

GUIDE RÉALISÉ PAR
MARIE MATHYER
PHOTOS
SIMPLE PLUS

L'illustré

le Guide

SAVEURS

ŒUF EN MEURETTE

Exit vin rouge et lardons, cet œuf poché détourne la version classique façon detox betterave, carotte, gingembre!

EN COLLABORATION AVEC
PASCAL GAUTHIER, CHEF AU
RESTAURANT DU JORAT, MÉZIÈRES (VD)

Manger mieux

Cette année, on pense bon, sain, ludique, original. Pour faire du bien à soi et à la planète.



MIEUX, C'EST QUOI?

Au quotidien, bien se nourrir est à la fois un enjeu et un casse-tête. Visons le simple, le frais, le varié, le responsable. Et, par-dessus tout, le bon avec les recettes originales du chef **Pascal Gauthier**.

Végane, crudivore, défenseur de la côte de bœuf locale, amoureux du bacon, «flexitarien», végétarien, sans gluten, sans lactose, dissocié, adepte du régime paléo: dans quel camp êtes-vous? Aujourd'hui, les façons de se nourrir sont aussi variées qu'exacerbées. Plus qu'une

nécessité, s'alimenter est devenu une affirmation de soi, un combat identitaire, un sujet de débat. Puisque, plus que jamais, ce qu'on avale nous définit, voici quelques idées pour mieux s'alimenter, en toute subjectivité et loin de toute exhaustivité. Manger mieux, c'est forcément plus sain et plus équilibré. Mais cette recommandation peut

être également une invitation à découvrir ou redécouvrir des aliments, favoriser la simplicité, varier son alimentation, oser des audaces, des mariages, écouter sa voix intérieure. Et, surtout, se lancer dans des réalisations maison! Le chef Pascal Gauthier, 49 ans, officie au Restaurant du Jorat à Mézières (VD) depuis vingt ans. Pour nous, ce cuisinier omnivore, ambassadeur de la maison Swissoja pour la cuisine végétarienne, s'est amusé à inventer des recettes faciles et goûteuses pour commencer l'année d'un bon pied. Tous les ingrédients de ces recettes se trouvent dans les grandes surfaces ou les épiceries bios.



Pascal Gauthier, Restaurant du Jorat, Grand'Rue 16, 1083 Mézières (VD). Tél.: 021 903 11 28. www.restaurantdujorat.ch et www.swissoja.ch

Les prescriptions santé

Quelques principes de base à s'efforcer d'appliquer au quotidien!

USEZ DE BON SENS...

... et d'une bonne dose d'humour! En bref, s'inspirer de la philosophie de Michael Pollan, journaliste américain. Dans *Les règles d'une saine alimentation*, ce collaborateur du *New York Times Magazine* et auteur de plusieurs livres sur l'alimentation a édicté 64 préceptes pour manger sain et équilibré. On a fait court: les voici résumés en onze points.

- Boycottez tout ce que votre arrière-grand-mère n'aurait pas assimilé à de la nourriture. Evitez les produits transformés et éliminez ceux qui contiennent du sirop de maïs, de l'huile de palme, plus de cinq ingrédients, des noms et des abréviations bizarres.
- Fuyez les succédanés, les édulcorants, les alicaments! Ouste! les margarines anticholestérol, les fromages light, les sodas zéro calorie.
- Résistez au marketing: les aliments vantés ne sont souvent pas les meilleurs.
- Mangez coloré.

- Faites de la viande un luxe et non le quotidien.
- Ne consommez que ce qui a bien mangé: des viandes bios, des poissons nourris correctement, des plantes sans pesticides.
- Boycottez la *junk food* sauf si c'est vous qui la réalisez: un burger maison sera toujours meilleur que s'il est industriel.
- Mangez moins, payez plus: la qualité a un prix et on a souvent besoin de moins de quantités quand ce que l'on mange est meilleur.
- Connaissez votre satiété!
- Savourez en mettant autant de temps pour déguster votre repas que celui pris à le réaliser.
- Désobéissez aux règles de temps en temps!

PENSEZ PROVERBES...

- ... parce que le bon sens populaire a souvent un fond de vérité.
- Les Chinois disent: «Manger ce qui n'a qu'un pied vaut

mieux que manger ce qui a deux pattes, ce qui est encore préférable à manger ce qui en a quatre.» Bref, s'enquiller un champignon ou un brocoli vaut mieux qu'un poulet, lui-même préférable à un veau, un cheval, un porc.

- Les Hollandais affirment: «Du hareng dans le pays, le docteur s'ennuie.»
- Nos grands-mères professent: «Manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir.»
- Hippocrate écrivait: «Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit dans ta nourriture.»
- Les Américains jurent: «*One apple a day keeps the doctor away*», une pomme par jour éloigne le médecin.

MANGEZ VARIÉ

L'idée, c'est de consommer des aliments dans chacune des familles de nutriments en respectant l'ordre de la pyramide alimentaire.

- Céréales et féculents (glu-

- cides, vitamines, minéraux).
- Fruits et légumes (vitamines et minéraux).
- Produits laitiers (protéines et minéraux).
- Viande, poisson, œufs (protéines, lipides, vitamines et minéraux).
- Matières grasses (lipides).
- Produits sucrés (glucides).

MAÎTRISEZ LE CONCEPT DE PORTION

L'assiette idéale selon la Société suisse de nutrition, c'est 40% de fruits et de légumes, 40% de produits céréaliers, de préférence complets, et 20% de protéines.

- **LÉGUMES ET FRUITS** On nous bassine avec la règle des cinq fruits et légumes, mais il vaudrait en fait mieux manger plus de légumes que de fruits, la faute, naturellement, au sucre présent dans ces derniers! Le ratio serait donc de trois portions de légumes par jour, dont une au moins sous forme de crudités et deux portions de fruits. Une portion de légumes, c'est 120 g cuits ou crus, ou un bol de soupe. Une portion de fruits, c'est aussi 120 g: une pomme, une poire, une poignée de raisins, deux kiwis, deux mandarines. Parmi ces cinq >



FILET DE PINTADE AU THÉ

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 2 suprêmes de pintade
- 6 feuilles de chou kale, vert et rouge
- 1 patate douce, ou un duo de patates douces orange et violette
- 2 pincées de thé vert aux agrumes
- 1 pincée de sel
- Sel et poivre

Préparation

Nettoyer les choux. Oter la côte principale et les jeter dans de l'eau salée bouillante pour les blanchir une minute. Pour préserver leur belle couleur, on peut les mettre

dans de l'eau glacée.

Peler la patate douce, la couper en bâtonnets, façon grosses frites, les rôtir à l'huile d'olive avec quelques grains de sel, dans une poêle, à couvert, à feu doux, pendant 15 minutes.

Au bout des 15 minutes, ôter la poêle du feu et réserver à couvert dans la poêle encore chaude.

Ouvrir la pintade en portefeuille. Pour cela, il faut la fendre en deux, sans aller jusqu'au bout, afin de former un rectangle plat et fin. Saler et pimenter l'intérieur, ajouter le thé sec, légèrement concassé et refermer la pintade sur elle-même. On peut maintenir la peau avec un cure-dent. Dans une poêle, ajouter un filet d'huile d'olive et faire saisir

la pintade, côté peau. Au bout de 4 minutes, la retourner et saisir l'autre côté. Terminer la cuisson au four, préchauffé à 150°C, pendant 5 minutes.

Dresser dans l'assiette avec les frites de patate douce et le kale, à peine réchauffé dans un filet d'huile d'olive. Disposer de façon à voir la tranche de pintade farcie de thé vert.

L'astuce

Remplacer la pintade par les filets d'un poulet fermier.

portions, on peut en remplacer une par 200 ml de jus de fruits ou de légumes frais.

● FÉCULENTS ET CÉRÉALES

Compter trois portions par jour. Une portion correspond à 75 à 125 g de pain, 180 à 300 g de pommes de terre, 60 à 100 g (poids cru) de légumineuses (lentilles ou pois chiches par exemple) ou 45 à 75 g (poids cru) de céréales, pâtes, maïs ou riz.

● PROTÉINES, VIANDE ET POISSON

Pour les carnivores, il est important d'alterner viande rouge, viande blanche, poisson et œufs. Une portion quotidienne de l'une ou l'autre de

ces sources est suffisante. On compte 100 à 120 g de viande ou de poisson: un blanc de poulet, un steak haché, 2 œufs ou 100 g de tofu. En plus, on peut consommer chaque jour 2 à 3 portions de protéines sous forme de produits laitiers. Une portion représente 200 ml de lait, 150 à 180 g de yaourt, un pot de 200 g de fromage frais ou encore 30 à 60 g de fromage.

● HUILES ET MATIÈRES GRASSES

Les graisses sont nécessaires, mais en quantité, hélas, tout à fait modérée. Pensez homéopathie! Une portion équivaut à une cuillère à café. Chaque jour, utilisez 2 à 3

cuillères à café d'huile végétale, comme l'huile de colza ou l'huile d'olive pour les préparations froides et/ou 2 à 3 cuillères à café d'huile, si possible d'olive, pour la cuisson à la poêle ou au four. Au petit-déjeuner, sur la tartine, c'est 10 g de beurre maximum, soit 1 à 2 cuillères à café. Pour un encas de rêve (pas seulement pour les écureuils...), on peut consommer 20 g de noix et noisettes, en gros l'équivalent d'une poignée dans la journée.

SE POSER

Si, pour beaucoup, la pause de midi ressemble à un sandwich

sur le pouce et le repas du soir un plateau télé, rien n'interdit de s'asseoir correctement et de penser à ce que l'on avale. Manger en conscience permet au corps de mieux absorber les nutriments que l'on ingère.

● Manger si possible assis, à table, et non avachi sur son canapé ou face à un écran d'ordinateur.

● Respecter le rythme de trois repas par jour, à des horaires réguliers.

● Manger lentement et penser à savourer et mâcher chaque bouchée. Certains préconisent de poser ses couverts entre deux bouchées afin de calmer le jeu.

Astuces et tendances

La mode est au «sans». Si parfois il s'agit au mieux d'un effet de l'air du temps, au pire d'une névrose, rien n'empêche de piocher ça et là des idées!

SANS INTERMÉDIAIRES

La mode est à un retour aux sources: acheter local et de saison. Halles de produits régionaux, points de vente directe, paniers de coopératives de producteurs: l'idée est de minimiser les intermédiaires et de garantir provenance, fraîcheur et saisonnalité par un contrat liant les producteurs aux consommateurs.

Où les trouver? Sur la liste des producteurs de vente directe, non exhaustive, mise en ligne par la Fédération romande des consommateurs: <http://bit.ly/1CkeWf5> ou sur www.marchepaysan.ch

SANS GASPILLAGE

Le *no waste* est dans l'air du temps. En Suisse, 2,3 millions de tonnes de nourriture sont jetées chaque année, dont près de la moitié dans les foyers. Et 2,3 millions de tonnes, c'est 315 fois le poids de la charpente de la tour Eiffel! Avec 300 kilos

de nourriture jetés par habitant, nous sommes le deuxième pays d'Europe le plus irresponsable, derrière la Belgique et loin devant la Suède, championne sur le continent avec seulement 72 kilos. On peut faire mieux!

Où chercher des infos? Sur www.zerowasteswitzerland.ch

● GÉRER SES ACHATS

Faire ses courses deux fois par semaine au lieu d'une unique virée. Éviter de partir la faim au ventre et vérifier le contenu du frigo et des placards avant de se rendre au supermarché. Conserver ses restes au frigo dans des récipients transparents pour les avoir sous les yeux. Cuire et congeler les produits en passe d'être périmés pour prolonger leur durée de vie.

● ACHETER DES INVENDUS

La société Äss-Bar rassemble les stocks de boulangerie et les écoule le lendemain, à prix cassés. Sous l'étiquette «frais de la veille», Äss-Bar est présente dans six lieux: deux à Zurich, un à Berne, un à Winterthur,

un à Saint-Gall et le dernier à Fribourg, ruelle du Lycée 4. www.aess-bar.ch

● **MISER SUR LE VRAC** Les boutiques de vente en vrac permettent de n'acheter que les quantités nécessaires et, surtout, diminuent les déchets dus aux emballages. Elles fleurissent un peu partout en Suisse romande.

Quelques adresses: Nature en Vrac (place des Grottes 1, Genève), Chez Mamie bio – vrac (route de la Drague 18, Sion, route de Verbier 13, Bagnes et avenue de Tivoli 56, Lausanne), Nouvelle Terre (rue du Grand-Verger 12, Martigny), Les Frondaisons (route de Bois-Genoud 36, Crissier), La Brouette (avenue d'Echallens 79, Lausanne), La Portion magique (Kirchgässli 5, Bienne), Atout Vrac (Grand-Rue 10, Fribourg).

● AIMER LES MOCHES

Acheter les légumes du label Unique mis en place par Coop en 2013. A l'époque, le label avait pour mission de parvenir

à écouler des stocks d'abricots du pays, excellents mais abîmés par une série d'orages de grêle. Aujourd'hui, le label a été élargi à d'autres fruits et légumes, moches mais bons, et se trouve dans l'assortiment de 230 supermarchés, dont 60 en Suisse romande, soit un tiers des magasins du groupe. En 2015, 690 000 kilos de produits Unique ont été vendus, nous informe la porte-parole de Coop. Influençons le marché, vive la beauté intérieure!

● CUISINER LES ÉPLUCHURES

Vert de betterave, fanes de carottes, de moutarde, de panais, peaux de pommes de terre s'apprêtent en pickles, en salades, en soupes, en chips: on ne jette plus rien, tout se mange.

Par exemple: *Les épluchures, tout ce que vous pouvez en faire*, de Marie Cochard, Ed. Eyrolles, 143 p., 31 fr., en vente chez Payot.

SANS ATTENDRE

Testez les automates. Pas envie du jambon sous vide de la station-service, vous rêvez de manger du bon et du frais mais plus rien n'est ouvert? Banco, certains malins ont amélioré le système de la vente directe à la ferme avec des automates. Le principe? Comme dans les bonnes vieilles machines Selecta, on choisit son produit, on paie en entrant le numéro >



RISOTTO DE POMMES DE TERRE ET CHAMPIGNONS, TOFU FUMÉ

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 300 g de pommes de terre de type agria
- 200 g de mélange de champignons
- 100 g de tofu fumé
- 1 gousse d'ail
- 180 g de lait de soja (ou de lait de vache)
- 100 g de topinambours
- Huile d'olive
- Sel et piment d'Espelette
- Quelques feuilles de persil ciselées

Préparation

Préparer et laver les champignons, couper les plus gros en morceaux. Réserver.

Concasser le tofu fumé et réserver. Peler les pommes de terre. Ne pas les laver afin de garder la féculé. A la mandoline ou à la main, couper des tranches très fines. Superposer ces tranches et tailler des lamelles dans un sens, puis dans l'autre, en microlosanges, façon grains de riz. Dans une casserole, faire chauffer un trait d'huile d'olive, ajouter les pommes de terre, remuer pour les enduire du corps gras et les travailler comme un risotto, en remuant bien pour ne pas qu'elles attachent. Eventuellement, ajouter un tout petit peu de bouillon pour humidifier. Cuire très doucement une dizaine de minutes. Dans une autre casserole, chauffer 180 g de lait, ajouter 100 g de topinambours pelés

et une pincée de sel. Mixer si besoin, pour obtenir une crème au goût d'artichaut. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une dernière casserole, ajouter la gousse d'ail entière pour parfumer l'huile avant de la retirer, faire sauter les champignons, saler. Ajouter le tofu fumé (pour son petit goût de lardon) dans les pommes de terre, bien mélanger, lier avec le velouté de topinambour. Dresser dans l'assiette et ajouter les champignons sautés sur ce «risotto». Décorer avec le persil ciselé.

L'astuce

En râpant les topinambours, on gagne du temps sur la cuisson.



OEUF EN MEURETTE DÉTOX

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 3 betteraves rouges (env. 300 g)
- 250 g de carottes pelées
- 20 g de gingembre cru, pelé
- 2 oranges pelées (env. 300 g)
- 100 g de vinaigre de vin rouge
- 2 œufs extrafrais
- Sel et piment d'Espelette
- 2 c. s. d'huile d'olive

Préparation

Peler les betteraves, les carottes et le gingembre. Passer les fruits et la racine à la centrifugeuse. Mettre dans une cas-

serole, saler, ajouter le vinaigre et porter à ébullition. Une fois le liquide chaud, retirer du feu, casser un œuf dans un ramequin, remettre la casserole sur le feu, et faire glisser l'œuf doucement dans le liquide pour le pocher. Procéder de la même manière pour le second œuf. Cuire 4 minutes à feu moyen. Sortir les œufs. Faire réduire le liquide de trois quarts. (On peut réaliser les œufs avant et les replonger dans leur jus avant de servir pour les réchauffer.) Ajouter le piment d'Espelette, rectifier en sel. Ajouter l'huile d'olive, émulsionner rapidement avec un mixeur-plongeur.

Servir avec une pousse d'herbe fraîche, de la fleur de sel ou du sel fumé (pour

retrouver le goût du lardon) et quelques gouttes d'huile d'olive.

L'astuce

On trouve des jus de betterave et carotte tout prêts dans le commerce. Compter alors 1 dl de jus de betterave rouge, 1 dl de jus de carotte et 2 dl de jus d'orange. Si on ne dispose pas d'une centrifugeuse, il faut râper le gingembre.

du steak de son cœur sur le frigo et on reçoit le morceau révé, prêt à être cuisiné dès son retour aux fourneaux.

● **LES AUTOMATES À TARTARE** L'avantage? 180 g d'un produit 100% suisse, frais et conservé dans les règles de l'art vendu 13 fr. 50. www.toutcru.ch, 6 emplacements dans le canton de Vaud.

● **LES AUTOMATES À VIANDE** Hachis, jarret, bouilli, rôti, émincé, ragoût, bourguignonne, steak ou entrecôte: la famille Berney, aux Bioux, à la vallée de Joux (VD), vient d'inaugurer début décembre 4 automates à viande fraîche ou congelée, ouverts 7j/7 et 24h/24. Leur atout? La viande de bœuf de race highland, provenant de leur élevage bio! www.highlandberney.ch

Ailleurs en Suisse romande, on trouve aussi de tels distributeurs: à la boucherie de campagne Martin à Puidoux (VD), à la boucherie Bilat aux Bois (JU), à la boucherie Sauser à Nods (BE), à la boucherie Yerly à Rossens (FR) et sans doute ailleurs encore!

SANS SE PRENDRE LE CHOU

Voilà les kits, livrés chez vous. Remède au manque d'inspiration, de temps ou d'expérience, la mode est aux paniers livrés à domicile et contenant, outre une liste de recettes, les ingrédients précis pour les réaliser chez soi. Facile, sain, rapide: il n'y a plus de raison de se ruer sur des pâtes six soirs par semaine!

● **Meezy** (Lausanne et environ): chaque semaine, une recette «créative, gourmande et composée de produits frais de la région» pour deux personnes. Les aliments de saison sont réunis dans des emballages respectueux de l'environnement. Une recette classique pour 129 fr. par mois et une recette végane pour 99 fr. par mois. A retirer en magasin à Lausanne ou livraison par vélo à Lausanne, Pully, Prilly et Renens moyennant 20 fr. supplémentaires. www.meezy.ch

● **Beyond Food** (canton de Genève): chaque mardi, vous recevez des ingrédients frais et des recettes sur la base d'un menu sélectionné en ligne avant le dimanche à minuit. Les produits sont livrés par vélo électrique et les recettes garanties 40 minutes chrono. Menu omnivore ou herbivore, pour 1, 2 ou 4 personnes. Exemple: un menu herbivore pour 2 coûte 99 fr. 50 et comprend des ingrédients frais dans les quantités nécessaires à la préparation de 3 repas végétariens pour 2 personnes, la livraison gratuite et 3 fiches recettes. www.beyondfood.ch

● **HelloFresh** (partout en Suisse, mais site en allemand uniquement): derrière HelloFresh se cache la même entreprise allemande que pour Zalando, Rocket Internet, sise à Berlin. L'idée de HelloFresh? Quatre choix de box, Veggie, Explore, Express ou Family, dès 10 fr. 80 la boîte, commande en ligne, trois livraisons par jour partout en Suisse, via la Poste, dans des sacs thermiques recyclables. www.hellofresh.ch

● **Laimadinner.ch** (Suisse romande jusqu'à Berne): livraison tous les lundis de produits frais et de recettes ultra-équilibrées pour 5 repas pour une famille de 4 à 5 personnes. Coût: 245 fr. par semaine. www.laimadinner.ch

SANS ÊTRE UN CHEF...

... Mangez comme un roi. Bonne nouvelle pour fuir la tentation du restaurant, on peut désormais manger comme dans un trois étoiles Michelin (ou presque) à domicile, en se régulant de portions préétablies avec un profil nutritionnel complet. Comment? Grâce à l'association de Nutresia, start-up vaudoise, et de la cheffe étoilée Anne-Sophie Pic, meilleure femme chef du monde en 2011. Ensemble, elles ont créé ChefCuisine, une sorte de machine à café à capsules réinventée, qui réchauffe doucement à la vapeur et au bain-marie des plats imaginés par Anne-Sophie Pic. Garantis sans conservateur, colorants ou



COMPOTE DE FRUITS TONIQUE

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 2 pommes galas
- 4 grosses dattes
- 1 fruit de la passion
- 1/2 mangue
- 10 g de gingembre confit
- 30 g de canneberges séchées
- 30 g de baies de goji séchées
- 1 banane mûre
- 1 orange
- 150 g de papaye
- 2 kiwis
- 50 g d'amande en bâtonnets
- 200 g d'ananas
- 50 g d'eau
- 40 g de sucre de bouleau

Préparation

Mettre tous les fruits dans une casserole: couper les pommes en quartier, évider leur cœur et les débiter en morceaux grossiers. Oter les

noyaux des dattes et les couper en trois. Couper le fruit de la passion, le vider. Tailler la demi-mangue en dés. Ajouter le gingembre confit en tronçons, les baies et les canneberges, la banane mûre en rondelles et un quart de zeste d'orange. Peler l'orange et ajouter sa chair en gros dés. Peler la papaye, vider ses pépins et la débiter en cubes. Peler les kiwis et les couper en quartiers. Ajouter les amandes et l'ananas pelé en morceaux. Enfin, ajouter l'eau et le sucre de bouleau. Cuire à feu doux, avec un couvercle, pendant 15 bonnes minutes.

L'astuce

Utiliser les fruits du panier qui commencent à avoir mauvaise mine. On peut adapter avec ce que l'on a sous la main, pour un goûter, un petit-déjeuner ou un dessert plein de vitamines et de goûts! Se conserve une semaine au frigo.

arômes artificiels, les aliments, 3 gammes, 30 plats, sont imaginés par la cheffe, visés par une nutritionniste, commandés en ligne, livrés et réchauffés chez vous, dans leur enveloppe sous-vide individuelle. Ils sont accompagnés de conseils pour

le dressage, d'un coffret pour assurer comme un pro, ainsi que d'informations nutritionnelles pour chaque plat (calories et composants). 149 fr. le cuiseur, un coffret de dressage et six plats. www.chefcuisine.com

SANS VIANDE

C'est la revanche du concombre. Des restaurants végétariens, voire véganes, ouvrent un peu partout à l'instar de Takinoa ou Tibits. Mais la mode est surtout aux «flexitariens», ces *Homo sapiens* qui n'excluent pas la viande mais se préoccupent de sa quantité et de sa qualité. C'est ainsi que sont nées les premières boulcheries végétales et leur viande virtuelle. La star de 2016? L'impossible burger d'un biochimiste de la Silicon Valley en Californie: un steak végétarien qui semble saignant quand on le cuit. En Suisse, on peut trouver chorizo ou cervelas véganes en ligne ou dans la seule boulcherie végétarienne du pays:

Hiltl Laden Feinkost & Vegi-Metzg, St. Annagasse 18, Zurich ou, par exemple, www.fabulous.ch/veganshop

SANS ALCOOLS

Ça gaze pour les nouveaux cocktails et sodas! Pour soigner sa flore intestinale ou juste pour ce petit pétilllement sexy, les aliments fermentés et les probiotiques ont le vent en poupe et ces bonnes bactéries font fureur en *kimchi* (chou fermenté à la coréenne), *gochujang* ou choucroute de betterave *chioggia*.

● Kéfir ou kombucha, deux boissons pétillantes et fermentées, la première dans un milieu sans oxygène, l'autre dans un milieu ouvert, dans du thé. On trouve les grains de kéfir en magasins bios et sur Internet et la «mère» de kombucha sur des sites spécialisés, comme www.kombucha-shop.fr. Ne pas hésiter à solliciter les réseaux sociaux, mines de bonnes combines pour obtenir une «mère» de kombucha. Pour ceux qui préfèrent acheter le fruit du labour d'un professionnel, de jeunes Lausannois ont lancé Urban Kombucha en automne 2014: www.urbankombucha.ch

● Le *shrub*: star outre-Atlantique, on ne jure que par lui pour aromatiser eau et cocktails. Quésaco? Des sortes de sirops de fruits au vinaigre, parfois brièvement fermentés. On les vante pour leur

goût acidulé et leurs vertus pour la santé: antioxydants, ils aident à faire baisser la glycémie, facilitent la digestion et sont excellents pour les femmes enceintes. On trouve toutes les informations sur Internet (hélas souvent en anglais). <http://bit.ly/1LYfCJg>

● Les *superjus* et *detox waters*: ces eaux infusées de fruits et de légumes et ces eaux végétales sont les coqueluches des magazines féminins. Dans la même veine, les eaux végétales de coco, baobab ou cactus seraient des alternatives savoureuses, saines et désaltérantes aux sodas et jus classiques. On trouve les eaux de coco partout en grandes surfaces, il faudra sans doute patienter encore un peu pour le baobab ou le cactus.

SANS ASSIETTE

La tendance est au bol! Douce régression, dressage informel, envie d'exotisme, mais aussi facilité à mieux se concentrer sur cette nourriture que l'on tient dans le creux de sa main, le bol permettrait aussi de mieux contrôler ses portions. Enfin, surtout s'il n'a pas la taille d'un saladier!

● Un petit-déjeuner version bol: un *açaï bowl*, un *smoothie bowl* ou un *porridge bowl*. L'idée est de mélanger des fruits, des céréales, un superaliment (chia, açaï, etc.) et un laitage ou un lait végétal.

● Un repas complet en bol: avec les *bouddha bowls* ou *poke bowls*. Le premier, référence au ventre rond du bouddha, alterne des couches de garniture: salade ou légumes verts crus, une strate de céréales (quinoa, boulgour, blé, farro ou riz), une strate de légumes cuits, une couche de glucides avec patates douces ou légumineuses. Le tout arrosé d'une petite sauce légère. Le *poke bowl* (prononcer *pokai*) vient, lui, de Hawaï et consiste à associer dès de poisson cru marinés, riz, légumes et pousses.

Par exemple: *Poke bowl*, de Lene Knudsen et David Japy (photographe), Ed. Marabout, coll. Les petits plats, Payot, 13 fr. 60.

(Re)découvrir de nouveaux aliments

Venus de loin, oubliés, trouvés ou remis au goût du jour, ces superproduits feront fureur en 2017.

LE MORINGA

Cet arbre semble être la nouvelle plante miracle venue d'Inde. Selon la tradition ayurvédique, ses feuilles pourraient guérir plus de 300 maladies. Résistant à la sécheresse, bourré de vitamines C et A, de fer, de calcium et de potassium, on pourrait manger le *moringa* des racines aux feuilles en passant par les graines. Chez nous, les mille vertus se trouvent surtout dans les feuilles réduites en poudre vendue en capsules, dans des épicerie bios ou en pharmacie.

LE FONIO

Après le *farro*, aussi appelé *emmer* ou amidonnier, ce grain ancien originaire d'Italie, de la même famille que le blé mais qui ressemble à l'orge, voici le *fonio*. Sans gluten, bourrée de magnésium, de zinc, de calcium, de manganèse et de protéines, cette plante annuelle herbacée de la famille des *Poaceae* serait en passe de supplanter le quinoa.

LE PAWPAW

Appelé aussi «la banane du pauvre», l'asiminier est un arbre très connu dans l'est des Etats-Unis, mais bizarrement peu ici. Pourtant, cet arbre fruitier s'acclimate très bien en Suisse et ne demande que peu d'entretien. Si vous avez un jardin, tentez ce fruit exotique à la chair savoureuse et rassasiante, qui pourrait devenir local.

LE CHARBON

En pain, croissants de luxe, crackers, glaces et sorbets, le charbon actif en poudre s'ajoute à toutes sortes de pré-

parations pour colorer de noir les mets les plus incongrus. Loué pour ses propriétés désintoxiquantes et pour ses facultés à faire dégonfler le ventre et à résoudre les problèmes intestinaux, son côté détox est remis en question: aucune étude scientifique n'a établi que les aliments teintés au charbon possèdent ses vertus santé. Le charbon y est utilisé en trop petite quantité.

LE SUCRE DE BOULEAU

Appelé xylitol, cet édulcorant 100% naturel, au petit goût frais et quasi acidulé, peut être utilisé rigoureusement comme le sucre. Avec comme avantage de contenir la moitié des calories du sucre et de posséder un indice glycémique faible. Très utilisé dans les pays nordiques, l'autre atout de ce sucre, récolté principalement sur des bouleaux européens, est de réduire les caries en empêchant la prolifération de certaines bactéries buccales. Seul hic, il est nettement plus cher que le sucre classique. On le trouve en droguerie, en pharmacie et dans des épicerie bios.

LES INSECTES

La nouvelle loi sur les denrées alimentaires entrera en vigueur le 1^{er} mai 2017. Elle donnera la possibilité de commercialiser des produits à base de vers de farine, de criquets et de grillons. Ni une, ni deux, Coop a annoncé l'arrivée de burgers et de boulettes à base d'insectes dans ses rayons. Un atout, selon eux, puisque l'élevage des insectes demande peu d'eau et de nourriture et qu'il ne produit qu'une faible quantité de gaz à effet de serre. >



CASSOULET DE POISSONS AUX FÈVES DE SOJA

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 300 g de poissons panachés (ici des Saint-Jacques, du bar, des crevettes, du saumon et de la lotte)
- 100 g de fèves de soja séchées
- 1 carotte
- 5-6 pétales de tomate séchée à l'huile
- 1/2 gousse d'ail écrasée
- Sel et piment d'Espelette
- 2 c. s. d'huile
- Un poireau vinaigrette à peine tendre pour la décoration
- Une ou deux pommes de terre vapeur

Préparation

Tremper les fèves de soja 12 heures dans l'eau froide. Egoutter. Cuire à l'eau claire sans sel, comme des flageolets, pendant 2 heures à feu doux avec 1 carotte pelée et coupée en rondelles. Quand l'eau de cuisson s'est évaporée, ajouter aux flageolets et à la carotte l'ail écrasé, les pétales de tomate séchée émincés, une pincée de sel et de piment d'Espelette. Laisser cuire à feu doux. Dans une poêle, chauffer l'huile et faire revenir les poissons, 2-3 minutes sur chaque face. Le plat peut se réaliser à l'avance et être repassé au four pour terminer sa cuisson. Dresser avec les

quartiers de pomme de terre vapeur et le poireau vinaigrette coupé en biseaux.

L'astuce

Pour un plat complètement végétarien, on peut remplacer le poisson par des tofus aromatisés que l'on trouve par exemple dans des épicerie spécialisées ou chez Swissoja.

Les applications au quotidien

A portée de main, au bout des doigts, 5 applis pratiques et gratuites pour mieux se nourrir.

OPENFOOD



L'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL) vient d'inaugurer cette plate-

forme en ligne qui propose au public des données sur plus de 14 000 aliments vendus en Suisse. Jusqu'alors, le consommateur ne pouvait que s'arracher les cheveux en tentant de décrypter les étiquettes ou se rabattre sur les plateformes françaises et tenter de trouver les mêmes produits. L'objectif est de faciliter une alimentation plus saine et de permettre le développement des outils de demain dans le domaine de la nutrition.

Disponible sur iOS et Android.

MY CLOUD KITCHEN



Une application qui permet de créer un registre de ses achats en prenant une

photo de son ticket de caisse ou en scannant son reçu Migros Cumulus.

Pour quoi faire? Pour gérer le stock de ce que l'on possède déjà dans son placard ou son frigo, savoir comment mieux conserver les aliments, et éviter le gaspillage.

Disponible sur iOS et Android.

TOO GOOD TO GO



L'application permet de repérer les commerces proches qui possèdent des

invendus. Boulangeries, restaurants, buffets, supermar-

chés, traiteurs: on commande ensuite le nombre de portions à récupérer à la fermeture du magasin et on passe dans l'établissement à une heure précise chercher les aliments à moitié jetés. En Suisse romande, on compte une quarantaine d'établissements qui jouent le jeu et vendent leurs produits entre 3 et 6 fr. Pour se financer, l'application perçoit 1 fr. 50 du client sur chaque transaction.

Disponible sur iOS et Android.

WWF SUISSE



Une application qui encourage à consommer dans le respect de soi et de la planète!

Calcul de l'empreinte écologique, recettes végétariennes, tableau des fruits et légumes de saison, guide des labels alimentaires: une mine d'informations pour manger malin.

Disponible sur iOS et Android.

TESTS FRC ET ADDITIFS FRC



La première est une application pratique et mise à jour en continu qui

permet d'avoir accès à plus de 1000 produits testés. Elle est gratuite pour les membres de la FRC. La seconde permet d'avoir la liste des additifs alimentaires.

Disponible sur iOS et Android.

LA RECETTE BONUS!

Le verre de ce «virgin cocktail» titille vos papilles? Retrouvez la recette sur notre site www.illustrre.ch



CRÈME DE CAROTTES MONOCHROME ET COCKTAIL

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 200 g de carottes
- 150 g de potimarron, vidé mais non pelé
- 50 g d'abricots séchés
- 10 g de gingembre confit (5 bâtons)
- 10 g de racine de curcuma frais (ou une pincée de curcuma en poudre)
- 1 orange
- 5 dl d'eau
- 1 pincée de sel
- Un filet d'huile d'olive

Préparation

Dans une casserole, faire chauffer un trait d'huile d'olive. Y faire revenir les carottes en rondelles et le

potimarron coupé en dés grossiers. Ajouter les abricots séchés, émincés. Faire revenir 5 minutes. Ajouter les bâtons de gingembre confit en morceaux, puis le curcuma non épluché en rondelles, le zeste de l'orange et son jus pressé. Faire revenir 3 minutes.

Ajouter l'eau et la pincée de sel. Laisser cuire à feu doux 15 minutes. Une fois les légumes cuits, mixer au mixeur-plongeur. Servir chaud.

L'astuce

On peut ajouter 2 à 3 c. c. de graines de chia, avant la cuisson de 15 minutes, pour leur côté nutritif et visqueux qui facilite le transit.