

Ô délices

GRATUIT

Numéro 15

Printemps 2014

www.odelices.com

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

Vive le printemps !

DOSSIER DE SAISON
*Comment cuisiner
les algues*

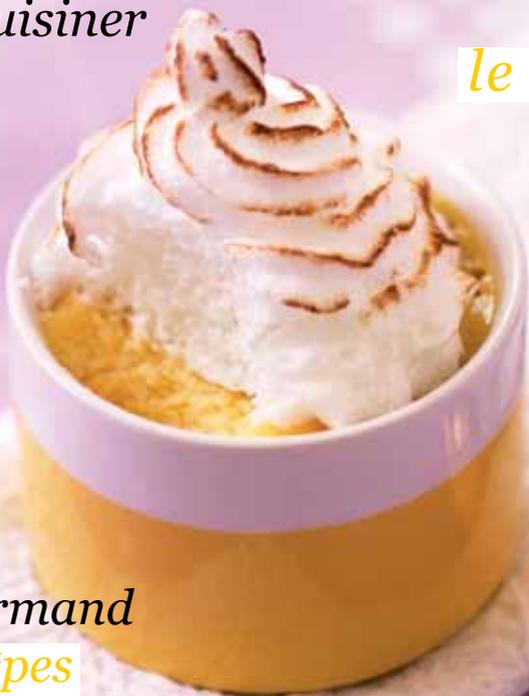
2 recettes

PAS À PAS

LIVRE gourmand

*Croques, crêpes
et gaufres*

*Tout est bon
dans le Citron*



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

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 FRANCE



L'ÉDITO

Pour fêter l'arrivée du printemps, nous vous avons réservé une surprise : une maquette toilettée, plus aérée, plus lumineuse. Nous espérons que cette **nouvelle formule** du magazine "Ôdelices" vous plaira, tout comme les dossiers et nombreuses recettes que nous avons pris plaisir à vous concocter. Le **citron** et les **algues** sont à l'honneur avec un florilège de recettes inventives. Découvrez les vertus du **charbon végétal**, sélectionnez des idées pour confectionner un savoureux repas de Pâques et grâce aux extraits du livre "**Croques, Crêpes, Gaufres**", surprenez vos convives en un rien de temps grâce à des recettes originales et succulentes. Vive le printemps !

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 (sauf p 21 : Vanessa Romano)
 Conception graphique :
 Pauline Bonnet (www.paulinebonnet.com)
 Retouche :
 Céline Lenormand (<http://caelina.eu>)

Impression :
 ETIC Graphic 53000 Laval
 Tirage :
 30 000 exemplaires

Régie publicitaire :
 Spas Régie - 160 bis rue de Paris - CS 90001
 92645 Boulogne Billancourt
 Tél. : 01 45 56 09 09
www.spas-expo.com/regie
 Directrice commerciale :
 Nathalie Bourdon
nbourdon@spas-regie.com

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



Sommaire

Les produits de saison	4
Bonnes adresses à Paris	6
La spiruline	7
Dossier bien être le charbon végétal	8
Découverte le tempeh	10
Les recettes du marché le citron	12
Dossier de saison les algues	18
Technique pas à pas Tourte Soleil Lapinou de Pâques	22
Livre Ôdelices Croques, Gaufres et Crêpes	28

DANS MON PANIER



LÉGUMES

- Artichaut
- Asperge
- Batavia
- Betterave
- Blette
- Carotte
- Céleri
- Chou fleur
- Chou rouge
- Chou vert
- Courgette
- Endive
- Epinard
- Fève
- Laitue
- Navet
- Oignon
- Petit pois
- Poireau
- Radis rose

FRUITS

- Ananas
- Banane
- Cerise
- Citron
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Kiwi
- Mangue
- Orange
- Poire
- Pomelos
- Pomme
- Rhubarbe

ASPERGE Blanche, violette ou verte, l'asperge trône seulement quelques semaines sur les étals des marchés. Un bourgeon bien fermé sera signe de fraîcheur. A déguster en risotto ou simplement cuite à la vapeur avec une sauce hollandaise allégée.

CAROTTE L'un des légumes les plus consommés en France ! Au printemps, redécouvrez la carotte primeur, croquante et sucrée. La peau, si fine, peut être consommée : il suffit de bien la frotter avec une brosse à légumes. Salades, tartes, cakes, elle se cuisine sous toutes les formes et sera aussi délicieuse dans les desserts.

RHUBARBE Subtile et surprenante, la rhubarbe arrive à maturité dès le mois d'avril. Peu calorique et riche en fibres, ce « légume » à la saveur acidulée se décline le plus souvent en dessert. Fraises, gingembre ou oranges la subliment. Seules les tiges se consomment.

KIWI Autrefois importé de Chine ou d'Australie, le kiwi est aujourd'hui cultivé dans le sud de la France. Dégustez-le cru, en salades sucrées ou salées, pour garder toutes ses vitamines. Attention si vous le mixez, les grains apportent un peu d'amertume.

© Grecaud Paul - Fobolia.com

+ toutes les recettes sur www.odelices.com

DES RRR* DE PIQUE-NIQUE EN TÊTE ?



Biberons, gourdes, contenants alimentaires et vaisselle, sans oublier bentos et sacs isothermes, sans-bpa.com est LE site proposant une véritable alternative aux plastiques : sains, durables et réutilisables, faits d'innox, de verre et de bois, leurs produits sont assurément iRRRÉSISTIBLES... Produits, conseils et informations pour une vie sans plastique. Et pour fêter le printemps, sans-bpa.com vous offre -5% sur votre commande avec le code **ODELICES-PRINTEMPS** (réduction non cumulable avec autres avantages et promotion en cours). Profitez-en !

* RRR : 100 % Recyclé, Recyclable et Réutilisable... pour Réduire les déchets du quotidien.

www.sans-bpa.com

GAMME DE SOINS BIO AU MIEL DE MANUKA POUR BÉBÉ



Fabriqués en France et formulés avec des actifs 100% naturels, tous les produits de la gamme sont riches en miel de Manuka actif reconnu pour ses propriétés cicatrisantes, antibactériennes et protectrices uniques. Certifiés bio, sans paraben, ni conservateur (sauf lait), alcool ou allergène afin de respecter l'épiderme fragile des tout-petits.

Comptoirs et compagnies

www.comptoirsetcompagnies.com

CRÈME SUCRÉE, LES DÉLICES D'AZYLIS



La crème sucrée vous offre une expérience unique. Ce shampooing / soin enrichi de micro-capsules d'huiles végétales lave en douceur, réhydrate votre cuir chevelu et vient réveiller votre vraie nature de cheveux. Votre cuir chevelu et vos cheveux ont besoin d'hydratation et d'équilibre, quelle que soit leur nature (secs, gras, fragilisés ou pelliculeux). Enrichie de plantes médicinales ayurvédiques et d'actifs naturels, la crème sucrée va apaiser et hydrater votre cuir chevelu. Délicatement parfumés, vos cheveux sont nourris, souples et soyeux.

Flacon de 200 ml

www.lesdelicesdazyllis.com

NOUVELLE GAMME SANS GLUTEN SANS POUR 100, MARKAL



SANS POUR 100, c'est toujours la garantie de produits sans gluten et sans les allergènes majeurs. Retrouver des recettes gourmandes à déguster à tous les repas. Pour bien commencer la journée, pensez au Muesli aux 2 chocolats ou au Muesli aux fruits.

Pour le petit creux à 10h, quoi de mieux que de délicieux cookies aux pépites de chocolat ? Vous êtes pressés pour le déjeuner, optez pour un sandwich avec les Baguettes rustiques ou les Baguettes classiques. Et enfin, rien de tel pour terminer la journée sur une note sucrée : Muffin au chocolat noir ou Muffin façon forêt noire, il ne vous restera qu'à choisir... les yeux fermés.

www.markal.fr

Pizzeria Pink Flamingo, la vie en... vert !



par Deborah Rudetzki **7|somewhere**

Lorsque **Jamie** et **Marie** ont voulu se lancer dans le commerce de la pizza, on leur a rétorqué qu'ils n'étaient pas tout seul sur ce marché.

Mais voilà, les pizzas du **Pink Flamingo** ne ressemblent à aucune autre. Chaque matin, un maraîcher vient leur livrer de bons légumes frais, pour alimenter leurs 4 adresses parisiennes. Car d'un petit comptoir de poche près du Canal Saint Martin, ont fleuri les enseignes au cœur du marché d'Aligre, dans un bus reconverti rue Vieille du Temple et dans un joli café du XVIIIème arrondissement, mais aussi à Valence et Berlin. Ce qu'on appelle le succès. Grâce à une formule toute bête : **qualité** et **originalité**. Le menu se décline avec des noms de personnalités

"qui ont apporté au monde de nouvelles perspectives, les preneurs de risque, ceux qui s'écartent des idées préconçues", explique Jamie. C'est ainsi que la Cantona ne ressemble pas à une quatre fromages puisqu'il y en a huit. On pourra choisir par exemple la Basquiat (gorgonzola, figue et jambon de pays) ou la Gandhi aux saveurs indiennes, à moins que vous ne vous laissiez tenter par les pizzas du moment, encore plus décalées, de la Miles à la Geronimo, de l'Obélix à la Nosferatu...

Aux beaux jours, vous pourrez vous faire servir votre pizza à base de **farine bio** au bord du Canal Saint Martin... Il suffit de commander dans la boutique de la rue Bichat et repartir avec **un gros ballon rose**, gonflé à l'hélium, et attendre patiemment votre pizza sur les quais. Vous pouvez également rentrer tranquillement chez vous et attendre de vous faire livrer dans le quartier, à vélo *"parce que c'est meilleur pour tout le monde"*.

Décalés dans le paysage urbain, modestes et sympathiques en diable, ces deux-là ne sont pas prêts de s'arrêter.

Pink Flamingo

67 rue Bichat, 75010 Paris
Tél. : 01 42 02 31 70

105 rue Vieille du Temples,
75003 Paris
Tél. : 01 42 71 28 20

23 rue d'Aligre, 75012 Paris
Tél. : 01 43 43 47 07

30 rue Muller, 75018 Paris
Tél. : 01 42 23 14 07

www.pinkflamingopizza.com

D'autres
BONNES ADRESSES
sur le site
7somewhere.com

Smoothie Banane Spiruline



Un smoothie à faire en quelques minutes, pour bien commencer la journée !

*La **spiruline** colore la banane d'un joli vert et apporte de nombreux antioxydants dans cette boisson santé.*

Pour 2 personnes - Préparation 5 min

1 banane
1 jus de citron vert
1 cuillère à café de spiruline en poudre
5 cl d'eau si nécessaire

- Mixez la spiruline et le jus de citron vert, puis ajoutez la banane et mixez jusqu'à obtention d'une texture homogène.
- Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pour fluidifier la texture.



Terre et Nature

Fabricant de

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Spécialiste de votre bien-être

18€
180 gélules

SPIRULINE #FORTIFIANT

32€
180 gélules

SÉRÉNITÉ #STRESS

31€
180 gélules

FEMME 45 ANS + #MENOPAUSE

28€
180 gélules

PUISSANCE 5 #FORME

33€
180 gélules

AIDE MINCEUR #BRÛLE GRAISSE

32€
180 gélules

STOP DOULEUR #TENDINITE #ARTHROSE

33€
60 gélules

CIRCULATION BIO #JAMBES LOURDES

39€
150 gélules

GLUCOSAMINE CHONDROITINE #ARTICULATIONS

31€
180 gélules

CONFORT URINAIRE BIO #PROSTATE

36€
150 gélules

CHOLESTÉROL #SANS STATINE

« LE BIEN-ÊTRE EST UN ÉQUILIBRE FRAGILE QU'IL CONVIENT DE CONSOLIDER... »



La prise de complément alimentaire vise surtout à compenser les petits dérèglements et carences que la vie quotidienne "moderne et urbanisée" impose. Le coup de pouce nutritionnel n'est pas anodin, il aide à instaurer le cercle vertueux du bien-être.»

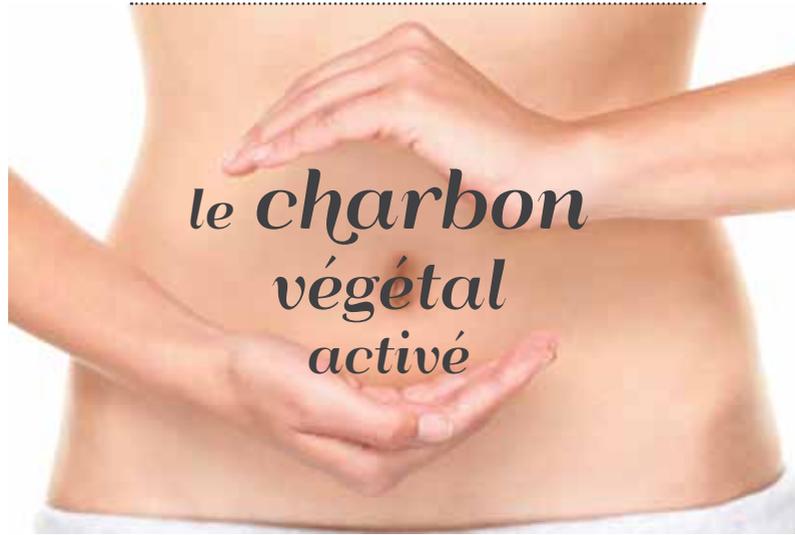
Eric Natali
Terre-naturebio.fr

ZA des tardivières - 35160 Montfort-sur-Meu - TÈL 02 99 85 34 49

www.terre-naturebio.fr



Nos produits sont fabriqués en France



le charbon végétal activé

Texte : Vanessa Romano

Les bienfaits du charbon végétal activé

Connu depuis l'Antiquité, les Egyptiens et les Grecs utilisaient déjà le **charbon végétal** pour contrer poisons et diverses pathologies. Cette poudre impalpable est issue de la calcination sans air à haute température (600-900°C) de bois ou de coques de noix de coco. Le plus efficace semble être obtenu à partir de noix de coco car la surface d'adsorption obtenue est plus vaste.



Quant au **charbon végétal activé** il est obtenu en faisant subir une deuxième calcination à haute température au charbon végétal, mais en injectant de l'air et/ou de la vapeur d'eau pressurisés. Il est ainsi purifié et devient poreux, ce qui augmente sa capacité d'adsorption : la capacité à fixer à la surface divers éléments, molécules, ions... Notez que **1 cm³ de charbon végétal activé, grâce à ses microcavités, peut fixer potentiellement des toxines sur une surface d'1 km²** (données Solgar).

Les vertus du charbon

Le charbon végétal activé est un **piège à poison**, à gaz ou à toxines qui se fixent à la surface des granules ou de la poudre via les ions. Utilisé pour le traitement des eaux, la filtration et purification de l'air (dans les hôpitaux, les industries chimiques, ...), il **adsorbe comme une éponge les produits chimiques**, les médicaments, les stupéfiants, les métaux lourds (et de la

radioactivité selon certaines sources), les pesticides, les venins (araignées, guêpes, serpents,...), les bactéries (staphylocoque, salmonelle, ...) et toxines (alfatoxines cancérigènes, ..), certains virus, les histamines ou encore les gaz. Et rassurez-vous, **le charbon n'adsorbe pas les nutriments apportés par l'alimentation** (des études l'ont confirmé).

Ainsi, on peut l'utiliser en cas de **problèmes intestinaux** divers et variés : gastro-entérite, ballonnements, brûlures, remontées acides, aigreurs d'estomac, intoxications alimentaires (coquillages, aliments avariés, ...), mauvaise haleine due à une forte fermentation intestinale, côlon irritable, ... la liste n'est pas exhaustive !

Plus surprenant : si d'aventure, vous avez abusé de boissons alcoolisées (en plus d'un gros repas), en prendre avant le coucher permet de se réveiller en forme le lendemain et de ne pas avoir de gueule de bois.



Il peut également s'employer **en cosmétique pour purifier la peau**, en cure détox (c'est de saison !) sur 15-30 jours, en désodorisant pour le frigo, les toilettes, ...

Comment le consommer ?

Le charbon végétal activé se prend en poudre, granules ou gélules. La dose varie d'1/4 cuillerée à café pour les enfants et désagréments légers à 50 g pour les empoisonnements plus sévères. (1cs = 5g). En milieu hospitalier, des doses massives de charbon végétal activé peuvent être administrées pour des empoisonnements graves aux médicaments, substances toxiques, poisons et métaux lourds pour nettoyer l'organisme.

On peut **diluer la poudre avec de l'eau** (et la boire une paille pour ne pas avoir les dents noires) ou bien **la mélanger avec un peu de compote**, de confiture ou d'huile (pour les courageux). Il est possible de faire une cure de 2 à 3 semaines pour désintoxiquer l'organisme en profondeur. Les doses sont à vérifier auprès de votre conseiller santé.

Nota : Les gélules contenant à la fois du charbon actif et de l'argile surfine (adsorbante elle-même) ne sont pas d'une grande efficacité car la poudre d'argile va boucher les pores du charbon, on prend soit l'un, soit l'autre ou bien en alternance.

Le charbon végétal activé est vraiment à avoir dans sa trousse à pharmacie car il est extrêmement efficace, peu cher et quasiment sans effets secondaires. L'essayer, c'est vraiment l'adopter !

Attention : Prenez-le à distance des traitements médicamenteux et pilule contraceptive (3-4h), jamais en cas d'occlusion intestinale, ni d'ulcère gastro-duodéal évolutif. Quoi qu'il en soit, si vous souffrez d'une pathologie, demandez toujours un avis médical. Il se peut qu'il ait un effet constipant, veiller à boire suffisamment d'eau peu minéralisée durant la période où on le prend.



DÉCOUVERTE

le tempeh



Le **tempeh** est fabriqué à partir de graines de soja jaune fermentées. Il a un goût qui évoque les arômes de champignon, de noix et de levure. Il est riche en protéines d'origine végétale, pauvre en lipides.

Salade de quinoa au tempeh et carottes



Pour 3 à 4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 25 min

100 g de quinoa	1 pincée de coriandre,
1 oignon	de cannelle, de cardamome
2 carottes	½ orange
100 g de tempeh	2 cuill. à soupe de cacahuètes
1 morceau de 1 cm	
de gingembre frais	

- Faites cuire le quinoa 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-le.
 - Pelez et émincez l'oignon en fines rondelles et les carottes en bâtonnets. Coupez le tempeh en cubes. Râpez le gingembre frais.
 - Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon et les épices.
 - Ajoutez le gingembre, le tempeh et les carottes. Laissez cuire 10 min à couvert.
 - Ajoutez le quinoa, les cacahuètes hachées et le jus d'orange. Mélangez bien.
 - Servez la salade froide, en entrée. Accompagnée d'une assiette de crudités.
- Cette recette peut aussi constituer un plat complet.

Tagliatelles au tempeh grillé, sauce oseille menthe et chèvre frais

Pour 4 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 15 min

1 oignon	100 g de fromage de chèvre
100 g de tempeh	frais
1 bouquet d'oseille	300 g de tagliatelles
½ bouquet de menthe	2 cuill. à soupe d'huile
40 g d'amandes entières	d'olive

- Pelez et émincez l'oignon. Coupez le tempeh en petits dés.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les oignons et le tempeh.
- Mixez ensemble l'oseille, la menthe, les amandes, le fromage frais et 2 cuillerées à soupe d'eau. Vous obtenez une consistance de pesto.
- Faites cuire les tagliatelles dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Egouttez les tagliatelles et mélangez-les sans attendre à la sauce.
- Servez avec les dés de tempeh bien dorés.



LA ROUTINE,

FAITES-LA FRIRE !

300 RECETTES VÉGÉTALES SUR WWW.SOY.FR

Tempeh frit
et riz aux petits légumes



SPECIALITÉ
INDONÉSIE



A déguster aussi...



NOUVEAU

Tempeh à cuisiner,
pour des recettes saines et originales.

Classique incontournable de la cuisine indonésienne, le tempeh est utilisé en Orient depuis des millénaires. Fabriqué à partir de graines de soja, il est riche en protéines et en fibres. Traditionnellement coupé en morceaux et frit pour accompagner du riz ou une poêlée de légumes, il se prête également à une multitude de recettes originales et gourmandes. Profitez-en pour changer de la viande de temps en temps !

Toutes nos recettes sont à retrouver sur l'emballage et sur www.soy.fr



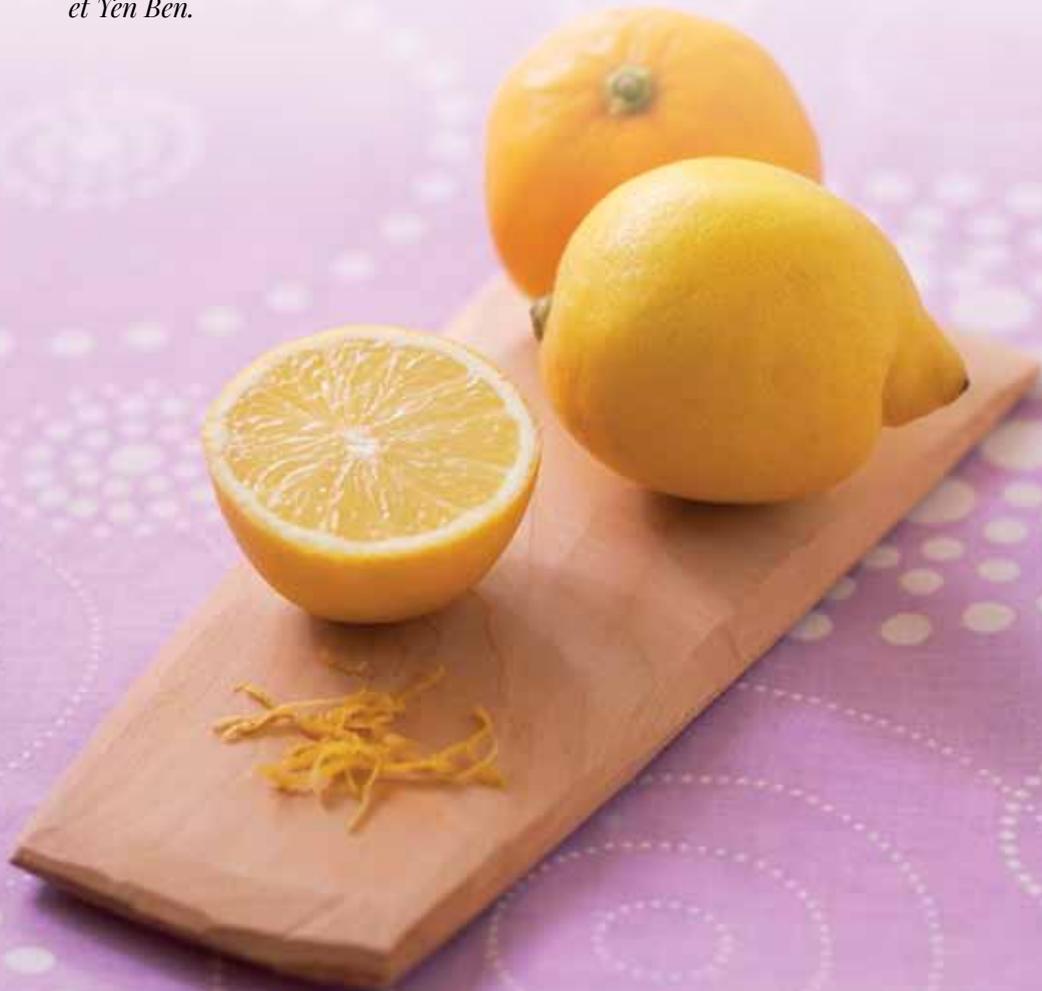
Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio

Le citron jaune

Le **citron jaune** est un agrume à la chair juteuse et acide, fruit du citronnier, arbuste de la famille des rutacées. Il existe de nombreuses variétés de **citrons jaunes** dont les plus courantes sont : Eureka, Malaga, Fino, Lisbon, Meyer, Verna, Villafranca et Yèn Ben.



SON ORIGINE

Son histoire aurait débuté au pied de l'Himalaya où les citronniers ont commencé à pousser à l'état sauvage. Il a ensuite été connu au Moyen-orient, et c'est d'ailleurs le peuple arabe qui l'aurait importé en Europe. De nos jours, il est principalement cultivé en Inde, au Mexique, en Angleterre, en Chine et au Brésil. La France, quant à elle, en produit une centaine de tonnes par an dans les Alpes-Maritimes et la Corse.

Bien Le Choisir

Pour choisir un citron bien juteux, il doit avoir une peau fine, brillante et être d'un jaune clair. Un citron jaune foncé a perdu sa fraîcheur. Le fruit doit être lourd en main et ferme. Afin d'éviter la moisissure, sachez que les citrons sont traités avec des produits chimiques avant et après la récolte. Il faudra donc prendre des citrons bio pour pouvoir en consommer le zeste.

Bien Le Conserver

Le citron peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur dans le bac à légumes. Mais attention, s'il est coupé, il faut rapidement le consommer car il perd rapidement ses vitamines. Si vous souhaitez le conserver plusieurs mois, il vous suffit de le plonger dans un récipient d'eau froide que vous placerez dans le réfrigérateur. Pensez aussi à les confire dans du gros sel pour en consommer toute l'année.

Bien Le Cuisiner

Le citron est très utilisé en cuisine... Il agrémentera des vinaigrettes pour vos salades, mais peut aussi être ajouté dans des crèmes, des marinades, des sauces, des pâtes à gâteaux et des salades de fruits. On peut aussi le transformer en sirop, lemon curd, marmelade, confiture, gelée, sorbet, glace, confit... Il est surtout apprécié pour la confection de la fameuse et succulente tarte au citron meringuée ! Vous pouvez utiliser le zeste d'un fruit en râpant finement la peau à l'aide d'un zesteur. Si vous utilisez un couteau économe ou une râpe, attention de ne pas prendre la partie blanche, très amère.

FICHE TECHNIQUE

Apport énergétique

20 Kcalories aux 100 g

Apport nutritif

Riche en vitamines C et PP, potassium et calcium.

Saison idéale

De novembre à mars.



© Christian Jung - Fotolia.com

Petit Plus

Le citron est un puissant antiseptique et un cicatrisant.

Quelques gouttes suffisent sur une petite plaie et la guérison ne tardera pas à arriver.

Un jus de citron en gargarisme peut aussi soulager en cas de laryngite, angine, ou une extinction de voix.

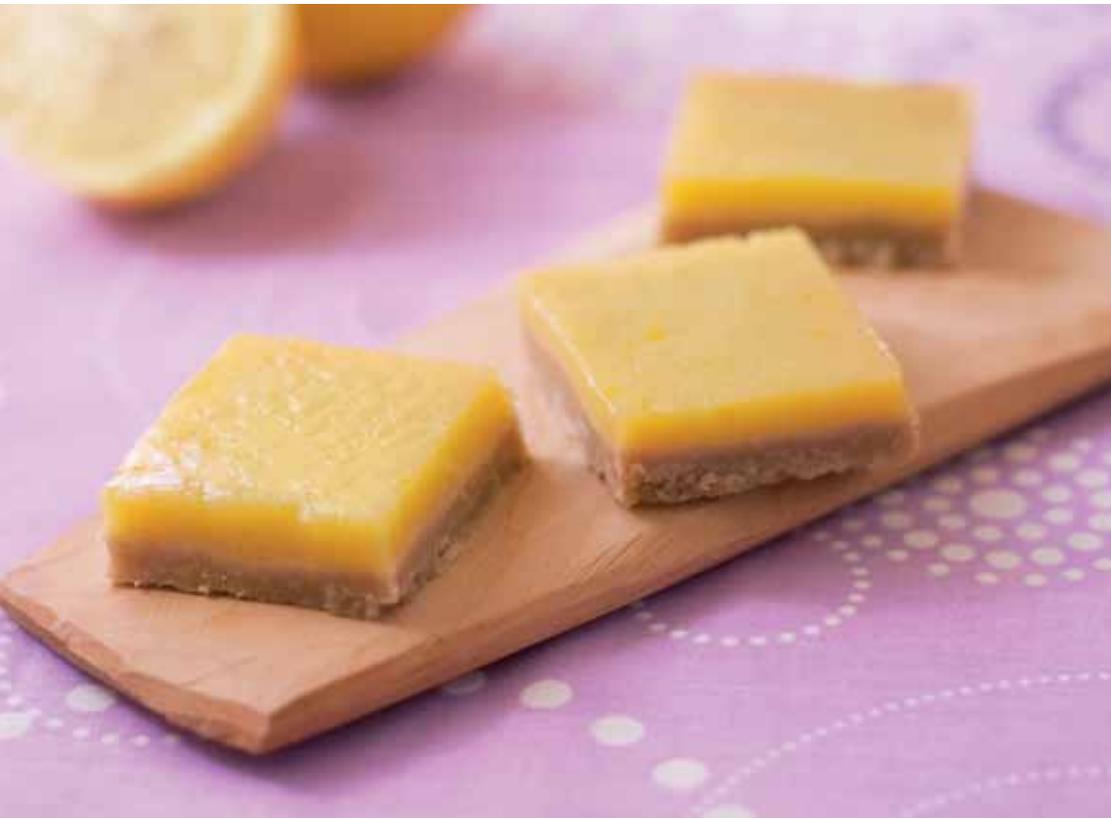
Il permet aussi d'éviter aux fruits et légumes coupés (pommes, poires, avocat, endives...) de noircir en les protégeant de l'oxydation.



web



CARRÉS AU CITRON



Pour 4 personnes • Préparation 15 min • Cuisson 20 min • Repos 3 h

Pour la pâte

200 g de farine de blé T65
60 g de sucre
125 g de beurre

Pour la garniture

2 gros œufs
150 g de sucre
20 g de fécule de maïs
12 cl de jus de citron
2 cuill. à soupe de crème
fraîche liquide

- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le beurre coupé en cubes. Emiettez la pâte du bout des doigts pour avoir une texture sableuse.
- Répartissez la pâte dans un moule carré de 20 x 20 cm recouvert de papier sulfurisé. Tassez avec vos mains.
- Dans un autre saladier, fouettez les œufs avec le sucre. Puis ajoutez la fécule de maïs et mélangez bien.
- Prélevez le jus des citrons et ajoutez-les à la préparation avec la crème fraîche.
- Versez l'appareil au citron sur le fond de tarte.
- Faites cuire 15 à 20 min dans le four préchauffé à 180°C.
- Laissez refroidir et entreposez au moins 3h au réfrigérateur avant de servir.

TARTE AU CITRON FAÇON CHEESECAKE

Pour 8 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 25 min

Pour la pâte

200 g de farine
100 g de beurre froid
4 cl d'eau

Pour la garniture

40 cl de lait concentré sucré
15 cl de jus de citron
20 cl de crème fraîche
liquide entière

- Dans un saladier, mélangez la farine et le beurre coupé en cubes. Emiettez la pâte du bout des doigts pour avoir une texture sableuse. Ajoutez l'eau et pétrissez légèrement la pâte pour former une boule.
- Filmez-la et déposez-la 30 min au réfrigérateur.
- Etalez la pâte sur un plan de travail fariné et foncez-en un moule à tarte de 24 ou 26 cm de diamètre. Piquez le fond avec une fourchette
- Posez un papier sulfurisé sur la pâte, couvrez-la de haricots secs et faites-la cuire à blanc 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Dans un saladier, mélangez le lait concentré sucré et le jus de citron. Incorporez délicatement la crème liquide battue en crème fouettée.
- Versez ce mélange sur la pâte bien froide. Réservez 3h au frais avant de servir.





Petits Pots De Crème au Citron Meringuée



Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 min

3 gros œufs
 70 g de sucre
 1 jus et le zeste d'un citron
 10 cl de crème fraîche
 liquide
 10 cl de lait

- Séparez le blanc et le jaune d'un œuf.
- Dans un saladier, mélangez 2 œufs entiers et 1 jaune avec 50 g de sucre. Ajoutez le jus et le zeste du citron. Puis ajoutez la crème et le lait.
- Répartissez la crème dans 4 petits ramequins.
- Faites-les cuire 30 à 40 min dans le four préchauffé à 150°C, au bain-marie.
- Fouettez le blanc d'œuf restant en neige et incorporez le sucre restant.
- Déposez-le sur les crèmes refroidies à l'aide d'une poche à douille. Dorez-le au chalumeau.

Pain au Lait Citron Cacao Comme une Brioche

Pour 8 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 40 min

Pour la pâte chocolat
 250 g de farine de blé T65
 5 g de levure de boulanger
 déshydratée
 12 cl de lait
 25 g de beurre fondu
 50 g de sucre
 10 g de cacao en poudre non sucré

Pour la pâte citron
 250 g de farine de blé T65
 5 g de levure de boulanger
 déshydratée
 10 cl de lait
 2 cl de jus de citron
 le zeste d'un citron
 25 g de beurre fondu
 50 g de sucre



- Mettez tous les ingrédients de la première pâte en machine à pain et lancez le programme pâte. (Sans machine, pétrissez tous les ingrédients à la main, au moins 10 min, ou au robot. Puis laissez lever la pâte 45 min dans un endroit tiède.)
- Mettez tous les ingrédients de la deuxième pâte en machine à pain et lancez le programme pâte. (Vous pouvez également faire cette pâte à la main.)
- Reprenez les deux pâtes et chassez l'air en les aplatissant avec le poing. Étalez-les en un rectangle de la longueur de votre moule à cake.
- Posez les deux pâtes l'une sur l'autre et roulez-les ensemble.
- Déposez-les dans un moule à cake et laissez reposer 45 min dans un endroit tiède.
- Faites cuire 30 à 40 min dans le four préchauffé à 180°C.

+ d'autres recettes sur www.odelices.com

Les algues

Texte : Vanessa Romano

En France, les **algues** sont peu consommées, contrairement à l'Asie, où elles font partie de la culture gastronomique depuis des siècles. Elles vivent en eau douce ou salée et leur taille varie de quelques micromètres à des centaines de mètres pour certaines laminaires. **Seules 14 algues sont autorisées à la consommation en France.** Attention à la cueillette sauvage car elles concentrent les pollutions et les métaux lourds des endroits où elle poussent.



Les algues les plus courantes dans le commerce

L'algue Nori la plus connue sans doute grâce à l'engouement suscité par la cuisine japonaise et les sushi. Elle est riche en protéines très digestes (30 g de nori équivalent à 100 g de steak), potassium, calcium, iode...

Le Wakamé très riche en calcium (13 fois plus que dans le lait), et la plus riche en acide alginique (permet de drainer le corps en métaux lourds entre autres). Elle parfume les soupes Miso (prononcez Misso).

La laitue de mer de couleur verte, riche en chlorophylle et championne en apport en calcium (10 à 20 fois plus que le lait).

Le kombu très riche en iode (500 fois plus que l'eau de mer) et à ce titre, il faut veiller à ne pas en consommer trop (5g/jour maximum quand elle est déshydratée). Il est l'ingrédient principal du bouillon phare de la cuisine japonaise, le dashi, base de nombreux plats dont la soupe Miso. Bon à savoir : un morceau de 5 cm plongé en début de cuisson de légumineuses permet de réduire drastiquement leur temps de cuisson et les rend plus digestes.

La dulse la plus douce en saveurs, elle contient par ailleurs beaucoup de protéines (20%).

L'agar-agar poudre d'algues variées qui permet de gélifier les préparations liquides.

Très riches en nutriments, excellentes sources de **vitamine A** (dulse et nori), **B2** (dulse, nori et wakamé), **B9, C** (si crues pour la dulse et le Nori), **K** (sauf la dulse et le nori, attention aux personnes sous anti-coagulants), **cuivre** (très anti-inflammatoire, surtout la dulse, le nori et wakamé), **fer** (toutes), **manganèse, magnésium** (kombu, wakamé), de bonnes sources de **vitamine B5, calcium** et **phosphore**.

Fraîches, sèches ou en paillettes ? Comment les cuisiner ?

• Les algues peuvent être achetées fraîches : elles sont néanmoins salées afin d'être conservées quelques mois au frais. Il faudra les désaler en les faisant tremper quelques minutes dans de l'eau, puis en les rinçant à nouveau sous un filet d'eau afin d'être certain d'avoir bien retiré le sel et d'éventuels grains de sable.

Préparez-les en tartinades (caviar, tartare ou autre tapenade), sauces (avec du Sojani, des échalotes, du citron et des herbes par exemple), soupes et bouillons (dashi, miso et soupe de poisson), salades (avec des échalotes, de l'orange ou encore de l'huile de sésame toastée et du gomasio), cocottes de la mer (avec du poisson, des légumes pochés dans un bouillon), ou papillotes de poisson et légumes. Incorporez-les aussi facilement dans des quiches, tartes ou cakes.

• En paillettes (ou salade du pêcheur), c'est peut être le moyen le plus simple de faire connais-

sance avec les algues. Il n'est pas nécessaire de les réhydrater.

Saupoudrez-les sur du riz blanc, des soupes, des bouillons, une brouillade, des nouilles soba. Intégrez-les dans une vinaigrette, un gomasio enrichi de leur parfum iodé, sur une pâte feuilletée découpée en languettes et cuite au four, sur des pommes de terre cuites à la vapeur et un filet d'huile d'olive douce, un morceau de poisson ou de tofu mariné et rôti.

• Et il y a aussi les algues sèches : entières (ou presque) sous forme de feuilles ou découpées en lanières.

Les feuilles de Nori vous serviront à confectionner tous les *maki* sushi, *onigiri*. Découpées en lanières, elles décorent et parfument un plat de poisson ou de légumes. Le kombu, quant à lui, doit être réhydraté pendant une heure avant son utilisation.

Purée de pomme de terre aux algues "laitue de mer"

Pour 4 personnes - Préparation 25 min - Cuisson 25 min



800 g de pomme de terre
50 g de laitue de mer fraîche
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
sel

- Lavez et épluchez les pommes de terre. Si elles sont grosses, coupez-les en deux ou en quatre.
- Plongez-les dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 25 min sur feu moyen, à couvert. Les pommes de terre doivent être tendres.
- Faites tremper rapidement la laitue de mer dans un bol d'eau froide pour la rincer et retirer les gros grains de sel.
- Sur une planche à découper, hachez la laitue de mer à l'aide d'un grand couteau.
- Egouttez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette ou au presse purée. Ajoutez si besoin un peu d'eau de cuisson pour assouplir la purée.
- Ajoutez la laitue de mer et l'huile d'olive. Ajustez le sel si besoin (goûtez car la laitue de mer est salée)

Conseil : dégustez votre purée avec un poisson blanc ou du tempeh frit avec un oignon émincé et un trait d'huile d'olive

Verrine brocolis brebis algue "dulce"

Pour 6 verrines - Préparation 25 min - Cuisson 25 min

600 g de brocoli (2 petites têtes)
100 g de fromage frais de brebis
40 g de dulce fraîche

- Lavez le brocoli. Coupez-le en morceaux et faites-le cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée
- Mixez le brocoli en ajoutant un peu d'eau de cuisson pour obtenir une préparation onctueuse.
- Réservez quelques cubes de fromage pour la décoration et ajoutez le reste dans la purée de brocoli. Mixez finement.
- Disposez le velouté obtenu dans les verrines
- Faites tremper rapidement la dulce dans un bol d'eau froide pour la rincer et retirer les gros grains de sel. Coupez-la en fines lamelles à l'aide d'une paire de ciseaux.
- Répartissez la dulce sur les verrines et décorez de cubes de brebis. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



Petits flans de polenta aux poireaux

Pour 4 personnes - Préparation 25 min - Cuisson 25 min



4 poireaux (350 g de blancs)
2 gros œufs
50 g de polenta
15 cl de lait d'avoine
4 cuill. à soupe de mélange d'algues déshydratées type « salade du pêcheur »

- Retirez la base et les feuilles vertes des poireaux. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et passez-les sous l'eau froide pour retirer le sable.
- Coupez les poireaux en tronçons de 5 cm et faites-les cuire 15 min dans de l'eau bouillante salée ou 10 min à la cocotte minute.
- Egouttez les poireaux et mixez-les finement avec les œufs.
- Incorporez la polenta et les algues. Mélangez bien.
- Répartissez la préparation dans 6 moules à briochettes et dans des ramequins allant au four.
- Faites-les cuire 30 à 35 min dans le four préchauffé à 180°C.
- Servez tiède ou froid, avec une salade verte.

SANS GLUTEN SANS LACTOSE

Biscotti aux algues

Pour 6 verrines - Préparation 25 min - Cuisson 25 min

Recette extraite du livre "Mes recettes bio de saison : Printemps – Eté" par Vanessa Romano

1 pot de tartare d'algues du commerce (110 g)
180 g de farine de petit épeautre ou de blé T80
1/2 cuill. à café de sel gris de mer
1 œuf

- Mettre dans un saladier la farine, le sel, puis ajouter le tartare d'algues et l'œuf, bien mélanger.
- Séparer la pâte en deux parts égales. En mettre une au fond d'un sac congélation, et former un boudin de pâte en s'aidant du sac pour le façonner sans se salir les mains.
- Faire la même chose avec la deuxième part de pâte.
- Cuire ces rouleaux posés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé pendant 15-20 minutes à 150°C four non ventilé. Laisser refroidir légèrement.
- Puis, découper des tranches de 1 cm environ, les déposer sur la plaque de cuisson et cuire 5 min environ.



Ces biscotti se conservent facilement 15 jours dans une boîte hermétique. Servez-les avec un verre de vin blanc glacé aromatisé au fenouil frais !

Tourte soleil aux blettes et ricotta



Pour vos repas printaniers, voici une **tourte aux blettes** qui épatera vos convives. Le tour de main, devient un jeu d'enfant grâce à nos photos en pas à pas.

Pour 8 à 10 personnes 500 g de feuilles de blettes 50 g de parmesan fraîchement râpé
 Préparation 30 min 250 g de ricotta sel
 Cuisson 45 min 1 œuf 2 pâtes feuilletées

Pour la garniture

Hachez les blettes et faites-les cuire à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Laissez-les **tiédir** puis mélangez-les avec la ricotta, l'œuf et le parmesan. **Salez** légèrement.



4. **Chiquez** les bords à l'aide d'un couteau.

5. **Coupez** l'excédent de pâte pour que le bord soit bien net.

6. **Tranchez** la couronne en parts d'environ 3 cm de large à l'aide d'un couteau



7/8. **Tournez** chaque part de 90° pour former le soleil.

9. **Faites cuire** la tourte environ 40 min dans le four préchauffé à 180°C.

à vous de jouer !

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

RECETTE PAS À PAS

Brioche Lapin de Pâques



Pendant les 40 jours de carêmes précédents Pâques, l'alimentation doit être moins riche. Les nombreux œufs non consommés et impropres à la consommation étaient alors décorés pour égayer la table de Pâques. Et les œufs frais servaient aux pâtisseries et brioches proposées pour ce jour de fête.

Pour 1 lapin	300 g de farine de blé T65	50 g de beurre
Préparation 20 min	1 sachet de levure de boulangerie déshydratée	½ cuill. à café de cannelle
Repos 1 h 30	50 g de sucre	
Cuisson 30 min	1 gros œuf	Pour le décor
	14 cl de lait tiède	1 stylo de glaçage blanc
		des bonbons colorés

Dans le bol de la machine à pain, **mélangez** tous les ingrédients et lancez le programme pâte. (Vous pouvez aussi faire ce mélange à la main en pétrissant la pâte au moins 10 min sur un plan de travail fariné : il faudra la laisser lever 45 min dans un endroit tiède).



- 1. Reprenez** la pâte et chassez l'air en l'aplatissant avec le poing. **Formez** une boule.
- 2. Partagez** la pâte en 9 morceaux : un gros pour le corps, un moyen pour la tête, 6 petits pour les bras et oreilles, et un tout petit pour le nez.
- 3. Façonnez** chaque morceau en boules et placez-les sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé.



- 4. Laissez** la brioche lever 45 min dans un endroit tiède (près d'un radiateur par exemple). Puis **dorez-la** avec un jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau.
- 5. Faites cuire** la brioche 25 à 30 min dans le four préchauffé à 180°C.
- 6. Sortez** la brioche lapin du four et laissez-la bien refroidir.



- 7.** A l'aide d'un stylo de glaçage blanc, **collez** des bonbons de décoration pour faire les yeux, le collier et la boutonnière.
- 8/9. Dessinez** ensuite les moustaches et les cils.

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

JOYEUSES PÂQUES !

LES NOUVEAUTÉS

Fil à génoise **RÉGLABLE**



Fil inox spécialement torsadé
L 32xht 14,8 cm - **7,70 €**

Moule à Tarte



Fond mobile
ø25 x ht 3 cm - **18 €**

Moule Teddy Bear



Moule - **17 €**

POUR PÂQUES

Moule silicone Chocolat Pâques



Pour faire des fritures en chocolat :
poisson, lapin, œuf, poule, poussin - **14,50€**

Boîte de 5 découpoirs pour Pâques



Emporte-pièces Poussin, Lapin,
Agneau, Œuf et Poisson - **9,95 €**

POUR LES RECETTES

Recette purée d'algue (p. 20)



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

Recette carrés citron (p. 26)



Moule carré 20 x 20 cm - **21,95 €**

Recette tourte (p. 22)



Roulette à pâte - **6,50 €**

Recette crème citron (p. 20)



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 crème citron (p. 20)



Chalumeau de cuisine - **21,90 €**

BEST SELLERS

Fève tonka



Petit pot de 20 g - **4 €**



Arôme naturel de violette - **6,95 €**

Emporte-pièces Biscuits à la confiture



Kit 4 découpoirs - **15,90 €**

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 offert 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



100% GOURMAND

Texte et photo : Marie-Laure Tombini

Quelques ingrédients suffisent pour réaliser ces simplissimes **croques, gaufres ou crêpes**. Des recettes rapides, idéales pour les soirs de semaine où l'on ne dispose pas forcément de beaucoup de temps pour cuisiner. Des idées gourmandes, que vous pourrez confectionner avec vos enfants.

90 recettes faciles et rapides pour toute la famille ! Croques, gaufres, crêpes, pancakes et blinis. En version salée ou sucrée !

Livre Croques, gaufres, crêpes, pancakes et blinis - Editions MANGO - 6,95 €



Pâte à crêpes sans lactose

Pour 2 personnes

Préparation 5 min

Cuisson 2 min

2 gros œufs bio

160 g de farine de blé T65

50 cl de lait de riz

1 cuillerée à soupe d'huile

1 pincée de sel

• Dans un saladier, fouettez les œufs en omelette à l'aide d'un fouet.

• Versez la farine peu à peu en continuant de fouetter. Puis ajoutez le lait tiède peu à peu, en fouettant bien pour avoir une pâte homogène.

• Huilez une poêle et faites-la chauffer sur feu moyen. Lorsqu'elle est bien chaude, déposez une première louche de pâte, remuez la poêle pour bien répartir la pâte et laissez cuire 1 à 2 min de chaque côté.

• Faites de même avec le reste de la pâte.

Mon conseil

- en mettant du lait tiède, vous n'avez pas besoin de la laisser reposer
- vous pouvez utiliser cette pâte pour des crêpes sucrées ou salées



CRÊPES SUZETTE AU BEURRE D'ORANGE

Pour 20 crêpes
Préparation 5 min
Cuisson 10 min

20 crêpes
1/2 orange non traitée
60 g de sucre
80 g de beurre mou
2 cuill. à soupe de curaçao
ou de rhum selon votre goût

- Prélevez le zeste et le jus d'une demi-orange.
- Dans un bol, mélangez le sucre et les zestes. Incorporez le beurre en morceaux, le jus d'orange et l'alcool choisi, en écrasant le mélange avec une fourchette ou à l'aide d'un fouet.
- Étalez ce beurre parfumé sur chaque crêpe. Pliez-les en quatre et réchauffez-les au four ou à la poêle. Servez bien chaud.

GAUFRES AU CITRON ET GRAINES DE PAVOT



Pour 4 gaufres - Préparation 10 min - Cuisson 8 min

1 gros œuf
30 g de sucre en poudre
40 g de beurre
125 g de farine
5 g de levure chimique
18 cl de lait
le zeste d'un citron
1 cuill. à café de graines de pavot

Pour le lemon curd
1 œuf
50 g de sucre
8 g de fécule de maïs
1 jus de citron (8 cl)

- Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le sucre.
- Incorporez la farine, la levure, le beurre fondu et le lait.
- Ajoutez le zeste de citron et les graines de pavot.
- Faites cuire les gaufres environ 4 min dans votre appareil à gaufre.

Pour le lemon curd

- Mélangez le sucre et la fécule de maïs. Ajoutez l'œuf battu puis le jus de citron.
- Faites cuire sur feu moyen environ à 4 min jusqu'à épaississement.



Gaufres de pommes de terre

Pour 8 gaufres
Préparation 15 min
Cuisson 28 min

300 g de pommes de terre
1 jaune d'œuf
12 cl de lait
60 g de farine
30 g de gruyère râpé
2 cuill. à soupe d'huile

- Pelez les pommes de terre et lavez-les. Essuyez-les bien avec un torchon propre.
- Râpez-les finement à l'aide d'un robot.
- Dans un saladier, fouettez le jaune d'œuf avec le lait. Incorporez la farine, le gruyère et l'huile.
- Ajoutez ensuite les pommes de terre râpées et mélangez bien.
- Faites cuire les gaufres environ 7 min dans un gaufrier préchauffé et préalablement huilé.



Croque framboises chocolat blanc

Pour 2 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 2 min

4 tranches de brioche
80 g de framboises surgelées
ou 1 barquette de framboises fraîches
8 petits carrés de chocolat blanc (16 g)

- Faites décongeler les framboises ou lavez les framboises fraîches.
- Disposez les framboises sur 2 tranches de brioche.
- Répartissez les carrés de chocolat.
- Refermez les croque-monsieur avec les 2 autres tranches de brioches.
- Faites griller 2 min dans un appareil à croque-monsieur préchauffé.

+ d'autres recettes sur www.odelices.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 **5€***

Abonnement souhaité à partir du :

N°15 (printemps 2014) N°16 (été 2014) N°17 (automne 2014)

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

Cuisez votre santé
en vous régaland !

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

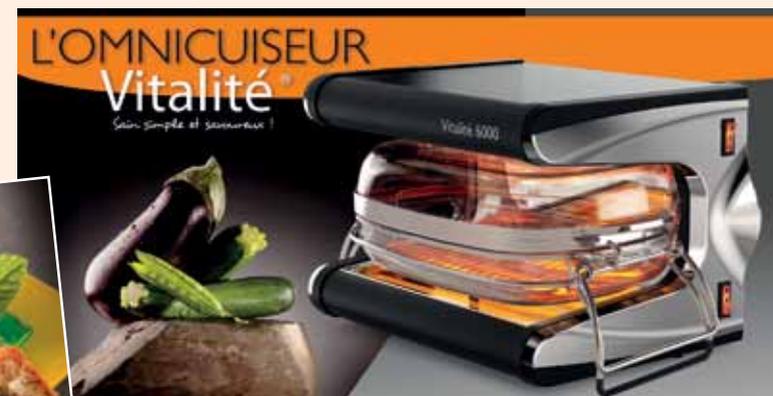
L'OMNICUISEUR VITALITÉ
ZAC de la Bérangerais - 10, rue de la Fionie - Bât. C
44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE
Tél : 02.51.89.18.40 - e-mail : info@omnicuiseur.com
www.omnicuiseur.com



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 du "marbré"

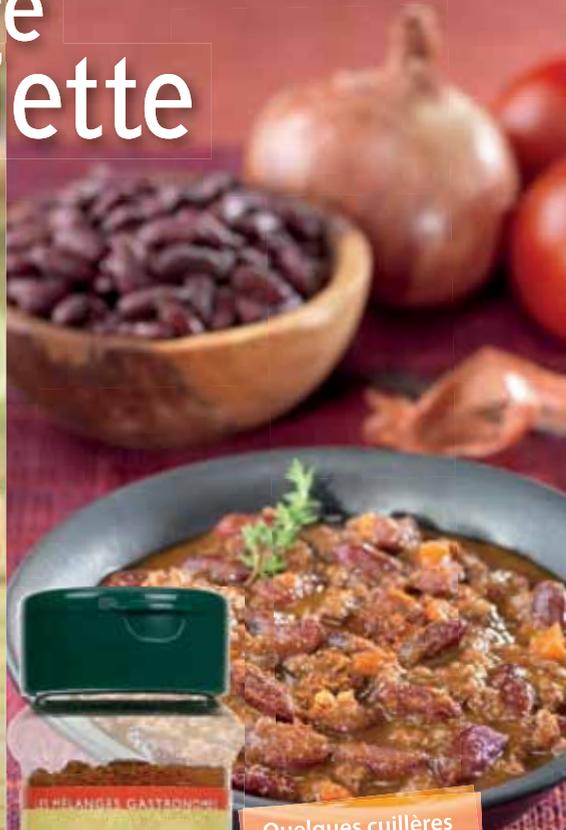
- Dans un récipient, mettez le beurre, le sucre et faites très légèrement tiédir le tout.
- Travaillez bien pour obtenir un mélange léger et crémeux.
- Ajoutez les jaunes d'œufs, le lait, la farine préalablement tamisée avec la levure.
- Battez les blancs en neige et incorporez-les à la pâte.
- Divisez la pâte en 2 parties. Parfumez l'une avec le sucre vanillé et l'autre avec le cacao.
- Tapissez un moule à cake de papier cuisson.
- Mettez les pâtes dans le moule en alternant : une cuillerée de l'une et une cuillerée de l'autre.
- Posez le moule sur la grille position basse 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 !



Cook un zeste de soleil dans votre assiette



Mélanger 1 cuillère
à café d'épices
par avocat.
Saler selon votre
goût et ajouter un
filet de citron.

Quelques cuillères
dans votre chili
(1/2 cuillère à café
par personne).
Délicieux sur du
fromage de chèvre.

crédit photos Ujriike Skadow - Nicolas Leser

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