

Ô délices

GRATUIT

Numéro 19

Printemps 2015

www.odelices.com

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO



*Dossier tendance
Layer Cakes*

*Cuisiner
les graines
de pavot*

25 *recettes printanières*

Petit déjeuner parfait, fraises, protéines végétales, sésame noir

Herbier de France

1

Rêverie

Infusion BIO

SOMMEIL

GOOD NIGHT ORGANIC HERBAL TEA

Herbier de France

2

Bienvenue

Infusion BIO

DÉTENTE

RELAX ORGANIC HERBAL TEA

Herbier de France

3

Trimas

Infusion BIO

HIVERNALE

WINTER ORGANIC HERBAL TEA

Herbier de France

4

Ondine

Infusion BIO

MINCEUR

CLEANSE ORGANIC HERBAL TEA

Herbier de France

depuis 30 ans
au cœur
de la Nature

Herbier de France

5

Aurore

Infusion BIO

VITAMINÉE

VITAMINS ORGANIC HERBAL TEA

Herbier de France

6

Hamac

Infusion BIO

ANTI-STRESS

ANTI-STRESS ORGANIC HERBAL TEA

Herbier de France

7

Bigarade

Infusion BIO

AGRUMES

CITRUS ORGANIC HERBAL TEA

Herbier de France

8

Sérénade

Infusion BIO

ÉPICÉE

SPICY ORGANIC HERBAL TEA

une gamme complète d'infusions bio
élaborées à partir de plantes de 1^{er} choix sans ajout d'arômes



2 nouvelles
références
incontournables
au quotidien !

disponibles dans votre boutique bio et sur www.arcadie.fr

produits issus de l'Agriculture Biologique - Certifiés par Écocert

L'ÉDITO



Marie-Laure Tombini

Après les événements tragiques de janvier, les personnes ont éprouvé le besoin de se rassembler. Pour prolonger ces **instants de partage**, pourquoi ne pas organiser des **moments conviviaux** avec sa famille, ses amis mais également avec des personnes moins proches (voisins, collègues, parents de la crèche, de l'école, membres du club de gym...). Prenons le temps de **créer du lien**, de savourer des moments de découverte de l'autre, autour d'un goûter, d'un apéro-dîatoire, d'un pique-nique, d'un petit dîner... Ce **nouveau magazine de printemps**, avec ses recettes variées, simples ou sophistiquées, devrait plaire à tout ceux qui aiment cuisiner – même les déserteurs de fourneaux – et vous aider à préparer ces **petites bulles de bonheur** !



www.odelices.com
BP n°30045
92163 Antony Cedex
Tél : 09 52 20 29 16
odelices.mag@gmail.com

Directrice de la publication et Rédactrice en chef :
Marie-Laure Tombini
Assistants de la rédaction :
Barbara Le Clerc, Virginie Monluc et Delphine Vallantin
Photographies :
Marie-Laure Tombini
Conception graphique :
Pauline Bonnet (www.paulinebonnet.com)
Retouche :
Céline Lenormand (<http://caelina.eu>)
Impression : ETIC Graphic 53000 Laval
Tirage : 30 000 exemplaires
N°ISSN : 2260-4042
Régie publicitaire :
Spas Régie – 160 bis rue de Paris – CS 90001
92645 Boulogne Billancourt
Tél. : 01 45 56 09 09
www.spas-expo.com/regie
Directrice commerciale :
Nathalie Bourdon
nbourdon@spas-regie.com

Toute reproduction totale ou partielle du magazine est strictement interdite. Le libellé des annonces publicitaires n'engage que la responsabilité de leurs auteurs. Odelices.com est une marque déposée. Ce magazine est imprimé sur du papier PEFC issu de forêts gérées durablement avec des encres végétales.

Sommaire

Zoom sur l'huile vierge de coco	4
On a testé Les Crémeux SOY	6
Dossier bien-être Le petit déjeuner est-il essentiel ?	8
Découverte La crème de sésame noir Jean Hervé	10
Les recettes du marché la fraise	12
Tendance céréales Les gâteaux à étages "Layer cakes"	16
Dossier de saison Les graines de pavot	20
Technique pas à pas Le gâteau roulé épinards saumon	24
Dossier de saison Les protéines végétales	28
Idées pour Pâques	32
Recettes pour bébé	34

L'huile vierge de noix de coco

L'huile vierge de noix de coco est extraite de la pulpe du fruit. Elle participe à vos défenses naturelles en apportant des minéraux (fer, magnésium, cuivre, manganèse et sélénium). Elle s'utilise à froid comme à chaud, à la place du beurre, dans vos plats et desserts et apportera un goût unique à vos préparations : à essayer par exemple dans un crumble à la place du beurre !



Brochettes de crevettes au gingembre, citron et huile de noix de coco

Pour 4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 2 min - Repos 1 h

- 16 grosses crevettes crues
- 2 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco bio La Tourangelle
- 1 c. à soupe de sauce soja sucrée
- 1 poignée de feuilles de coriandre fraîche
- 1 morceau de gingembre frais de 1 cm
- 4 cl d'eau
- 1/2 citron

1. Préparez une marinade avec la **sauce soja**, le **jus de citron**, les **feuilles de coriandre** ciselées et le **gingembre** râpé.
2. Ôtez la tête, la carapace et les pattes des **crevettes**. Plongez les **crevettes** dans la marinade. Réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. Enfilez les **crevettes** sur des piques à brochettes.
4. Versez l'**huile de noix de coco** dans une poêle chaude, puis après quelques minutes ajoutez les brochettes. Faites cuire chaque côté à feu moyen 1 minute environ.
5. Une fois les **crevettes** bien roses, ôtez-les et versez la marinade additionnée d'eau dans la poêle. Chauffez 1 minute à feu moyen.
6. Servez les brochettes de crevettes avec la marinade et du riz basmati.

Conseils : Pour un effet plus esthétique ne coupez pas les queues des crevettes



Dans mon panier



Légumes

Artichaut, asperge, batavia, betterave, blette, carotte, céleri, chou fleur, chou rouge, chou vert, courgette, endive, épinard, fève, laitue, navet, oignon, petit pois, poireau, radis rose...

Fruits

Ananas, banane, cerise, citron, fraise, framboise, groseille, kiwi, mangue, orange, poire, pomelos, pomme, rhubarbe...

Le radis



Tartines printanières aux herbes et radis

Croquant et rafraîchissant, riche en minéraux et en oligo-éléments, le radis se mange aussi bien cru que cuit. Choisissez-le ferme et lisse avec des fanes bien vertes. Ces dernières viendront agrémenter vos soupes et vos omelettes.

Lortie



Quiche aux orties et au chèvre

Comestible, la «Grande ortie» est délicieuse en soupes, soufflés, salade, quiches, gratins, potées... Une fois sèches, hachées ou cuites, les feuilles perdent leur pouvoir urticant. Cuisinez les orties comme des épinards et consommez les plantes avant floraison.

Les fèves



Verrines de fèves au safran

Cette légumineuse pauvre en calories, est très riche en fibres (dans les pellicules externes de la graine) et en minéraux. A la croque au sel, en salade avec un filet d'huile d'olive, en purée ou dans une potée, profitez de leur douce saveur.

Le citron jaune



Carrés au citron

Jus, zeste, fruit ont de multiples usages en cuisine : court-bouillon, marinades, vinaigrettes, sauces, sorbets, gâteaux, boissons, chutneys, lemon curd, confits dans les tajines... Choisissez des citrons non traités et faites le plein de vitamine C !

+ toutes les recettes sur www.odelices.com

ON A TESTÉ

Crèmeux à tartiner ou à cuisiner

Les **Crèmeux de SOY**, préparés à base de tofu, ne contiennent pas de lactose et sont source de protéines. Ces délicieuses spécialités végétales sont à tartiner sur du pain comme du fromage frais, ou à cuisiner pour des recettes faciles, rapides et créatives ! Trois saveurs à découvrir : Ail & fines herbes, Concombre & menthe, ou Curry.



Tartelettes aux carottes

Pour 3 tartelettes - Préparation 20 min
Cuisson 40 min

1. Pelez **400 g de carottes**. A l'aide d'un rasoir à légume, émincez les carottes en fines lamelles et réservez.
2. Déroulez **1 pâte feuilletée** et découpez 3 cercles pour fonder les moules à tartelette. Piquez le fond avec une fourchette.
3. Dans un bol, battez **150 g de Crèmeux au Curry SOY** et **3 œufs**. Versez l'appareil œuf-crèmeux sur le fond des tartelettes.
4. Répartissez les carottes en les plaçant en rosace en commençant par les bords extérieurs.
5. Faites cuire 40 min dans le four préchauffé à 160°C.
6. Servez tiède, saupoudré de **thym frais**.

Falafels et sauce rapide concombre citron

Pour une quinzaine de falafels - Préparation 15 min
Cuisson 10 min

1. Réalisez les falafels : rincez et égouttez **250 g de pois chiches en conserve**. Emincez $\frac{1}{2}$ oignon. Lavez et effeuillez $\frac{1}{2}$ botte de persil.
2. Dans un mixer, mettez les pois chiches, l'oignon, le persil, $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de **cumin** et de **coriandre en poudre**. Mixez jusqu'à obtenir une pâte.
3. Ajoutez **70 g de farine** et une **pinçée de sel** puis mixez à nouveau jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
4. Façonnez des boulettes. Puis faites-les cuire dans un bain de friture jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
5. Pour la sauce : mélangez **100 g de Crèmeux Concombre et Menthe SOY** et le jus d'un demi citron. Servez avec les boulettes chaudes.



LA ROUTINE

FAITES-LUI-EN VOIR DE TOUTES LES COULEURS

Crumble au Crèmeux Concombre & Menthe



NOUVEAU

Crèmeux, Tartine & Cuisine
3 saveurs à découvrir : Concombre & Menthe, Ail & fines herbes, ou Curry.

Retrouvez vite toutes nos recettes créatives et faciles à cuisiner sur www.soy.fr



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio



Le petit déjeuner est-il vraiment essentiel ?

Texte : Virginie Monluc

«Un petit déjeuner de roi, un déjeuner de prince, un dîner de pauvre». Cette maxime souvent entendue serait la clé d'un **bon équilibre alimentaire**. Pourtant le petit déjeuner est un repas souvent négligé quand il n'est pas tout simplement délaissé !

Pourquoi prendre un petit déjeuner ?

Après plusieurs heures de jeûne et de repos, le premier repas de la journée a deux missions essentielles : **compenser la perte de nutriments** dépensés par le corps pendant la nuit et **réveiller le corps et l'esprit** en leur fournissant l'énergie nécessaire pour amorcer, dans les meilleures conditions, les activités de la matinée. Prendre un **petit déjeuner complet** permet d'éviter le «petit creux de 11h», le grignotage et favorise une **répartition**

équilibrée des aliments sur l'ensemble de la journée.

Depuis quelques années des études contradictoires sont publiées sur l'intérêt de ce repas. Une certitude toutefois : le petit déjeuner permet d'**améliorer l'activité cérébrale et physique** des sujets en luttant contre la baisse de l'attention et la fatigue.

Doit-on se forcer à manger le matin ?

La réponse est bien évidemment négative. Si l'on ne ressent pas le besoin de manger, il est intéressant de réfléchir à ce que l'on a pris la veille (repas trop riche ou trop copieux).

Faites fonctionner votre imagination afin de trouver **les aliments que vous aimez manger** en sortant du schéma classique (pain, confiture) dont vous vous êtes peut-être lassés. Le week-end ou en

vacances, surprenez votre famille, en préparant un tour du monde des petits déjeuners : américain, mexicain, grec, germanique...

Il est important **d'attendre d'avoir faim pour manger**, d'où l'intérêt de pouvoir emporter dans son cartable ou son sac, une collation qui sera consommée au moment opportun.

Parce que chacun est différent !

Les besoins ne sont pas les mêmes selon l'âge, l'activité, la corpulence, les saisons... Selon la plupart des nutritionnistes, le petit déjeuner idéal doit comporter : un fruit, un produit laitier, une boisson, un produit céréalier.

Quelques suggestions pour composer des petits déjeuners complets, variés, adaptés à vos envies, vos besoins :

les pressés	pain d'épices, biscuits, fruit de saison, galettes de céréales, jus de fruits, yaourt à boire
les becs sucrés	tartines et pâtes à tartiner, crêpes (gaufres, pancakes, scones), jus de fruits, smoothies...
les becs salés	œufs brouillés (à la coque, sur le plat), fromage, bacon (jambon, saucisses...), tartines, jus de légumes...
les amateurs de fruits	salade de fruits, compote, fromage blanc, jus de fruits, pain, smoothies...
pour retomber en enfance	chocolat chaud, tartines, beurre, confiture, céréales, jus de fruits...
les sportifs	barre de céréales, laitage, fruits secs, œufs, jus de fruits...
les intolérants au gluten	œuf, fromage, pain sans gluten tartiné de purée d'amandes complètes, céréales sans gluten en flocons, galettes au sarrasin, fruits secs
les intolérants au lactose	le lait et ses dérivés sont remplacés par des laits végétaux. Chaque lait végétal a des propriétés spécifiques, des qualités nutritionnelles différentes et une saveur particulière, alors trouvez celui qui vous plaît ! Vous pouvez aussi fabriquer votre propre lait végétal !
les déserteurs du petit déj	ce qui vous plaît parmi ce qui est écrit plus haut !

Sans oublier **une boisson chaude** (thé, café, infusion) destinée à réhydrater votre organisme.

Petit rappel : un thé fort, longuement infusé est moins riche en théine qu'un thé peu infusé. En effet, une infusion prolongée permet aux tanins de limiter les effets de la théine qui est un excitant. Pour le café, c'est l'effet inverse, plus la mouture est en contact avec l'eau, plus le café sera riche en caféine.

Avec un peu d'organisation...Vous pouvez confectionner le soir ou le week-end des biscuits, barres de céréales, pâtes à

tartiner pour améliorer l'ordinaire de vos petits déjeuners. Certaines de vos réalisations seront faciles à confier à vos enfants pour le chemin de l'école ou la cour de récréation, quant à vous, vous pourrez les emporter pour les déguster, en voiture, dans les transports ou une fois arrivé sur votre lieu de travail.

Désormais vous avez entre vos mains tout ce qu'il faut, afin de faire vôtre cette jolie citation de l'écrivain anglais Somerset Maugham : «Tout bonheur commence par un petit déjeuner tranquille».

DÉCOUVERTE



La crème de sésame noir Jean Hervé

Vous connaissez certainement les graines de sésame. Mais connaissez-vous la pâte de sésame noir ? Cette pâte d'un noir brillant soutenu est très utilisée dans la cuisine japonaise. Son goût puissant et la touche colorée qu'elle apporte subliment plats salés et sucrés. Très difficile à trouver en France, cet or noir devient accessible, grâce à Jean Hervé, et ce, pour notre plus grand plaisir !

Cake sésame noir & orange

Pour 8 personnes

Préparation 15 min - Cuisson 50 min

1. Dans un grand saladier, mélangez **3 œufs** et **150 g de sucre**. Ajoutez **200 g de farine** et **8 g de levure chimique**.
2. Faites fondre **140 g de beurre** et ajoutez-le. Puis partagez la pâte dans deux saladiers.
3. Faites chauffer **8 cl de lait** et **35 g de crème de sésame noir Jean Hervé**. Ajoutez-les dans le premier saladier.
4. Dans le deuxième saladier, ajoutez **8 cl de jus d'orange** et le **zeste d'une orange**.
5. Dans un moule à cake, versez la préparation au sésame puis celle à l'orange.
6. Enfournez pour 50 min dans le four préchauffé à **180°C**. Vérifiez la cuisson en piquant le cake avec un couteau qui doit ressortir sec.



Cookies au sésame noir et chocolat blanc

Pour 10 à 15 cookies

Préparation 15 min - Cuisson 15 min

1. Dans un saladier, travaillez **125 g de beurre** mou et **125 g de sucre en poudre** à la fourchette.
2. Incorporez **1 œuf** entier puis **2 cuillerées à café de crème de sésame noir Jean Hervé**.
3. Ajoutez **180 g de farine** et **150 g de chocolat blanc concassé**.
4. Formez des petites boules de pâte et aplatissez-les entre vos mains. Disposez les galettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
5. Faites cuire environ 15 min dans le four préchauffé à **150°C**.



DEPUIS 1976
Jean Hervé



LES PURÉES DE SÉSAME

Envie de jouer ?

Essayez les purées de sésame JEAN HERVE.

Ce sont trois purées différentes qui permettent une multitude de recettes: Vinaigrettes, sauces, sucré ou salé, à tartiner ou à délayer...tout est possible.

Les purées de sésame JEAN HERVE sont faites à partir de sésame dépelliculé mécaniquement et de sésame complet ou noir toasté au feu de bois.

Les graines sont ensuite broyées à la meule à basse température...et c'est tout.

Le sésame est très riche en phosphore (au moins 75 % des AJR pour 100 g), mais également en fer (au moins 42 % des AJR pour 100 g).



La société JEAN HERVE est une entreprise artisanale 100 % bio, 100 % indépendante créée en 1976 par l'homme éponyme et aujourd'hui reprise par ses enfants.

Vente en magasins spécialisés
et sur notre boutique en ligne:

www.jeanherve.fr

JEAN HERVE

Rue de la République 36700 CLION FRANCE

Tel: 00 33 2 54 38 66 03 Fax: 0033 2 54 38 66 04

Email: accueil@jeanherve.fr



La fraise

La fraise actuelle nous vient d'Amérique et d'Asie. Amédée-François Frézier la ramena du Chili au XVIII^e siècle. Quelques années plus tard, bénéficiant d'un climat océanique d'une douceur exceptionnelle, similaire à celui du berceau d'origine de la fraise chilienne, Plougastel sera la première commune à la cultiver, et sera, jusqu'à la seconde guerre mondiale, la capitale française de la fraise. Elles sont aujourd'hui produites dans de nombreuses régions de France : Aquitaine, Provence, vallée du Rhône, Val de Loire, Bretagne et l'Est de la France.

BIEN LA CHOISIR

Les espèces les plus répandues sont la fraise d'Espagne, l'Elsanta, la gariguette et la Mara des bois. Elle doit être ferme, brillante, sans trace blanche ou jaune autour du pédoncule. Plus sa couleur est terne, plus elle est vieille. La collerette doit être raide et d'un vert intense. Si vous les achetez en barquette, n'oubliez pas de vérifier les fraises placées au fond. Une fois récoltée, la fraise ne mûrit plus alors il faut l'acheter à point, choisissez-les à leur parfum !

BIEN LA CONSERVER

La fraise est très fragile, évitez les chocs et les coups de chaud, alors gardez-la au frais. Cependant, pour mieux profiter de sa saveur, sortez-la du réfrigérateur une petite heure avant de la déguster. Elle sera meilleure consommée le jour même ou dans les 24 heures. Elle peut être congelée à plat dans un sac plastique mais sera utilisée ensuite pour un coulis ou une confiture.

BIEN LA CUISINER

Il suffit de les passer sous un filet d'eau pour les laver. Ne laissez jamais vos fraises tremper dans l'eau et égouttez-les après les avoir lavées. Sinon, elles risqueraient de perdre leur fermeté. Elles peuvent être consommées crues en salade de fruits, en sorbet, jus, coulis, macérées au vin rouge, au kirsch, au champagne, trempées dans le chocolat fondu, ou cuites en confiture, gelée, mousse, flan. Elles supportent mal la cuisson, mais elles peuvent aussi être rapidement poêlées avec un peu de beurre.



FICHE TECHNIQUE

Apport énergétique

30 Kcal / 100 g

Apport nutritif

vitamines B et C,
potassium, magnésium, fer,
phosphore, calcium

Saison idéale

avril à septembre

Petit plus

Elle contient de la vitamine C, prenant ainsi le relais des agrumes, ainsi que du fer, du calcium et du magnésium.

Elle est peu énergétique, diurétique et tonifiante alors consommez-la en toute tranquillité. Cependant, elle peut provoquer des allergies entraînant des poussées d'urticaires. Il est alors préférable de la consommer cuite.



web

+ d'autres recettes sur www.odelices.com

Smoothie fraise Banane amande

Pour 2 à 3 verres - Préparation 5 min - Cuisson aucune

250 g de fraises
1 banane bien mûre
25 cl de lait d'amande
2 c. à soupe de miel
(à ajouter si vos fruits
ne sont pas assez sucrés)
glace pilée (facultatif)

1. Lavez les fraises sous un filet d'eau froide, égouttez-les puis égouttez-les.
2. Pelez la banane et coupez-la en rondelles.
3. Mixez finement les fruits avec le lait d'amande.
4. Ajoutez éventuellement du miel ou de la glace pilée. Et servez sans attendre pour profiter des vitamines !





Sorbet express aux fraises

Pour 12 mini sorbets - Préparation 5 min
Congélation 3 h

200 g de fraises
80 g de fromage blanc
2 c. à soupe de miel (ou sirop d'agave)

1. Lavez les **fraises** sous un filet d'eau froide, égouttez-les puis équeutez-les.
2. Mixez finement l'ensemble des ingrédients.
3. Versez la préparation dans des moules à madeleines. Placez une cuillère en plastique ou un bâtonnet.
4. Placez les moules au congélateur et laissez reposer au moins 3h.



Porridge fraises coco

Pour 2 personnes - Préparation 5 min
Cuisson 10 min

80 g de flocons d'avoine
20 cl de lait de coco
30 cl de lait d'amande (ou de vache)
2 c. à soupe de noix de coco râpée
3 c. à soupe de miel ou de sucre
1 c. à soupe de graines de chia (facultatif)
100 g de fraises

1. Nettoyez les **fraises** et coupez-les en petits dés.
2. Dans une casserole, faites chauffer les **flocons d'avoine** et les **deux laits**. Laissez cuire environ 10 min jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Ajoutez la **noix de coco**, le **miel** et les **graines de chia**.
4. Ajoutez doucement les **fraises** et versez dans des bols. Servez tiède ou froid.



Tarte fraises citron

Pour 6 à 8 personnes - Préparation 30 min - Cuisson 25 min

Pour la pâte :

120 g de poudre d'amande
40 g de sirop d'agave
50 g d'huile de coco
40 g de baies de goji (ou de fraises séchées)

Pour la garniture :

2 œufs
10 cl de lait d'amande (ou de vache)
30 g de sucre
80 g de lemon curd (crème de citron à tartiner)
125 g de fraises

Pour le crumble :

30 g de farine
30 g de sucre
30 g d'huile de coco

Remarque :

- la pâte à tarte proposée est sans lactose : vous pouvez bien sûr la remplacer par une pâte à tarte classique.
- Pour un moule de 24 ou 26 cm, il faudra multiplier les proportions par 1,5.



1. Pour la pâte, mixez ensemble les ingrédients. Etalez ce mélange sur le fond du moule à tarte.
2. Pour la garniture, mélangez les **œufs**, le **lait**, le **sucre** et la **crème de citron**. Versez sur le fond de pâte.
3. Lavez les **fraises**, équeutez-les et coupez-les en dés. Répartissez-les dans le plat à tarte.
4. Pour le crumble, émiettez du bout des doigts la **farine**, le **sucre** et l'**huile de coco**. Répartissez la pâte à crumble sur les **fraises**.
5. Faites cuire 25 min dans le four préchauffé à 180°C.

Retrouvez la recette du lemon curd :



web

L'ayer Cake



Gâteau chocolat tonka framboises

Pour 8 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 15 min
Repos 6 h

Pour le gâteau :
 100 g de beurre mou
 100 g de sucre
 3 œufs

200 g de farine de blé T65
 1 c. à café de levure chimique
 12 cl de lait
 20 g de cacao

Pour la ganache
au chocolat et fève tonka :
 300 g de chocolat noir
 à 52% de cacao
 430 g de crème liquide
 à 35% de matière grasse
 2 fèves tonka
 375 g de framboises fraîches

Pour le gâteau :

1. Dans un saladier, fouettez le **beurre mou** avec le **sucre** jusqu'à obtenir une consistance de pommade.
2. Incorporez les **œufs** un à un, puis la **farine**, le **cacao** et la **levure** préalablement mélangés. Ajoutez le **lait** et mélangez.
3. Versez la pâte dans 3 cercles de 16 cm de diamètre, posés sur une feuille de papier sulfurisé.
4. Faites cuire 12 min dans le four préchauffé à 180°C.

Pour la ganache :

5. Faites fondre le **chocolat** au bain-marie. Faites chauffer la **crème** avec les deux **fèves tonka** râpées.
6. Mélangez le **chocolat** et la **crème**. Versez dans un saladier et mettez au frais. Laissez reposer au moins 3h.
7. Fouettez la **ganache** refroidie avec un fouet électrique, jusqu'à ce qu'elle devienne mousseuse et qu'elle s'éclaircisse un peu.

Montage :

8. Coupez le côté bombé des disques de **gâteau au chocolat**.
9. Déposez un disque sur le plat de présentation. Déposez une couche de **ganache** et une couche de **framboises**.
10. Déposez le deuxième disque de pâte, recouvrez d'une couche de **ganache** et d'une couche de **framboises**.
11. Déposez le dernier disque, recouvrez d'une dernière couche de **ganache** et du restant des **framboises**.
12. Réservez au moins 3h au frais avant de le découper.



Carrot cake

Pour 8 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 1 h

Pour le gâteau :
 4 gros œufs
 150 g de sucre roux
 250 g de farine de blé T65
 1 sachet de levure chimique
 2 c. à café de vanille en poudre
 2 c. à café de mélange 4 épices
 (cannelle, muscade, gingembre, girofle)
 9 cl d'huile végétale
 300 g de carottes râpées
 100 g de cerneaux de noix

Pour le glaçage :
 400 g de fromage frais à tartiner
 100 g de sucre glace
 ½ c. à café de vanille en poudre
 50 g de noisettes hachées

1. Dans un saladier, fouettez les **œufs** avec le **sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Incorporez ensuite la **farine** en deux fois.
3. Puis ajoutez la **levure**, la **vanille** et le mélange **4 épices**.
4. Incorporez ensuite l'**huile** puis les **carottes râpées** et les **noix**.
5. Graissez un moule de 20 cm de diamètre avec un pinceau imbibé d'**huile**.
6. Versez la pâte dans le moule et faites cuire 60 min dans le four préchauffé à 170°C. Puis laissez complètement refroidir avant de démouler.
7. Coupez et retirez la partie bombée en haut du **gâteau**. Puis coupez le **gâteau** en deux dans l'épaisseur.
8. Dans un saladier, mélangez le **fromage à tartiner** avec le **sucre glace** et la **vanille**. Ne remuez pas trop au risque de liquéfier le mélange.
9. Placez un disque de **gâteau** sur le plat de présentation et répartissez une couche de glaçage sur le dessus.
10. Déposez le deuxième disque et recouvrez-le de glaçage. Recouvrez également les bords.
11. Saupoudrez de **noisettes hachées** sur le pourtour et décorez de quelques **cerneaux de noix**.



Gâteau layer cake tiramisu

Pour 8 personnes
Préparation 60 min
Cuisson 25 min

Pour le biscuit cuillère :
 4 œufs
 80 g sucre
 90 g de farine tamisée
 20 g sucre glace

Pour la crème au mascarpone :
 250 g de mascarpone
 50 g de sucre
 3 œufs extra-frais

Pour le sirop :
 80 ml de café très fort
 2 c. à soupe d'amaretto
 (à défaut rhum ou whisky)

Décor :
 4 c. à soupe de cacao en poudre

Pour le biscuit :

- Tracez 3 cercles de 18 cm de diamètre sur du papier sulfurisé (2 cercles sur une feuille, 1 cercle sur la seconde feuille). Placez le côté écrit à l'envers et posez les feuilles sur des plaques allant au four.
- Dans un grand saladier fouettez les **jaunes d'œufs** et le **sucre** jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
- Battez les **blancs** en neige avec une **pincée de sel** et incorporez-les aux **jaunes**.
- Saupoudrez la moitié de la **farine** avec un tamis et incorporez délicatement. Puis versez le reste et finissez de mélanger.
- Versez la pâte dans une poche pâtissière avec une douille unie de 13 mm.
- Réalisez des disques de pâte sur les papiers sulfurisés en commençant par l'extérieur des cercles. Saupoudrez de **sucre glace** et faites cuire 15 min dans le four préchauffé à 180°C. Il est possible de se passer de poche pâtissière en étalant minutieusement la pâte avec une cuillère sur les disques de papier sulfurisé.
- Sortez les **biscuits cuillères**. Dès qu'ils ont refroidi, décollez-les du papier sulfurisé et découpez-les à la taille du moule à charnière 16 cm.

Pour le sirop :

- Mélangez le **café très fort** et l'**amaretto**. Réservez.

Pour la crème au mascarpone :

- Fouettez les **jaunes** et le **sucre** dans un saladier. Ajoutez le **mascarpone** et mélangez bien.
- Battez les **blancs** en neige ferme et incorporez-les délicatement au mélange au **mascarpone**.

Montage :

- Déposez un disque de biscuit au fond du moule à charnière. Imbibez de **café** avec un pinceau sur l'ensemble de la surface.
- Versez de la **crème mascarpone** (environ **170 g de crème**).
- Mettez un disque de **biscuit**, du **café**, puis encore **170 g de crème mascarpone**.
- Terminez par le **biscuit**, le **café** et le reste (environ **80 g**) de **crème mascarpone**.
- Réservez au frais 24 h pour que la crème imbibe les biscuits. Puis mettez-le 4h au congélateur pour faciliter le démoulage.
- Avant de commencer votre repas, sortez le gâteau du congélateur, passez un couteau le long de la paroi et ouvrez le moule à charnière. Placez votre gâteau sur le plat de service.
- Laissez décongeler à température ambiante le temps du repas (environ 1h). Puis saupoudrez de cacao à l'aide d'une petite passoire, découpez des parts et dégustez.

Remarque :
 vous ne pouvez pas recongeler le gâteau pour le conserver. Vu la présence d'œufs crus, il faudra le consommer dans les 24 h après décongélation.



Gâteau citron coco

Pour 8 personnes

Préparation 60 min

Cuisson 25 min

Pour la crème au citron :

3 œufs

150 g de sucre

30 g de fécule de maïs

5 cl d'eau

15 cl de jus de citron

50 g de beurre

Pour le gâteau coco :

3 œufs

200 g de sucre

120 g de farine de blé T65

2 c. à café de levure chimique

10 cl de lait de coco

30 g de noix de coco râpée

Pour la chantilly :

25 cl de crème fraîche liquide
bien froide à 35% de mat. grasse

250 g de mascarpone

50 g de sucre

3 cl de lait de coco

Pour la crème au citron :

1. Dans un saladier, fouettez les **œufs** avec le **sucre**.

2. Diluez la **fécule** dans les 5 cl d'**eau**. Versez le mélange dans les **œufs** puis ajoutez le **citron**.

3. Faites cuire sur feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que la crème épaississe.

4. Hors du feu, ajoutez le **beurre** coupé en dés et remuez jusqu'à ce qu'il fonde. Versez dans une poche pâtissière munie d'une douille unie 8 mm et laissez refroidir.

Pour le gâteau :

5. Dans un saladier, fouettez les **œufs** avec le **sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

6. Ajoutez la **farine** et la **levure** préalablement tamisées. Puis incorporez le **lait de coco** et la **noix de coco**.

7. Versez la pâte sur une plaque d'environ 23x33 cm, recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire 18 min dans le four préchauffé à 160°C.

8. Découpez le gâteau en 2 cercles et 2 demi-cercles de 16 cm de diamètre (pour obtenir 3 disques). Laissez refroidir.

Pour la chantilly :

9. Mélangez le **sucre** et le **lait de coco**, laissez reposer 5 min.

10. Dans le bol, mettez la **crème fraîche**, le **mascarpone** et le mélange **sucre-lait de coco**. Commencez à fouetter doucement pour bien mélanger les **ingrédients** puis augmentez la vitesse pour monter la crème en chantilly.

11. Versez la **crème chantilly** dans une poche pâtissière munie d'une douille unie 8 mm.

Montage :

12. Sur le plat de service, déposez les 2 demi-cercles pour n'en faire qu'un. Recouvrez-le d'une couche de **crème citron** puis d'une couche de **chantilly coco**.

13. Déposez un autre disque. Recouvrez d'une couche de **citron**, puis d'une couche de **chantilly coco**.

14. Déposez le dernier disque. Recouvrez du restant de **crème citron**, puis d'une couche de **chantilly**. Déposez le restant de **crème chantilly** sur les bords du gâteau. Lissez à la spatule.

Plus d'infos sur les céréales : www.passioncereales.fr/recettes

Les graines de pavot



Feuilletés au saumon et graines de pavot

Pour 8 personnes - Préparation 15 min - Cuisson 15 min

1 pavé de saumon frais de 300 g
1 rouleau de pâte feuilletée
pur beurre
3 c. à soupe de graines de pavot

1. Découpez le **pavé de saumon** en longs bâtonnets.
2. Disposez un bâtonnet sur la pâte feuilletée. Découpez un rectangle de pâte légèrement plus grand que la taille du bâtonnet afin de pouvoir l'enrouler. Roulez le rectangle de pâte, fermez bien. Saupoudrez de **graines de pavot** et coupez en rondelles.
3. Faites ainsi avec tous les bâtonnets de **saumon**. Déposez les feuilletés sur une feuille de papier cuisson.
4. Faites cuire 15 min dans le four préchauffé à 210°C.



Velouté de carottes au lait de coco

Pour 4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 15 min

800 g de carottes
1 cube de bouillon de légumes
20 cl de lait de coco
sel, poivre
3 c. à soupe de graines de pavot

1. Pelez les **carottes** et coupez-les en morceaux.
2. Faites-les cuire 15 min avec le **bouillon de légumes** dans une casserole d'eau bouillante.
3. Une fois les **carottes** cuites, mixez-les avec le **lait de coco**. Ajustez la consistance, selon vos goûts, en ajoutant un peu d'eau de cuisson. Salez et poivrez.
4. Ajoutez les **graines de pavot**. Servez tiède ou froid.



Financiers à l'orange et aux graines de pavot

Pour 10 financiers - Préparation 10 min - Cuisson 15 min

4 blancs d'œuf
80 g de sucre
90 g de poudre d'amande
30 g de farine
1/2 zeste d'orange
1 c. à café de graine de pavot
40 g de beurre

1. Faites préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez les blancs et le **sucre**.
3. Ajoutez la **poudre d'amande**, la **farine**, le **zeste d'orange** et les **graines de pavot**. Mélangez bien.
4. Incorporez le **beurre** fondu et mélangez bien.
5. Répartissez la pâte dans des moules à financier et faites cuire 15 min.



Gâteau aux graines de pavot

Pour 8 à 10 personnes - Préparation 20 min - Cuisson 35 min

200 g de graines de pavot
30 cl d'eau bouillante
30 g d'amandes entières
30 g de noisettes entières
4 œufs
75 g de sucre
1 c. à soupe de jus de citron
35 g de chapelure
35 g de semoule fine

Pour le sirop :
70 g de sucre
12 cl d'eau

Pour le glaçage :
125 g de mascarpone
40 g de sucre
1 c. à soupe de jus de citron

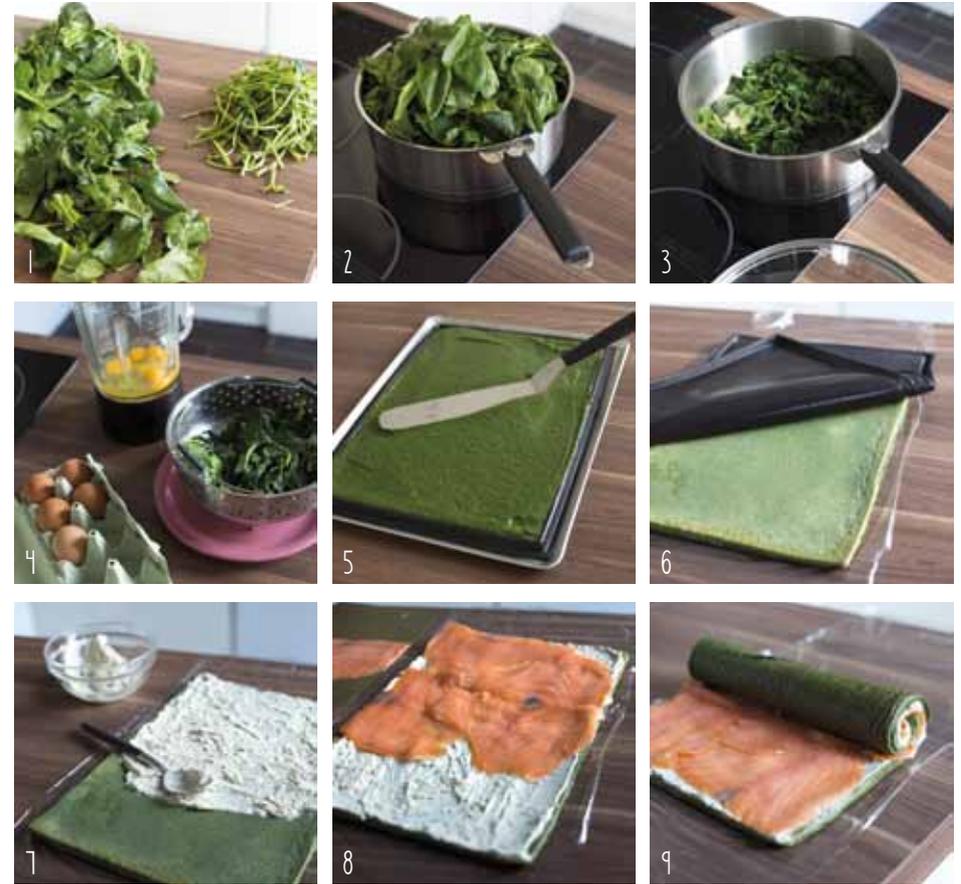
1. Versez 30 cl d'eau bouillante sur les **graines de pavot** et laissez reposer 15 min. Egouttez-les dans un linge.
2. Hachez finement les **amandes** et les **noisettes**.
3. Séparez les blancs des jaunes d'**œufs**. Ajoutez les jaunes aux **graines de pavot**. Puis ajoutez le **sucre**, les **fruits secs**, le **jus de citron**, la **chapelure** et la **semoule**.
4. Battez les blancs d'**œufs** en neige et incorporez-les délicatement à la pâte.
5. Versez dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre, recouvert de papier sulfurisé.
6. Faites cuire 35 min dans le four préchauffé à 180°C.
7. Faites chauffer l'**eau** et le **sucre** pour faire un sirop.
8. A la sortie du four, faites des petits trous avec un cure-dent et versez le **sirop** sur le gâteau.
9. Mélangez les **ingrédients du glaçage** et tartinez le gâteau refroidi.

Gâteau roulé saumon épinards



Pour 8 personnes - Préparation 25 min - Cuisson 20 min

800 g d'épinards frais (ou 500 g d'épinards décongelés et égouttés) • 5 œufs
 • 250 g de saumon fumé • 200 g de fromage frais aux fines herbes (ou Crèmeux Soy) • sel, poivre



1. Préparez les **épinards** en retirant les queues épaisses.
2. Lavez les **épinards** et égouttez-les. Placez-les dans une sauteuse avec un couvercle. Faites cuire environ 5 min sur feu moyen.
3. Les **épinards** vont perdre la moitié de leur volume. Egouttez-les en les pressant entre vos mains.
4. Mixez finement les **épinards** avec les œufs.
5. Versez la pâte dans un **moule en silicone Flexipat Guy Demarle (23,5x33,5 cm)** ou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire 15 à 20 min dans le four préchauffé à 180°C.
6. Sortez du four et laissez complètement refroidir. Puis retournez le **biscuit** sur un film alimentaire.
7. Tartinez la surface du **biscuit** avec le **fromage frais aux fines herbes**.
8. Répartissez les tranches de **saumon fumé**.
9. Roulez le **biscuit** sur lui-même. Serrez-le dans le film alimentaire et laissez reposer 1 à 2 h au frais avant de servir.

+ envoyez-nous la photo de votre réalisation par mail pour être publié sur le site Odelices : odelices.mag@gmail.com

Quels sont les aliments les plus riches en protéines végétales ?

Texte : Delphine Vallantin

Et si vous vous mettiez aux protéines végétales ? Assurant des rôles multiples (production de nos hormones, fabrication des anticorps de notre système immunitaire, ...), les protéines sont indispensables ! L'idéal serait d'alterner les sources de protéines végétales et animales. Quels sont les aliments les plus riches en protéines végétales ?

Les algues : dans la mer, mais aussi dans mon assiette !

Peu utilisées dans nos cuisines, les algues sont pourtant une très bonne source de protéines végétales. On en dénombre plusieurs variétés, vivant en eau douce ou salée. Leurs teneurs en protéines varient suivant leur couleur : les algues rouges contiennent plus de protéines que les algues vertes qui en possèdent plus que les algues brunes. Elles sont le plus souvent utilisées pour leurs propriétés gélifiantes dues à leur forte teneur en fibres, mais peuvent aussi être consommées fraîches, sèches, en confiture ou encore en terrine. En voici quelques-unes qui régaleront vos palais !



Spiruline

La spiruline n'est pas à proprement parler une algue mais un micro-organisme vivant en eau douce. Également très riche en protéines (environ 65 g / 100 g), elle est très utilisée comme complément alimentaire car elle apporte la majeure partie des vitamines et minéraux dont notre corps a besoin pour bien fonctionner, comme le Bêta-Carotène (vitamine A). Les sportifs en sont très friands car elle participe notamment à l'amélioration des capacités physiques et à la diminution des troubles musculaires tels que les crampes.



Dulse

L'algue dulse est une algue rouge riche en acides aminés (composants des protéines). Elle contient plus de 30% de protéines et est également riche en vitamines B6, B12 et C, en minéraux et en oligo-éléments.

Graines de championne !

Graines de citrouille

Bel apport de protéines (35 g / 100 g), ces graines possèdent tous les acides aminés dont notre corps a besoin avec néanmoins une plus faible teneur en tryptophane et méthionine : il sera donc judicieux d'associer la consommation de graines de citrouille avec des graines possédant ces acides aminés, comme les graines de tournesol.



Graines de tournesol

Leur richesse en protéines (environ 20 g / 100 g) fait de cet aliment une excellente source de protéines végétales. Elles sont également riches en vitamines, notamment liposolubles telles que la vitamine E, et représentent ainsi une source d'antioxydants.



Et bien d'autres !

Amande (fruit oléagineux)

Avec une part majoritaire de lipides, cette graine oléagineuse se doit d'être consommée avec modération. Toutefois, avec plus d'un quart de protéines aux 100 g et une richesse en vitamines et minéraux, sa consommation ne doit pas être totalement exclue de notre alimentation. Sa teneur en calcium aide à la bonne santé des os et à la minéralisation osseuse. La présence de magnésium participe à la contraction musculaire et au maintien d'un état physique optimal.



Arachide (légumineuse)



L'arachide appartient à la famille des légumineuses (ou légumes secs), au même titre que les haricots secs ou les lentilles. Les graines d'arachide sont considérées en nutrition comme des féculents de par leur richesse en protéines et en lipides. Les légumineuses possèdent plusieurs types de protéines comme les globulines ou l'albumine : ainsi, on retrouve plus d'un quart de protéines dans l'arachide. Comme il s'agit de protéines végétales, leur absorption est moins élevée que pour les protéines animales en raison de l'absence de certains constituants. L'arachide contient toutes les vitamines du groupe B indispensables à de nombreuses fonctions métaboliques.

Levures de bière (champignon)

Leur richesse en protéines (environ 20 g / 100 g) fait de cet aliment une excellente source de protéines végétales. Elles sont également riches en vitamines, notamment liposolubles telles que la vitamine E, et représentent ainsi une source d'antioxydants.



Seitan



Le seitan est un aliment constitué aux trois quarts de protéines. Habituellement fait à partir de farine de blé ou d'épeautre à laquelle on ôte l'amidon, le seitan peut également être réalisé directement avec du gluten. Il s'agit d'une spécialité japonaise souvent adoptée par les végétariens et végétaliens. Sur le plan nutritionnel, les protéines du seitan sont qualitativement et quantitativement similaires à celles de la viande. Le seitan possède environ deux fois plus de protéines que le tofu, et apporte davantage de protéines qu'une portion de deux œufs. Attention cependant aux intolérants au gluten qui ne pourront pas consommer cet aliment fait de gluten de blé.

Pour aller plus loin

On peut apporter 20 à 25 g de **protéines animales** avec :

- ✓ 100 g de viande ou de volaille cuite
- ✓ 2 gros œufs
- ✓ ½ litre de lait

On peut apporter 20 à 25 g de **protéines végétales** avec :

- ✓ 100 g de légumes secs crus
- ✓ 200 g de céréales crues
- ✓ 100 g de graines oléagineuses

À vous de jouer pour composer de belles assiettes variées et toujours aussi équilibrées !

Tartare d'algues

Pour 2 personnes - Préparation 10 min
Cuisson aucune - Repos 1 h

50 g d'algues dulces 2 cornichons
50 g d'algues laitue de mer 4 cl d'huile d'olive
Le jus d'un ½ citron Poivre
½ oignon

1. Rincez les **algues** dans deux récipients différents en répétant l'opération 3 fois pour enlever l'excédent de sel et les éventuels dépôts présents. Essorez-les en les pressant dans la paume de votre main.
2. Dans le bol d'un mixeur, ajoutez les **cornichons** ainsi que l'**oignon** et mixez.
3. Ajoutez ensuite les **algues**, le **jus de citron** ainsi que la moitié de l'**huile d'olive** et mixez à nouveau. Le but est d'obtenir une texture finement hachée mais qui se tient.
4. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez éventuellement l'**huile d'olive** restante et le **poivre** si vous jugez que cela est nécessaire.
5. Dressez le tartare et dégustez-le en entrée accompagné d'une tranche de pain ou de l'accompagnement de votre choix.



Mayonnaise de noix de cajou

Pour 1 petit bol - Préparation 10 min
Cuisson aucune - Repos 4 h

100 g de noix de cajou
10 cl d'eau
½ c. à café de moutarde
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel

1. Faites tremper les **noix de cajou** 4h dans un bol d'eau froide puis égouttez-les.
2. Dans un mixeur puissant, mixez finement les **noix de cajou** avec le reste des ingrédients, jusqu'à avoir une pâte lisse. Ajoutez un peu d'eau si besoin.
3. Conservez la mayonnaise jusqu'à 2 semaines dans un pot hermétique au réfrigérateur.



Risotto au thym et à la spiruline

Pour 1 petit bol - Préparation 10 min
Cuisson aucune - Repos 4 h

250 g de riz spécial pour risotto
5 cl de vin blanc sec
1 oignon blanc
2 c. à soupe d'huile d'olive
75 cl de bouillon de légumes
1 c. à soupe de thym frais ciselé
40 g de parmesan râpé
Sel et Poivre
1 à 2 c. à café de spiruline en poudre

1. Coupez l'**oignon** en petits dés puis faites-le revenir avec l'**huile d'olive** dans une casserole.
2. Ajoutez le **riz** et laissez cuire 1 min.
3. Humidifiez le **riz** en versant le **vin blanc** et laissez-le s'évaporer.
4. Ajoutez une louche de **bouillon** en laissant cuire jusqu'à ce qu'il s'évapore. Répétez l'opération plusieurs fois avec le reste du **bouillon**.
5. Après 20 min de cuisson, le risotto est prêt à être dégusté. Ajoutez alors la **spiruline** et le **thym** puis mélangez. Salez et poivrez.

Soupe de potimarron

Pour 6 personnes - Préparation 20 min
Cuisson 10 min

1 potimarron d'environ 600 g
2 c. à café de cannelle en poudre
1 c. à café de fenugrec moulu
1 c. à café de coriandre moulu
3 c. à soupe de levure de bière
Sel

1. Lavez votre **potimarron** puis coupez-le en morceaux.
2. Faites-le cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante ou dans un autocuiseur.
3. Mixez le **potimarron** en vous aidant du jus de cuisson pour attendrir la courge et améliorer la texture. Ajoutez le **sel** et les **épices**.
4. Dressez la soupe dans des bols et saupoudrez de **levure de bière**. Dégustez en entrée ou en plat de résistance.



Quel plat pour Pâques ?



Oeufs durs lapin de Pâques

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min

1. Plongez 4 œufs dans une casserole d'eau bouillante. Comptez 10 min de cuisson à partir de la reprise de l'ébullition.
2. Egouttez les oeufs et retirez la coquille lorsqu'ils sont froids.
3. Découpez des yeux, un nez, des moustaches et des oreilles dans des rondelles de **carotte**.
4. Décorez les oeufs durs pour les transformer en lapin.

Epaule d'agneau aux carottes, tomate et ail

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h

1. Dans une cocotte, faites revenir 1 oignon pelé et émincé dans de l'huile d'olive 5 min sur feu moyen.
2. Faites dorer 1 épaule d'agneau d'environ 1,5 kg sur chaque face sur feu moyen.
3. Ajoutez 1 carotte pelée et coupée en rondelles, 1 tomate coupée en cubes, 5 gousses d'ail en chemise, 6 branches de thym, 1/2 litre d'eau et du sel.
4. Faites cuire 50 min dans le four préchauffé à 180°C. Arrosez et retournez à mi-cuisson.



Abonnez-vous !

au magazine

Ôdélices



& Recevez-le à domicile !

BULLETIN D'ABONNEMENT

Cochez l'offre que vous avez sélectionnée :

OUI, je m'abonne **1 an au magazine Ôdélices** (frais postaux et d'expédition pour **6€***)

Abonnement souhaité à partir du **N°19** (printemps 2015) **N°20** (été 2015)

N°21 (automne 2015) **N°22** (hiver 2015) **x 6€* =** _____ €

je préfère commander un ou plusieurs **anciens numéros du magazine Ôdélices** :

au prix unitaire de **1,25€***, le/les N° : _____ **x 1,25€* =** _____ €

VOS COORDONNÉES :

TOTAL = _____ €

Mme M. Nom/ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Email _____

Je souhaite m'inscrire à la **newsletter Ôdélices**

BULLETIN À RETOURNER OU À PHOTOCOPIER

Marie-Laure Tombini - BP n°30045 - 92163 Antony Cedex
accompagné de votre règlement à l'ordre de **Ôdélices.com** - ML Tombini

*Offre réservée à la France Métropolitaine.

IDÉES RECETTES

Pour bébé !

Si vous manquez d'idées pour régaler votre tout petit, voici quelques recettes de purées et compotes. À partir de 8 mois, ajoutez une cuillerée à café d'huile de colza (riche en oméga 3) dans les purées au moment de servir. L'introduction des protéines animales peut se faire à partir du 7^{ème} ou 8^{ème} mois : commencez par 10 g/j les premiers mois, puis 20 g/j jusqu'à 1 an et 30 g/j jusqu'à 3 ans.

à partir de 7 mois

Purée de patate douce

500 g de patate douce

1. Epluchez la **patate douce** et coupez-la en cubes.
2. Faites cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante.
3. Mixez finement en ajoutant de l'eau de cuisson si besoin afin que la purée soit onctueuse.



à partir d'1 an

Purée courgette pâtes jambon

300 g de courgette cuites à la vapeur (ou à l'eau)
80 g de pâtes
120 g de jambon blanc

1. Faites cuire les **pâtes** 12 min dans une grande casserole d'eau bouillante. Elles doivent être bien tendres. Egouttez-les.
2. Mixez les **courgettes** avec les **pâtes**, ajoutez un peu d'eau si besoin.
3. Mixez le **jambon** avec une louche de purée puis mixez tout ensemble.



à partir de 6 mois

Compote pomme rhubarbe pour bébé

Pour 3 portions de 100 g
Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

225 g de pomme pelée et épépinée, bio
75 g de rhubarbe pelée, bio

1. Epluchez les **pommes**, retirez le cœur et coupez-les en morceaux.
2. Lavez et épluchez la **rhubarbe** puis coupez-la en petits morceaux.
3. Dans une casserole, faites cuire avec 100 g d'eau pendant 15 à 20 min à couvert sur feu moyen.
4. Mixez finement dans un blender, un robot ou avec un mixer plongeant. Si besoin ajoutez de l'eau pour obtenir une texture onctueuse.

ÊTRE DIFFÉRENT :)

Source indépendante et familiale

- ⊗ Légère, **très faiblement minéralisée**: 50 mg/L, Celtic est particulièrement **recommandée aux femmes enceintes** et pour la **préparation des biberons** des nourrissons.

- ⊗ Au cœur du Parc Naturel des Vosges du Nord, classé **Réserve Mondiale de Biosphère par l'UNESCO**.

Mesures bio-électroniques	Celtic
pH	7,5
Oxydo-réduction rH2	30,5
Résistivité (ohms)	8930
Minéralisation (mg/l)	50



Bouteille en PET
Sans bisphénol A
Sans phtalates



SODIUM
0,001g/L

Convient pour un régime pauvre en sodium

URANIUM
<0,2 µg/L



Celtic Demandez-la dans votre magasin bio !

L'eau minérale idéale

Distribué par : **Moulin des Moines**

Tél : 03 90 29 11 80 - info@moulin-des-moines.com - www.moulin-des-moines.com

NOUVEAUTÉ 2015



NOUVEL EXTRACTEUR DE JUS JUICEPRESSO 3 EN 1 **JUPITER**

Extracteur à vitesse lente : 40 tours/min
Nettoyage Rapide
Nouveau système d'extraction 3 en 1



Un livre de recettes saines *Green, Glam & Gourmande* offert pour l'achat d'un Juicepresso avec le code avantage : **juice**

sur le site : WWW.WISMER.FR

Wismer