelez une mangue et coupez-la en petits dés.

- Coupez les écorces d'orange en dés ou mixez-les à l'aide d'une moulinette électrique.

- Faites dorer les amandes effilées à sec dans une poêle antiadhésive ou sur la tôle du four.

- Faites chauffer 4 c. à soupe de crème fraîche dans une petite casserole puis faites-y dissoudre les feuilles de gélatine essorées hors du feu.

- Versez le miel et le sucre en poudre dans une casserole, portez sur feu doux et laissez

frémir 4 mn. Retirez du feu.

- Montez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez le sirop au miel en mince filet, sans cesser de fouetter, de manière à obtenir une sorte de meringue.

- Continuez à battre jusqu'à complet refroidissement (environ 10 mn).

- Fouettez le reste de crème fraîche très froide jusqu'à ce qu'elle forme des crêtes et incorporez-la délicatement à la préparation.

- Incorporez également la gélatine

fondue dans la crème, les dés de mangue et d'écorces d'oranges confites et les amandes grillées.

- Huilez un moule à cake allant au congélateur (ou une boîte de congélation rectangulaire), versez-y la préparation et placez 12h au congélateur.

- Sortez le moule du congélateur 1h à l'avance et mettez-le au réfrigérateur.

- Au moment de servir, démoulez le nougat glacé sur un plat.

- Lavez la deuxième mangue et coupez-la en dés, sans la peler.

- Servez en assiettes individuelles : disposez une part de nougat rectangulaire accompagnée de dés de mangue.

Astuce

Accompagnez cette glace d'un coulis de mangues, en mixant le fruit mûr avec un jus de citron et, au besoin, un peu d'eau.



Reine des accords sucrés-salés,

la mangue accompagne à merveille toutes sortes de viandes. On la retrouve dans de nombreuses recettes à base de bœuf, sautée ou grillée avec des légumes du soleil comme le poivron, rappelant la cuisine des îles. Coupée en petits dés ajoutés dans la cocotte pendant le dernier quart d'heure, elle se marie harmonieusement à la douceur du veau. Ce fruit exotique accompagne délicieusement les viandes grillées au goût relevé comme le porc ainsi que les volailles ou encore l'agneau, sous forme de tajines. Légèrement grillée, piquée sur des brochettes ou bien longuement mijotée, la mangue a le don d'imprégner la viande de sa saveur si particulière.

Version dessert,

le fruit exotique n'est pas en reste puisqu'il est à l'origine de créations culinaires toutes plus originales les unes que les autres. Remplacez par exemple la traditionnelle mousse au chocolat par sa version à la mangue : surprise et plaisir gustatifs sont au rendez-vous ! En compotée, en confiture ou en coulis, elle donne de la gaieté et du relief au fromage blanc et à la panna cotta. En petit morceaux dans le cake sucré ou dans les muffins, elle crée toujours l'étonnement. Mais c'est sans conteste sous sa forme la plus naturelle et sans artifice, seule ou en salade de fruits, que sa dégustation est la plus savoureuse.

Hélène Lepelletier

Raconter des salades



Qu'elle semble loin la période où la plante potagère se contentait d'accompagner discrètement le fromage. Cet été, un vent de fraîcheur souffle dans vos assiettes revigorées par la tonicité des mets verts.

Q u'attendez-vous pour inscrire régulièrement la salade au menu du jour ? Loin de se cantonner à l'image réductrice de feuilles vertes accompagnées de quelques tomates, elle s'épanouit désormais dans vos plats. En entrée, le savant et subtil mélange d'ingrédients permet de confectionner des plats aussi nourrissants qu'originaux. Il est possible de marier les saveurs des légumes frais avec des ingrédients salés, voire sucrés. Un mets de choix, d'autant que les assaisonnements laissent libre cours à l'imagination des cuisiniers. La simple vinaigrette est quant à elle peu à peu remplacée par une multitude d'huiles et de vinaigres. Libre à vous

donc de composer votre sauce personnelle, obtenant de la sorte des résultats plus élaborés que la classique vinaigrette moutardée. Une pincée de sel et de poivre, un filet d'huile d'olive relevée d'un peu de jus de citron et de dés de feta... autant d'éléments incontournables qui mettent en valeur la saveur fraîcheur et tonique de la salade.



Cet été, profitez pleinement de la verdure !

Découvrez la légère amertume de la salade trévis, le côté croquant et rafraîchissant de l'iceberg, le petit goût noisette



À savoir

Considérée comme la reine des salades, la laitue représente le troisième légume le plus consommé en France.

de la feuille de chêne ou encore la saveur si prononcée et unique de la roquette. Vaste programme. Et pour cause, on dénombre à ce jour près de 520 variétés différentes réparties en trois grandes familles : la

laitue, la chicorée ou la mâche. Veillez à bien sélectionner l'espèce en fonction des repas organisés. Par exemple, la mâche se révèle douce et accompagne à merveille les mets délicats tels que le poisson ou le foie gras. À l'inverse, le goût prononcé de la roquette risque de masquer les plats trop fins.

Une salade ce n'est pas que des feuilles vertes ! Faites-vous plaisir et osez marier des saveurs auxquelles

Salade de carottes, avocat et reblochon à l'orange

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

1/2 reblochon de Savoie
4 carottes
1 avocat
2 oranges

4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe d'huile de noisette
Sel, poivre du moulin

- Prélevez quelques zestes d'orange.
- Taillez les carottes en julienne.
- Coupez l'avocat en fines tranches.
- Fouettez le jus des 2 oranges préalablement pressées dans un saladier avec l'huile d'olive, de noisette, les zestes, du sel et du poivre.
- Coupez ensuite le

reblochon en petits cubes.
- Rassemblez tous les ingrédients dans le saladier, mélangez-les à la vinaigrette, laissez reposer au frais avant de servir avec du pain toasté.



Astuce

Le reblochon se sert légèrement plus frais que la température ambiante et idéalement autour de 16°C.

Salade express mi-croquante mi-fondante, vinaigrette au cassis

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

50 g de confiture de cassis
200 g de pousses d'alfafa
150 g de carottes
1 radis noir
2 abricots «réduits» ou «moelleux»

1 barquette de framboises (125 g)
100 g d'épis de maïs minis
100 g de petits pois frais
5 cl de vinaigre de framboises
5 cl d'huile d'olive

- Faites cuire 3 mn les petits pois puis rafraîchissez-les.
- Lavez et épluchez les carottes et le radis noir, puis taillez-les en allumettes.
- Coupez les abricots et tranchez les petits pois de maïs en rondelles.

- Pour la vinaigrette, délayez la confiture de cassis avec le vinaigre de framboise. Salez, poivrez puis ajoutez l'huile d'olive.
- Disposez tous les ingrédients dans un pot de confiture.
- Servez avec la vinaigrette à part.

Astuce

Vous pouvez remplacer les pousses d'alfafa par un mélange de salade «jeunes pousses» tendre et varié.

Salade grecque à la feta

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

200 g de romaine

1 concombre

4 tomates

1 oignon blanc

200 g de feta en dés

1/2 citron

4 c. à soupe d'huile

d'olive

1 poivron vert

1 poivron jaune

16 olives noires

Poivre

- Épluchez le concombre. Taillez-le en 2 dans le sens de la longueur, puis épinez-le. Enfin, coupez-le en petits cubes.

- Lavez les tomates et coupez-les en quartiers.

- Épluchez l'oignon blanc et émincez-le en très fines rondelles.

- Lavez, taillez en 2 et égrainez les poivrons, puis coupez-les en fines lamelles.

- Pressez et récupérez le jus de

citron, versez-le dans un bol avec l'huile d'olive, émulsionnez et assaisonnez de poivre.

- Déposez les feuilles de romaine au fond d'un saladier.

- Ajoutez le concombre, les tomates, l'oignon et les poivrons.

- Mélangez délicatement l'ensemble puis déposez en surface les dés de feta ainsi que les olives noires. Arrosez d'un filet de vinaigre.

- Servez bien frais.

Astuce

Pour dessaler un peu le fromage feta, faites-le tremper une journée dans l'eau froide.



Bonduelle

Salade à la mozzarella et aux tomates fraîches et séchées

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn

Coût : ★★ – Difficulté : ★

200 g de romaine

125 g de tomates cerises

1 poivron rouge en brunoise

100 g de mozzarella

1 c. à soupe de tomates

séchées

4 c. à soupe de jus

de tomate

1 c. à café d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre

balsamique

1 c. à soupe de sauce

Worcestershire

1 c. à café d'origan

1 c. à café de basilic haché

Sel, poivre

- Lavez les tomates cerises.

- Hachez finement les tomates séchées.

- Lavez le poivron rouge et coupez-le en brunoise.

- Détaillez la mozzarella en petits dés.

- Dans un

saladier, mélangez la romaine, la mozzarella, les tomates cerises, les tomates séchées et la brunoise de poivron.

- Puis, mélangez dans un bol le jus de tomate, l'huile et la sauce de Worcestershire.

Ajoutez l'origan, le basilic, salez, poivrez. Bien mélangez.

- Assaisonnez la salade et servez le tout aussitôt.

Astuce

Dégustez avec un verre de vin rosé de Provence, frais et léger.



Bonduelle

Salade romaine césar

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 15 mn

Coût : ★★ – Difficulté : ★★

200 g de romaine

50 g de parmesan

4 filets de poulet

1 tasse de croûtons

1 boîte de filets d'anchois

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de sauce soja

2 gousses d'ail

1 jaune d'œuf

1/2 c. à café de moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe de vinaigre de vin

5 gouttes de tabasco

1 petite pincée de thym

Poivre

- Hachez les filets d'anchois.

- Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir une gousse d'ail écrasé. Faites cuire 3 mn, ajoutez les anchois hachés en remuant 1 mn.

- Râpez la moitié du parmesan.

- Dans un bol, battez le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre, le parmesan râpé et la sauce tabasco.

- Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive, puis la pâte d'ail et d'anchois.

- Poivrez au goût.

Pour le poulet :

- Découpez les filets de poulet en lanières. Mélangez la sauce soja avec 1 c. à soupe d'huile, l'ail écrasé, le thym et le poivre. Badigeonnez les morceaux de poulet sous le grill pendant 10 mn.

- Préparez la salade avec le parmesan restant.

- Dans un saladier, mélangez la romaine, les croûtons et les morceaux de poulet grillés.

- Assaisonnez avec la sauce césar et servez aussitôt.

Astuce

Évitez d'ajouter du sel dans cette recette car les anchois et parmesan en contiennent déjà suffisamment !

vous n'auriez pas pensé. Eh oui, faire une salade sans salade c'est possible. Comment ? En alliant du fromage – des copeaux de parmesan au roquefort en passant par le comté ou le beaufort ou la mimolette –, à des légumes comme des tagliatelles de carotte ou de

concombre, à du soja pourquoi pas, des radis, du poisson, des dés de jambon, de poulet, voire des fruits comme les framboises ou les pommes, parfaites pour relever toutes les compositions. Le résultat : à moitié croquant et fondant dans la bouche, impossible d'y

résister ! Ce n'est pas pour rien si ces créations sont dites estivales ! Tous les fruits et légumes de saison sont à votre disposition pour inventer vos propres recettes en fonction de vos goûts... et on ne vous raconte pas de salades !

Nicolas Lacombe

JOURNAL DE FRANCE

JOHNNY
Il retrouve le sourire pour vaincre le mal !

LOANA
"Je ne veux personne dans ma vie !"

Penelope Fillon
Une femme debout

Elle tient bon pour le faire gagner.

FLORENCE FORESTI
La vie pour rire

AUDREY PULVAR
"Féministe, ma seconde nature"

BELMONDO
L'émotion à son comble

Leifon presse

Spécial Asie N°7

CUISINE

Chine • Japon • Thaïlande • Vietnam

Les meilleures recettes de l'Asie

CHINE
Curry de daurade, canard, bœuf sauté, raviolis chinois...

JAPON
Crevettes marinées, makis, sushis, brochettes...

THAI/VIETNAM
Soupe thaïe, nouilles sautées, rouleaux de printemps...

Mode d'emploi
Savoureux SUSHIS

Nems
Makis
Sushis
Wok
Salades...

Santé Plus N°1

Nouveau

PLUS JAMAIS ! MAL AU DOS
Les solutions pour se soulager

VOTRE BEAUTÉ
Gommage ou peeling que choisir ?

ANTI-FATIGUE
Stimuler son tonus au travail comme à la maison

FREDERIC SALDMANN
« Prenez votre santé en main »

MORAL AU TOP
Recettes et harmonie au jour le jour

DÉTOX DE SAISON
Déstocker les kilos en trop

VAINCRE LES MAUX DE TÊTE
avec les médecines douces

RESTER EN FORME
✓ Les plantes pour les articulations
✓ Le son d'avoine pour s'alléger

BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL
Et si c'était les HORMONES ?

SANTÉ, MINCEUR, BIEN-ÊTRE...
Un ventre libéré !

✓ Ventre plat, détox intestinale, régime microbiote, côlon pur
✓ Équilibre intérieur

Intimité Au cœur du bonheur

ROMAN-PHOTO

Un épisode amoureux 40 pages détachables

Coup de foudre inattendu !

Romantisme
2 amours hors du commun

Vos droits
L'abus de faiblesse en question

PLUS BELLE LA VIE
Interview
REBECCA HAMPTON
« Devenir mère, me fait grandir... »

Médecine douce
Plus d'allergies chroniques avec la désensibilisation ?

Cuisine facile
Savoureuses St-Jacques + nos recettes aux légumes

Horscope
Vos bonheurs, succès, amours...

JOHNNY
« J'aime trop la vie ! »
Son moral d'acier va lui faire gagner des années

CAHIER JEUX
Mots fléchés
Mos croisés

Chez votre marchand de journaux