GRATUIT
Numéro 16 | Été 2014

Ôdélices

www.odelices.com

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

Le fruit star l'abricot

À tester le kombucha

Pas à pas le poivron farci

Des glaces maison !

DEPUIS 1976
Jean Hervé

En 1976, Jean Hervé démarre seul la fabrication de purée de fruits secs bio, et choisit d'utiliser le feu de bois pour sécher ses fruits secs et des meules en pierre pour les broyer.

Aujourd'hui, JEAN HERVE est une entreprise artisanale de 35 personnes reprise récemment par Maïa, une des filles de Jean Hervé.
Les fruits secs sont toujours séchés au feu de bois (sauf les fruits sans peaux, qui sont eux séchés à l'air chaud), et broyés à la meule de pierre.

La gamme s'est développée, en plus des purées de fruits secs, l'entreprise a mis en place une gamme de pâtes à tartiner, de confits, de mélanges apéritifs, de Goma-Sio, de pâtes d'amandes, d' aides culinaires, de fruits entiers, concassés, natures ou séchés... et bien sûr toujours en bio.

NOUVEAU: Nos 8 saveurs de pâtes d'amande existent maintenant en barres individuelles de 50 g.

Vente en magasins biologiques, sur place ou sur notre nouveau site internet www.jeanherve.fr

JEAN HERVE
Rue de la République 36700 CLION / INDRE
Tel: 00 33 2 54 38 66 03 Fax: 0033 2 54 38 66 04
Email : accueil@jeanherve.fr FRANCE

NATURE & PROGRES

L'ÉDITO

*L'été est là ou presque... Il flotte un air de vacances... Il nous prend des envies de chaleur, de soleil, de farniente, de grandes tablées festives et conviviales, de pique-niques champêtres... Alors même si la météo nous joue parfois des tours en cette période estivale, nous vous proposons d'ensoleiller vos tables avec de délicieuses recettes associant des fruits, des légumes de saison : **l'abricot**, version sucrée mais aussi salée, le **poivron**, sans oublier de merveilleuses **glaces**, aux saveurs surprenantes, faciles à confectionner... Découvrez également les bienfaits du **son de blé ou d'avoine** et soyez incollable sur le **kombucha**, le nectar des héros. C'est l'été dans vos assiettes, profitez-en !!!*

Marie-Laure Tombini

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 :
Vanessa Romano, Barbara Le Clerre, Virginie Monluc
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.

PEFC

SÔmmaire

Les produits de saison	4
Découverte Le crémeux	6
Dossier bien-être Le kombucha	8
Petites douceurs Délices de framboise	10
Les recettes du marché L'abricot	12
Tendances céréales Le son d'avoine et de blé	16
Dossier de saison Les glaces maison	18
Technique pas à pas Les poivrons farcis	26
Boutique Ôdélices	28
Dossier de saison Index glycémique	30

Dans mon panier

© Greaud Paul - Fotolia.com

Légumes

Artichaut
Asperge
Aubergine
Batavia
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Endive
...

Fruits

Abricot
Cassis
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Myrtille
Melon
Mirabelle
Nectarine
Pastèque
Pêche
Prune
...

Produits **de saison**

Le poivron

Légume de l'été, le poivron apporte de la gaieté et du piquant aux salades et aux potages glacés. Il fait depuis longtemps le bonheur des ratatouilles et des viandes sautées, mais ses notes épicées sont aussi délicieuses au dessert.

Un rafraîchissant velouté de poivrons rouges grillés au chèvre et citron confit

La roquette

Une salade aux saveurs moutardées qui mettra du peps dans vos plats d'été. Préférez des petites feuilles de roquette, plus tendres et moins fortes. A déguster avec des oeufs pochés ou une salade de tomates aux pignons.

Une succulente sauce pesto de roquette aux noix

La lavande

Elle fleurit tout l'été, et si vous l'utilisiez en cuisine ? A petite dose, elle donnera une saveur originale à vos desserts. Prenez des fleurs non traitées, de lavande vraie ou Lavandula angustifolia.

Une délicieuse glace à la lavande

La cerise

A peine quelques semaines pour profiter de la saison des cerises. Fragiles, achetez-les en fin de marché pour ne pas les abîmer. Gardez-les quatre jours dans un endroit frais, mais évitez le réfrigérateur si possible, car il altère leur arôme.

De savoureux muffins aux cerises

+ toutes les recettes sur www.odelices.com

Idées **shopping**

Grinioc boulgour de blé, curry et coco, soy

De **savoureuses galettes** au boulgour de blé complet mariant la douceur de la noix de coco à l'exotisme du curry. Prêtes en 5 min, elles sont idéales pour les repas express du soir. De plus, **la marque SOY s'engage et soutient l'agriculture régionale**, en travaillant avec plus de 250 agriculteurs partenaires, tous situés dans le Sud-Ouest de la France. Une démarche locale et solidaire récompensée par l'obtention de la **labellisation Bio Solidaire**, label contrôlé par Ecocert qui garantit le respect d'une charte de commerce équitable entre producteurs et entreprises.

www.soy.fr

Huile d'olive à la myrte citronnée, huilerie vigean

Parmi la nouvelle gamme d'**huile d'olive bio parfumée**, on craque pour celle-ci : une huile aux beaux reflets dorés d'où s'échappent des notes de myrte et de citronnelle harmonieuses. L'attaque en bouche se révèle vive et raffinée avec une texture satinée du meilleur effet.

Bouteille 100 ml – 9,5 €

www.huilerievigean.com

Gâteau de son d'avoine vanille ou cacao, nat ali

Cette préparation pour gâteau à base de **son d'avoine et sirop d'agave** est une belle alternative aux gâteaux sucrés et sans intérêt nutritionnel. Riche en fibres, le son apporte une sensation de satiété qui permet d'éviter le grignotage. Et le gâteau n'en sera que plus savoureux ! Riche en fructose, le sirop d'agave sucre tout en gardant **un faible index glycémique**. Une gourmandise à dévorer !

Sachet de 50 g pour 4 personnes – 1,70 €

www.nature-aliments.com

Pastabox sans gluten, recettes de céliane

Nomade, **prête en 2 min**, fourchette intégrée : aujourd'hui, il faut aller vite, il faut faire « pratique » mais avec plaisir et gourmandise, c'est mieux. Et avec un mets **biologique, sans gluten, sans lait et sans lactose**, c'est encore mieux. Céliane a bien noté toutes les exigences de notre train de vie et vous a concocté ces **fusilli à la bolognaise** pour égayer vos papilles. Innovante et gourmande, vous trouvez en elle la partenaire idéale de votre pause déjeuner. Goûtez les recettes de Céliane, c'est goûter à la gourmandise du sans gluten !

www.lesrecettesdeceliane.com

Crémeux à tartiner ou à cuisiner

*Les Crémeux de **SOY**, cuisinés à base de tofu, ne contiennent ni lactose, ni gluten. Ils remplacent aisément le fromage frais sur une tartine ou les sauces à base de crème en cuisine. Trois saveurs à découvrir : Ail et fines herbes, Concombre et Menthe ou Curry.*

Bouchées aux olives, tomates séchées et Crémeux ail et fines herbes

Pour 50 à 60 petites bouchées
Préparation 30 min
Cuisson 20 min

2 gros œufs
100 g de farine
1/2 sachet de levure chimique
8 cl de lait ou de vin blanc
6 cl d'huile d'olive
50 g de parmesan
50 g d'olives noires dénoyautées
50 g de tomates séchées
300 g de Crémeux ail et fines herbes SOY

- Coupez les **olives** en rondelles et les **tomates** en petits dés.
- Dans un saladier, fouettez les **œufs** avec la **farine**. Ajoutez la **levure**, le **lait**, l'**huile** et le **parmesan**. Salez et poivrez.
- Incorporez les **olives** et les **tomates** dans la pâte. Répartissez-la dans de petits moules en silicone de forme mini savarins (ou cannelés ou mini muffins).
- Enfournez environ 20 min dans le four préchauffé à 180°C. Laissez refroidir avant de démouler.
- Surmontez les petites bouchées d'une noisette de **Crémeux ail et fines herbes** et de quelques **feuilles de thym frais**.

Cannellonis aux blettes et Crémeux curry

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 35 min

300 g de blettes
200 g de Crémeux curry SOY
6 feuilles de lasagne
400 g de tomates concassées en dés
50 g de fromage râpé (facultatif)

- Retirez la base des **blettes** pour détacher les côtes entre elles et lavez-les soigneusement. Emincez les feuilles et les côtes en lanières d'1 ou 2 cm.
- Faites-les cuire 15 min dans l'eau bouillante ou à la vapeur.
- Dans un saladier, mélangez les **blettes** égouttées et le **Crémeux curry**.
- Faites cuire chaque **feuille de lasagne** une à une, pendant 3 min dans de l'eau bouillante. Posez-les sur un torchon propre.
- Déposez une bonne cuillerée à soupe de farce sur un côté étroit du rectangle de pâte. Roulez les feuilles sur elles-mêmes pour former des cylindres. Posez-les dans un plat à gratin.
- Versez le **coulis de tomates** sur les cannellonis puis le **fromage râpé**. Faites cuire 15 à 20 min dans le four préchauffé à 180°C.

le kombucha

Texte : Virginie Monluc

Connaissez-vous le kombucha (prononcez avec ferveur « ko-m-bou-tcha »), une boisson millénaire aux multiples vertus ? Boisson de vie, breuvage d'immortalité, élixir aux propriétés thérapeutiques... Les épithètes homériques abondent, toutefois, ce soda naturel au goût incomparable reste encore peu connu du grand public en France. Pourtant des initiés l'ont adopté et ne peuvent plus s'en passer... Alors êtes-vous prêts à partir à la découverte de cette potion magique ?

Le breuvage des Samouraïs

Le **kombucha** littéralement «**algue de thé**» est vraisemblablement né, il y a plus de 2000 ans, en Extrême-Orient (Chine, Mongolie) avant d'arriver en Russie et en Europe de l'Est. Egalement surnommé «**le nectar des héros**», le kombucha, était la boisson des Samouraïs dans le Japon féodal car d'aucuns lui conféraient **des vertus d'immortalité**.

Une délicieuse boisson fermentée et gazeuse

Petit rappel : **la fermentation est la transformation de certains sucres, en général par des micro-organismes.**
Dans notre quotidien, nous consommons ou côtoyons des aliments et des boissons fermentés : vin, bière, cidre, yaourts, jambon cru, saucisson, pain, fromages... La fermentation est un procédé de transformation des aliments que les Egyptiens de l'Antiquité et les Celtes pratiquaient déjà afin de fabriquer du pain, de la bière et aussi afin de conserver certaines denrées. Ce processus a diverses conséquences sur les aliments : **il augmente les nutriments, transforme les goûts, allonge leur durée de conservation**. Le kombucha est confectionné à partir de la **fermentation de thé noir - ou de thé vert - et de sucre** avec une culture de levures et de bactéries appelée improprement «champignon kombucha». Il ne s'agit pas réellement d'un champignon mais d'**un mélange de plusieurs sortes de ferments**. Cette appellation trompeuse est due à la forme et à la couleur de la membrane visqueuse qui apparaît lors de la fermentation.

© FOOD-micro - Fotolia.com

Un nectar aux effets bienfaisants

Pour couvrir nos besoins physiologiques et être en bonne santé l'organisme a besoin de divers nutriments. Le kombucha au thé noir est **un véritable cocktail nutritif** qui contient : des acides organiques, des vitamines (vit. B1, B2, B6, B12, C, PP), des polyphénols, de la théine libre, des acides aminés, des enzymes... **Cette richesse en nutriments est assez exceptionnelle**, il en résulte de nombreux bénéfices. Ainsi le kombucha est considéré par ses partisans comme **un anti-oxydant, un détoxifiant, un dépurateur, un anti-microbien**. Boire régulièrement du kombucha permettrait de stabiliser le métabolisme, de renforcer le système immunitaire, d'améliorer la physiologie de la peau, de stimuler la fonction intestinale, de détoxifier l'organisme, de lutter contre l'asthénie (grande fatigue), le stress, la tension artérielle... **Il suffit d'1 à 3 verres par jour pour profiter pleinement des bienfaits**.

Si cet inventaire à la Prévert vous laisse sceptique, vous pouvez toujours consommer cette **agréable boisson rafraîchissante** pour vous désaltérer, car sa **faible teneur en sucres** en fait l'ami de celles et ceux qui surveillent leur ligne tout en souhaitant se faire plaisir. Tous les moments sont bons pour se régaler d'un verre de kombucha : au réveil pour bien démarrer sa journée, au coucher pour s'assurer un sommeil réparateur, après un repas trop lourd ou bien arrosé, en journée pour étancher sa soif...

Attention : *En raison de la fermentation, le kombucha contient un peu d'alcool. Femmes enceintes, allaitantes et enfants doivent donc s'abstenir d'en consommer.*

Avertissement : *le kombucha ne peut être considéré comme un médicament.*

- Thé Fermenté 100% Bio
- Vivant (RAW)
- Naturellement Gazeux
- Et Pauvre en Sucres

KARMA C'EST MON SI BON SODA

Disponible dans les magasins bio
Suivez-nous sur facebook.com/**karmakombucha**

Délices de Framboise

Rien n'est meilleur qu'un petit bol de framboises fraîches. Déposez des framboises entières sur un fond de tarte, une mousse au chocolat ou un entremets. Faites-en aussi des compotes, des crèmes, des sorbets ou des confitures. Ajoutées dans un gâteau, elles apporteront beaucoup de moelleux. Elles se conservent au sirop, à l'eau-de-vie ou au naturel.

Whoopie pies à la framboise

Pour 18 whoopie pies
Préparation 20 min
Cuisson 10 min

100 g de beurre doux, fondu
1 gros oeuf
120 g de sucre en poudre
70 g de crème fraîche liquide (7 cl)
200 g de farine de blé
1/2 c. à soupe de levure chimique

Pour la garniture :
1 pot de Délice de framboise bio Vitabio
150 g de mascarpone
Pour le décor :
des sucres colorés

- Dans un saladier, fouettez l'**œuf** avec le **sucre**. Ajoutez la **crème fraîche** et le **beurre** fondu.
- Dans un autre saladier, mélangez ensemble la **farine** et la **levure**. Ajoutez-les au mélange précédent.
- Versez la pâte dans une poche à douille munie d'une douille de 8 mm et déposez des petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de quelques **sucres colorés**.
- Faites cuire les biscuits environ 10 min dans le four préchauffé à 180°C.
- Mélangez **100 g de Délice de Framboise** et le **mascarpone** dans un bol. Ne travaillez pas trop le mélange pour ne pas le rendre trop liquide.
- A la sortie du four, faites glisser les biscuits sur une grille pour les laisser refroidir.
- Puis garnissez-les avec la crème en les assemblant deux par deux.

Conseil : pour plus de gourmandise, ajoutez une pointe de confiture sur la crème.

Smoothie rouge à l'huile essentielle de basilic

Pour 4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 15 min

200 g de chair d'ananas frais
150 g de framboise
120 g de mangue
15 à 25 cl de jus de fruits rouges ou de raisin
1 goutte d'huile essentielle de basilic

- Coupez les **fruits** en dés.
- Mixez très finement avec l'**huile essentielle de basilic**.
- Délayez progressivement avec le **jus de fruits** pour obtenir la texture souhaitée.
- Servez très frais.

Vitabio
PRODUIT EN FRANCE
AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
TELLEMENT FRUITS
DÉCOUVREZ NOS GAMMES DE JUS, SMOOTHIES ET DESSERTS DE FRUITS
NOUVEAU ! EN BOUTEILLE SOUPLE
EN GRANDES SURFACES ET MAGASINS BIO
WWW.VITABIO.FR

PRODUITS **DU MARCHÉ**

L'abricot

Délicieux petit fruit orange et sucré, l'abricot se consomme rapidement !

Son origine

Venant de Chine, **l'abricot** a été introduit en France au XV^e^ siècle. Ce n'est que quelques siècles plus tard qu'il eut réellement du succès.

Bien le choisir

Une fois cueilli, **l'abricot** ne mûrit plus : choisissez-le souple, avec une teinte de fond orangée et sans reflets verts. La peau lisse est un signe de maturité puisque l'abricot perd son duvet en mûrissant. Attention, selon la variété certains fruits sont rouges avant d'être mûrs.

Bien le conserver

Conservez-les environ deux jours, au frais mais jamais au réfrigérateur, sans les superposer car ils sont fragiles. De plus, ils s'oxydent vite au contact de l'air : essayez de les consommer rapidement. **L'abricot** se congèle très bien : enlevez les noyaux, déposez les moitiés sur une plaque pour les faire congeler puis mettez-les dans des sacs plastiques au congélateur.

Bien le cuisiner

Ils sont délicieux crus, lorsqu'ils sont bien mûrs. Vous pouvez aussi réaliser des salades, confitures, tartes, clafoutis, sorbets... **L'abricot** se marie à merveille avec l'amande, le romarin, la lavande, la vanille ou la violette. Lorsqu'il est séché, il parfume délicatement les plats sucrés-salés : tajines, terrines, chutneys... Attention : les abricots secs sont souvent traités aux sulfites pour conserver leur couleur orangée. Les personnes sensibles doivent bien regarder les étiquettes.

Sa composition

Comme la plupart des fruits frais, il contient beaucoup d'eau (85%) et une bonne quantité de fibres (bien digérées). Riches en pectines, il convient parfaitement aux confitures. C'est un des fruits qui contient le plus de carotène (avec le melon et la mangue) et de potassium. Avec 600 mg pour 100g, il est un des fruits les plus riches en minéraux.

FICHE **TECHNIQUE**

Apport énergétique
47 Kcalories aux 100 g
soit en moyenne 30 Kcal
par abricot

Index glycémique :
modéré de 57

Apport nutritif
bêta-carotène, vitamines A
et C, potassium

Saison idéale
juin à août

Petit ***Plus***

L'abricot *fait partie des premiers fruits que l'on peut servir aux bébés : tout d'abord poché et finement passé, puis simplement écrasé.*

+ d'autres recettes sur www.odelices.com

Pizza tapenade chèvre abricot

Pour 15 à 20 mini pizzas
Préparation 10 min
Cuisson 15 min

Pour la garniture
350 g de pâte à pizza maison
100 g d'olives noires
1 c. à soupe de câpres
une dizaine d'abricots
2 crottins de chèvre
miel d'acacia

- Mixez les **olives noires** et les **câpres** pour avoir une consistance de tapenade.
- Découpez des cercles d'environ 5 cm dans la pâte à pizza. Posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Tartinez les ronds de pâte avec la tapenade.
- Coupez le **fromage** en fines rondelles, déposez-les sur les pizzas.
- Emincez les **abricots** en lamelles. Répartissez-les sur les pizzas.
- Faites cuire les petites pizzas 10 à 15 min dans le four préchauffé à 200°C.
- Servez avec un filet de **miel** et quelques **feuilles de thym frais**.

Abricots farcis au mascarpone et pistaches

Pour 8 demi abricots - Préparation 10 min

4 abricots
80 g de mascarpone
40 g de sucre en poudre
3 c. à café de pâte de pistache Jean Hervé
½ jus de citron
pistaches hachées

- Dans un bol, mélangez le **mascarpone** avec le **sucre**, la **pâte de pistache** et le **citron**.
- Coupez les **abricots** en deux et retirez le noyau.
- Garnissez-les de crème et saupoudrez de **pistaches hachées**.

Sardines aux abricots et poivron en papillote

Pour 4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 25 min

8 à 12 sardines, levées en filets (selon leur taille)
4 abricots
1 gros poivron rouge
2 c. à soupe de pignons de pin grillés
3 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

- Faites cuire le **poivron** 20 min à 180°C. Enfermez-le dans un sac congélation et laissez-le refroidir. Puis pelez-le et coupez-le en petits dés.
- Coupez les **abricots** en petits dés. Mélangez-les avec les **pignons**, le **poivron** et l'**huile**.
- Placez les **filets de sardine** sur une feuille de papier sulfurisé et déposez un peu de mélange abricot-poivron. Refermez et modelez 4 papillotes.
- Faites cuire 10 min dans le four préchauffé à 180°C.

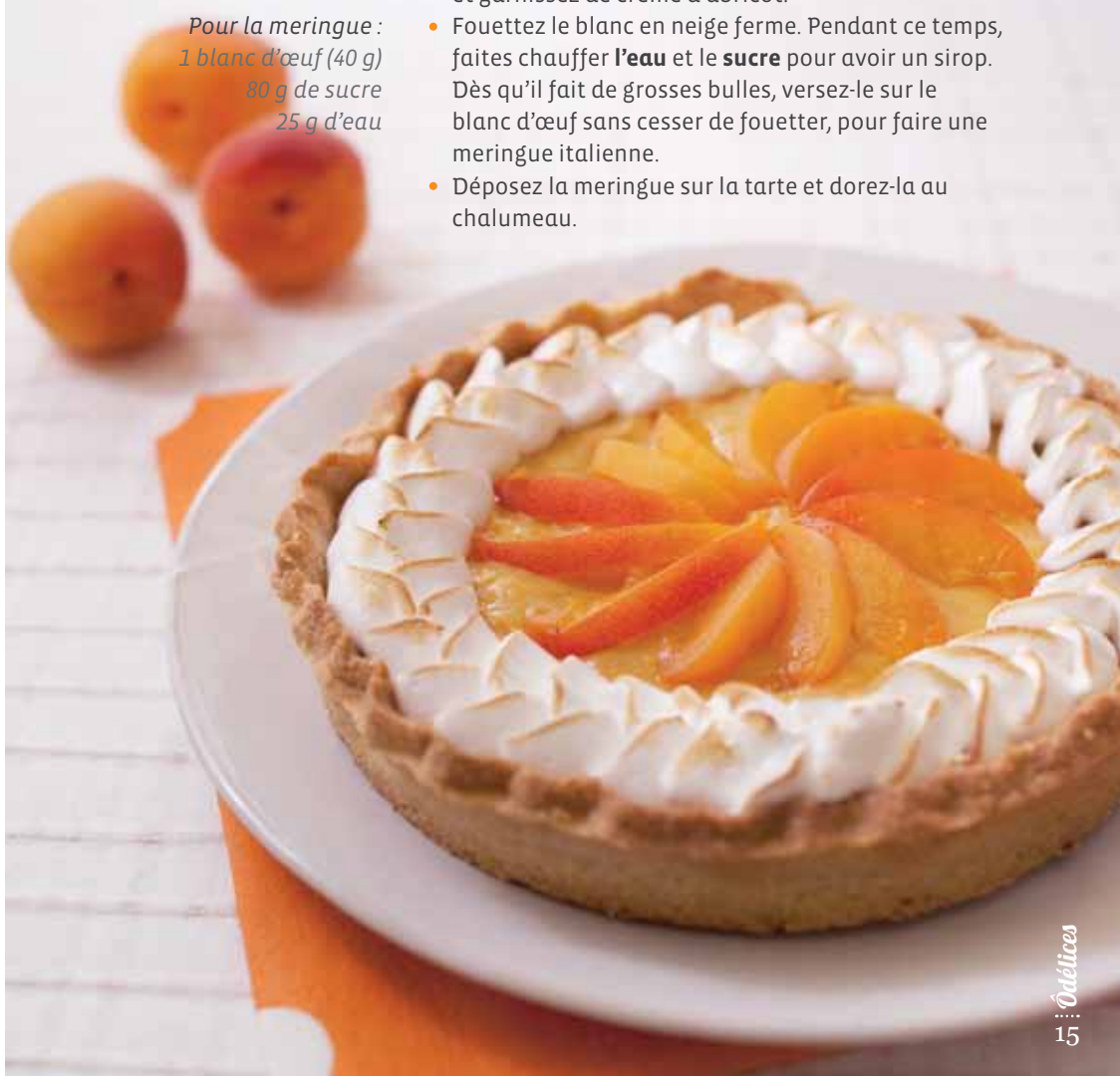
Tarte meringuée aux abricots

Pour 8 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 25 min

1 pâte sablée
400 g d'abricots
75 g de sucre
25 g de fécule de maïs
2 c. à soupe d'eau
2 œufs

Pour la meringue :
1 blanc d'œuf (40 g)
80 g de sucre
25 g d'eau

- Etalez la **pâte** et foncez-en votre moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette, déposez une feuille de papier sulfurisé et recouvrez de haricots secs. Faites cuire 20 min à 180°C jusqu'à avoir une pâte dorée.
- Mixez les **abricots** dénoyautés avec le **sucre**, la **fécule** diluée dans **l'eau** et les **œufs**.
- Portez ce mélange sur feu moyen et laissez cuire environ 5 min jusqu'à épaississement.
- Sortez le fond de tarte et laissez-le complètement refroidir. Puis posez-le sur l'assiette de présentation et garnissez de crème d'abricot.
- Fouettez le blanc en neige ferme. Pendant ce temps, faites chauffer **l'eau** et le **sucre** pour avoir un sirop. Dès qu'il fait de grosses bulles, versez-le sur le blanc d'œuf sans cesser de fouetter, pour faire une meringue italienne.
- Déposez la meringue sur la tarte et dorez-la au chalumeau.



Le son d'avoine et de blé

Le son, d'avoine ou de blé, est l'enveloppe qui protège les grains de céréales. Obtenu lors de la mouture de la céréale, le son a longtemps été seulement valorisé pour nourrir les animaux.

Source de phosphore, manganèse, magnésium, fer, le **son** est également riche en fibres solubles. Ces fibres permettent de réduire l'absorption de glucides (sucres) et lipides (gras) par notre corps lors de la digestion. Ces mêmes fibres ont une capacité d'absorption de l'eau spectaculaire (30 fois leur volume d'eau) ce qui entraîne de fait une sensation de satiété rapide. Le **son** possède ainsi des qualités indéniables dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Des recettes gourmandes

Extrêmement savoureux, le **son** apporte une texture onctueuse et une saveur incomparable aux mets. Si le son ne peut pas toujours se substituer à la farine, il peut en revanche être inclus dans de nombreuses recettes : crumble, crêpes, pain, gaufres... Il convient cependant d'en **consommer avec modération** et de s'assurer qu'il est bien toléré par l'organisme. Il est donc recommandé de respecter une prise allant d'1 cuillerée à soupe par jour pour commencer à 3 cuillerées à soupe. Vous trouverez le son d'avoine et de blé dans les supermarchés au rayon bio ou diététique et dans les magasins bio. Le son fait partie des aliments **à ne pas consommer dans le cas d'une intolérance au gluten**.

Nous vous proposons trois recettes qui vous permettront d'apprivoiser en douceur le son de blé et le son d'avoine.

Digestive biscuits au chèvre frais et radis

Pour 20 biscuits
Préparation 15 min
Cuisson 15 min
Repos 30 min

70 g de flocons d'avoine
50 g de son de blé (ou d'avoine)
50 g de sucre roux
100 g de farine

1 c. à café rase de levure chimique
120 g de beurre demi-sel mou
4 c. à soupe d'eau

- Mixez grossièrement les **flocons d'avoine** pour les affiner un peu.
- Dans un saladier, mélangez les **flocons** avec le **son d'avoine**, le **sucre**, la **farine** et la **levure**.
- Ajoutez le **beurre** coupé en morceaux et sablez la pâte en l'effritant du bout des doigts pour incorporer le beurre. Ajoutez l'**eau** et mélangez pour avoir une boule de pâte.
- Filmez la pâte et réservez-la 30 min au réfrigérateur.
- Prélevez des boules de pâte de la taille d'une petite noix, aplatissez-les entre vos mains et posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Attention de ne pas trop les coller, les biscuits vont légèrement s'aplatir.
- Faites cuire 15 min dans le four préchauffé à 180°C, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Servez les biscuits avec du **chèvre frais** salé et poivré, et quelques **rondelles de radis**.

Gaufres au son de blé et jus de pomme

Pour 4 gaufres - Préparation 10 min - Cuisson 8 min

1 œuf
100 g de farine
20 g de son de blé
18 cl de jus de pomme
50 g de beurre

- Dans un saladier, fouettez l'**œuf** en omelette.
- Incorporez la **farine** et le **son de blé**. Puis ajoutez peu à peu le **jus de pomme** et le **beurre** fondu.
- Faites chauffer le gaufrier. Huilez légèrement les plaques.
- Déposez une grosse cuillerée de pâte dans chaque alvéole et faites cuire les gaufres 3 à 4 min.

Madeleines au son et fève tonka

Pour 40 mini madeleines - Préparation 5 min - Cuisson 10 min

2 gros oeufs
50 g de farine de blé T65
1 c. à soupe de son d'avoine
½ fève tonka
70 g de sucre
70 g de beurre
8 g de levure chimique
2 carrés de chocolat

- Fouettez les **œufs** entiers avec le **sucre** jusqu'à obtenir une préparation mousseuse.
- Mélangez ensemble la **farine**, le **son**, la fève tonka râpée et la **levure** et ajoutez-les à la préparation. Incorporez le **beurre** fondu. Mélangez pour obtenir une pâte homogène.
- Garnissez aux 2/3 les moules à madeleine beurrés avec la pâte. Laissez reposer 1 h au réfrigérateur.
- Faites cuire les madeleines dans le four préchauffé à 180°C durant 10 min.
- Faites fondre le **chocolat** et versez sur les madeleines en filet.

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

les épices de Cook L'été

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

produits issus de l'Agriculture Biologique - Certifiés Ecocert FR-BIO-01 Arcadie - en bio, les saveurs du monde

emma noël
L'HUILE SOURCE DE SOIN

Hydrater, regénérer, protéger…
Découvrez les bienfaits naturels des huiles vierges bio

En vente en magasins biologiques
Depuis 1920 - Huilerie Emile Noël
www.emmanoel.fr

JEU CONCOURS

Du 1er juillet au 31 août 2014

Participez au concours Desserts fruités

Laissez libre cours à votre imagination et réalisez une recette estivale avec des fruits de saison !

LES CONDITIONS POUR PARTICIPER

- Tout le monde peut participer, bloggeur ou pas.
- Créez votre recette sur le thème «Desserts fruités» (l'internaute doit proposer une recette réalisable et originale, il peut en soumettre 3 différentes).
- Prenez la recette en photo.
- Pour valider la recette dans le cadre du concours, l'internaute publiant sa recette sur son blog doit obligatoirement faire un lien vers la page du concours (les non bloggeurs devront envoyer leur recette par mail).
- Déposez votre recette sur www.odelices.com entre le 1 juillet et le 31 août 2014

Le présent concours est un concours de recettes et fait appel à la sagacité des participants. Dans ce cadre il est sans obligation d'achat. Les recettes et photographies pourront être publiées sur le site Ôdélices, avec un lien vers le blog de l'auteur.

COMMENT GAGNER ?

Le prix du jury (1er et 2ème prix) : *un jury sera sélectionné pour élire les deux meilleures recettes sur des critères d'originalité pour la recette et d'esthétisme pour la photographie.*
Les prix des internautes : *vous pourrez voter pour vos recettes favorites, dès les premières recettes ajoutées. Les 10 participants qui remporteront le plus de votes seront désignés gagnants.*

Envoyez vos recettes à cette adresse :
odelices.mag@gmail.com

en collaboration avec
emma noël
L'HUILE SOURCE DE SOIN

1er prix

1 panier "agrumes" :
- gel douche agrume (1 l)
- baume citronnelle (140 g)
- savon agrume (100 g)

2ème prix

1 panier "fruité" :
- shampoing douche fruits rouges (750 ml)
- baume abricot (140 g)
- savon figue (100 g)

Lots de consolation :

10 savons liquide huile d'olive

Retrouvez le jeu concours sur le site **www.odelices.com**

les glaces

Sorbet salé de tomates au basilic

Pour 4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 8 min

3 grosses tomates (600 g)
½ échalote
4 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 c. à soupe d'huile d'olive
3 branches de basilic
poivre, sel

- Lavez les **tomates**, retirez le pédoncule et coupez la chair en morceaux. Pelez et ciselez l'**échalote**.
- Mixez finement tous les ingrédients.
- Réservez la préparation au frais pour qu'elle soit bien froide.
- Puis faites-la prendre en sorbetière.
- Réservez la glace 2 à 3 h au congélateur avant de la servir. Servez à l'apéritif, avec une salade de tomates ou une salade verte.

Mon conseil

Si vous n'avez pas de sorbetière, versez votre mélange dans des bacs à glaçons, faites-les prendre au congélateur et mixez-les dans un blender juste avant de servir. Attention, il faut avoir un blender en verre qui supporte de mixer de la glace.

"Une glace au foin inspirée de celle de Florent Ladeyn, dégustée dans son restaurant l'Auberge du Vertmont."

Glace au foin

Pour 6 à 8 personnes - Préparation 15 min - Cuisson 5 min - Repos 3 h

*1 poignée de foin**
80 cl de lait
6 jaunes d'oeufs
150 g de sucre
20 cl de crème fraîche liquide

- Faites chauffer le **lait** et le **foin** pendant 2 min. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 1h. Filtrez.
- Dans un saladier, fouettez les jaunes d'**œufs** avec le **sucre**. Versez peu à peu le **lait tiède** en mélangeant énergiquement.
- Remettez la préparation dans une casserole et faites chauffer sur feu moyen, jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la cuillère.
- Ajoutez la **crème liquide** et laissez refroidir.
- Faites prendre la préparation en sorbetière. Réservez la glace 2 à 3 h au congélateur avant de la servir.

** Vous trouverez du foin en animalerie.*

Glace façon straciatella

Pour 4 personnes - Préparation 15 min - Cuisson 15 min - Repos 3 h

3 jaunes d'œufs
100 g de sucre
40 cl de lait
20 cl de crème fraîche liquide
4 carrés de chocolat
1 gousse de vanille

- Faites chauffer le **lait** avec une **gousse de vanille** fendue en deux.
- Dans un saladier, fouettez les **jaunes d'œufs** avec le **sucre**. Versez peu à peu le **lait** tiède en mélangeant énergiquement.
- Remettez la préparation dans une casserole et faites chauffer sur feu moyen, jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la cuillère.
- Ajoutez la **crème liquide** et laissez refroidir.
- Faites prendre la préparation en sorbetière. Lorsqu'elle est épaisse, ajoutez le **chocolat** râpé et achevez le cycle de refroidissement.
  Réservez la glace 2 à 3 h au congélateur avant de la servir.

MON CONSEIL

La crème anglaise ne doit pas bouillir, cela ferait des grumeaux. Si cela arrive, mixez votre préparation.

Bâtonnets fraise fromage blanc

Pour 8 personnes - Préparation 15 min - Cuisson 5 min - Repos 3 h

Sorbet fromage blanc :
125 g de fromage blanc
8 cl de lait
40 g de sucre

Sorbet fraise :
150 g de fraise
60 g d'eau
30 g de sucre

- Pour le sorbet fromage blanc, faites chauffer le **lait** et le **sucre** 1 min. Puis laissez refroidir et versez sur le **fromage blanc.**
- Pour le sorbet fraise, faites chauffer l'**eau** et le **sucre** 1 min. Puis laissez refroidir et mixez avec les **fraises**.
- Remplissez les moules bâtonnets à moitié avec la préparation au fromage blanc. Mettez 15 min au congélateur.
- Puis complétez avec la préparation aux fraises.
- Laissez prendre 3 h au congélateur.

Poivrons farcis au thon & œuf cocotte

Les soirs d'été invitent à déguster des petits plats légers. Ces poivrons farcis feront office d'un plat unique plein de gourmandises.
À tester aussi avec des courgettes ou aubergines.

Pour 4 personnes
Préparation *10 min*
Cuisson *55 min*

4 gros poivrons
1 oignon
100 g de coulis de tomates

1 boîte de thon (130 g)
4 petits œufs
Un trait d'huile d'olive

1. **Coupez** les poivrons en deux dans la hauteur en coupant sur le côté de manière à ce qu'il y ait un grand côté avec la queue et un petit côté sans la queue.
2. **Retirez** le cœur et les pépins des poivrons. **Réservez** les 4 grands poivrons.
3. **Pelez** et **émincez** l'oignon finement puis coupez les petits côtés des poivrons en cubes.

4. Faites **chauffer** un filet d'huile dans une poêle. Faites-y revenir l'oignon et les dés de poivron. **Couvrez** et faites cuire à feu doux 15 à 20 min jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
5. **Ajoutez** le coulis de tomates et faites cuire encore quelques minutes.
6. **Emiettez** le thon et ajoutez-le dans la poêle. Mélangez bien.

Si facile à faire !

7. **Garnissez** les poivrons avec la farce en creusant le trou qui accueillera l'œuf. Faites **précuire** sans œufs pendant 20 min dans le four préchauffé à 180°C.
8. **Sortez** du four, **cassez** un œuf dans chaque poivron et **renfournez** pour 6 à 8 min.

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

La boutique Ôdélices

Les nouveautés

Verseur de pâte à piston

900 ml -
18,5 x 17 x 10 cm - **25 €**

Toqueur à œuf

Inox,
ø 13,5 cm x ht 13,5 cm - **15 €**

Moule Tarte rectangulaire

Fond amovible, antiadhésif,
36 cm x 12 cm - **17,5 €**

Pour les recettes

recette mini madeleines (p. 18)

Moule 15 mini madeleines - **15 €**

recette tarte abricot (p. 15)

Poche pâtissière
réutilisable et douilles inox
Poche 40 cm – **10 €**
Poche 25 cm – **7 €**
Douille unie 8 mm – **5 €**
Douille cannelée 8 mm – **5 €**

recette tarte abricot (p. 15)

Moule Tarte - Fond mobile
ø25 x ht 3 cm - **18 €**

recette bouchées crémeux (p. 6)

Moule silicone 28 savarin carré - **17 €**

Recette whoopie pies (p. 10)

Sucres colorés rouges - Sachet 50 g - **3,95 €**

La boutique Ôdélices

Best sellers

Poche pâtissière double

Poches de 46,5 X 37,5.
Compatible avec n'importe
quelle douille - **9,80 €**

Cadre inox

Inox 18/8, pour dresser ou
cuire vos recettes créatives.
Carré 7x7 cm - **5,60 €**
Rectangle 4x8 cm - **5,40 €**

Moule silicone oursons

14,50€

Chalumeau de cuisine

21,90€

Fève tonka

Petit pot de 20 g - **4 €**

Feuille transfert Cœur rouge

2 feuilles - **3,95 €**

Pour commander

Retrouvez l'ensemble de nos articles sur la boutique en ligne :

www.odelices.com/boutique

Livraison en 24 ou 48h – Frais de port offerts à partir de 60€ d'achats.
Nous contacter pour des petites commandes, diminution des frais de port possible.

Boutique Odelices.com – BP 30045 – 92163 Antony Cedex

l'index glycémique

Texte : Vanessa Romano

Les aliments peuvent être classés en fonction de leur capacité à faire augmenter notre glycémie (taux de sucre dans le sang), c'est l'index glycémique. Un index élevé signifie que cet aliment provoque une hausse rapide du taux de sucre dans le sang, et donc que le pancréas va devoir produire beaucoup d'insuline pour réguler ce sucre et, à la longue, se fatiguer. Les index sont classés de 0 à 115 environ, du plus faible au plus élevé. Un exemple : le pain blanc est à 70, le radis à 15. Bien sûr, les aliments ne contenant pas de glucides n'entrent pas dans ce classement.

Qu'est-ce qui influe sur l'index glycémique ?

• ***Les transformations subies par l'aliment***
Prenons l'exemple d'une céréale : le *riz complet* a une IG de 50, celui du *riz blanc* passe à 64 et celui du *riz à «cuisson rapide»* est de 84. Les ***diverses transformations subies*** par la céréale influencent l'index glycémique. Plus ce riz sera blanchi, raffiné et finement moulu, plus son IG sera élevé. La farine de riz blanche a un IG plus élevé que ce même riz blanc sous forme de semoule, lui-même ayant un IG plus élevé que le grain de riz blanc non moulu.
De la même manière, la ***forme de l'aliment*** joue un rôle dans cette échelle : un aliment solide a un IG plus bas que le même aliment sous forme liquide (par exemple la carotte et le jus de carotte).

• ***La cuisson***
Le mode et le temps de cuisson peuvent également faire monter l'IG. Les valeurs les plus basses sont obtenues avec la cuisson à la vapeur. Tandis qu'une sur-cuisson tend à augmenter l'IG.

• ***Le mode de consommation***
Le fait de prendre l'aliment au cours d'un repas contenant des fibres, des protéines et des bonnes graisses, diminue la charge glycémique.

© Okea - Fotolia.com

La charge glycémique

Sans prendre en compte la charge glycémique d'un ingrédient, l'intérêt de l'index glycémique est très limité. En effet, la charge glycémique tient compte de la totalité d'un aliment et la quantité ingérée.

Thierry Souccar nous donne un exemple précis et la formule pour calculer la charge glycémique (CG) :
CG = [IG x quantité de glucides d'une portion d'aliment en g]/100

Exemples :
• Une assiette de purée de 150 g, féculent dont l'IG est de 90, contient 22,5 g de glucides. La charge glycémique est de 20,2.
Calcul : [22,5 x 90]/100
• Une assiette de carottes cuites de 175 g, légume dont l'IG est de 47, contient 9,6 g de glucides. La charge glycémique est de 4,5.
Calcul : [9,6 x 47]/100

Une notion qui semble être plus juste et complète que la prise en compte du seul indice glycémique. Celui-ci reste un peu restrictif puisqu'il se concentre uniquement sur les glucides.

Ainsi, pour éviter de forcer le pancréas à produire trop souvent de l'insuline et le préserver, pour conserver un poids optimal et une bonne santé, il convient de ***privilégier des ingrédients à IG et CG bas***, sans toutefois négliger l'importance de l'apport en nutriments de ces mêmes aliments.

© creative soul - Fotolia.com

Tableaux de l'indice glycémique

Exemple de classification	Intervalle de valeurs d'IG	Aliments
Indice glycémique **faible**	**inférieur ou égal à 35**	*La plupart des fruits frais et légumes verts, légumes secs, céréales en grains, chocolat noir riche en cacao, lait et produits laitiers, viandes, oléagineux...*
Indice glycémique **moyen**	**Entre 35 et 50**	*Produits à base de céréales complètes, bananes, abricots secs, figues sèches, pommes de terre à l'eau ou à la vapeur.*
Indice glycémique **élevé**	**Plus de 50**	*Pain blanc, riz blanc, pommes de terre, confiseries, dattes, barres chocolatées, carottes cuites, pastèque.*

Blinis courgette coriandre

Pour 20 blinis - Prép. 15 min - Cuis. 20 min

90 g de farine semi complète
1 c. à café de levure
1 œuf
14 cl de lait
140 g de courgette
1 c. à café de coriandre en poudre
Sel & poivre

- Mélangez la **farine** et la **levure** dans un saladier. Faites un puits.
- Ajoutez le **lait** puis le jaune d'**œuf** dans le puits, mélangez en partant du centre pour incorporer la **farine**.
- Râpez la **courgette** et versez-la dans le saladier. Ajoutez la **coriandre**, salez et poivrez.
- Battez le **blanc** en neige et incorporez-le délicatement au reste de la préparation.
- Faites chauffer une poêle légèrement huilée et versez des petits tas de pâte. Laissez cuire jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent puis retournez pour cuire l'autre face.
- Servez avec des lanières de **saumon fumé**.

Omelette tomate chèvre poivron

Pour 2 personnes - Prép. 15 min - Cuis. 20 min

½ poivron jaune
1 oignon
2 tomates
1 crottin de chavignol
4 œufs
2 branches de verveine citronnée ou du thym
Sel et poivre
Huile

- Lavez et coupez le **poivron** en petits dés. Emincez l'**oignon** en rondelles.
- Faites revenir le **poivron** et l'**oignon** dans une poêle chaude avec un peu d'**huile** pendant 5 à 10 min.
- Coupez les **tomates** en dés, mettez-les dans la poêle et laissez cuire environ 3 min.
- Cassez les **œufs** dans un saladier. Salez, poivrez et ajoutez les **feuilles de verveine citron** ciselées.
- Versez dans la poêle et poursuivez la cuisson sur feu moyen.
- Découpez le **crottin de chavignol** en lamelles et répartissez-le sur l'omelette. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que l'omelette soit cuite.

Barre muesli avoine pêche

Pour environ 12 barres
Préparation 15 min
Cuisson 1 h

2 c. à soupe (20 g) d'huile de coco ou une huile neutre
150 g de flocons d'avoine
2 pêches
1 pomme
20 g de noix de coco râpé
2 c. à soupe (20 g) de sirop d'agave
60 g d'amandes concassées
20 g de chocolat

- Dans un saladier, mettez l'**huile de coco** et faites fondre au bain marie.
- Retirez du bain marie, ajoutez les **flocons d'avoine** et mélangez.
- Mixez les 2 **pêches** en purée, ajoutez-les aux **flocons d'avoine**.
- Pelez et étrogner une **pomme** puis râpez-la. Ajoutez à la préparation.
- Ajoutez ensuite la **noix de coco**, le **sirop d'agave**, les **amandes** et mélangez bien.
- Garnissez un moule de papier cuisson. Etalez-y la préparation en pressant un peu dessus.
- Enfournez 1h dans le four préchauffé à 120°C .
- Découpez en barre dès la sortie du four pour avoir une découpe nette.
- Faites fondre le **chocolat** au bain marie, trempez une cuillère dans le **chocolat** fondu et dessinez des zig zag au dessus des barres afin de faire des zébrures.

Abonnez-vous !

au magazine Ôdélices

Recevez le magazine Ôdélices à domicile !

DÉCOUVREZ NOTRE **nouvelle maquette**

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 **5€***)
Abonnement souhaité à partir du :
☐ *N°16 (été 2014)* ☐ *N°17 (hiver 2014)* ☐ *N°18 (printemps 2015)*

☐ je préfère commander un ou plusieurs **anciens numéros du magazine Ôdélices** au prix unitaire de **1,25€*** , le/les n° : _____

Mes coordonnées : ☐ Mme ☐ M.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Email _____

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

BULLETIN À RETOURNER

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.

L'OMNICUISEUR Vitalité® Cuisson à basse température

NOUVEAU DESIGN2014

à partir de : 26€/mois

Cuisinez votre santé en vous régalant !

Cette cuisson basse température à la vapeur douce (sans pression) et aux infrarouges, vous permet de conserver le goût naturel des aliments, l'essentiel des vitamines, les bonnes graisses, les sels minéraux, les oligo-éléments, et les fibres indispensables à votre santé.

Sain, simple, savoureux !

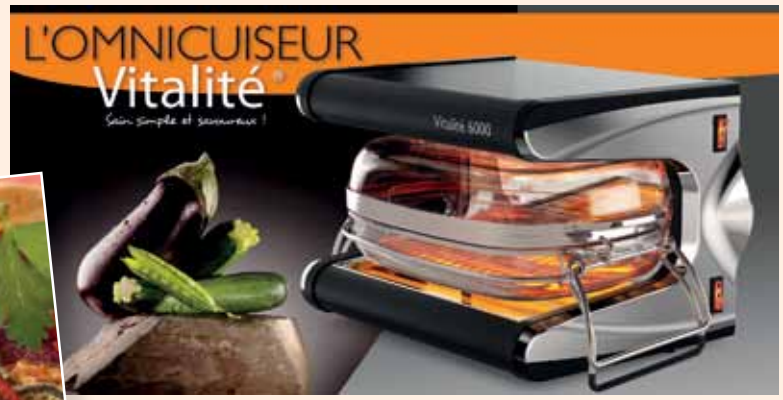
- **Il cuit tout** Voir **DVD** offert
  Les légumes, le pain, la pâtisserie, les pâtes, les poissons, les volailles et viandes...
- **Il remplace tout dans votre cuisine**
- **Préparation et vaisselle réduites**
- **Économie d'énergie -50%**

RECHERCHONS V.D.I & AUTO-ENTREPRENEURS

L'OMNICUISEUR VITALITÉ
ZAC de la Bérangerais - 10, rue de la Fionie – Bât. C
44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE
Tél : 02.51.89.18.40 - e-mail : info@omnicuiseur.com
www.omnicuiseur.com

DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE
avec **DVD gratuit** (30 cuissons) + Témoignages
Nom : Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél. : E-mail :

Une façon simple, saine et savoureuse de cuisiner...



Recette de la " tarte d'été "

- Lavez et coupez en rondelles vos tomates et la courgette.
- Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles.
- Coupez votre bûche de chèvre de la même épaisseur que les légumes.
- Piquez la pâte brisée avec une fourchette.
- Mettez un peu de farine et de chapelure au fond de la tarte (pour absorber l'excès de liquide).
- Disposez de façon régulière les légumes et le chèvre en alternance.
- Salez et poivrez (facultatif). Ajoutez les herbes de Provence.
- Déposez votre moule à tarte au fond de la cocotte.
- Versez les cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte.
- Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Régalez-vous !

TOUT LE PLAISIR D'UN BON POISSON BIEN VERT.

PÊCHE DURABLE MSC
www.msc.org/fr

Food4Good
Produits de la mer éco-responsables

Food4Good vous offre tout le plaisir d'un poisson éco-responsable

Vous êtes amateur de poissons mais à condition de respecter la planète ? Désormais, vous pouvez déguster les meilleurs produits de la mer sans inquiétude. Tous nos produits bénéficient soit du label BIO, qui exclut le recours aux pesticides et farines animales terrestres, soit du label MSC qui garantit une pêche durable.

En direct des producteurs, Food4Good sélectionne les lieux de pêche, espèces et découpes, sans oublier la qualité de la surgélation. Résultat : des poissons délicieux, sans arête, riches en oméga-3, vitamines ou oligo-éléments, à déguster sans crainte ni pour soi, ni pour la planète.

Retrouvez nos 10 espèces éco-certifiées : www.food4good.fr