

Ô délices

GRATUIT

Numéro 24

été 2016

www.odelices.com

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

Dossier tendance

P'tit déj gourmand

Tartinades irrésistibles

Bien cuisiner

Les pêches



26 recettes savoureuses pour l'été

L'arrow root, Avoir une belle peau et de beaux cheveux, Menu enfant



Gamme huiles

100% Bio, 100% Naturelles,
100% Savoureuses,
& 100% Innovation



Marie-Laure Tombini

L'ÉDITO

En cette période estivale, vous souhaitez déguster des petits plats frais, légers, assez rapide à faire et surtout très bon à manger. Fruits colorés, légumes ensoleillés, tartinades, verrines et autres recettes fraîches accompagnent votre été, dans ce nouveau numéro de votre magazine Odelices. 26 recettes savoureuses et variées pour passer un bel été.



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 :
Virginie Monluc, Vanessa Romano

Photographies :
Marie-Laure Tombini

Conception artistique : Devisocom

Retouche :
Céline Lenormand (<http://caelina.eu>)

Impression : ETIC Graphic 53000 Laval

Tirage : 50 000 exemplaires

N°ISSN : 2260-4042

Régie publicitaire :
Wellness Regiecom – 115 rue Rivay
92300 LEVALLOIS PERRET
Tél. : 07 86 22 64 81
contact@wellnessregiecom.fr

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

Produits de saison	4
Zoom sur l'arrow root	5
Découverte Le Biosoy nature Soy	6
Les recettes du marché La pêche	8
Dossier bien être Que manger pour avoir une belle peau et de beaux cheveux	12
On a testé Les Gambas Food4good	16
Dossier de saison Tartinades maison irrésistibles	18
On a testé Tarti Délis Olives noires Senfas	22
Tendance céréales Petit déjeuner gourmand	24
Dossier de saison Verrines d'été	28
Menu enfant	32

Dans mon panier



PRODUIT DE SAISON

La courgette

Excellente crue avec un filet d'huile d'olive, la courgette se consomme également frite, poêlée, sautée, farcie, à la vapeur... Réservez les petits calibres pour les manger crus et les plus gros légumes pour les cuire.



De savoureuses courgettes farcies

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...

+ D'idées recettes sur

www.odélices.com

Le maïs

Pour les Amérindiens cette céréale est la « mère » de tous les aliments. Ses nombreux dérivés, farine, semoule, huile, fécule sont très recherchés par les intolérants au gluten. Veillez à fuir le maïs transgénique !



Un succulent maïs grillé au paprika

Le basilic

Cette « herbe royale » se consomme de préférence crue car elle perd son goût à la cuisson. Le basilic à petites feuilles est plus parfumé. Pour le conserver, confectionnez un pistou avec de l'ail et de l'huile d'olive.



Un étonnant one pot pasta tomate basilic

La pastèque

Gorgée d'eau, pauvre en calories, riche en vitamines et en phosphore, la pastèque a tout pour plaire. Ce fruit rafraîchissant s'intègre parfaitement dans vos salades estivales. La tache jaune sur l'écorce est un gage d'ensoleillement !



Un délicieux cocktail pastèque rose soho

ZOOM SUR

L'arrow root



© fotolia

L'arrow root est une sorte de fécule sans gluten, qui doit son nom « racine à flèche » à l'utilisation traditionnelle de cette plante par les indiens Arawaks : extraire le poison des blessures causées par des flèches empoisonnées. En cuisine, la poudre d'arrow root possède un fort pouvoir épaississant et liant. Elle permet de réduire le nombre d'œufs et donne une onctuosité supplémentaire aux flans et crèmes. Elle est aussi idéale pour réaliser les faux fromages.

Pizza tomate champignons sans lactose

Pour 1 à 2 personnes Préparation : 30 min • Cuisson : 20 min



1. Déroulez 1 pâte à pizza et badigeonnez-la avec 150 g de sauce tomate.
2. Dans une casserole, faites dorer 2 grosses gousses d'ail écrasées avec 2 c. à s. d'huile d'olive chaude. Ajoutez 10 cl de bière blonde et laissez cuire 2 min.
3. Diluez 10 g d'arrow root avec 3 c. à c. d'eau.
4. Mixez 120 g de tofu soyeux avec l'arrow root et 1 c. à s. de purée d'amande. Ajoutez la bière à l'ail et mixez finement.
5. Refaites cuire sur feu moyen, jusqu'à épaississement, en remuant constamment.
6. Versez le « faux » fromage sur la pizza. Ajoutez 12 olives noires, 4 champignons coupés en lamelles et des herbes de Provence.
7. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.



DÉCOUVERTE

Le Biosoy nature SOY

Cultivé dans le Sud-Ouest de la France et issu d'une filière Bio Solidaire, le soja Soy est garanti sans OGM. Riche en protéines végétales, cette boisson légère et rafraîchissante saura vous désaltérer lors d'une pause plaisir à tout moment de la journée. Elle est également idéale en remplacement du lait dans toutes vos recettes salées et sucrées !



Muffins aux myrtilles et thé vert matcha

Pour 6 muffins - Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min

- 50 g de sucre de canne complet
- 1 c. à c. de thé vert matcha en poudre
- 120 g de farine de blé
- ½ c. à c. de poudre à lever
- 1 gros œuf
- 4 cl d'huile neutre
- 6 cl de Biosoy nature SOY
- 125 g de myrtilles

1. Dans un saladier, mélangez le sucre et le thé vert matcha. Ajoutez la farine et la poudre à lever.
2. Battez l'œuf avec l'huile et le Biosoy. Versez en une fois sur la farine et mélangez à la cuillère en bois pour homogénéiser le tout. Ajoutez délicatement les myrtilles et mélangez de nouveau.
3. Répartissez la préparation dans des moules à muffins légèrement huilés ou dans de petites caissettes en papier.
4. Faites cuire 25 min dans le four préchauffé à 180°C.

Bâtonnets abricots pralin

Pour 6 bâtonnets - Préparation : 15 min
Repos : 5 heures

- 400 g d'abricots
- 6 cl de Biosoy nature SOY
- 30 g de sucre blond de canne
- 2 c. à s. de pralin

1. Lavez les abricots et retirez les noyaux.
2. Mixez la chair et le lait végétal Biosoy et le sucre.
3. Ajoutez le pralin et versez dans 6 moules à glace.
4. Lorsque les glaces commencent à durcir, ajoutez les bâtons.
5. Laissez prendre au moins 4h au congélateur.



LA ROUTINE, FAITES-LA CRAQUER !

300 RECETTES VÉGÉTALES SUR WWW.SOY.FR

Boisson plaisir au soja
Petit épeautre et noisette



Boisson au soja, petit épeautre et noisette, offrez-vous une pause gourmande !

Découvrez cette délicieuse boisson végétale mariant tous les bienfaits nutritionnels du soja à la douceur du petit épeautre de Haute-Provence et au goût délicat des noisettes de Sicile.

Riche en protéines végétales, source de calcium et de fibres, cette boisson onctueuse et digeste saura vous régaler à tout moment de la journée. À déguster bien fraîche !



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio

La Pêche

Son origine

Originaire de Chine, la pêche doit son nom à Alexandre le Grand, qui la baptisa « pecta » et la rapporta en Europe. En France, le pêcher est cultivé depuis le Moyen Âge. La pêche a de tout temps été très appréciée comme fruit de table et utilisée dans des entremets délicats. Il existe de nombreuses variétés : les pêches blanches, les pêches jaunes, les pêches plates, les pêches sanguines et les pêches de vigne, ainsi nommées car elles provenaient autrefois de pêchers plantés dans les vignes. Nectarine et brugnons sont des fruits voisins de la pêche. L'arbre qui fournit les nectarines et les brugnons est obtenu par une greffe de prunier sur un pêcher. Le brugnons est d'origine française, la nectarine est d'origine américaine. Leur peau est lisse, de couleur rouge, parfois marbrée de jaune ; la chair du brugnons, ferme, adhère au noyau (semblable à celui de la pêche), tandis que celle de la nectarine s'en détache facilement, la chair de cette dernière étant blanche ou jaune. Les nectarines, plus robustes et plus faciles à manipuler et à transporter, sont plus courantes que les brugnons.

Bien les choisir

Les variétés de pêches à chair blanche donnent des fruits de texture fine, juteux, parfumés et fragiles. Celles à chair jaune donnent des fruits plus gros, souvent moins parfumés mais plus sucrés, et résistant mieux aux manipulations. Les pêches sanguines et les « pêches de vigne » ont une chair rouge très parfumée, mais parfois cotonneuse. La variété Charles Roux, à chair blanche, est meilleure. Une pêche doit être bien mûre, odorante, avec une peau fine, sans taches brunes. La couleur n'est pas un signe de maturité. Celle-ci se juge en tâtant le fruit et en le sentant : il doit être souple sous les doigts et dégager un parfum marqué. Les pêches fermes et non parfumées sont à éliminer : elles pourriront sans avoir mûri.

Bien les conserver

Conservez-les à température ambiante, les fruits continueront ainsi de mûrir. Éviter de les empiler car ils sont très fragiles. Les pêches bien mûres peuvent se congeler : blanchies, pelées, coupées en deux et dénoyautées dans une solution d'eau sucrée.

Bien les cuisiner

La pêche se déguste nature ou en salade de fruits, toujours épluchée (tous les fruits sont traités). Elle entre dans la composition de desserts chauds ou froids (tartes, glaces et sorbets, fruits pochés au sirop ou au vin), dont le plus célèbre est la pêche Melba. La pêche accompagne certains mets salés (foie de veau, canard, crabe). Une pêche se mélange très bien dans une laitue parfumée aux fines herbes.



Fiche technique

Apport énergétique
40 Kcal pour 100 g

Apport nutritif
Bêta carotènes,
Vitamines A, B et C

Saison idéale
mai à fin septembre

Petits plus

Consommée mûre à point, la pêche est un fruit particulièrement bien toléré : ses fibres sont alors très tendres, et agissent sur les intestins avec douceur et efficacité. C'est d'ailleurs pour cette raison que les très jeunes enfants et même les bébés peuvent consommer très tôt la pêche pochée et écrasée, ou même mixée crue.

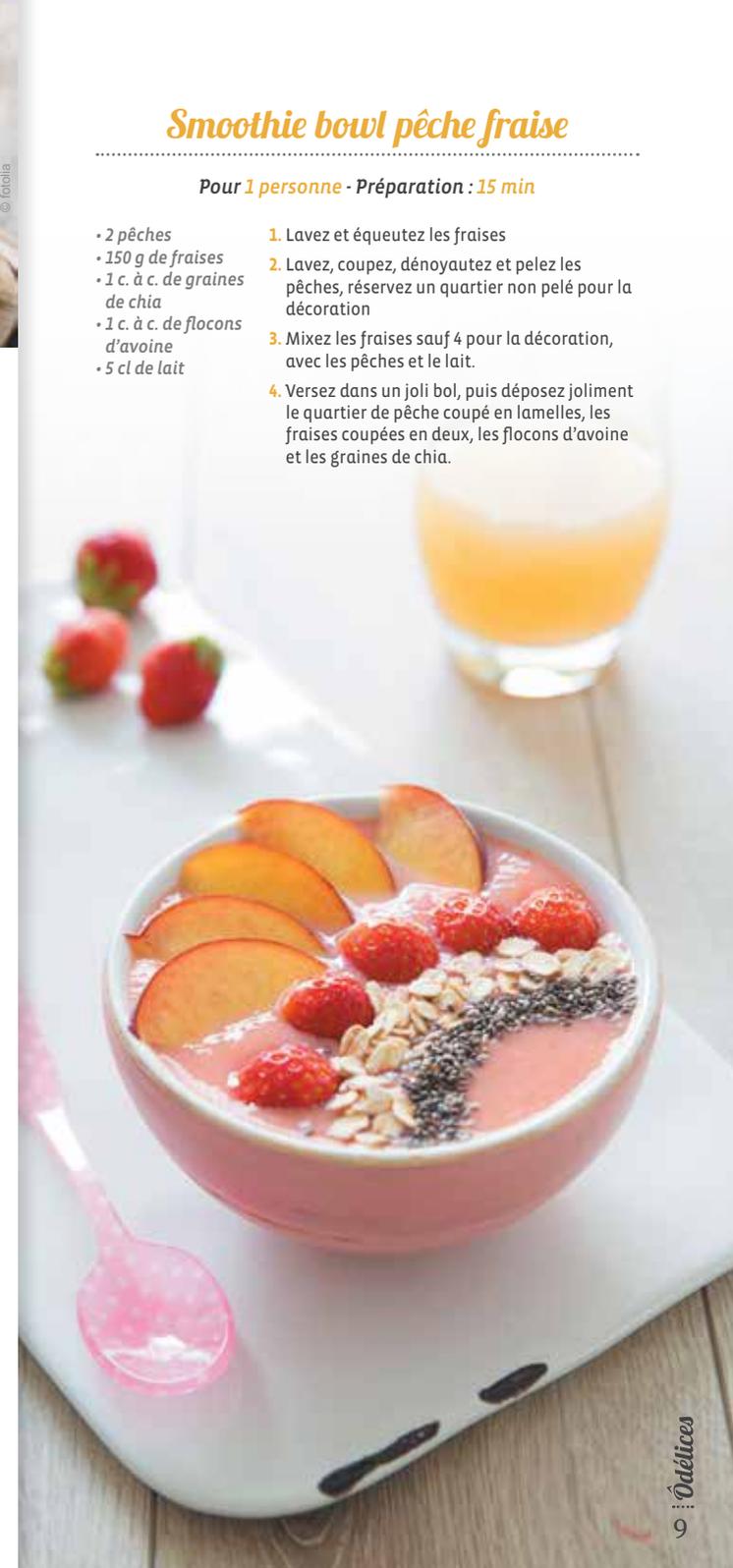


+ D'autres recettes sur
www.odelices.com

Smoothie bowl pêche fraise

Pour 1 personne - Préparation : 15 min

- 2 pêches
 - 150 g de fraises
 - 1 c. à c. de graines de chia
 - 1 c. à c. de flocons d'avoine
 - 5 cl de lait
1. Lavez et équeutez les fraises
 2. Lavez, coupez, dénoyautez et pelez les pêches, réservez un quartier non pelé pour la décoration
 3. Mixez les fraises sauf 4 pour la décoration, avec les pêches et le lait.
 4. Versez dans un joli bol, puis déposez joliment le quartier de pêche coupé en lamelles, les fraises coupées en deux, les flocons d'avoine et les graines de chia.



Clafoutis aux pêches

Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min

- 7 pêches (environ 800 g)
- 2 petits œufs
- 50 g de sucre blond de canne
- 60 g de farine
- 25 cl de lait
- 1 c. à s. de rhum
- ½ citron vert

1. Lavez les pêches et coupez-les en deux pour retirer le noyau. Coupez les oreillons en quartiers.
2. Déposez les quartiers de pêches en rosaces dans un plat à gratin rond d'environ 24 cm de diamètre.
3. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre. Incorporez la farine, puis le lait, le rhum et le zeste d'1/2 citron vert.
4. Versez sur les pêches et faites cuire 40 min à 180°C.



Muffins aux nectarines

Pour 6 à 8 muffins - Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

- 2 gros œufs
- 120 g de sucre blond de canne
- 150 g de farine d'avoine
- 1 c. à c. de levure chimique
- 80 g de beurre
- ½ fève tonka
- 2 nectarines

1. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre.
2. Incorporez la farine et la levure, puis le beurre fondu.
3. Parfumez la pâte avec ½ fève tonka râpée.
4. Coupez une nectarine en dés et ajoutez-les à la pâte.
5. Répartissez dans 6 à 8 moules à muffins.
6. Coupez la deuxième nectarine en lamelles et placez-les sur le dessus des muffins.
7. Faites cuire 25 min dans le four préchauffé à 180°C.



Glace légère à la pêche

Pour 2 à 3 personnes
Préparation : 15 min
Repos : 45 min

- 4 pêches (environ 500 g)
- 50 g de sucre blond de canne
- 2 c. à s. de noix de cajou (30 g)
- 1 blanc d'œuf (40 g)

1. Pelez les pêches et retirez le noyau.
2. Mixez la chair avec le sucre et la purée de noix de cajou.
3. Battez le blanc d'œuf en neige et incorporez-le délicatement à la purée de fruits.
4. Faites prendre en sorbetière 30 à 45 min.



Comment s'alimenter pour avoir une belle peau, de beaux cheveux cet été ?

Par Vanessa Romano

Nous multiplions crèmes et sérums, huiles végétales et essentielles, et pourtant, souvent, la peau reste sèche, tiraille, les cheveux ressemblent à de la paille et les ongles ne sont ni brillants, ni costauds. Pris dans notre quotidien, nous avons parfois tendance à oublier les fondamentaux : le corps est constitué à 70% d'eau et il a besoin, ainsi que le cerveau, de graisses pour fonctionner sans oublier quelques minuscules indispensables : les vitamines, les minéraux et les oligo éléments.

Est-il nécessaire de rappeler que ce petit monde n'apprécie pas les excès : soleil, grand froid, alcool, régimes, sport à outrance, tabac, manque de sommeil, certains médicaments qu'il faut souvent continuer à prendre, ...?



Leau

L'eau sert à drainer les déchets et à maintenir un niveau correct d'eau dans le corps. Privilégiez une eau peu minéralisée. Sodas, jus de fruits tout en bouteille, alcools, ...n'hydratent pas et d'ailleurs, ils ne désaltèrent pas. Une solution, simple à mettre en oeuvre et proposée par France Guillain, est de boire un verre d'eau avant n'importe quelle autre boisson, ainsi le corps s'hydrate, puis, on peut prendre la boisson désirée.

Rien ne remplace l'eau : le thé et le café sont diurétiques, c'est à dire que si vous buvez une tasse de thé, le corps éliminera plus de liquide et donc se déshydratera.



Les graisses

Attention, pas n'importe quel gras ! Le plus bénéfique est le **gras végétal**, riche en acides gras insaturés et surtout en **oméga 3** (l'alimentation moderne ayant tendance à apporter trop d'oméga 6) : colza, lin, chanvre, cameline, chia, noix, perilla... Ces huiles, instables à la cuisson, sont à consommer crues et à conserver au frais. Nous aurions besoin de 6 cuillerées à soupe d'huile vierge crue bio par jour ! Ce gras ne doit pas s'ajouter à une alimentation déjà riche en gras animal (laitages, viandes, ...) mais plutôt en prendre la place...



© Syda Productions - Fotolia.com

Les indispensables protéines, vitamines, oligo éléments, ...

Les protéines, animales (oeufs, viandes, poissons, laitages) ou végétales (céréales, légumineuses, graines, ...), servent à fabriquer la kératine qui compose la peau, les ongles et les cheveux. Une source idéale serait le collagène, contenu dans la peau et les os des animaux : pensez aux bouillons de poule ou fond de veau maison.

Privilégiez aussi les vitamines A, B, C et E, grâce aux aliments suivants :

- ✓ **vitamine A** : foie, jaune d'oeuf, beurre, fruits et légumes (plutôt rouges, orangés ou verts foncés)
- ✓ **vitamine E** : huiles végétales (germe de blé, tournesol, olive), les graines oléagineuses et l'avocat
- ✓ **vitamine C** : Poivron rouge, papaye, agrumes, persil, brocolis, kiwis, fruits rouges
- ✓ **vitamine B** : protéines animales, céréales semi complètes, levure

Et enfin, consommez des aliments riches en zinc et sélénium, tels que les produits de la mer (huîtres, algues), foie, jaune d'oeuf. D'une manière générale, les fruits et légumes crus contiennent tous des antioxydants qui sont importants pour maintenir une bonne santé globale, mais aussi pour protéger la peau.



© Fotolia

IDÉES SHOPPING

Un soin Ayurvédique d'exception pour l'été !



Naturel, ce gommage corps « Rose Intense aux sels de l'Himalaya et sucre » est hyper minéralisé et vitaminé, il active la circulation du sang, élimine les cellules mortes et nourrit la peau de ces huiles et beurres. Les huiles essentielles offrent leurs vertus antifatigue et anti-inflammatoire. Corps et esprit apaisés, la peau est confortable sans besoin de plus d'hydratation, douce, veloutée, subtilement parfumée à la rose. Un moment de délice.

www.lorenkadi.com

Les graines Express « Quinoa » made in France



A la faveur d'un climat idéal pour sa culture, le quinoa vendéen de Danival se pare d'une couleur crème et se distingue en bouche par une saveur plus prononcée et une texture plus croquante que le quinoa Bolivien. Au plan nutritionnel, il est reconnu comme un super-aliment, très digeste, sans gluten, pauvre en lipides et riche en fibres et en minéraux. Certifié SANS GLUTEN par l'AFDIAG, les graines Express « Quinoa » sont déjà cuites. C'est donc une alternative simple et rapide à la consommation de pâtes, riz ou protéines animales.

Sachet de 250 g - 3,92€ - www.danival.fr

Quintessens « 50+ », la meilleure huile pour votre santé !



Contrairement aux idées reçues, l'huile d'olive ne suffit pas pour une alimentation équilibrée car elle ne contient pas les Acides Gras les plus essentiels pour notre santé (Oméga-3 et DHA). Il est essentiel de varier les huiles et plus encore après 50 ans car nos besoins augmentent. Association unique d'huile d'olive, de lin, de bourrache, de tournesol et d'huile marine, l'huile « 50+ » a été précisément conçue par des nutritionnistes pour vous garantir des apports en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E parfaitement adaptés à vos besoins après 50 ans, pour prévenir les effets de l'âge.

7,99€ la bouteille de 0,5L - www.quintessens-bio.com

Sardines au piment d'Espelette



A travers la nouvelle conserve durable de sardines au piment d'Espelette BIO, Phare d'Eckmühl a sélectionné le meilleur de la Bretagne et du Pays Basque. La recette associe les saveurs fruitées et poivrées du célèbre piment d'Espelette à l'authenticité des non moins célèbres sardines bretonnes. Labellisées « MSC* Pêche Durable », ces dernières ont été soigneusement sélectionnées et triées à la main. Fermes et charnues, fondantes en bouche, elles se dégustent à l'apéritif ou en entrée et se prêtent à la préparation de tartines, verrines ou tartes. Riches en oméga 3, elles ont tout pour inspirer des recettes estivales aussi équilibrées que gourmandes.

Boîte de 135 g net - Environ 3,50€
www.pharedeckmuhl.com



WWW.EMMANOEL.FR

HUILERIE EMILE NOËL SAS - Chemin des oliviers - BP 31099 - Pont-Saint-Esprit 30134 - France

ON A TESTÉ

Les gambas Food4Good



De grosses gambas bio, charnues et savoureuses, nourries uniquement de nutriments naturels des eaux de mer et rivière indonésienne, c'est le pari tenu par Food4Good. Craquez vous aussi pour ces crustacés gourmands, élevés en respect avec la nature.

Buddha bowl asiatique

Pour 1 bol - Préparation : 20 min - Cuisson : 7 min

- 125 g de vermicelles de riz
- 1 c. à s. de sauce soja
- 2 gambas Food4Good, décongelées
- 30 g de rondelles de concombre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 poignée de pousses de soja
- 50 g de carottes râpées
- 10 g de cacahuètes concassées
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 1 cm de gingembre
- Sel

1. Plongez les vermicelles dans l'eau bouillante. Retirez du feu et laissez 7 min avant de les égoutter.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les gambas 1 min de chaque côté à feu vif.
3. Décortiquez les gambas refroidies puis coupez-les en deux dans le sens de l'épaisseur.
4. Mélangez les carottes avec 1 c. à s. d'huile de sésame, du sel et du gingembre râpé.
5. Réalisez une sauce avec la sauce soja et l'huile de sésame restante.
6. Mettez les vermicelles de riz dans le fond d'un bol puis disposez le reste des ingrédients. Saupoudrez de cacahuètes et servez avec la sauce.

Gambas au miel

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

- 8 gambas Food4Good, décongelées
- 2 c. à s. de miel
- 1 oignon émincé
- 3 c. à s. d'huile
- 2 gousses d'ail écrasées
- Sel, poivre

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle chaude. Puis faites-y revenir l'oignon et l'ail 3 min.
2. Ajoutez les gambas décongelées. Salez et faites revenir 1 min sur feu vif de chaque côté.
3. Déglacez avec le miel puis ajoutez ½ verre d'eau.
4. Servez avec du riz basmati.



Food4Good
Produits de la mer éco-responsables

CET ÉTÉ DÉGUSTEZ LE MEILLEUR DE LA GAMBAS BIO !



AU RAYON
SURGELÉ
DES MAGASINS
SPÉCIALISÉS BIO

Nos grosses Gambas Bio (*penaeus monodon*) sont élevées en Indonésie dans des eaux faiblement salées à la rencontre de la mer et des rivières issues de la forêt tropicale. Elles se nourrissent uniquement des nutriments naturels ainsi apportés, sans aliment extérieur ni aucun traitement, et grandissent dans des bassins à une très faible densité.

Afin de garantir un produit le plus naturel possible, les gambas sont récoltées la nuit de façon douce, puis surgelées dans les 24h sans aucun ajout de sel ni de sulfites.

Côté cuisine, le plus simple est de les déguster tout juste grillées à la poêle ou à la plancha, en ajoutant la quantité de sel souhaitée.



Découvrez nos 10 poissons « nature » et 4 poissons « panés » éco-responsables

Chez Food4Good, nous défendons l'idée d'une alimentation naturelle et bio, qui allie plaisir, qualité et responsabilité. Nous croyons qu'il est possible de déguster de bons produits de la mer sans la détruire. C'est pourquoi tous nos poissons sauvages sont issus de pêcheries éco-certifiées MSC Pêche durable, et tous nos poissons d'aquaculture sont bio.

C'est en pensant au poisson pané de notre enfance que nous avons eu envie de faire redécouvrir aux petits comme aux grands le plaisir d'un bon poisson pané, sain, naturel et gourmand !

En savoir plus sur www.food4good.fr

facebook.com/food4good



5 tartinades maison pour un apéro réussi

Vous n'en pouvez plus des cacahuètes et des bâtonnets de crudités pour l'apéritif ? Vous voulez innover avec des tartinades qui changent de l'ordinaire ? Faciles à faire et très conviviales, découvrez nos recettes !



Crème de betterave au chèvre et cumin

Pour environ 20 blinis - Préparation : 15 min - Cuisson : 1 min

- 200 g de betterave cuite
- 50 g de fromage de chèvre frais
- ½ c. à c. de cumin moulu
- 20 blinis
- 100 g de tomme de brebis
- Quelques graines de cumin
- Sel

1. Mixez finement la betterave avec le fromage de chèvre frais et le cumin.
2. Salez selon votre goût.
3. Réchauffez les blinis. Tartinez chaque blini avec une cuillerée de crème de betterave, un dé de tomme de brebis et quelques graines de cumin.
4. Servez sans attendre.

Tartinade poivron cajou

Pour environ 15 tartines - Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

- 1 poivron rouge
- 2 c. à s. de purée de noix de cajou (30 g)
- 1 pincée de cumin

1. Coupez le poivron en deux et retirez les graines.
2. Placez la chair, côté peau au dessus, sur une plaque. Enfournez 20 min dans le four préchauffé à 180°C.
3. Enveloppez-le ensuite dans du papier d'aluminium et laissez-le refroidir entièrement.
4. Pelez-le et mixez la chair finement avec la purée de noix de cajou, le sel et le cumin.
5. Servez sur des tartines avec des graines germées.





Tartines de poivron à la crème d'anchois

Pour 6 personnes - Préparation : 25 min
Cuisson : 15 min

- 1 poivron rouge
- 100 g d'anchois marinés
- 3 cl d'huile d'olive
- 6 tranches de pain complet

1. Placez le poivron dans le four préchauffé à 200°C durant 15 min.
2. Enveloppez-le ensuite dans du papier d'aluminium et laissez-le refroidir entièrement. Pelez-le et détaillez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Mixez les filets d'anchois marinés avec l'huile d'olive jusqu'à obtenir une crème homogène.
4. Tartinez cette crème sur des tranches de pain puis déposez sur chacune un morceau de poivron refroidi.



Rillettes de sardines au citron et basilic

Pour 8 à 10 tartines - Préparation : 5 min

- 1 boîte de filets de sardines (70 g égoutté)
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 2 feuilles de basilic ciselées

1. Mixez les filets de sardine égouttés avec le jus de citron, l'huile et le basilic ciselé.
2. Servez sur des tartines grillées avec une rondelle de tomates cerises ou un morceau de poivrons grillés.



Tartines de pesto aux figues

Pour 12 tartines - Préparation : 15 min

- Pour la sauce pesto :
- 100 g de basilic
 - 20 g de pignons de pins
 - 1 gousse d'ail
 - 10 g de parmesan râpé
 - 2 c. à s. d'huile d'olive
 - Sel, poivre

- Pour les tartines :
- 12 tranches de pain
 - 6 figues

1. Mixez ensemble le basilic, les pignons et la gousse d'ail pelée.
2. Puis ajoutez l'huile et le parmesan.
3. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
4. Badigeonnez des tartines de pain grillé de pesto.
5. Servez-les à l'apéritif avec des lamelles de figues.

ON A TESTÉ

Tarti Délis Olives noires Senfas



Cuisinées avec un soja d'origine France, les terrines végétales Tarti Délis ne contiennent ni graisse de palme, ni levure et sont naturellement sans gluten. Riches en légumes frais, elles offrent une expérience saine à la texture fine et fondante qui ravira vos papilles. Un instant gourmand à partager en toute convivialité.



Bagel carottes, olives et concombre

Pour 2 bagels - Préparation : 10 min - Cuisson : 7 min

- 2 pains à bagels
- 1/3 de concombre
- 1 pot de Tarti Délis Olives noires SENFAS
- Quelques pincées de graines germées de radis
- 120 g de carottes râpées

1. Faites chauffer vos pains à bagel 7 min dans le four préchauffé à 180°C.
2. Puis coupez-les en deux.
3. Tartinez le bas des bagels avec le Tarti Délis Olives noires
4. Répartissez les carottes râpées dessus.
5. Coupez le concombre en rondelles, posez-les sur les carottes.
6. Ajoutez les graines germées, refermez le bagel et dégustez.

Tarte soleil aux olives noires

Pour 6 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

- 2 pâtes feuilletées
- 1 jaune d'œuf délayé avec 2 c. à c. d'eau
- 1 pot de Tarti Délis Olives noires SENFAS

1. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Badigeonnez-la de Tarti Délis Olives noires en laissant 2 cm de bord libre tout autour. Mouillez le bord avec de l'eau.
3. Recouvrez avec la deuxième pâte feuilletée et collez bien les bords ensemble.
4. Coupez 24 parts sans aller jusqu'au centre puis torsadez-les.
5. A l'aide d'un pinceau, dorez la tarte avec le jaune d'œuf délayé.
6. Enfourez 25 à 30 min dans le four préchauffé à 200°C.



METTEZ + DE VÉGÉTAL DANS VOTRE VIE !

Nos terrines végétales TARTI DÉLIS sont si bonnes, qu'il y a mille et une façons de les déguster.



SUR UNE TARTINE EN RANDONNÉE GOURMANDE



À CUISINER EN FAMILLE



DANS UN BAGEL POUR UNE PAUSE DÉJEUNER



SUR DES TOASTS POUR DES APÉROS ENTRE AMIS

MES TARTI DÉLIS



6 recettes de TARTI DÉLIS 100% VEGAN
PROVENÇALE • CHAMPIGNONS • POTIMARRON & CURRY
OLIVES NOIRES • PESTO • AIL & FINES HERBES

SANS HUILE DE PALME
SANS LEVURE
NATURELLEMENT SANS GLUTEN



DISTRIBUÉ EXCLUSIVEMENT EN RÉSEAU SPÉCIALISÉ BIO



Senfas est une entreprise familiale pionnière du Bio, située aux portes des Cévennes dans le bassin méditerranéen. Un grand merci à vous consommateurs qui nous faites confiance et permettez ainsi de dynamiser l'emploi sur notre territoire lorsque vous vous régaliez avec nos produits.

www.senfas.com

18, avenue Paul Valéry
30340 Saint Privat des Vieux - FRANCE
Tel : +33(0)4 66 54 33 50
Email : senfas30@senfas.com

Petit déjeuner gourmand

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



Briochettes au thé vert

Pour 6 petites brioches - Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min - Repos : 2 h

- 120 g de beurre doux
- 10 g de levure sèche de boulangerie
- 140 g d'œufs (2 ou 3 œufs)
- 30 g de sucre blond de canne
- 270 g de farine de blé T65
- 1 c. à c. de thé vert matcha en poudre
- 2 g de sel

1. Une heure avant de commencer la recette, sortez le beurre du réfrigérateur et coupez-le en morceaux. Laissez-le à température ambiante pour qu'il ramollisse.
2. Dans le bol du robot mettez 15 g d'eau tiède avec la levure et laissez reposer 5 min. (si vous utilisez de la levure fraîche, cette étape n'est pas nécessaire).
3. Ajoutez, dans l'ordre, les œufs battus, le sucre, la farine, le thé matcha puis le sel. Mettez le croquet et pétrissez 10 min.
4. Ajoutez le beurre en morceaux et pétrissez jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé.
5. Couvrez d'un torchon et laissez lever 1 h dans un endroit tiède.
6. Travaillez un peu la pâte puis mettez-la dans le bol au frais pour 20 min.
7. Coupez la pâte en 6 et façonnez des petites brioches. Laissez 20 à 25 min dans un endroit tiède.
8. Faites cuire les brioches 15-20 min à 180°C.

Crunchy granola noisettes chocolat

Pour 280 g de granola - Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

- 150 g de flocons de petit épeautre
 - 25 g de sucre complet de canne
 - 30 g de poudre de noisette
 - 50 g de sirop d'agave
 - 60 g d'huile de coco
 - 40 g de noisettes concassées
1. Faites chauffer l'huile de coco pour la liquéfier.
 2. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients du bout des doigts pour bien les amalgamer.
 3. Versez le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
 4. Faites cuire 10 min dans le four préchauffé à 160°C. Remuez le granola et faites cuire 10 min de plus. Le granola va durcir en refroidissant.
 5. Conservez-le dans une boîte hermétique.



Bowl cake banane cranberries

Pour 1 personne - Préparation : 5 min - Cuisson : 2 min

- 1 banane bien mûre
- 3 c. à s. de lait de riz
- 1 blanc d'oeuf (ou un oeuf entier)
- 40 g de flocons de petit épeautre
- 1 c. à c. de poudre à lever
- 1 c. à s. de sucre (ou sirop d'agave)
- 1 c. à s. de cranberries séchées

1. Mixez la banane avec le lait (ou écrasez l'ensemble à la fourchette si la banane est suffisamment mûre).
2. Ajoutez le blanc d'oeuf (ou un oeuf entier, cela ne change pas la recette).
3. Ajoutez ensuite les flocons de petit épeautre, la poudre à lever, le sucre et les cranberries.
4. Versez la préparation dans un bol. Faites cuire 3 min au micro-onde.
5. Servez avec des fruits frais.



Welsh cake aux baies de goji

Pour 8 à 10 galettes - Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min - Repos : 2 h

- 200 g de farine de blé T65
- ½ c. à c. de poudre à lever
- 60 g de sucre complet
- 100 g de beurre doux
- 1 œuf
- 40 cl de lait
- 1 c. à s. de baies de goji

1. Mélangez la farine, la poudre à lever et le sucre dans un saladier.
2. Ajoutez le beurre coupé en dés et émiettez du bout des doigts pour sabler la pâte.
3. Dans un bol, fouettez l'œuf avec le lait. Versez sur la pâte et mélangez jusqu'à avoir une pâte homogène.
4. Laissez reposer la pâte 2h au réfrigérateur pour qu'elle ne soit plus collante.
5. Etalez-la sur un plan de travail fariné et découpez des cercles de 6 cm de diamètre.
6. Faites cuire dans une poêle légèrement huilée, environ 1 min de chaque côté, sur feu moyen.
7. Saupoudrez de sucre après la cuisson.

Verrines d'été

Verrine express à la tomate

Pour 8 mini verrines - Préparation : 15 min
Cuisson : aucune

- 2 tomates
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillerée à soupe d'huile olive
- 200 g de crémeux tofu ail et fines herbes
- sel

1. Lavez les tomates, retirez les pédoncules et coupez-les en tout petit dés.
2. Mélangez-les avec le vinaigre, l'huile et une pincée de sel.
3. Dans des verrines, alternez des couches de crémeux et de tomates. Terminez par une feuille de persil ou de basilic.

Verrine poivron chorizo

Pour 12 mini verrines - Préparation : 30 min
Cuisson : 16 min - Repos : 3 h 15

- 1 poivron rouge mixé
- 3 poivrons jaunes
- 100 g de chorizo
- 20 cl crème liquide non allégée
- 1 c. à s. de vinaigre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- thym frais
- piment doux

1. Mélangez la crème et 40 g de chorizo coupé en dés dans une casserole. Portez à ébullition puis retirez du feu et laissez 15 min à couvert. Mixez et laissez au moins 3h au frais.
2. Coupez les poivrons en deux, retirez les graines. Posez-les sur une plaque, côté peau au dessus. Faites cuire 20 min à 180°C. Lorsqu'ils sont cuits, enfermez-les dans un sac congélation ou un aluminium.
3. Mixez finement le poivron rouge avec le vinaigre.
4. Pelez les poivrons jaunes et coupez-les en petits dés. Ajoutez l'huile et 60 g de chorizo coupé en dés.
5. Répartissez un peu de coulis de poivron et de dés de poivron dans chaque verrine.
6. Fouettez la crème au chorizo en chantilly et déposez-la sur les verrines. Saupoudrez de paprika.



Verrine crumble de nectarine à la lavande

Pour 6 verrines à bodega - Préparation : 30 min
Cuisson : 2 min - Repos : 2 h

- 4 nectarines
- 6 palets breton
- 35 cl d'eau
- 50 g de sucre
- 2 c. à s. de fleurs de lavande
- 2 g d'agar-agar

1. Faites bouillir 1 min l'eau avec le sucre et la lavande. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser 15 min.
2. Prélevez 25 cl de jus froid, incorporez l'agar-agar et portez à ébullition. Laissez frémir 30 secondes puis coulez dans un plat à gratin. Laissez refroidir au moins 2h au frais puis coupez en cubes.
3. Coupez les nectarines en petits dés et mélangez-les avec le reste d'infusion lavande.
4. Dans les verrines, répartissez les nectarines. Emiettez un sablé breton et terminez par des dés de gelée à la lavande.





Verrine cerise panna cotta

Pour 4 verrines - Préparation : 30 min - Cuisson : 2 min - Repos : 2 h 30

Soupe cerise

- 400 g de cerises fraîches type burlat
- 30 cl d'eau
- 20 g de sucre blond de canne
- 2 branches de thym frais

Panna cotta au thym

- 30 cl de crème
- 15 cl de lait
- 3 branches de thym
- 40 g de sucre
- 1,8 g d'agar-agar

1. Lavez et équeutez les cerises. Coupez-les en deux afin de retirer le noyau.
2. Pour faire le sirop : faites chauffer l'eau, le sucre et les branches de thym dans une casserole. Laissez l'eau frémir 2 min sur feu moyen. Puis ôtez du feu, couvrez et laissez complètement refroidir.
3. Mélangez les cerises et le sirop. Ajoutez éventuellement quelques feuilles de thym frais.
4. Dans une casserole, faites bouillir le thym, la crème et le lait. Couvrez et laissez infuser 15 min.
5. Filtrez puis ajoutez le sucre, l'agar-agar et faites frémir 30 secondes.
6. Répartissez la panna cotta dans les verrines. Laissez gélifier 2h au frais puis ajoutez les cerises.

NOUVEAU

ASSAISONNEZ

♥ toutes vos envies !

L'Intense

MOUTARDE À L'ANCIENNE
AIL • PAPRIKA

La Provençale

VINAIGRE BALSAMIQUE
DE MODÈNE
TOMATE SÈCHÉE • THYM

La Tonique

GINGEMBRE • CURCUMA
CITRON



Les ASSAISONNETTES

Les 1^{ères} vinaigrettes
riches en
Oméga-3 et **Vitamine E**
& garanties sans **aucun additif** !

Quintesens réinvente la vinaigrette !

Découvrez Les ASSAISONNETTES, 3 délicieuses vinaigrettes imaginées par **Valérie CUPILLARD**, créatrice culinaire Bio.

Une manière simple et pratique de sublimer votre cuisine de tous les jours !

Plaisir, Santé et Naturalité

Chacune est élaborée à partir d'huiles Bio sélectionnées pour leurs apports en **Oméga-3**, **Oméga-6**, et **Vitamine E**, ainsi que d'ingrédients reconnus pour leurs vertus santé (thym, curcuma, ail, gingembre...).

Inspirées du « fait maison », ces vinaigrettes sont préparées exclusivement avec des **ingrédients bruts 100% Bio**, sans aucun additif (même pas d'additifs naturels).

Une première !

Beaucoup plus qu'une vinaigrette : la signature saine & gourmande de tous vos plats !

QUINTESENS



www.quintesens-bio.com

04 13 57 03 92



Pour les p'tits loups !

Mini pizzas d'aubergines à la tomate et aux olives

(À partir de 24 mois)

Pour 2 à 3 enfants - Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

- 1 grosse aubergine
- 1 petit pot de tapenade (facultatif)
- 1 petit pot de sauce tomate
- 8 olives vertes
- 25 g d'emmental râpé
- herbes de Provence
- sel

CONSEIL :

Vous pouvez ajouter des lardons, du bacon ou des protéines de soja (en version végan) sur les aubergines.

1. Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles.
2. Déposez les rondelles sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Salez légèrement, saupoudrez d'herbes de Provence et faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.
3. Sortez les aubergines du four et tartinez-les légèrement de tapenade.
4. Ajoutez ensuite une couche généreuse de sauce tomate. Parsemez d'olives vertes coupées en rondelles et de fromage râpé. Saupoudrez d'herbes de Provence.
5. Faites cuire à nouveau 5 à 10 min, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.
6. Servez ces minis pizzas aubergines avec une purée de pommes de terre.

Crème dessert végétale (À partir de 18 mois)

Pour 5 verrines - Préparation : 5 min - Cuisson : 1 min

- 25 cl de lait d'amande
- 25 cl de crème d'avoine
- 6 c. à s. de sirop d'agave
- 2 g d'agar-agar
- ½ c. à c. de vanille en poudre

CONSEIL :

- Parfumez ces petites crèmes avec des zestes d'orange, de la cannelle. Vous pouvez aussi verser 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de bergamote, de citron, de thym...
- Remplacez les myrtilles par des dés de fraises, mangues ou des framboises



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 **7 €***)

Abonnement souhaité à partir du **N°23** (printemps 2016) ... **N°24** (été 2016)
 N°25 (automne 2016) **N°26** (hiver 2016)..... = **7 €**

Je préfère commander un ou plusieurs **anciens numéros du magazine Ôdélices** :
 au prix unitaire de **1,50 €***, le/les N° :x **1,50 €*** = €

VOS COORDONNÉES :

TOTAL = €

Mme M. Nom/Prénom

Adresse

Code postal Ville.....

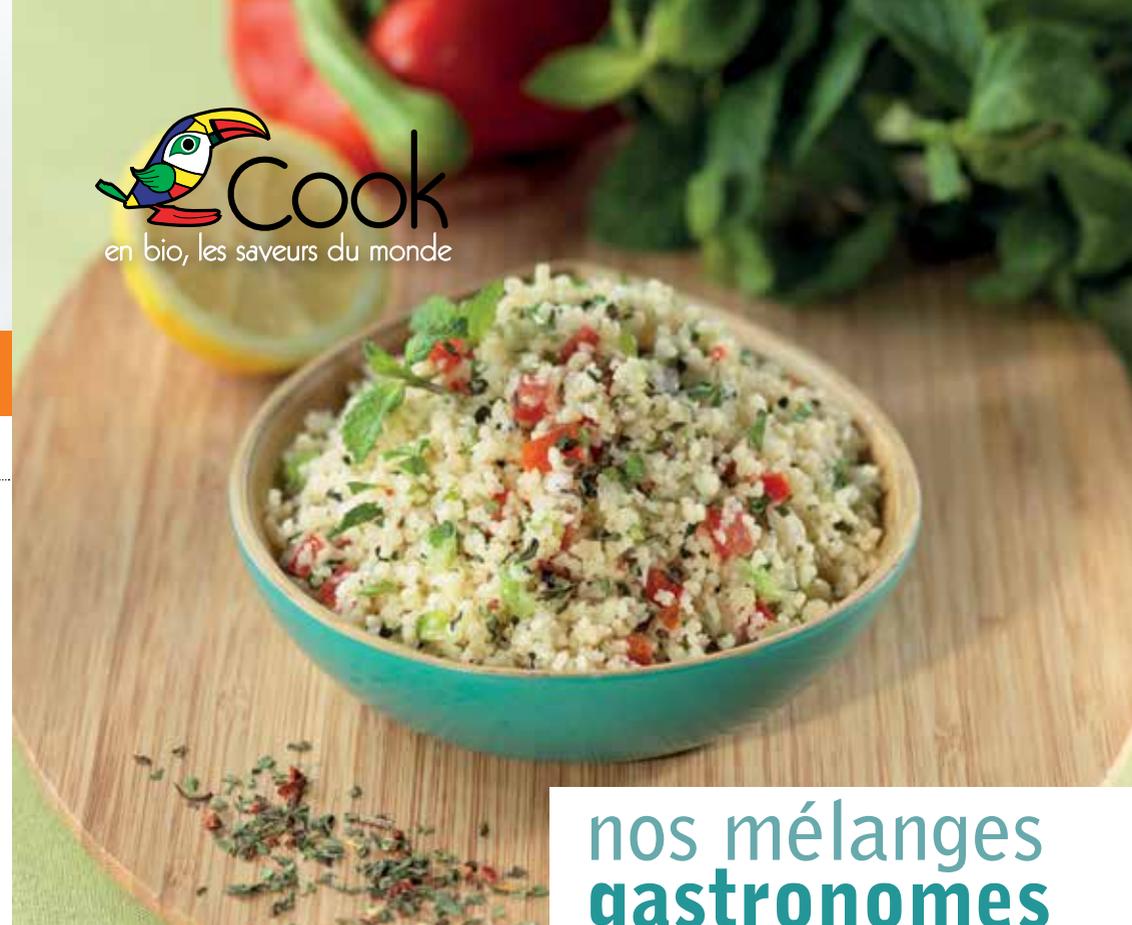
Email

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

BULLETIN À RETOURNER OU À PHOTOPIER

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.



nos mélanges gastronomes pour l'été

Les épices, herbes et aromates permettent de réduire la consommation de sel, de produits gras ou carnés, et contribuent à une alimentation saine, goûteuse, naturelle et plus écologique.



produits disponibles dans votre boutique bio et sur arcadie.fr





Kuvings®

"Faire un jus n'a jamais été aussi simple !"

L'EXTRACTEUR DE JUS NOUVELLE GÉNÉRATION.

Préservez toutes les vitamines et les bienfaits de vos fruits et légumes frais grâce à l'extracteur de jus Kuvings'.

Simple d'utilisation et de nettoyage, il sera un précieux partenaire au quotidien et apportera énergie et bien-être pour toute la famille.

Fruits, légumes, feuilles, racines, laits végétaux... rien ne résiste à cet extracteur qui s'est imposé comme la référence internationale.



L'authentique Kuvings' B9400, système breveté

Rendez-vous sur : www.kuvings.fr • Boutique internet : www.crudljus.fr • Tél. : 09.53.77.11.12