

# Ô délices

GRATUIT

Numéro 18

Hiver 2014

[www.odelices.com](http://www.odelices.com)

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

*C'est la saison  
des oranges*

*Faire  
soi-même  
des galettes des rois*

*Joyeuses Fêtes !*

*Mont-blanc, chapon de Noël, recettes détox après les fêtes...*



# NOTRE CHOCOLAT BIO, UN ÉVENTAIL DE SAVEURS.



**MOULIN DES MOINES**

101, route de Wingersheim F-67170 KRAUTWILLER

Tél : 03 90 29 11 80 - Fax : 03 88 51 00 18 - info@moulindesmoines.com

[www.moulindesmoines.com](http://www.moulindesmoines.com)



## L'ÉDITO



Marie-Laure Tombini

Décembre est là avec sa ritournelle habituelle - Noël, Saint Sylvestre... - qui rime avec joie mais aussi parfois avec "stress" car il faut être performant : avoir une hotte bien pleine pour combler les siens et festoyer avec faste car on ne peut "rater" Noël ou le réveillon du 31... Et pourtant si l'on revenait aux **plaisirs simples**, si l'on retrouvait **les vraies valeurs**, laissant de côté, pour quelques jours, la société de consommation et ses excès... Gâter ceux que l'on aime, certes, mais rappelons-nous que mitonner un **bon repas "maison"** est un véritable cadeau qui demande **du temps, de l'énergie, de l'inventivité...** Alors inspirez-vous de nos recettes pour choyer les vôtres. **Joyeux Noël, bonne année 2015** sous le signe de la **gourmandise et du "fait maison" !**



[www.odelices.com](http://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 Clerre, Virginie Monluc et Delphine Vallantin  
Photographies :  
Marie-Laure Tombini  
Conception graphique :  
Pauline Bonnet ([www.paulinebonnet.com](http://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](http://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 le chou Kale	4
Les produits de saison	5
On a testé Le Riz Cuisine SOY	6
Dossier bien-être Quelles tisanes pour se soigner	8
Découverte Le thé noir Teekampagne	10
Les recettes du marché : l'orange	12
Tendance céréales Les galettes des rois	16
Jeu concours avec Arcadie	20
Quel plat pour votre réveillon ?	22
Technique pas à pas : Mont blanc	24
Dossier de saison Recettes détox après les fêtes	26
Boutique Ôdelices	34

## ZOOM SUR

# Le chou kale



Le chou kale est à la mode ces derniers mois, surtout aux USA. Ce légume oublié est pourtant cultivé depuis de nombreuses années en Europe, où il a le joli surnom de « chou à vache »... Très riche en vitamine C, fer, potassium, magnésium et calcium, avec des valeurs bien supérieures à celles des autres légumes, le kale est un vrai atout santé. Il est préférable de le consommer cru pour ne pas perdre le bénéfice des nombreux minéraux. Mais vous comprendrez un peu mieux son surnom après l'avoir mâché quelques minutes. En effet, il n'est pas vraiment tendre... même une fois cuit ! Alors le smoothie vert conviendra à la perfection : un chou kale cru mais mixé et une boisson gourmande !

## Smoothie vert au chou kale et banane

Pour 2 à 3 personnes - Préparation : 5 min

- 2 feuilles de chou kale
- 1 banane bien mûre
- 25 cl de lait végétal frais
- 1 c. à soupe de sirop d'agave ou de miel

Retirez les tiges épaisses des feuilles de chou.

Placez les feuilles dans le bol du blender avec la banane coupée en rondelles.

Ajoutez 5 cl de lait et commencez à mixer pour réduire le chou en bouillie. Ajoutez peu à peu le restant de lait puis le sirop d'agave.

Servez sans attendre.



DANS MON PANNIER



© Mike Richter - Fotolia.com

### LÉGUMES

Betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, cèpe, champignon de Paris, chou, citrouille, courge, échalote, épinard, fenouil, igname, laitue, mâche, oignon, panais, poireau, poivron, pomme de terre, potimarron, potiron, radis, rutabaga, salade de chicorée, topinambour...

### FRUITS

Avocat, banane, châtaigne, citron, clémentine, coing, datte, figue, grenade, groseille, kaki, kiwi, lichii, mandarine, marron, nêfle, noix, noix de coco, noisette, orange, pamplemousse, papaye, pomme, poire, raisin...

## PRODUITS DE SAISON

### L'ENDIVE OU CHICON

Crue, comme support pour vos entrées, vos apéritifs ou pour vos salades ou cuite, l'endive se prête à un grand nombre de préparations variées. Facile à préparer, l'endive possède un goût amer subtil. Pauvre en calories (15 cal /100g), riche en potassium, l'endive a de nombreuses qualités nutritionnelles et diététiques.



VELOUTÉ D'ENDIVES (OU CHICONS) AUX POMMES ET ROQUEFORT

### LA COURGE DELICATA

Ce légume d'autrefois appelé improprement «sweet potato» (attention à ne pas le confondre avec la patate douce) a une saveur douce avec un léger goût de pomme lorsqu'il est cru et de noisette une fois cuit. Cette courge, disponible dans les magasins bio, se consomme crue, râpée avec une vinaigrette, ou cuite (farci, frite, soufflée...).



COURGES DELICATA FARCIES AU QUINOA ET LARDONS

### LA SAINT-JACQUES

Mets fin, subtil, raffiné, les superlatifs abondent. La pêche à la coquille Saint-Jacques est autorisée sur nos côtes d'octobre à mi-mai. Il est préférable de les acheter vivantes et de les consommer très rapidement. Un atout supplémentaire : une cuisson ultra-rapide, ce qui est très appréciable pour le maître queux.



BROCHETTES DE NOIX DE SAINT-JACQUES AUX PIGNONS

### LA POIRE

Les poires d'hiver et d'automne se cueillent vertes et achèvent de mûrir chez vous. Il convient donc de les choisir légèrement fermes contrairement aux poires d'été. En version salée ou sucrée, la poire peut vous accompagner de l'entrée au dessert. Riche en antioxydants, en fibres et en vitamines, la poire a beaucoup d'atouts !



POIRES PÔCHÉES SUR VELOUTÉ DE CÈPES

+ toutes les recettes sur [www.odelices.com](http://www.odelices.com)



## ON A TESTÉ

### la Riz Cuisine SOY

Une jolie parade 100% végétale pour remplacer la crème fraîche. Deux fois moins grasse et sans lactose, la Riz Cuisine SOY est confectionnée avec du riz complet de Camargue et se fond à merveille dans vos petits plats.

#### Courges delicata farcies au quinoa, abricots secs et marrons

Pour 4 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 50 min

2 courges delicata  
80 g de quinoa  
15 cl de Riz Cuisine SOY  
40 g d'abricots secs

75 g de marrons cuits  
25 g de noix  
1 oignon  
1 c. à soupe de persil ciselé  
Sel



1. Faites cuire le **quinoa** 20 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-le.
2. Lavez les **courges delicata**, coupez-les en deux et retirez les graines.
3. Pelez et émincez l'**oignon**. Coupez les **marrons** et les **abricots** en dés. Concassez les **noix**.
4. Dans un saladier, mélangez le **quinoa** avec la **Riz Cuisine SOY**, l'**oignon**, les **marrons**, les **abricots**, les **noix** et le **persil**. Salez légèrement.
5. Farcissez les **courges** de **quinoa**. Faites-les cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C.

#### Muffins à la banane, flocons d'avoine et crumble croustillant

Pour 6 muffins  
Préparation 15 min  
Cuisson 25 min

1 gros œuf  
1 banane bien mûre, écrasée en purée  
10 cl de Riz Cuisine SOY  
80 g de farine  
1 c. à café de levure chimique  
40 g de flocons d'avoine  
50 g de sucre  
½ c. à café de vanille en poudre

Pour le crumble :  
30 g de sucre en poudre  
25 g de farine  
30 g de margarine

1. Dans un saladier, fouettez l'**œuf** avec la **purée de banane** et la **Riz Cuisine SOY**.
2. Dans un autre saladier, mélangez la **farine**, la **levure**, les **flocons d'avoine**, le **sucre** et la **vanille**.
3. Mélangez les deux préparations pour avoir une pâte homogène. Versez dans des moules à muffins.
4. Faites le crumble en émiettant les ingrédients du bout des doigts. Saupoudrez sur les muffins.
5. Faites cuire les muffins 25 min dans le four préchauffé à 180°C.



# LA ROUTINE

## METTEZ-LUI EN PLEIN LA VUE !

### Sucré Clafoutis pomme-cannelle à la Riz Cuisine



### Salé Carbonara légère à la Riz Cuisine



#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 40 cl de Riz Cuisine
- 2 pommes
- 150 g de sucre
- 4 c à s de féculé de maïs
- 2 c à s de farine
- 2 c à s de poudre d'amande
- 1/2 c à c de cannelle
- 1/2 c à c de vanille
- 1 c à c de beurre.

Dans un saladier, mélangez au fouet les poudres avec la Riz Cuisine. Déposez les pommes en quartiers dans un moule beurré. Versez la pâte par-dessus puis enfournez à 180°C pendant 45 minutes.

#### Ingrédients pour 2 personnes :

- 20 cl de Riz Cuisine
- 200 g de tagliatelles
- 125 g de Tofu fumé
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Parmesan & sel

Commencez par cuire les pâtes Al Dente. Dans une poêle huilée, faites revenir le Tofu coupé en lamelles et l'ail émincé. Ajoutez les pâtes égouttées, la Riz Cuisine et un peu de sel. Enfin, faites revenir quelques minutes et saupoudrez de parmesan juste avant de servir.

Change - RC 144 630 784 - Crédits photos : M. Lafont.



### NOUVEAU

#### RIZ CUISINE AU RIZ COMPLET DE CAMARGUE

Multipliez les plaisirs et invitez un peu de douceur dans votre cuisine avec la nouvelle aide culinaire au riz complet de Soy. Que vous soyez sucré ou salé, sa texture onctueuse et son goût délicat combleront toutes vos envies. Avec 2 fois moins de matières grasses qu'une crème liquide classique, la Riz Cuisine est la nouvelle alliée des plats gourmands et légers. En plus, son riz est cultivé en Camargue et issu d'une filière Bio Solidaire. Bref, c'est la crème de la crème.



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio

# Quelles tisanes pour quels maux ?

Texte : Virginie Monluc

L'image vieillotte et rabat-joie de la tisane que nous proposaient nos grands-mères, cataloguée au mieux d'insipide et au pire d'amère est-elle dépassée ? Les expressions déplaisantes, pour évoquer ce breuvage, abondent, allant de la sage "eau chaude" à l'irrévérencieux et pas très glamour "pisse-mémé". Pourtant aujourd'hui les tisanes deviennent très "tendance" car leurs **vertus thérapeutiques** sont de plus en plus citées et leur côté "**cocooning**" a de nombreux adeptes. Alors en ce mois de décembre, partons à la découverte des tisanes qui permettent de **lutter contre les petites affections hivernales**.

Il y a fort longtemps une feuille tomba dans un pot d'eau chaude... La tisane était née...

Les **plantes** qui regorgent de **principes actifs** ont longtemps constitué la seule pharmacopée disponible. D'aucuns estiment que les tisanes sont **les plus anciens remèdes**. Romains et Grecs recouraient aux végétaux pour se soigner grâce à des tisanes ou des cataplasmes. Les apothicaires du Moyen Âge usaient également de décoctions à base de plantes. Sagesse des Anciens.

## Infusion, macération, décoction ?

Le mot «tisane» est une appellation générale. Une tisane est une boisson obtenue par **divers procédés** combinant matériel végétal (plus prosaïquement : écorces, racines, tiges, fleurs, feuilles) et de l'eau.

La **macération** : laisser **tremper** la plante dans de l'eau froide pendant plusieurs heures.

L'**infusion** : verser de l'eau chaude sur la plante, couvrir puis laisser infuser une dizaine de minutes.

La **décoction** : faire **bouillir** la plante. Cette méthode permet de recueillir le plus de principes actifs mais attention à ne dépasser le temps imparti pour certaines plantes car alors l'effet inverse s'en suivrait (disparition ou altération des principes actifs).



© viperagp © gibusik Fotolia.com

## Quelles plantes pour quels maux ?

Plantes	Propriétés	Affections
<b>Le thym</b>	antiseptique, antiviral, anti-inflammatoire	voies respiratoires supérieures, grippe, toux, bronchite, rhume
<b>L'eucalyptus</b>	antiseptique	voies respiratoires
<b>Le sureau</b>	anti-inflammatoire	voies respiratoires, rhume
<b>La sauge</b>	anti-inflammatoire	muqueuses (nez, bouche), maux de gorge,
<b>Le gingembre</b>	antibactérien, anti-inflammatoire	rhume, grippe
<b>La mauve</b>	anti-inflammatoire, antitussif, antibactérien	problèmes respiratoires (toux, laryngite), troubles gastro-intestinaux

Lavande et menthe poivrée permettent de lutter contre la petite déprime hivernale qui nous guette.

En cette période de fêtes et de repas souvent copieux et riches il est recommandé de boire des tisanes qui facilitent la digestion : menthe poivrée, réglisse, origan, sauge...

## Petits conseils

La qualité de la plante prime sur la quantité. Une tisane de qualité doit être composée à 100 % ... de plantes ! Pensez à vérifier la composition sur les emballages. **La certification bio est le minimum requis**. Achetez vos tisanes en pharmacie, dans les herboristeries ou les magasins bio.

Vous pouvez **associer différentes plantes** afin d'en combiner les effets mais également pour parfumer votre breuvage et masquer l'amertume de certains végétaux.

**Filtrez votre boisson** avant de la boire afin de ne pas être importuné par les résidus de plantes.

Il est préférable de **ne pas sucrer votre tisane** si vous souhaitez profiter pleinement des principes actifs des plantes. En revanche une cuillerée de miel (antioxydant, antibactérien) sera la bienvenue.

**Il est déconseillé de réchauffer une tisane**. L'idéal est d'en préparer la quantité souhaitée puis de la conserver dans une bouteille isotherme.

## Précautions d'emploi

Certaines plantes (menthe, sauge...) peuvent générer des effets secondaires indésirables ou présenter des contre-indications. Il convient donc de se renseigner auprès de personnes compétentes.

Attention aux tisanes dites "amaigrissantes". Diurétiques et purgatives, ces tisanes peuvent se révéler néfastes pour votre santé en raison de la déshydratation occasionnée.

*Rappel : boire une tisane permet de s'hydrater et de drainer les toxines.*

Sans théine et caféine, pour leur grande majorité, les tisanes sont parfaites pour les amateurs de boissons chaudes qui veulent supprimer les excitants et peuvent donc être consommées à toute heure du jour et de la nuit. Alors prenez-vous une «tisane plaisir» ou une «tisane médicinale\*» ?

*\*Si vos symptômes persistent, consultez un médecin.*

## DÉCOUVERTE



# Le thé noir Teekampagne

Au XVII<sup>e</sup> siècle une cargaison de thé vert aurait fermenté pendant le voyage en mer, transformant ainsi le thé vert en thé noir. Réalité ou jolie légende, une certitude toutefois, thé vert et thé noir, proviennent de la même plante. Le thé noir subit après sa cueillette, lors de sa transformation, une oxydation complète, dans une atmosphère chaude et humide, qui lui confère sa couleur. Le thé noir possède de nombreux bienfaits grâce à ces antioxydants ! Alors n'hésitez plus à en semer au gré de vos recettes...

## Shortbread au thé noir

Pour 8 à 10 shortbreads - Préparation 15 min  
Cuisson 25 min

1. Coupez **100 g de beurre doux** en petits dés.
2. Dans un saladier, émiettez le beurre et **150 g de farine de blé T65** du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux.
3. Incorporez **50 g de sucre blond de canne** et **2 cuillerées à café de thé noir Teekampagne**, mélangez bien.
4. Ajoutez le **jus d'1/2 citron** et pressez la pâte pour former une boule.
5. Sur un plan de travail fariné, étalez-la sur une épaisseur d'environ 1 cm.
6. Découpez des biscuits en rectangles et placez-les sur une plaque.
7. Faites cuire environ 25 min dans le four préchauffé à 150°C.

## Cupcakes au miel et thé noir

Pour 10 cupcakes - Préparation 15 min - Cuisson 22 min

1. Faites bouillir **22 cl de lait**. Hors du feu, ajoutez **4 cuillerées à café de thé noir Teekampagne**, mélangez et laissez refroidir.
2. Dans un saladier, fouettez **140 g de beurre mou** avec **200 g de sucre blond de canne** jusqu'à obtenir une pommade.
3. Incorporez **2 gros œufs** un à un, puis **160 g de farine de blé T65**, mélangée à **1 sachet de levure**.
4. Ajoutez le lait au thé.
5. Répartissez la préparation dans 10 petits moules en papier à cupcakes.
6. Faites cuire 22 min dans le four préchauffé à 180°C.
7. Préparez le glaçage en mélangeant **250 g de mascarpone** avec **6 cuillerées à café de miel** et **1 cuillerée à café de vanille en poudre**.
8. Déposez le glaçage à la poche à douille sur les gâteaux refroidis.



**TEEKAMPAGNE**  
LA PERFECTION RÉSIDE  
DANS LA SIMPLICITÉ.



**Nous vous offrons 250<sup>gr</sup> de thé vert !**

Pour profiter de l'offre, suivez ce lien :  
[www.teekampagne.de/fr/odelices](http://www.teekampagne.de/fr/odelices)

**NOTRE THÉ NOIR  
SELECTED DARJEELING,  
CERTIFIÉ BIO.**

Grâce à sa robe ambrée originale et son goût unique rappelant celui de notre first flush, chaque tasse de notre thé noir Selected composera à merveille chacune de vos journées d'hiver, à découvrir au plus vite sur notre boutique [www.teekampagne.fr](http://www.teekampagne.fr)

**ÉQUILIBRE,  
FINESSE &  
FRAÎCHEUR,  
L'ÂME DE  
TOUTE UNE  
RÉGION DANS  
VOTRE TASSE !**



# L'ORANGE

L'orange douce que nous consommons le plus est originaire de Chine, d'où elle a été ramenée par les navigateurs portugais au XVI<sup>e</sup> siècle. D'autres variétés amères sont issues du Moyen-Orient et se sont répandues dès les croisades et l'ouverture des routes commerciales.

## Bien la Choisir

La couleur de la peau dépend de la variété : vous verrez les sanguines ou les maltaises piquetées de rouge quand d'autres seront encore légèrement vertes. La couleur n'est pas signe de maturité, *fixez-vous à l'odeur dégagée par les fruits, à leur souplesse*. Selon les variétés, à jus ou « de table » elles contiennent plus ou moins de pépins et sont plus ou moins sucrées :

- les navels, ou navelines, n'ont pas ou peu de pépins et sont commercialisées dès fin octobre.
- les blondes, provenant surtout d'Israël, de la région de Jaffa, ont une chair très juteuse et sont le plus souvent pressées. On les trouve en général toute l'année.
- les sanguines ont un zeste et une chair plus ou moins veinées de rouge, elles sont vendues de décembre à avril. Elles sont très savoureuses mais présentent souvent des pépins.
- les tardives, à la chair pâle et peu de pépins, viennent surtout d'Espagne et de l'hémisphère sud.

## Bien la Conserver

Dans la corbeille de fruits, les oranges *se gardent une à deux semaines* tant que l'écorce n'est pas abîmée, à l'abri de l'humidité. Attention aux moisissures qui se propagent facilement à la surface des agrumes.

## Bien la Cuisiner

L'orange lorsqu'elle n'est pas pressée ou consommée en fruit, *se déguste en cuisine ou en pâtisserie de diverses façons*. Confite, entière ou son zeste seulement, en marmelades, en chutney, cakes, ou cuite avec des viandes fortes telles que le canard ou l'agneau. L'eau de fleurs d'oranger est en réalité un distillat des fleurs de l'oranger bigarade, ou orange amère. On l'utilise beaucoup en pâtisserie.



## FICHE TECHNIQUE

Apport énergétique  
50 Kcal / 100 g

Apport nutritif  
vitamine C, carotène  
(principalement dans  
le zeste) et vitamine B9,  
calcium

Saison idéale  
décembre à avril

### Petit plus

*L'orange est le quatrième fruit le plus cultivé au monde. Les premiers producteurs en sont le Brésil et les États-Unis.*

*Pour parfumer la maison, piquez une orange de clous de girofle et laissez-la sécher à température ambiante.*

*L'essence d'orange en diffusion dans l'air aurait des propriétés anxiolytiques.*



web

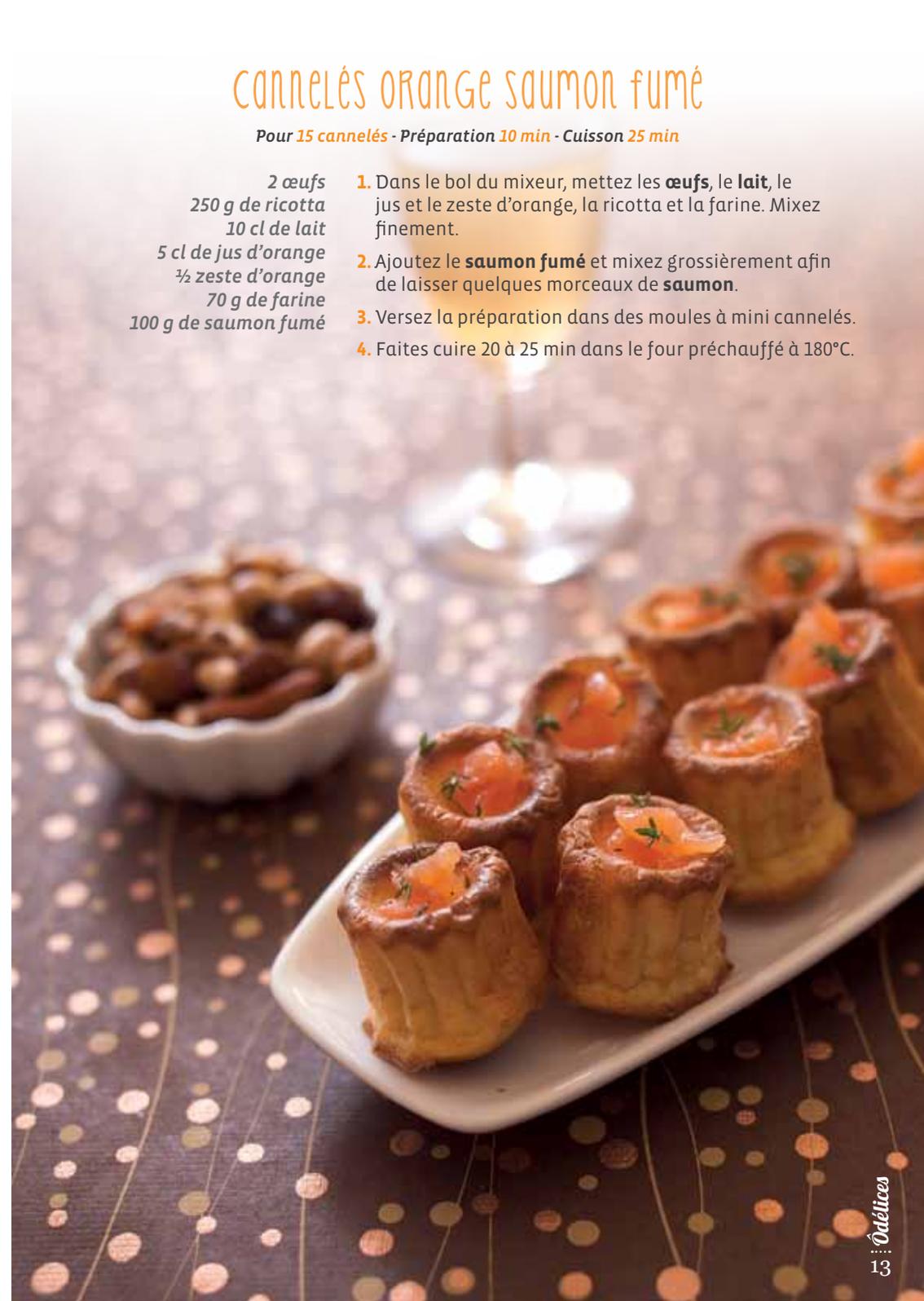
+ d'autres recettes sur [www.odelices.com](http://www.odelices.com)

# cannelés orange saumon fumé

Pour 15 cannelés - Préparation 10 min - Cuisson 25 min

2 œufs  
250 g de ricotta  
10 cl de lait  
5 cl de jus d'orange  
½ zeste d'orange  
70 g de farine  
100 g de saumon fumé

1. Dans le bol du mixeur, mettez les **œufs**, le **lait**, le jus et le zeste d'orange, la ricotta et la farine. Mixez finement.
2. Ajoutez le **saumon fumé** et mixez grossièrement afin de laisser quelques morceaux de **saumon**.
3. Versez la préparation dans des moules à mini cannelés.
4. Faites cuire 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C.





## Poêlées de Saint-Jacques à l'orange

Pour 4 personnes - Préparation 30 min - Cuisson 20 min



20 noix de Saint-Jacques  
2 échalotes  
1 orange  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre

1. Pelez et ciselez finement les **échalotes**.
2. Prélevez le **jus de l'orange**.
3. Faites chauffer l'**huile** dans une poêle.
4. Déposez les **noix de Saint-Jacques** et saisissez-les sur feu vif environ 1 min de chaque côté. Réservez.
5. Ajoutez les **échalotes** dans la poêle. Laissez cuire 3 min puis versez le **jus d'orange**.
6. Servez chaud, avec la sauce à l'orange et des bâtonnets de carottes poêlées.



## Biscotti Orange Lavande

Pour 25 biscuits - Préparation 10 min - Cuisson 35 min

240 g de farine  
2 c. à café de levure chimique  
120 g de sucre  
75 g de poudre d'amande  
2 gros œufs  
5 cl d'huile d'olive  
1 zeste d'orange  
1 g de fleur de lavande fraîche ou sèche  
2 c. à soupe d'eau

*Pour dorer :*  
un jaune d'œuf

1. Dans un grand saladier mélangez **tous les ingrédients**. Malaxez jusqu'à ce que ce soit homogène.
2. Façonnez deux boudins. Posez-les sur une plaque garnie de papier cuisson et aplatissez-les légèrement.
3. Dans un bol délayez le jaune d'**œuf** avec une cuillerée à soupe d'eau froide. Badigeonnez les boudins.
4. Faites cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C.
5. A la sortie du four, laissez refroidir 5 min. Découpez en tranches de 1,5 cm d'épaisseur (attention c'est friable) et posez-les sur la plaque.
6. Terminez la cuisson au four 5 min à 180°C.



## Filet de Daurade à l'orange et oignon rouge

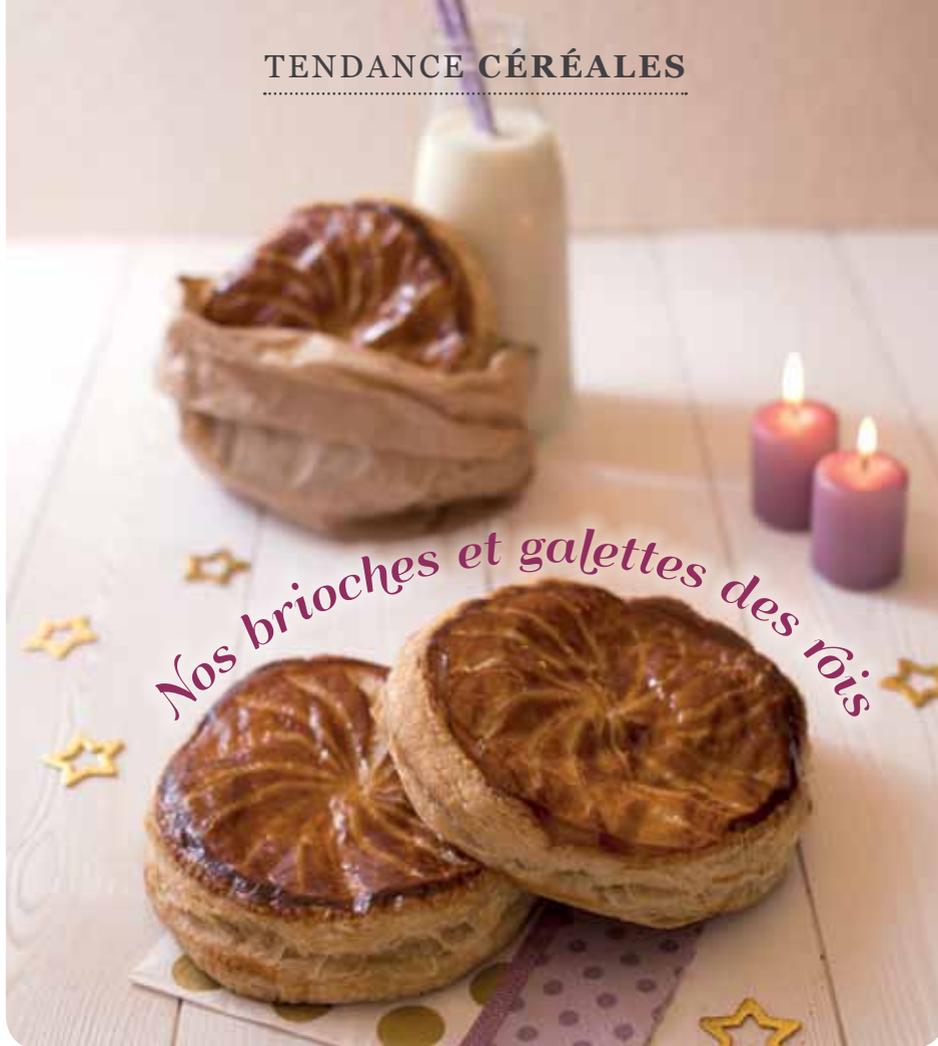
Pour 4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 20 min

2 gros filets de daurade (ou 4 petits)  
10 cl de jus d'orange  
5 cl de vin blanc  
1 orange  
1 oignon rouge  
2 branches de thym

1. Placez les **filets de daurade** dans un plat à gratin.
2. Versez le jus d'**orange**, le **vin blanc** et saupoudrez de **sel**.
3. Sans la peler, coupez l'**orange** en rondelles. Pelez l'**oignon** et coupez-le en rondelles. Disposez-les sur le poisson.
4. Faites cuire 15 à 20 min dans le four préchauffé à 180°C.
5. Servez avec du riz.



## TENDANCE CÉRÉALES



Nos brioches et galettes des rois

### Galettes des rois à la frangipane

Pour 6 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 25 min

2 rouleaux de pâte feuilletée  
2 œufs  
80 g de sucre  
150 g de poudre d'amande  
80 g de beurre mou  
1 c. à soupe de rhum  
1 fève

Pour dorer : 1 jaune d'œuf

1. Dans un saladier, mélangez les **œufs** avec le **sucre**. Incorporez la **poudre d'amande**, le **beurre** mou et le **rhum**.
2. Découpez 6 cercles de 14 à 16 cm de diamètre dans les **pâtes feuilletées**.
3. Étalez la **crème d'amandes** sur 3 d'entre elles, placez la **fève** et recouvrez avec les **pâtes** restantes. Soudez les bords avec un peu d'eau. Placez-les 30 min au frais.
4. Badigeonnez le dessus de la galette avec un jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau, à l'aide d'un pinceau.
5. Dessinez des arcs de cercle avec le côté non coupant d'un couteau. Faites 3 ou 4 petits trous pour laisser échapper la vapeur.
6. Enfournez 25 min dans le four préchauffé à 180°C. Servez tiède.



### Galette des rois franc-comtoise

Pour 8 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 30 min

150 g de farine T65  
80 g de beurre  
60 g de sucre  
25 cl de lait  
3 gros œufs  
1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

Pour dorer : 1 jaune d'œuf

1. Faites chauffer le **lait**, le **beurre** et le **sucre** dans une casserole, montez à ébullition puis retirez du feu.
2. Ajoutez la **farine** d'un coup et mélangez rapidement pour avoir une pâte homogène. Portez la préparation sur feu doux et desséchez la pâte 2 à 3 min comme lors de la réalisation d'une pâte à choux.
3. Ajoutez les **œufs** battus un à un et le **fleur d'oranger** dans la pâte.
4. Versez la pâte dans un plat à tarte de 22 cm de diamètre, beurré ou tapissé de papier cuisson. Dorez-la au pinceau avec du jaune d'œuf dans un peu d'eau.
5. Faites cuire la galette des rois franc-comtoise environ 25 minutes dans le four préchauffé à 180°C.



## Brioche des rois à la fleur d'oranger

Pour 8 à 10 personnes  
Préparation 30 min  
Cuisson 30 min  
Repos 2 h

420 g de farine de blé T65  
80 g de sucre en poudre  
7 g de levure déshydratée  
2 gros œufs  
100 g de beurre mou  
10 cl de lait tiède  
3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger  
150 g de fruits confits

Pour le décor :  
1 fève  
1 jaune d'œuf  
du sucre en grains ou des grains de sucre ou du sucre perlé

1. Dans le bol de la machine à pain, mélangez la **farine**, le **sucre** et la **levure**. Ajoutez le **lait**, les **œufs** battus, le **beurre** mou et la **fleur d'oranger**. Lancez le programme pâte. Dix minutes avant la fin du pétrissage, ajoutez les **fruits confits** coupés en dés. (Sans machine à pain, mélangez tous les ingrédients à la main ou dans un robot jusqu'à avoir une pâte homogène. Mettez la pâte dans un saladier, couvrez-la d'un linge et laissez-la reposer 45 min dans un endroit tiède).
2. Reprenez la pâte et façonnez-la en couronne. Posez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et insérez la fève par en dessous.
3. Laissez reposer la pâte 1 h 15 près d'un radiateur pour qu'elle gonfle.
4. Dorez la surface avec un **jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau** puis saupoudrez de **sucre en grains**.
5. Faites cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C.



## Galette des rois aux poires et caramel

Pour 8 personnes  
Préparation 40 min  
Cuisson 40 min

2 rouleaux de pâte feuilletée  
3 poires confiture  
5 à 6 c. à soupe de caramel au  
beurre salé  
2 œufs  
70 g de sucre  
150 g de poudre d'amande  
50 g de beurre mou  
1 fève

Pour dorer : 1 jaune d'œuf

1. Pelez, épépinez et coupez les **poires** en tranches.
2. Dans un saladier, mélangez les **œufs** avec le **sucre**. Incorporez la **poudre d'amande** et le **beurre** mou.
3. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque, étalez la crème d'amandes et déposez **1 fève**.
4. Déposez les tranches de **poires** et nappez de **caramel au beurre salé** (légèrement chauffé).
5. Ajoutez une **fève** et couvrez la galette avec la deuxième pâte. Soudez les bords avec un peu d'eau.
6. Badigeonnez le dessus de la galette avec un **jaune d'œuf dilué** dans un peu d'eau, à l'aide d'un pinceau.
7. Enfouez 30 à 35 min dans le four préchauffé à 200°C. Servez tiède ou froid.

Plus d'infos sur les céréales : [www.passioncereales.fr/recettes](http://www.passioncereales.fr/recettes)



## JEU CONCOURS

Du 15 décembre 2014 au 31 janvier 2015

en collaboration avec



## épices Cook : le choix bio équitable



Arcadie met un point d'honneur à développer des filières labellisées Bio Équitable basées sur le respect mutuel et le développement durable. Parce qu'un produit bio se doit d'être équitable.



disponibles dans votre boutique bio et sur [www.arcadie.fr](http://www.arcadie.fr)

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

## Participez au concours Galette des rois aux épices !

*Laissez libre cours à votre imagination et réalisez une recette savoureuse de galette des rois ou brioche pour l'Épiphanie !*



### LES CONDITIONS POUR PARTICIPER

- **Tout le monde peut participer, blogueur ou pas**
- Créez votre recette sur le thème « **Galette des rois aux épices** » (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 et mettre le logo (les non blogueurs devront envoyer leur recette par mail).
- Déposez votre recette sur [www.odelices.com](http://www.odelices.com) entre le **15 décembre 2014 et le 31 janvier 2015**.

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 Ôdelices, avec un lien vers le blog de l'auteur.

### COMMENT GAGNER ?

*Le prix du jury (1er et 2ème prix, lots de consolation) : un jury sera sélectionné pour élire les deux meilleures recettes sur des critères d'originalité pour la recette et d'esthétisme pour la photographie.*

### 1<sup>er</sup> prix :

- 1 boîte thé chai
- 1 gousse de vanille
- 1 arôme eau de rose
- 3 flacons d'épices :  
3 baies, curcuma,  
piment langue d'oiseau



### 2<sup>ème</sup> prix :

- 1 curcuma poudre
- 1 poivre noir
- 1 piment langue d'oiseau
- 1 sucre vanillé
- 1 arôme eau de rose



### 5 lots de consolation :



- 1 curcuma poudre
- 1 poivre noir



### Bonus :

- 1 livret de recettes aux épices offert à chaque gagnant.

### Pour chaque participant :

- 1 abonnement d'un an au magazine Odelices



Retrouvez le jeu concours sur le site [www.odelices.com](http://www.odelices.com)



Envoyez vos recettes à cette adresse :  
[odelices.mag@gmail.com](mailto:odelices.mag@gmail.com)

**INGRÉDIENTS**

- un chapon de 3 kg
- 3 oranges non traitées
- 2 tranches de jambon fumé (30 g)
- 250 g de chair à saucisses
- 40 g de raisins secs
- 200 g de cerises en conserve (griottes)
- sel, poivre



*Quel plat pour votre réveillon ?*  
**Chapon farci sauce griotte orange**

Pour 8 personnes - Préparation 30 min - Cuisson 3 h 20

1. Grattez le zeste de deux oranges à l'aide d'un zesteur. Faites-le pocher 1 min dans de l'eau bouillante afin de lui ôter son amertume.
2. Détaillez les suprêmes de ces deux oranges.
3. Coupez le jambon fumé en petits dés. Faites-le chauffer à feu moyen dans une sauteuse.
4. Faites revenir avec, à feu vif, la chair à saucisses en la brisant en petits morceaux.
5. Ajoutez les raisins et les zestes et les suprêmes d'orange. Laissez cuire à feu doux durant 10 min. Salez et poivrez.
6. Faites dorer le chapon sur toutes ses faces dans une grande sauteuse.
7. Farcissez-le du mélange de chair à saucisses et d'orange.
8. Placez-le dans un plat allant au four. Faites cuire 2 h, couvert d'un aluminium, dans le four préchauffé à 180°C.
9. Au terme des 2 h de cuisson du chapon, ôtez l'aluminium, et laissez cuire encore 45 min.
10. Puis coupez une orange en tranches, déposez-les dans le plat du chapon avec les cerises égouttées. Laissez chauffer encore 15 min.

**INGRÉDIENTS**

- 1 rôti de biche de 1 kg
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 échalotes
- 1 bouquet garni (laurier, thym...)
- 60 g de beurre
- 30 g de farine
- 10 cl de vinaigre de vin rouge
- 50 cl de vin rouge
- 50 cl de fond de gibier (à défaut, fond de veau)
- 2 c. à soupe de gelée de groseilles ou d'airelles
- Huile



*Rôti de biche, sauce grand veneur*

Pour 6 personnes - Préparation 15 min - Cuisson 1 h 30

1. Pelez les oignons, les carottes et les échalotes et coupez-les en petits dés. Faites-les blanchir 5 min dans de l'eau bouillante.
2. Égouttez les légumes et faites-les revenir avec le bouquet garni, dans une sauteuse avec un peu d'huile. Laissez cuire 5 min.
3. Ajoutez 40 g de beurre puis la farine dans les légumes et mélangez. Mouillez avec le vinaigre et le vin et laissez réduire.
4. Ajoutez le fond de gibier, assaisonnez et laissez cuire 1 h environ.
5. Pendant ce temps, disposez le rôti dans un plat allant au four et faites-le cuire 35 min à 210°C.
6. Ajoutez le reste de beurre dans la sauce, la confiture de groseilles et mélangez bien. Retirez le bouquet garni et dégustez avec le rôti de biche.

*Mon conseil : comptez 15 à 20 minutes de cuisson par 500 grammes.*

+ d'autres recettes de Noël sur [www.odelices.com](http://www.odelices.com)



# Mont-blanc à la framboise

Pour 8 personnes - Préparation 1 h 30 - Cuisson 15 min



### Pour les 8 sablés breton :

Mélangez **80 g de beurre mou** avec **80 g de sucre en poudre**. Ajoutez **2 jaunes d'œufs** puis **100 g de farine**, **5 g de levure chimique** et **1 pincée de vanille en poudre**. Mettez la pâte 1h au frais. Remplissez des cercles inox de 6 ou 7 cm de pâte sur environ 0,5 à 1 cm. Faites cuire 15 min à 180°C.

### Pour la crème de marron :

Mélangez **200 g de beurre mou**, **200 g de purée de marrons non sucrée** et **50 g de sucre glace**. Passez le mélange au moulin à légume si besoin pour le lisser. Mettez en poche à douille (2 mm).

### Pour la chantilly :

Fouettez **10 cl de crème fraîche liquide à 35%** avec **125 g de mascarpone** et **70 g de sucre glace**, jusqu'à avoir une chantilly. Mettez en poche à douille (8 mm).



### Le montage :

- Répartissez **1 cuillerée à café de confiture de framboise** sur chaque sablé breton.
- Déposez 8 petites meringues.
- Entourez la meringue de chantilly puis surmontez-la d'une pointe de chantilly.
- Lissez avec un petit couteau.
- Répartissez la crème de marrons sur la chantilly.
- Saupoudrez de **sucre glace** et d'un **morceau de feuille d'or**.

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



© Kurhan - Fotolia.com

## Comment manger détox après les fêtes ?

Texte : Delphine Vallantin

**Quand vient la fin de l'année, le froid et les journées qui ne cessent de raccourcir, rien de mieux qu'un peu de réconfort avec des plats gourmands, conviviaux et festifs qui en régaleront plus d'un. Attention cependant aux excès culinaires qui nous procurent des sensations agréables mais peuvent nuire au bon fonctionnement de notre organisme. Il existe de nombreuses solutions pour retrouver une alimentation saine, équilibrée mais surtout gourmande afin de ne pas rendre trop difficile la fin des festivités.**

### Détoxifier oui, mais pourquoi ?

Les réactions qui se produisent en continu au sein de notre organisme génèrent des espèces réactives que l'on appelle radicaux libres, qui provoquent l'instabilité des molécules et le stress oxydant, responsable du vieillissement prématuré de notre organisme.

Des systèmes de détoxification existent naturellement mais peuvent saturer et éliminer plus difficilement les radicaux libres. Les causes les plus fréquentes : un mode de vie sédentaire, une consommation excessive de tabac, une alimentation trop riche en graisses ou en sucres simples (ce qui est souvent le cas pendant les périodes de fêtes). **Faire du sport, prendre soin de soi et avoir une bonne alimentation est donc indispensable.**

### Comment détoxifier mon organisme ?

C'est dans l'alimentation et au sein même de notre corps que nous allons trouver de quoi nous détoxifier en piochant diverses molécules antioxydantes :

- **les enzymes** (molécules de nature protéique synthétisées par l'organisme dont le but est d'accélérer les réactions chimiques) jouent un rôle dans l'élimination des toxines.
- **les vitamines** (molécules jouant un rôle majeur dans la croissance, le fonctionnement et la reproduction de notre organisme et que notre corps ne peut, pour la majorité d'entre elles, synthétiser lui-même) : les vitamines A et E, la vitamine C.

- **les minéraux** (substances inorganiques participant à l'architecture de nos tissus, ainsi qu'à l'activation d'enzymes et d'hormones au sein de notre organisme).
- **les polyphénols** (molécules organiques connues pour leurs vertus antioxydantes mais aussi pour leurs qualités visuelles)

: ils regroupent les flavonoïdes, responsables des couleurs allant du rouge à l'ultraviolet, les anthocyanes présents dans les végétaux de couleur bleu-violette (prune, mûre, vitelotte...), la catéchine ou encore les tanins que l'on retrouve aussi dans le thé ou les produits à base de cacao.

### Dans quels aliments trouver des antioxydants ?

Les antioxydants sont principalement présents dans les fruits et les légumes, sous forme de pigments liposolubles (solubles dans les lipides) ou de pigments hydrosolubles (solubles dans l'eau). Ce sont eux qui donnent leur couleur à nos végétaux. Par exemple, la chlorophylle, responsable de la couleur verte des végétaux et les caroténoïdes responsables de la couleur jaune (poivron, banane, citron), couleur orange (carotte, poivron, courge) et couleur rouge rosée des végétaux (fraise, tomate, pamplemousse). **Alors mangez coloré pour être en bonne santé !**

Fruits et légumes riches en Bêta-Carotène (Vitamine A)	Fruits et légumes riches en Vitamine C
Patate Douce (10500 µg/100g)	Chou-fleur (58mg/100g)
Carotte (7260 µg/100g)	Epinard (40mg/100g)
Epinard (4010 µg/100g)	Navet (18.5mg/100g)
Abricot (1630 µg/100g)	Kiwi (93mg/100g)
Mangue (1220 µg/100g)	Pomelo (42mg/100g)
Melon (1060 µg/100g)	Orange (40mg/100g)

### A privilégier cet hiver !

Quelques ingrédients à mettre à toutes les sauces dans vos assiettes :

- **l'huile de tournesol** : très riche en vitamine E
- **l'ail** : très riche en minéraux notamment en potassium (555mg/100g)
- **le poireau** : très riche en potassium et à faible teneur en sodium, il favorise l'élimination urinaire des toxines
- **le radis noir** : il favorise l'élimination des sels biliaires et c'est un excellent diurétique
- **l'artichaut** : il favorise l'excrétion de la bile par le foie et c'est un excellent diurétique

- **le brocoli** : il améliore les capacités de détoxification du foie
- **la betterave** : très riche en nitrate, favorise l'élimination des toxines
- **le pruneau** : il participe au bon fonctionnement du transit intestinal.

*L'eau reste la source principale en minéraux et ne doit pas être négligée : grâce à elle, on assure son hydratation permanente et le bon fonctionnement de notre organisme qui, rappelons-le, se compose à 60% d'eau.*

## Quelques conseils pour conserver les antioxydants

Pour préserver et optimiser les apports en vitamines et minéraux, voici quelques petites astuces qui amélioreront votre quotidien :

• *Préférez les cuissons vapeur et non à l'eau pour limiter les pertes minéralo-vitaminiques dans l'eau de cuisson. En effet, les vitamines du groupe B et la vitamine C sont, comme leur nom l'indique, solubles en milieu aqueux. Si vous souhaitez cependant cuire vos végétaux dans l'eau, gardez l'eau de cuisson pour accompagner vos plats ou réaliser une sauce.*

• *La vitamine C, comme d'autres vitamines telles que la A ou la E, est une vitamine thermosensible, c'est-à-dire qui craint la chaleur. Si vous souhaitez cuire vos végétaux, il ne faut pas oublier que les apports en vitamine C seront diminués de moitié voire supprimés. Il est donc judicieux de consommer des fruits et légumes crus pour leur richesse en vitamines.*

*Vous êtes maintenant armés pour affronter l'hiver, les fêtes de Noël et pour débuter une nouvelle année toujours plus en forme grâce à une alimentation saine, colorée et équilibrée. Mais n'oubliez pas : pour se détoxifier, l'important,*

## Découvrez notre menu détox

### Tartare avocat-kiwi

Pour 6 verrines - Préparation 10 min

2 kiwis  
2 avocats  
Le jus d'un citron vert  
½ zeste d'un citron vert  
1 c. à soupe du mélange guacamole ARCADIE

1. Pelez les **kiwis** et les **avocats**, puis coupez-les en petits dés réguliers.
2. Prélevez le zeste d'un demi-**citron vert** puis le jus du **citron vert** entier.
3. Dans un saladier, mélangez les dés de fruits, les zestes ainsi que le jus de **citron**.
4. Pour apporter plus de fraîcheur, ajoutez 1 cuillerée à soupe du **mélange guacamole**.
5. Dressez cette entrée dans de petites verrines et dégustez bien frais.



### Frites de patate douce

Pour 4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 30 min

2 patates douces moyennes  
1 c. à café de curry  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 grosses pincées de sel

1. Préchauffez le four à 180°C. Préparez une plaque de cuisson munie d'un papier cuisson.
2. Coupez en trois parties égales chaque **patate douce**, puis pelez-les.
4. Dans chacune des parties, taillez des rectangles de sorte à former des bâtonnets semblables à des frites.
5. Dans un saladier, mélangez les frites, l'**huile d'olive**, le **curry** et la **pincée de sel**.
6. Dressez vos bâtonnets sur la plaque de cuisson et enfournez pour 30 min.





## Carpaccio betterave orange

Pour 4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson aucune

4 oranges  
2 betteraves cuites de taille moyenne  
4 c. à soupe d'huile de noisette  
2 c. à café de graines de sésame  
sel

1. Pelez les **oranges**.
2. Coupez les **oranges** et les **betteraves** en fines rondelles à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
3. Répartissez les rondelles sur 4 petites assiettes.
4. Versez l'**huile de noisette**. Saupoudrez de **graines de sésame** et de **sel**.



## Sorbet mangue-gingembre

Pour 4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 2 min

2 mangues  
40 g de sucre  
10 cl d'eau  
2 blancs d'œuf  
2 cm de gingembre frais  
2 fruits de la passion

1. Pelez les **mangues** puis coupez-les en dés.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'eau et le **sucre** jusqu'à dissolution totale du sucre.
3. Mixez les **mangues**, le **sirop de sucre** et les blancs d'**œuf** jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
4. Ajoutez le **gingembre** frais râpé, puis mettez la préparation 1h au frais.
5. Puis faites-la prendre en sorbetière.
6. Dressez les boules de sorbet, puis pour la décoration et pour le goût, ajoutez un peu de **fruit de la passion**.

## IDÉES SHOPPING

## ORIGINAL MIX, POTIOM M



Ce **complément alimentaire**, composé de 48 ingrédients (légumes, jeunes pousses, algues, fruits rouges, mélange médicamenteux et prébiotiques) issus de l'agriculture biologique, s'est vu récompensé au salon Nat'expo. Idéal pour combler toutes les carences en vitamines et minéraux, avoir un meilleur transit, des défenses immunitaires renforcées, moins de stress, une vivacité mentale accrue, une meilleure élimination, pour drainer et détoxifier les organes du corps, etc.

Pot Original Mix 30 jours - 42,70 €

[www.potionm.com](http://www.potionm.com)

## GOMASIO DE LA MER, JEAN HERVÉ



Le "Gomasio", littéralement "Sel de Sésame" est un condiment original venu tout droit du Japon. Avec le "Goma-Sio de la Mer", Jean Hervé, spécialiste des fruits secs et oléagineux biologiques, propose une version légèrement iodée. Véritable alternative au sel, c'est un subtil mélange de graines de sésames grillées, de sel marin et d'algues marines. De quoi stimuler le métabolisme tout en se faisant du bien.

Pot de 150 g - 2,30 €

[www.jeanherve.fr](http://www.jeanherve.fr)

## BOX LES NOUVEAUX FROMAGERS



Recevez chaque mois une sélection de 4 **fromages au lait cru**, mêlant des produits reconnus (Comté, Saint-Nectaire, etc.) et des découvertes dénichées auprès des producteurs locaux. Chaque boîte contient 600 à 800g de fromage ainsi qu'un livret de dégustation expliquant l'origine et la méthode de fabrication des fromages la composant.

19,90 € par mois

[www.lesnouveauxfromagers.fr](http://www.lesnouveauxfromagers.fr)

## PHILOSOPHIE GOURMANDE



Sophie et Philippe Robert sont installés au cœur de l'Auvergne. Ils créent des **gâteaux de voyage** savoureux et sains (sans conservateur, ni graisses végétales hydrogénées). Un cadeau gourmand et original à envoyer à vos proches pour les fêtes ! Gros coup de cœur de la rédaction pour les **Biscuits d'Auvergne** (sans laitage) et les **Financiers**.

Coffret cadeau 9 pâtisseries - 24,50 €

[www.philosophie-gourmande.com](http://www.philosophie-gourmande.com)

# 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 **6€\***)

Abonnement souhaité à partir du :

N°18 (hiver 2014)  N°19 (printemps 2015)  N°20 (été 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.

# La boutique Ôdélices

## Sélection Noël

Maison en pain d'épices



Moule en silicone - 39,90 €

Moule Petit Train



Moule en silicone - 19 €

Moule Sapins



Moule en silicone - 19 €

## Pour les recettes

recette muffins aux bananes (p. 6)



Moule silicone, 6 muffins - 15 €

Recette cannelés à l'orange et saumon (p. 13)



Moule silicone, 18 mini cannelés - 15 €

Recette galette des rois (p. 16)



Couronne cartonnée, 0,50 € l'unité

Recette Mont-blanc (p. 24)



Carnet 5 feuilles d'or alimentaire - 27 €

Recette Mont-blanc (p. 24)



Inox 18/8, Cercle Ø 6,8 ou 9 cm / H 4,5 cm - 5,10 €

Recette Mont-blanc (p. 24)



Polyéthylène transparent. L 51 cm - 0,40 €

# La boutique Ôdélices

## Sélection Noël

Tampon à biscuits



3 formes : Bonhomme, Sapin, Miam ! - 10,50 €

Sucres Flocons blanc / bleu



Sachet de 50 g - 4 €

Décor bûche de Noël



12 champignons en sucre - 4,90 €

## Best-sellers à offrir

Moule Tartelette



Moule avec Fond mobile Ø12 x ht 3 cm - 8 €

Livre Cuisine au chocolat



De Marie-Laure Tombini, 90 recettes - 6,95 €

Chalumeau de cuisine



chalumeau - 21,90 €

## Pour commander

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

[www.odelices.com/boutique](http://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

→ 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 HERVÉ 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, naturels 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](http://www.jeanherve.fr)

## JEAN HERVÉ

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](mailto:accueil@jeanherve.fr) FRANCE

