

SAVEURS

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

NUTRITION

50 RECETTES SANTÉ

N°10

TRIMESTRIEL • JANVIER • FÉVRIER • MARS 2026

CAHIER SPÉCIAL

► DIABÈTE
► CHOLESTÉROL

2 semaines de menus
faciles pour tous les jours!

ONE POT

DES PLATS UNIQUES
SAÏNS ET RAPIDES

SARDINES, THON...
EN BOÎTE

NOS CONSEILS
POUR BIEN ACHETER

TOURNESOL,
COLZA...

FAUT-IL ÉVITER
CES HUILES
ET POURQUOI?

SPORTIFS

10 ERREURS
À NE PLUS
COMMETTRE

VITAMINE B12

LA CLÉ DE L'ÉNERGIE

Bon pour la glycémie, la digestion et le transit

PAÏN AU LEVAIN

L'allié de la silhouette

12 RECETTES
RÉCONFORTANTES



L 11698 - 10 - F: 5,95 € - RD



BurdaBleu

BEL/LUX 6,95 € - CH 10,20 CHF - D 7,95 € - ESP/IT/GRE/PORT. cont 6,95 € - DOM/S 6,95 € - DOM/A 8,95 € - TOM/S 1100 XPF - TOM/A 1800 XPF - MAR 71 MAD - CAN 10,99 CAD

CURCU MAXX C+

LE SPÉCIALISTE DE VOS ÉTATS INFLAMMATOIRES

LE + FORT
DOSAGE
D'ACTIFS
SUR L'ENSEMBLE
DE NOS
PRODUITS

VOS ARTICULATIONS NE MÉRITENT PAS LES CRISES



PILULIER

218 mg CURCUMINOÏDES/JOUR

60 gélules



CARTON
RECYCLABLE
ET BOUCHON
DÉGRADABLE



20€ LE MOIS

30 gélules

GEL ARTICULATIONS



RECYCLÉ, LAVABLE,
RECYCLABLE

Tube en sucre
de canne

45 ml



ROLL-ON

150 ml



METTEZ TOUS LES VOYANTS
AU VERT POUR VOS ARTICULATIONS!

EN VENTE

en MAGASIN BIO | sur curcumaxx-france.com



NOS EXPERTS

Conserves, pancréas, one pot, curry...
Pour répondre à nos questions,
nous avons sollicité ces spécialistes.



JUSTINE ALBINOLI
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE



DR DAVID DEVOS
NEUROLOGUE, PROFESSEUR EN PHARMACOLOGIE ET
DIRECTEUR D'ÉQUIPE DE RECHERCHE À L'INSERM



CAROLINE GAMBLIN
DÉLÉGUÉE GÉNÉRALE DU GROUPE
POISSONS CONSERVÉS DE LA FIAF



DR PASCAL GONCALVES
MÉDECIN GÉNÉRALISTE



VALÉRIE ESPINASSE
DOCTEURE EN PHARMACIE,
SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION FONCTIONNELLE



LÉA LEBRUN
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE ET
PSYCHOLOGUE-CLINICIENNE, MEMBRE DU
CONSEIL SCIENTIFIQUE DE L'ONAV



RIVKA DE PAZ
DOCTEURE EN PHARMACIE,
SPÉCIALISTE EN NUTRITION FONCTIONNELLE



BÉATRICE DE REYNAL
NUTRITIONNISTE



DR PIERRE NYS
ENDOCRINOLOGUE ET NUTRITIONNISTE



ÉMILIE DEMOLY
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE



EMMANUELLE CAZÉ
DIÉTÉTICIENNE À L'HÔTEL THALASSO & SPA
ALLIANCE PORNIC



RAPHAËL GRUMAN
DIÉTÉTICIEN-NUTRITIONNISTE



ALEXANDRA MERCIER
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

ÉDITO

L'offre alimentaire fait sa révolution !

En 2025, l'essor des médicaments « anti-obésité » analogues au aGLP-1, type Ozempic ou Wegovy, a marqué l'actualité. Avec des effets dépassant le seul plan médical : le profil des consommateurs change, dénotant un appétit moindre, une perception modifiée des goûts et un désintérêt pour les aliments gras ou sucrés. Aux États-Unis, les ventes de snacks et fast-foods dévissent. Une étude de l'université Cornell (New York) révèle ainsi que les personnes sous aGLP-1 réduisent de 6 % leurs dépenses alimentaires dans les six mois suivant le début du traitement, la baisse étant encore plus prononcée pour les produits de snacking (-11 %). Face à cette nouvelle donne, l'industrie alimentaire s'adapte. Au Royaume-Uni, Marks & Spencer a lancé le 5 janvier la gamme Nutrient Dense, développée par des chefs et des nutritionnistes. L'idée : des salades, yaourts et snacks plus riches en nutriments (fibres, minéraux...) pour compenser des portions moindres. De son côté, Danone a sorti Oikos Fusion, un yaourt à boire enrichi en protéines et acides aminés « conçu pour favoriser le maintien de la masse musculaire pendant la perte de poids ». Bel, de son côté, a enrichi son Babybel en protéines. Et Barilla, le géant des pâtes, a inauguré à Parme son centre d'innovation mondial, qui réunit 200 spécialistes, technologues alimentaires, chercheurs, chefs... chargés d'anticiper les tendances alimentaires et d'imaginer l'avenir des marques du groupe. L'ère de la « Big Food » est révolue ; il faut désormais séduire un public qui mange moins et plus sain. En 2026, parions que les rayons de nos supermarchés connaîtront des changements. Nous en reparlerons certainement ! En attendant, bonne lecture !

CAROLE GARNIER
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

... ET AUSSI

Rédactrice en chef du magazine
Saveurs et autrice spécialisée
en nutrition aux éditions Leduc.

SOMMAIRE

SAVEURS NUTRITION N°10 • JANVIER • FÉVRIER • MARS 2026

6 News
12 Livres



Mes courses FUTÉES

14 Bien choisir

ses fromages à tartiner

Derrière leur blancheur immaculée, tous n'ont pas une nature d'ange. Sachez distinguer le bien du mal.

18 Huiles de tournesol, de colza... À limiter?

La chasse à l'hexane est ouverte : le point de vue des scientifiques pour profiter d'une huile propre.

22 Conserves de poisson : de bon t(h)on ?

Nos protéines en boîte préférées menacées par un composé toxique du mercure : c'est grave ?



22

Dossier NUTRITION

28 Bon comme du bon pain

Nos conseils pour trier le bon grain de l'ivraie.

Ma cuisine SANTÉ

46 Vitamine B12, une essentielle méconnue

Les végétariens l'ont à l'œil, mais la vigilance pour tous est de mise.

50 Je bois quoi pour rester bien hydratée l'hiver ?

On a moins soif, mais pas moins besoin d'eau : démonstration pour résoudre cette équation.

54 Matcha : le plein d'antioxydants

Ne vous contentez pas de le boire, glissez-le dans vos assiettes !

58 Mon assiette pour dorloter mon pancréas

Passage en revue de cet organe vital.

64 Mon cookbook anticholestérol

Une semaine de menus riches en fibres et en bonnes graisses, parfaits pour se réchauffer le cœur, tout en prenant soin de lui.

72 Mon cookbook antidiabète

Ouste, les produits transformés et les sucres ajoutés, place au fait-maison gourmand !

Mes petits plats du QUOTIDIEN

80 One pot, un tout-en-un pour tous

Mode d'emploi pour des plats 100 % uniques.

94 Sportifs, zoom sur ces faux amis qui sapent les performances.



Mes menus **LÉGERS**

98 5 étapes pour un curry parfait

Le plat indien continue de se décliner :
vegan, sans gluten, sans lactose...

104 La consultation diététique

SOS, je n'arrive pas à mincir
alors que je mange zéro gras !

106 Amies ou fausses amies, les chips de légumes ?

On ne compte pas dessus pour nos
5 portions de végétaux par jour !

108 Le petit-suisse pour cuisiner léger

Ce fromage frais remplace des ingrédients
plus gras sans rien enlever au moelleux.

112 Un resto chinois zéro défaut

Comment se faire plaisir tout en veillant
à garder un menu équilibré ?

ET AUSSI...

49 et 63 Abonnements

114 Carnet d'adresses

LES INDICATIONS DE NOS RECETTES

 Temps de préparation  Temps de repos
 Temps de cuisson  Temps de réfrigération

NEWS

Par Sandra Collet et Carole Garnier

67 %

C'est la part de Français affirmant avoir déjà mis en place une stratégie pour réduire leur consommation d'alcool. Parmi eux, 42 % fixent une limite à ne pas dépasser par soirée, 41 % renoncent à l'alcool fort et 38 % sont prêts à s'en priver pendant un temps. À noter : près de 1 sur 2 n'est pas séduit par les alternatives sans alcool, jugeant leur goût peu satisfaisant.

Étude « Les Français, l'alcool et la modération », réalisée par OpinionWay pour La Brasserie Parallèle en novembre 2025.



Des petits déj sains... en 30 secondes chrono

Et si on préparait notre petit déjeuner la veille au soir ? C'est le concept de l'« overnight oats », simple comme bonjour : on mélange une base de flocons d'avoine et d'ingrédients au choix (oléagineux, fruits séchés...) avec une boisson lactée ou végétale, on glisse le tout au réfrigérateur, et le lendemain, l'ensemble a gonflé : c'est prêt ! À déguster tel quel ou avec un topping de fruits frais, graines, yaourt, éclats de chocolat noir... Hyper pratiques, ces sachets bio déclinent ce principe en 4 recettes hyper équilibrées (sans sucres ajoutés, riches en fibres et en protéines), pour des petits déj sains, gourmands et rassasiants en deux coups de cuillère à pot.

➤ **Overnight Oats Myrtilles, Banane Cacao, Fraises Noix de cajou ou Cacahuètes, 3,99 € le sachet individuel de 45 g, ou 19,90 € le grand format de 360 g (8 portions), Flocon Rebel.**



BOIRE SON CAFÉ LE MATIN ? C'EST MEILLEUR POUR LA SANTÉ QUE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Une grande étude américaine publiée en février 2025 dans le *European Heart Journal* suggère que le moment où l'on prend son café compte. En analysant les habitudes de plus de 40 000 adultes pendant près de 10 ans, les chercheurs ont montré que les buveurs matinaux présentaient un risque de décès toutes causes réduit de 16 %, et de 31 % pour les causes cardiovasculaires, par rapport aux non-buveurs de café. Autre point majeur : boire plus de café est associé à une longévité accrue uniquement chez les adeptes du matin, pas chez ceux qui en consomment plus tard dans la journée. Les raisons ? Il pourrait perturber le sommeil, facteur clé de santé cardiovasculaire, alors que pris le matin, il pourrait mieux s'intégrer aux rythmes biologiques et mécanismes de régulation.

ON PREND UN POT ?

La formidable conserverie artisanale Rue Traversette présente ses succulentes nouveautés. Côté salé, une sauce (coriandre, piment, gingembre) et un tartinable (poire, poireau grillé). Côté sucré, la maison lance trois en-cas, Ginette, Adam et Ève, qui célèbrent la pomme française avec de belles associations (caramel, gin et gingembre). À déguster seuls, sur des crêpes ou en accompagnement d'un fromage, ils sont garantis sans conservateurs ni colorants artificiels.

► Tartine le Bonheur est dans le poireau, 5,30 € le pot de 105 g; Sauce Merveilleuse, 6,60 € le pot de 105 g; en-cas Ginette (pomme, gin, gingembre), Adam (pomme au caramel) et Ève (pomme), 4,20 €, 3,95 € et 3,55 € le pot de 100 g, Rue Traversette.



Le régime méditerranéen contre Alzheimer ?

Publiée en août 2025 dans *Nature Medicine**, une étude a établi que le régime méditerranéen contribuerait à réduire le risque de démence, en particulier chez les personnes présentant des risques génétiques. Plus de 5 000 individus ont été suivis sur une trentaine d'années. Bilan : ceux qui consommaient le plus de fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses – riches en antioxydants – et écartaient les viandes rouges et transformées, étaient mieux protégés que les autres sur le plan du déclin cognitif.

* Publication scientifique de très haut niveau, spécialisée en médecine et sciences biomédicales.



Du kéfir de lait à boire et à manger

Nestlé lance une gamme de produits à boire ou en pot élaborés à partir de grains de kéfir, réputés pour contribuer au bon fonctionnement des enzymes digestives et au confort intestinal, grâce aux bactéries et levures issues de la fermentation. En bonus : la promesse d'un apport en calcium et en vitamine D.

► I love kéfir, à boire 2,90 € les 6 x 100 g et 1,95 € la bouteille de 500 g; en pot 2,19 € les 2 x 150 g, Nestlé.



NEWS

Le blender qui nous suit partout

Capable de mixer des fruits frais comme congelés ou des petits glaçons, ce dernier-né de chez Nutribullet permet de préparer des boissons vitaminées où et quand on veut. Nomade et léger, il est doté d'une tasse de 590 ml, d'un indicateur lumineux de batterie et de 4 lames détachables (faciles à nettoyer et compatibles lave-vaisselle). Simple et pratique, il est disponible en 6 couleurs.

➤ **Blender portable Flex, 69,90 €, Nutribullet.**



LES PÂTES MONTENT EN GAMME

Si 95 % des foyers français ont des pâtes dans leurs placards*, l'intérêt des consommateurs se porte de plus en plus sur des propositions premium, aux compositions plus nobles : des farines anciennes, des œufs frais, du bio et moins d'additifs. Le tout dans une perspective plus engagée, avec une traçabilité renforcée des produits et des emballages recyclables. Objectif : glisser vers plus de naturalité, quitte à dépenser plus.

* D'après une étude publiée par Kantar en octobre 2025.



Un goûter bio et sans gluten

Installée dans la Drôme, la marque Aglina dévoile 2 bâtonnets à base de sarrasin, fourrés cacao-noisettes ou cacahuètes. Gourmands, bio, vegan et sans gluten, ils sont parfaits pour une pause énergétique.

➤ **Goûtine, 3,95 € la boîte de 125 g, Aglina.**

35 %

C'est la part des produits ultratransformés dans nos apports caloriques en France. Les chercheurs ne cessent pourtant d'en pointer les méfaits... Et vous, vous en êtes où ?

Source : revue *The Lancet*, novembre 2025.

Boost d'énergie ou apaisement

À base de cacao maigre ou de matcha, champignons adaptogènes (chaga, lion's mane, reishi...) et plantes fonctionnelles (ashwagandha...), ces alternatives au café se déclinent en 3 formules : Café Boost pour un effet remontant sans nervosité, Matcha Focus pour une énergie douce et durable, Chaï Sérénité pour un sommeil réparateur. À délayer dans un peu d'eau chaude, avec ou sans boisson lactée ou végétale. Toutes les formules sont déclarées et conformes à la réglementation française et européenne (ministère de l'Agriculture).

➤ Alternative au café à base de champignons adaptogènes et de plantes nootropiques, 28 € le sachet de 15 portions, Dyna.



39 %

C'est le taux de parents pour qui la préparation des repas en famille est l'occasion de faire découvrir de nouveaux produits à leurs enfants. Notamment d'introduire de nouveaux légumes auprès des plus réfractaires, en les impliquant pleinement dans la conception des menus !

Étude réalisée par OpinionWay pour HelloFresh en août 2025.



ENTRE DOUCEUR ET PIQUANT

Des sauces lactofermentées alliant goût, santé et éthique : telle est la promesse de Chiki Bam. Bio, 100 % naturelles, sans sel ni vinaigre ajoutés, elles déclinent le piment habanero en trois créations. Frenchie est un mélange de carotte, patate douce, oignon, ail et thym, avec une touche de habanero rouge. Mogador allie le piment habanero jaune au citron confit avec une pointe de cumin. Enfin, Thaï Max, la plus *caliente*, associe le piment habanero avec le citron vert, le gingembre, le daikon et le shitaké.

➤ Sauces épicées Frenchie, Mogador et Thaï Max, 11,90 € la bouteille de 100 ml, Chiki Bam.



NEWS



DES APÉROS BIO ET ACCESSIBLES

Une ligne de snacks bio, fabriqués artisanalement dans le Cantal et à prix doux ? C'est un grand oui ! Pour l'apéritif, des sablés chorizo-olives, parmesan-romarin ou comté-pavot, et des noix de cajou assaisonnées au chili ou au curry, issues de filières responsables en Côte d'Ivoire. Et pour compléter le tout, des mélanges de fruits secs adaptés aux sportifs ou aux étudiants – mais qu'on peut aussi grappiller à l'apéro.

➤ Biscuits sablés, 2,39 € les 100 g ; noix de cajou, de 3,99 € à 4,29 € les 200 g ; mélange sportif, 3,79 € les 200 g ; mélange étudiant, 3,45 € les 200 g, Élibio.



À table !

Apprendre à bien manger quand on est petit, cela passe aussi par le « avec quoi ». Opinel a créé Le Petit Gourmet pour les enfants de 6 mois à 7 ans. Ce set de 3 couverts (fourchette, couteau à bout rond et cuillère) a été fabriqué en France avec du hêtre certifié PEFC, pour encourager à développer la motricité fine au moment des repas.

➤ Coffret Le Petit Gourmet (4 associations de couleurs possibles), 39 €, Opinel.

Des boissons naturelles et sans sucres

Grâce à un procédé de fermentation naturelle, les sucres de ces jus de fruits sont dégradés. Résultat : des boissons riches en pré- et probiotiques et en vitamine C, et dépourvues de sucres.

➤ **Morning Routine, Boost gingembre et Détox myrtille**, 3,80 € la bouteille de 25 cl, Labo Dumoulin.



JUNK FOOD : PUB BANNIE AU ROYAUME-UNI

Depuis octobre dernier, la publicité pour les aliments trop gras, sucrés ou salés est interdite à la télévision britannique avant 21 heures, ainsi que dans les contenus sponsorisés en ligne. Depuis 2022, ils ne pouvaient déjà plus être mis en avant dans les magasins, ni faire l'objet de promotions. En France, seule une charte des bonnes pratiques existe, sous l'égide de l'Arcom, l'autorité de régulation des contenus audiovisuels et numériques (elle inclut ceci dit depuis décembre dernier les contenus des réseaux sociaux et des influenceurs)...



Veloutés innovants

Pour un repas réconfortant à prendre sur le pouce, Liebig lance 4 recettes de soupes veloutées et 1 moulinée, toutes cuisinées avec 100 % d'ingrédients naturels et affichant une composition sans conservateurs ni colorants, sans goûts ni arômes artificiels. La bonne idée ? Chacune est accompagnée de croûtons aux graines (flocons d'avoine, lin et pavot français), pour changer des toppings classiques.

➤ **Veloutés de légumes, légumes du soleil, potiron ou tomates, et Mouliné de légumes**, de 2,99 € à 3,09 € le bol de 30 cl de soupe + 20 g de croûtons, Liebig.

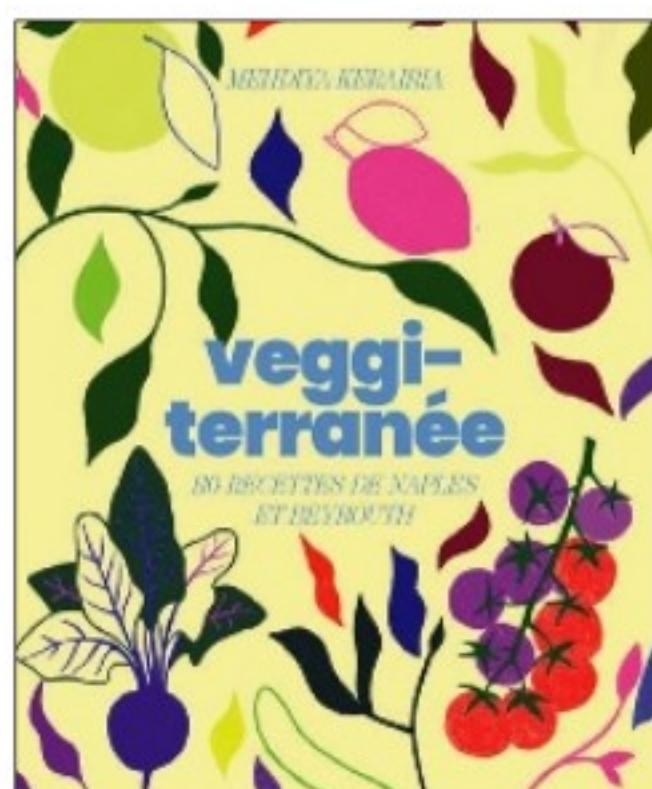
57 %

C'est la part de seniors français qui pensent qu'en vieillissant, ils ont moins besoin de manger. Une idée reçue à combattre, puisqu'elle peut générer des carences en nutriments indispensables pour rester en bonne santé!

« Baromètre de l'alimentation des seniors à domicile », réalisé en septembre 2025 par Worldpanel by Numerator pour l'Institut Nutrition.

LIVRES

Par Lorene Korr et Carole Garnier



MÉDITERRANÉE EN VERSION VEGGIE

Falafels, fatayers aux épinards... la cuisine méditerranéenne fait la part belle aux recettes végétariennes. Elles côtoient ici d'autres grands classiques typiques de l'Espagne, de la Tunisie, du Liban ou de l'Italie, revisités en version végétarienne, sans rien perdre en gourmandise ! Pastillas aux légumes et épices, couscous halloumi, moussaka aux lentilles, tajine tunisien aux œufs et tomates confites... Une invitation au voyage, sur mesure pour les végétariens et flexitariens !

➤ **Veggiterrannée, 100 recettes de Naples et Beyrouth**, de Mehdiya Kerairia, éd. Webedia, 29 €. Avril 2025.



ON AIME le risotto d'orge, avec tomates confites, basilic, feta et raisins secs ; les brochettes de kefta de lentilles ; les carottes confites, pesto de fanes et pistaches...

Cuisine vegan au quotidien

Et si, parmi nos bonnes résolutions, on décidait de mettre moins, voire plus du tout, d'animaux dans nos assiettes ? Le livre de la cheffe Éline Bonnin est parfait pour découvrir une cuisine végétale simple, gourmande et nutritive. De « très facile » à « technique », les recettes affichent des temps de préparation riquiqui (20 min pour 2 baguettes multigrains !), et pas d'ingrédients compliqués. Petit déjeuner, déjeuner, en-cas, dîner : à chaque moment du quotidien ses préparations, généreuses, inventives et assez alléchantes pour que beaucoup de viandards n'y voient que du feu.

➤ **La Table d'Éline, 100 recettes véganes au quotidien**, d'Éline Bonnin Les Éditions de l'Homme, 26,90 €. Octobre 2025.



ON AIME la clarté des explications, comme si on avait un chef à domicile ; les recettes de l'apéro, avec gin tonic litchi-lavande, nachos et tartinade ; les plats du monde en version vegan...



Fermenter pour mieux manger

Légumes, boissons, condiments, viandes, poissons, yaourts... tout se prête à la fermentation ! L'objectif est simple : ainsi préparés, les aliments, en plus de se conserver et de préserver les saveurs, améliorent la digestion, et apportent des vitamines et des probiotiques – ces micro-organismes vivants précieux pour la santé de nos intestins. Pas de devoirs ennuyeux à cette école de la fermentation, mais des travaux pratiques qui permettent d'ouvrir ses horizons et d'en profiter à longueur d'année : du kimchi comme en Corée, de la coppa comme en Italie, du miso comme au Japon, de la choucroute traditionnelle, des pickles, du kombucha, de la ginger beer... Et si, malgré les nombreux conseils et astuces du livre, vous n'osez pas vous lancer, séance de rattrapage aux ateliers de l'École de la fermentation, fondée par les auteurs en 2022, où ils forment particuliers et professionnels.

➤ **À l'école de la fermentation**, de Marie-Claire Frédéric et Guillaume Stutin, éd. Alternatives, 24,90 €. Septembre 2025.



ON AIME adopter un savoir-faire ancestral qui nous aide à nous nourrir autrement qu'avec l'industrie agroalimentaire ; les conseils experts parfaits pour les novices ; les recettes, toutes utiles au quotidien (du guacamole aux asperges croquantes, en passant par les boissons)...

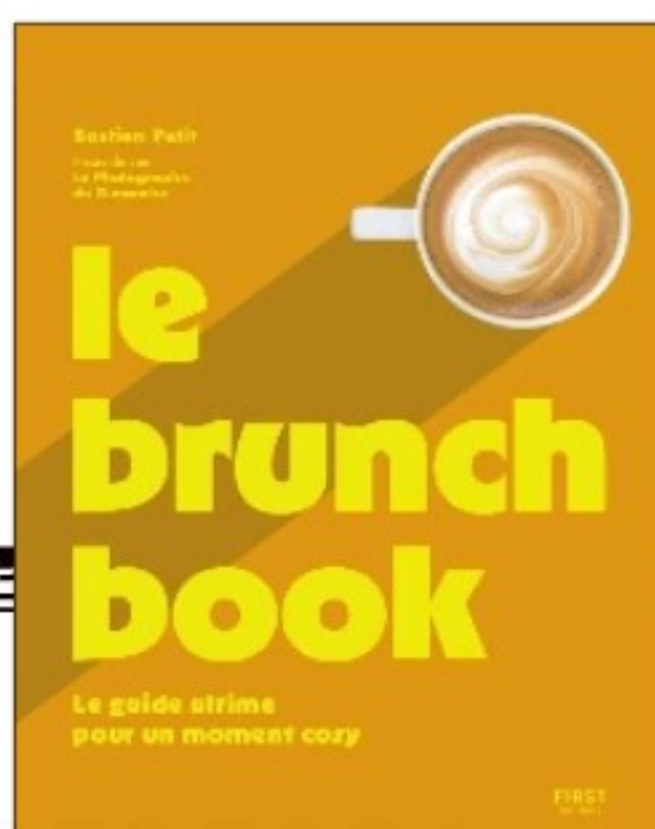
MAXi-BRUNCH À LA CARTE

Comment choisir dans cette mine d'idées pour un brunch maison chic et choc? En y piochant au gré de ses envies les recettes gourmandes qui formeront la table parfaite en fonction du moment, des convives, de la saison... Ou bien en filant directement page 275: familial, détox, anglais, relax, gourmand, végétarien, sportif... 15 menus thématiques y attendent ceux qui préfèrent se laisser guider. Avec en préambule les conseils pour faire du brunch une parenthèse de plaisir et de partage: organisation, boissons, fromages... De l'œuf mimosa à la chair de crabe aux nectarines rôties, en passant par les gaufres liégeoises caramélisées, 120 recettes inspirantes pour pimper vos week-ends!

► **Le Brunch Book**, de Bastien Petit, First Éditions, 24,95 €. Octobre 2025.



ON AIME la version chic de la brouillade d'œufs, aux copeaux de truffe; le banh mi veggie au tofu croustillant; les billes de fromage de chèvre aromatisées; la brioche façon pain perdu au chocolat...



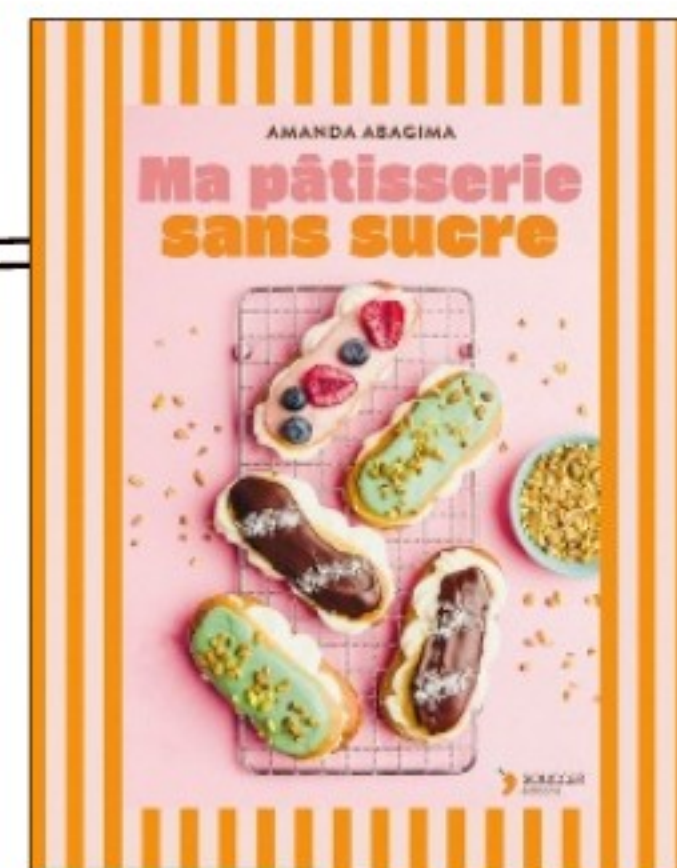
Un (re)pas après l'autre

Merci Misago, alias Émeric MSO coaching, qui aide celles et ceux qui veulent perdre du gras durablement, sans compter les calories et surtout sans perdre le plaisir de manger. Sa stratégie? Une technique qui évite grignotage, aliments ultratransformés et repas pain-fromage vite fait. Son outil? Le « meal prep », des repas calibrés (calories, protéines, glucides, lipides) réalisés à l'avance. On fait les courses avec une liste précise, le vendredi, par exemple, puis on cuisine le dimanche pour s'assurer une semaine sans stress. Recettes simples et astuces gourmandes pour ne jamais se lasser: en 15 semaines – moins de 4 mois! –, on s'allège sans privation, en retrouvant le goût du fait-maison.

► **Meal prep pour perdre du gras**, d'Émeric Misago, éd. Solar, 19,90 €. Septembre 2025.



ON AIME les recettes gourmandes et originales (miam, la quiche saumon-épinard à croûte de pomme de terre en semaine 2); les bonus douceurs healthy (pudding aux graines de chia, tiramisu aux protéines végétales)...



IG BAS

En France, nous mangeons 100 g de sucre par jour, soit 4 fois plus que ce que recommande l'OMS. Si on ne sait pas toujours éviter ceux qui se cachent dans les produits du commerce, pour nos douceurs maison, Amanda Abagima a la solution. À l'aide d'ingrédients simples (amandes, légumineuses, farine de coco, chocolat noir...), l'autrice concocte gâteaux moelleux, brunchs réconfortants et pâtisseries de fête pensés pour le plaisir de toute la famille et toutes les occasions, mais à IG bas, sans sucre raffiné ni gluten. Coach en santé et nutrition, et à l'origine du premier salon en France dédié au sans-sucre (le festival Sugarfree), elle dispense conseils pratiques et astuces qui facilitent la prise en main.

► **Ma pâtisserie sans sucre**, d'Amanda Abagima, Souccar Éditions, 23,90 €. Octobre 2025.



ON AIME le suivi pédagogique pour réduire sa consommation sur le long terme; le tiramisu roulé qui en met plein les yeux; les éclairs chocolat à consommer sans modération; le pain perdu express...

Bien choisir SES FROMAGES À TARTINER

NOTRE EXPERTE
JUSTINE ALBINOLI
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE



Que ce soit à l'apéritif, en fin de repas ou en cuisine, le fromage à tartiner est devenu un classique. **Il en existe de toutes sortes : léger, crémeux, aromatisé, nature...** Mais sont-ils **tous de qualité**? Qu'apportent-ils exactement en termes de nutriments, et en quoi diffèrent-ils des versions fermières ou artisanales ?

Par Chantal Ruffin

Pour un bon fromage frais, pas besoin d'en faire des tartines ! Du lait, de la crème, des ferments lactiques, un peu de sel, c'est tout.



Fermier, artisanal, industriel, QUELLES DIFFÉRENCES ?

› Le fromage fermier

Il est élaboré directement à la ferme à partir du lait de l'exploitation, cru ou parfois pasteurisé. La transformation rapide du lait après la traite garantit une qualité optimale. « Les animaux sont souvent mieux nourris, avec de l'herbe, du foin et une alimentation locale, ce qui enrichit le lait en vitamines et en oméga-3, souligne la diététicienne-nutritionniste. Ces fromages ont aussi une teneur particulièrement élevée en probiotiques, des bactéries vivantes bénéfiques à la flore intestinale. » La production se fait généralement en petites quantités, et le goût peut varier selon les saisons et selon la composition du lait. Mais ce fromage reste plus puissant, plus authentique et plus riche que les fromages industriels.

› Le fromage artisanal

Il est confectionné à partir de lait provenant de plusieurs fermes voisines, l'artisan ne le produisant pas lui-même. Le délai entre la traite et la transformation reste cependant court. Ce fromage, au lait cru ou pasteurisé, est élaboré selon des méthodes traditionnelles, obtenant une forme et un goût généralement plus constants que ceux des fromages fermiers. Notez que les fromages fermiers et artisanaux, surtout s'ils sont au lait cru, doivent être consommés rapidement, car ils ne contiennent pas de conservateurs.

› Le fromage industriel

Élaboré à partir de lait pasteurisé souvent collecté sur un large territoire, ce fromage possède un goût uniforme et moins marqué, une forme standardisée, et il se conserve plus longtemps. Le fromage industriel peut contenir des épaississants, des stabilisants ou des conservateurs, contrairement aux versions fermières ou artisanales.

Mes courses FUTÉES

Délicieux sur une tranche de pain ou des crackers, les fromages à tartiner industriels peuvent aussi apporter crémeux et onctuosité dans des sauces, gratins, quiches, soupes ou purées. On peut les incorporer dans des pâtes ou des risottos, en garnir des légumes, œufs ou pommes de terre, ou encore les utiliser pour réaliser dips ou bouchées d'apéritif. Mais attention : tous ne se valent pas sur le plan nutritionnel. Il faut d'abord distinguer les fromages fondus des frais et « spécialités fromagères ».

GARE AUX SELS DE FONTE

Parmi les fromages fondus, on retrouve certains produits tartinables, comme La Vache qui rit ou le Kiri, et d'autres à consistance plus ferme, comme les Apéricube. Comment les obtient-on ? En chauffant et en mélangeant plusieurs fromages frais et affinés, puis en ajoutant des sels de fonte et du lait, du beurre, de la crème et des protéines de lait – ou des minéraux de lait, selon les recettes. Pourquoi des sels de fonte ? Parce que c'est grâce à ces polyphosphates (E452) que les graisses et l'eau se mélangent parfaitement, et donc que les fromages fondus obtiennent une texture homogène et fondante. Or, cet additif n'est pas sans conséquences. En premier lieu, il augmente sensiblement le taux de sodium : on en retrouve entre 1,5 et 3 g pour 100 g, contre 0,7 à 1,2 g dans les autres fromages tartinables. Rappelons que l'OMS recommande de ne pas dépasser 5 g de sel par jour.

RISQUE D'OSTÉOPOROSE ET PERTE DE VITAMINES

De plus, les polyphosphates peuvent perturber l'équilibre phosphocalcique. « Le phosphore issu de ces additifs est très bien absorbé par l'organisme, souligne Justine Albinoli. Cela peut réduire l'assimilation du calcium et donc fragiliser les os, surcharger les reins, favoriser les calculs et durcir les artères, augmentant ainsi le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. Ces effets apparaissent particulièrement en cas de consommation quotidienne et prolongée. » En outre, certains fromages fondus contiennent des arômes qui, lorsqu'ils sont indiqués sans autre mention sur l'étiquette du produit, sont artificiels – on en trouve notamment sur des références allégées. Les arômes « naturels », eux, sont toujours signalés comme tels. Enfin, « la fabrication des fromages fondus implique un chauffage important, pointe la diététicienne-nutritionniste, ce qui entraîne la perte d'une partie des vitamines sensibles à la chaleur et altère certaines qualités nutritionnelles du lait. »

LE MOINS TRANSFORMÉ, LE MIEUX

Si les fromages frais et spécialités fromagères sont globalement moins transformés que les fondus, ils ne sont néanmoins pas totalement exempts d'additifs. Certains contiennent des arômes, des épaississants, des stabilisants et/ou des conservateurs, comme les carraghénanes (E407), un agent épaississant pouvant augmenter la perméabilité intestinale et favoriser une inflammation, en particulier chez les personnes souffrant de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. On retrouve aussi de la farine de graines de caroube (E410), un autre épaississant et stabilisant, qui peut entraîner des ballonnements et avoir un effet laxatif en cas de consommation régulière. Mieux vaut scruter les étiquettes avant d'acheter !



Vive les chauds/froids ! Glissez une touche de fromage frais dans un velouté de légumes pour un délicieux contraste.

VIVE LA SIMPLICITÉ !

Quels fromages frais et spécialités fromagères s'en sortent le mieux ? Ceux dont la liste d'ingrédients est la plus courte. On pense ainsi au Carré Frais, composé uniquement de lait écrémé et de crème (origine France), de ferments lactiques et de sel. Madame Loïc affiche également une recette simple : fromage frais, sel de Guérande et des ingrédients laitiers issus de lait pasteurisé (origine Bretagne et Pays de la Loire). Le St Môret, quant à lui, affiche une recette constituée de lait, de crème pasteurisée (origine France), de protéines de lait et de sel. Citons encore Le fouetté de brebis du Petit Basque, le Petit Billy...

QUELS APPORTS NUTRITIONNELS ?

Selon les marques, les apports des fromages à tartiner varient grandement. En termes de protéines, par exemple, les écarts sont importants : pour 100 g, on en retrouve entre 5,9 g et 12 g suivant les recettes. Idem pour les lipides : entre 14 et 17 g pour les plus légers, et de 34 à 39 g pour les plus riches – la majorité de ces graisses étant saturées. Rappelons que, selon la nutritionniste, « on considère qu'un fromage est gras lorsqu'il contient plus de 28 % de matières grasses. » Il est donc essentiel de bien comparer les étiquettes. Côté calcium, ils en contiennent logiquement moins que des fromages à pâte dure : autour de 85 mg, contre 900 mg pour du comté. C'est aussi moins que le fromage blanc (95 mg) ou la faisselle (125 mg environ).

LA DIVERSITÉ EST LA CLÉ

« Les fromages à tartiner relèvent davantage du plaisir que d'un véritable intérêt nutritionnel, conclut Justine Albinoli. Comme toujours, mieux vaut privilégier ceux dont la liste d'ingrédients est la plus courte possible, gage d'un produit moins transformé. » L'idéal, ensuite ? « Varier les sortes, recommande notre experte, en alternant fromages à pâte molle (camembert, coulommiers, brie, morbier...), fromages à pâte dure et fromages frais, comme le fromage blanc, la faisselle, le petit-suisse ou le skyr, qui apportent protéines et calcium sans excès de matières grasses. »

VITALL+

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

GAMME COLLAGÈNE



Découvrez nos peptides de collagène marin français, hautement assimilables et à l'efficacité cliniquement testée!



www.vitalplus.com

ENTREPRISE FAMILIALE & FRANÇAISE DEPUIS 1987

Crédits photos © VITALL+® / «Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour» - www.mangerbouger.fr

Mes courses **FUTÉES**

La meilleure garantie:
acheter bio! Et dans tous
les cas, on cherche sur
l'étiquetage les mentions
« vierge », « pression
à froid », « première
pression à froid »
ou « extraite à froid ».



HUILES DE TOURNESOL, DE COLZA... À limiter?

NOTRE EXPERT
PR DAVID DEVOS
NEUROLOGUE, PROFESSEUR
EN PHARMACOLOGIE
ET DIRECTEUR D'ÉQUIPE DE
RECHERCHE À L'INSERM



Nous en avons tous en cuisine, et les utilisons quotidiennement pour cuire et assaisonner. Or **certaines bouteilles d'huile alimentaire contiendraient des résidus d'hexane, un solvant neurotoxique.** Faut-il s'en inquiéter et comment l'éviter?

Par Julie Martory

En mars dernier, le député Richard Ramos déposait une proposition de loi visant à « rendre obligatoire l'insertion d'un avertissement sanitaire, et de suspendre pour les populations les plus à risques, puis d'interdire progressivement, au nom du principe de précaution, l'hexane dans les denrées alimentaires et les aliments pour animaux ». En septembre, Greenpeace France publiait un rapport* alertant sur la présence de résidus d'hexane dans de nombreuses huiles végétales, mais aussi dans d'autres aliments, et lançait une pétition en faveur de son interdiction dans l'industrie agroalimentaire. Le même mois sortait *De l'essence dans nos assiettes* (La Découverte), dans lequel Guillaume Coudray, journaliste scientifique, livre une enquête sur ce « secret de Polichinelle » qu'est l'usage de l'hexane. Le mois suivant, 28 médecins, chercheurs et experts, dont le neurologue et professeur en pharmacologie David Devos, signaient dans *Le Monde* une tribune pour alerter sur les dangers liés à l'utilisation du solvant.

C'EST QUOI EXACTEMENT L'HEXANE ?

L'hexane ou n-hexane (sa forme utilisée dans l'industrie agroalimentaire) est un solvant pétrochimique autorisé par la directive européenne 2009/32/CE pour extraire un maximum d'huile des graines oléagineuses. On y recourt également massivement en alimentation animale pour

Mes courses FUTÉES

obtenir des tourteaux, ces résidus solides de l'extraction qui sont très riches en protéines. Peu cher et efficace, ce solvant est particulièrement rentable puisqu'il permet d'extraire 97 % de l'huile des graines, contre 89 % pour une extraction mécanique, pointe Greenpeace dans son rapport. Rentable, oui, mais non dénué de risque.

POURQUOI SON UTILISATION POSE PROBLÈME ?

Depuis une dizaine d'années, le n-hexane fait l'objet d'alertes de diverses autorités sanitaires françaises et européennes. Les propriétés chimiques de l'hexane – cette capacité exceptionnelle à dissoudre les substances grasses, plébiscitée dans l'industrie agroalimentaire – font en effet du cerveau un organe cible, comme nous l'explique le professeur Devos : « Le cerveau est l'organe le plus lipidique du corps, et le plus énergivore. Dès qu'un produit toxique s'immisce dans notre organisme, il affecte cette zone de fragilité de haute consommation énergétique, ce qui est d'autant plus vrai pour les solvants, qui s'attaquent aux lipides. » Cet effet neurotoxique est aujourd'hui incontestable et documenté par des études cliniques, scientifiques et épidémiologiques. « Des études cliniques ont montré, en milieu industriel, qu'une exposition à de fortes doses de n-hexane induisait des cas de maladie de Parkinson ou de sévères neuropathies. Des travaux chez la souris ont prouvé qu'une simple exposition à l'hexane entraînait un effondrement du taux de dopamine, neurotransmetteur impliqué dans la maladie de Parkinson. Enfin, du côté des données épidémiologiques, deux études, l'une chinoise, l'autre italienne, ont montré que le n-hexane s'accumulait beaucoup plus chez les personnes ayant une maladie de Parkinson par rapport aux cas contrôles, démontrant que celles-ci l'élimineraient beaucoup moins bien. » Loin de s'attaquer uniquement aux neurones, l'hexane pourrait également perturber le système endocrinien et reproducteur. Il est d'ailleurs classé parmi les substances CMR (cancérogènes, mutagènes et reprotoxiques) de catégorie 2 par l'Agence européenne des produits chimiques. « Dès que l'on touche au cerveau, on touche à l'axe hypothalamo-hypophysaire, qui régule la sécrétion de nombreuses hormones », confirme le Pr Devos.

QUELS ALIMENTS SONT CONCERNÉS ?

Même s'il n'apparaît pas dans la liste des ingrédients puisqu'il s'agit d'un auxiliaire technologique (non soumis à l'étiquetage obligatoire contrairement aux ingrédients et aux additifs), l'hexane est bel et bien présent sous forme de résidus dans les huiles végétales – colza, tournesol ou huiles combinées, largement présentes dans nos placards – extraites à l'aide du solvant, mais aussi dans les produits provenant d'animaux nourris aux tourteaux : beurres, laits classiques et infantiles, viande de poulet. C'est ce que met en lumière le rapport de Greenpeace, qui a fait réaliser par un laboratoire universitaire indépendant des tests sur des produits de différentes marques. Verdict : sur les 56 testés, 36 contiennent des résidus d'hexane (liste des produits disponibles dans le rapport). Rien d'illégal cependant, puisque ces teneurs restent inférieures à la limite maximale (LMR) de 1 mg/kg fixée par la réglementation européenne. Dans les huiles, les concentrations relevées allaient ainsi de 0,04 mg/kg à 0,08 mg/kg ; dans le beurre, de 0,02 mg/kg à 0,06 mg/kg : un argument que n'a pas manqué d'avancer la Fédération nationale des industries des corps gras, dans une mise au point publiée en ligne.

LA RÉGLEMENTATION EST-ELLE PROTECTRICE ?

À la question de savoir si les seuils fixés par la réglementation européenne sont rassurants, la réponse est : non ! Les autorités sanitaires elles-mêmes reconnaissent que les dispositifs de restriction sont insuffisants. En septembre 2024, l'Autorité européenne de sécurité des aliments confirmait la nécessité de réévaluer l'innocuité de l'hexane technique comme solvant d'extraction, les limites en vigueur aujourd'hui ayant été fixées sur la base d'études datant de 1996... et fournies par les industriels eux-mêmes ! « La réglementation actuelle ne couvre pas l'ensemble des produits, et notamment ceux d'origine animale », pointe également Greenpeace. Les sources de résidus d'hexane peuvent donc s'additionner, et faire grimper notre degré d'exposition au solvant. Mais surtout, « la notion de seuil n'est pas pertinente, insiste le professeur Devos. Ce n'est pas oui/non, avec un seuil au-dessus duquel le n-hexane deviendrait toxique. Il l'est, quelle que soit la dose. Il s'agit simplement d'une question

LES MALADIES D'ORIGINE ENVIRONNEMENTALE

« Depuis 25 ans, je suis des personnes atteintes des maladies de Parkinson et de Charcot, dont la prévalence ne cesse d'augmenter », explique le neurologue et professeur en pharmacologie au CHU de Lille, à l'université de Lille et à l'Inserm David Devos, signataire de la tribune du *Monde* alertant, en octobre dernier, sur les dangers de la présence d'hexane dans de nombreux produits alimentaires. « Pour chaque patient, une centaine de causes différentes peuvent être impliquées. Certaines relèvent de fragilités génétiques qui peuvent entraîner, par exemple, une moindre capacité du corps à détoxifier. D'autres sont d'ordre environnemental. Schématiquement, plus la maladie se déclare tôt, plus les premières seront impliquées, et plus elle se déclare tard, plus ce sont les secondes. Or, si l'on ne peut agir aisément sur les causes génétiques, on peut éviter certaines causes environnementales. » C'est le cas notamment des pesticides, dont l'implication dans la maladie de Parkinson n'est plus à démontrer. « L'autre grande cause environnementale de ces maladies neurodégénératives, ce sont les solvants utilisés pour dégraisser. L'un d'entre eux, le trichloroéthylène, a été retiré du marché, mais d'autres sont encore largement utilisés, comme le n-hexane », déplore le professeur Devos.



de temporalité : plus le produit est fortement dosé, plus ses effets délétères apparaîtront à court terme. Moins il est dosé, plus les effets apparaîtront tard. Mais ils sont là, dans tous les cas. De plus, il y a de fortes variabilités selon les individus, en fonction de leur capacité de détoxification. Et tout cela sans compter "l'effet cocktail" des solvants, pesticides, PFAS et autres substances toxiques auxquelles nous sommes exposés via l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons, les aliments que nous consommons... »

QUE DEMANDENT SCIENTIFIQUES ET ASSOCIATIONS ?

Pour le neurologue et professeur en pharmacologie, il ne s'agit donc pas de revoir les seuils de toxicité, mais bien d'interdire formellement l'utilisation de l'hexane dans l'industrie agroalimentaire : « On sait aujourd'hui qu'il est toxique, on doit donc s'en débarrasser, d'autant qu'il est possible de s'en passer. Certes, les alternatives sont moins rentables, mais elles existent », insiste le professeur, qui appelle, pour cette transition, à travailler main dans la main avec les industriels, mais aussi les agriculteurs, en vue de mettre en place des techniques viables. « En attendant, il faut informer le consommateur de la présence de ce solvant, en rendant obligatoire sa mention sur l'étiquette. » On pourra alors faire un choix éclairé. Car pour l'heure, il existe une solution pour éviter l'hexane, moyennant quelques euros supplémentaires : le bio. Le cahier des charges de l'agriculture biologique interdit en effet l'utilisation du solvant pétrochimique pour l'extraction de l'huile des graines oléoprotéagineuses et pour la transformation d'aliments pour animaux – preuve s'il en est que des alternatives à l'hexane existent. Cela permet également d'éviter les pesticides, qui eux aussi ont une affinité particulière avec le gras – et donc s'attaquent à notre cerveau.

ALORS, ON FAIT COMMENT EN RAYON ?

Premier critère, le bio, qui interdit l'utilisation de l'hexane. Ensuite, on repère les mentions « vierge », « pression

Double
« red flag » ici.
Le plastique
de la bouteille,
qui migre
facilement
dans les
aliments gras.
Le Téflon de la
poêle, qui peut
dégager des
substances
nocives.
On évite !

Quelles huiles avoir dans ses placards ?

Pour la cuisson L'huile d'olive (vierge extra et bio), qui présente un haut point de fumée (température à partir de laquelle une huile se décompose et libère des substances potentiellement nocives) et un profil nutritionnel intéressant avec la présence d'oméga-9 et de polyphénols, demeure l'option la plus saine.

Pour l'assaisonnement Avec un ratio de 2 oméga-6 pour 1 oméga-3, l'huile de colza est idéalement équilibrée. D'où cette recommandation : privilégier cette huile, vierge et bio (les oméga-3 sont très fragiles et ne supportent pas les hautes températures), éventuellement celles de cameline, de lin ou de noix.

Attention à l'huile de tournesol C'est la plus consommée en France, pourtant, ce n'est pas la plus équilibrée au niveau du profil lipidique, et particulièrement de l'équilibre oméga-6 (pro-inflammatoires) et oméga-3 (anti-inflammatoires) : avec son ratio de 420/1, elle est en effet loin de celui qui est recommandé, à savoir 5/1.

à froid », « première pression à froid » ou « extraite à froid » qui indiquent que l'huile a été obtenue par simple broyage et pression à froid de l'oléagineux. Cette méthode douce et naturelle permet de préserver les acides gras et les micronutriments de l'oléagineux (notamment les antioxydants comme les polyphénols, phytostérols, vitamine E...). Autre critère d'achat : le packaging. Une huile qualitative sera toujours vendue dans une bouteille en verre teintée, pour protéger ses fragiles acides gras de la lumière. A contrario, on évite les huiles raffinées, des produits souvent ultratransformés dont les différents traitements (chauffage à forte température, utilisation de solvant, dégomme, désodorisation, décolorisation...) permettent certes une meilleure conservation et résistent bien aux fortes températures (cuisson au wok, fritures...), mais détruisent au passage une grande partie des nutriments et qualités organoleptiques de l'huile.

* « Nos aliments contaminés à l'hexane - Le groupe agroalimentaire Avril au cœur d'un scandale sanitaire », intégralement disponible en ligne sur www.greenpeace.fr

Mes courses **FUTÉES**



CONSERVES





Les conserves de poisson

sont généralement en acier
ou en aluminium, matériaux
recyclables à l'infini. Depuis 2015,
l'usage de BPA est
interdit en France dans leur
revêtement interne.

DE POISSON

De bon t(h)on ?



Mes courses FUTÉES

En moyenne deux à trois fois moins chers que le frais, les produits de la pêche en boîte sont plébiscités par les Français. Ces derniers mois cependant, l'actualité a terni le secteur : **pénurie de sardines, présence de méthylmercure dans le thon...** Faut-il pour autant boudier ces options ultra pratiques ?

Par Julie Martory

Avant d'arriver dans nos rayons, les poissons passent par toute une série d'étapes. Ils sont lavés, nettoyés, puis parés, avant d'être précuits (sauf le thon « au naturel » qui reste cru) à la vapeur ou à l'huile (pour les sardines « à l'ancienne »). Vient ensuite la mise en boîte : les filets ou morceaux sont rangés puis on ajoute un « milieu de couverture » : de l'eau et du sel pour les poissons « au naturel », de l'huile éventuellement marinée, une sauce. Enfin, la boîte est hermétiquement scellée, avant de subir un traitement thermique à plus de 100 °C pour détruire les micro-organismes et cuire le poisson.

CELA ALTÈRE-T-IL LES QUALITÉS NUTRITIONNELLES ?

« D'après plusieurs études, les nutriments sont globalement bien préservés, avec quelques variations selon les cas », assure Caroline Gamblin, déléguée générale du groupe Poissons conservés de la Fédération française des industries d'aliments conservés, déshydratés et surgelés (Fiac). Prenons l'exemple d'une boîte de sardines à l'huile d'olive : comparées à des sardines fraîches grillées ou poêlées, elles présentent un profil particulièrement intéressant. Leurs protéines s'en sortent bien : 23,3 g/100 g, contre 25,1 g lorsqu'elles sont grillées, indique la table Ciquel. On note juste une légère perte en vitamine D, car elle est liposoluble et migre partiellement dans le gras : 10,3 µg/100 g, contre 12,3 µg (et 12,5 µg pour leurs homologues en boîte à la sauce tomate). La sardine à l'huile n'en demeure pas moins une source intéressante pour cette vitamine dont on manque souvent, surtout l'hiver, devant le maquereau au naturel (4,56 µg) – et même si elle est loin derrière le foie de morue, champion en la matière avec 54,3 µg. Les taux de zinc (1,8 mg/100 g contre 1,4 mg pour les sardines grillées) et de vitamine B12 (20 µg/100 g contre 12 µg) sont avantageux, et, en les mangeant avec les arêtes, on fait en outre le plein de calcium : 432 mg/100 g pour des sardines à l'huile d'olive, contre 130 mg pour des sardines grillées. L'iode, en revanche, subit une petite perte (21,2 µg/100 g contre 32 µg). Idem pour les oméga-3, dont la teneur est légèrement inférieure à celle des poissons frais, surtout pour ceux conservés dans l'huile, car les oméga-3 peuvent



NOS EXPERTS

CAROLINE GAMBLIN

DÉLÉGUÉE GÉNÉRALE DU GROUPE POISSONS CONSERVÉS DE LA FIAC (Fédération française des industries d'aliments conservés, déshydratés et surgelés).

DR PASCAL GONCALVES

MÉDECIN GÉNÉRALISTE, conférencier, auteur de *Mieux vaut prévenir* chez Souccar Éditions, où il a également dirigé le guide 2025 *Le Bon Choix au supermarché*.



y migrer. Les conserves de poisson, et plus particulièrement celles de sardine et de maquereau, restent toutefois une bonne source d'oméga-3, qui plus est du DHA et de l'EPA, ses formes directement utilisables par l'organisme. Au bout du compte, le poisson en conserve fait tout à fait le job pour répondre aux recommandations du Programme national nutrition santé : consommer du poisson environ deux fois par semaine, dont une fois sous forme de poisson gras.

PEUT-ON CROIRE LES ALLÉGATIONS ?

« Riche en oméga-3 », « Source de vitamine D », « Riche en vitamine B12 », « Riche en calcium »... autant d'allégations nutritionnelles qui sont soumises à des règles strictes. « Source de (vitamines ou minéraux) » signifie que l'aliment en fournit, pour 100 g, au moins 15 % des apports journaliers recommandés (AJR) ; « Riche en... », correspond à un apport de 30 % ou plus. Ainsi, une conserve de poisson affichant « Riche en oméga-3 » procure, pour 100 g, au moins 80 mg d'EPA et de DHA, soit le tiers de l'AJR. Intéressant quand on sait que nos apports sont souvent insuffisants.

AU NATUREL, À L'HUILE OU EN SAUCE ?

Du poisson, de l'eau et du sel : une conserve « au naturel » ne contient rien de plus ! Il s'agit évidemment du choix le plus sain. La marinade au citron (à base d'eau, citron, vinaigre d'alcool, aromates...) est également une bonne option. Les versions à l'huile sont naturellement plus grasses, mais possèdent ce goût inimitable – on privilégie celles à l'huile d'olive vierge extra plutôt que de tournesol ou d'arachide. Surtout, on limite les préparations cuisinées : à la moutarde, à la catalane, à la mayonnaise, etc. Elles renferment bien moins de poisson, et leur sauce contient souvent des huiles de piètre qualité, des additifs (gomme de xanthane et guar, amidon de maïs...), et parfois même, du sucre ! « Face à deux conserves de sardine, on peut avoir deux produits complètement différents. Il faut regarder l'étiquette. Sardine, huile d'olive et sel : seulement trois ingrédients, que l'on pourrait tous avoir en cuisine, c'est un bon produit. Si la liste est longue, avec des ingrédients dont on ne connaît pas



ONG et professionnels s'affrontent sur les taux de méthylmercure dans le thon en boîte, toxique à haute dose.

le nom où que l'on n'a pas en cuisine, il y a de gros risques que l'on soit face à un produit très transformé », analyse le Dr Pascal Goncalves, médecin généraliste.

LES LABELS SONT-ILS GAGES DE QUALITÉ ?

« Le Label rouge garantit une qualité supérieure aux produits de même nature, et obéit à un cahier des charges », observe Caroline Gamblin. Par exemple, le Label rouge « Sardines à l'huile d'olive vierge extra préparées à l'ancienne » garantit une grande fraîcheur en respectant des délais précis à chaque étape. Les sardines, qui sont tenues de présenter un taux de matières grasses supérieur ou égal à 8 %, sont sélectionnées, éviscérées, frites dans un bain de tournesol, puis mises en boîte à la main. Elles doivent ensuite mûrir au minimum quatre mois dans de l'huile d'olive vierge extra de première pression. Autant de critères qui garantissent un bel aspect, ainsi qu'une chair tendre et goûteuse. La mention « millésimées » n'est pas réglementée, mais indique des sardines pêchées à la meilleure saison, avec un taux de matière grasse minimum. Et comme un bon vin, plus on les garde, meilleures elles sont...

QUELLE TRAÇABILITÉ ?

« Les conserveries sont tenues de préciser la dénomination du produit, mais la zone et la technique de pêche sont des mentions complémentaires qui relèvent du volontariat. Certaines entreprises l'indiquent sur l'emballage ou par renvoi vers un site internet via le nom du produit, le numéro du lot ou un QR code », précise Caroline Gamblin. Bien sûr, mieux vaut privilégier des poissons pêchés au large de nos côtes plutôt qu'à l'étranger. Attention à la mention « Préparé à... » : le poisson peut avoir été mis en boîte en France mais pêché à des milliers de kilomètres de là...

À QUEL LOGO SE FIER POUR DES POISSONS ISSUS D'UNE PÊCHE DURABLE ?

La pénurie de sardines d'il y a quelques mois – due à la fois aux changements climatiques, auxquels les petits poissons pélagiques (vivant en pleine mer) sont particulièrement sensibles, et à la pêche intensive dans certaines zones – nous a fait prendre conscience que la mer n'était pas une source inépuisable de poissons. D'où l'importance de privilégier la pêche durable. En rayon, différents labels se côtoient. « Chacun a ses garanties, aussi les consommateurs peuvent-ils s'informer sur les cahiers des charges et choisir le label qui leur convient en fonction de leurs convictions environnementales, éthiques ou sociales », estime Caroline Gamblin.

Pêche Durable Qualitatif, cet écolabel public français porte sur des critères environnementaux, économiques et éthiques.

Marine Stewardship Council Label indépendant, MSC reprend un grand nombre des critères du code de conduite de la FAO (l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) pour une pêche responsable. Cependant, ce label fait débat. On lui reproche notamment de réguler uniquement les zones de pêche, et insuffisamment les techniques. Dans un rapport de 2023, l'ONG Bloom Africa dénonçait notamment l'usage du DCP, ou Dispositif de concentration de poissons, qui utilise la tendance naturelle des thons à se rassembler sous des objets flottants, pour capturer le thon tropical. Or cette technique nuit gravement à l'écosystème marin, notamment car elle entraîne la pêche d'individus dits juvéniles.

Pavillon France Marque collective portée par l'association interprofessionnelle France Filière Pêche, et qui garantit des produits de la mer français, traçables de la pêche à l'assiette, ainsi que des quotas de pêche et une réglementation spécifique à certains engins et espèces, pour une pêche responsable.

Phare d'Eckmühl Distribuée exclusivement en magasin bio, cette conserverie bretonne a mis en place son propre macaron « Pêche Responsable », avec 46 critères contrôlés par Bureau Veritas pour des méthodes de pêche sélectives ainsi qu'un choix de l'espèce et du lieu de pêche en fonction de l'état des stocks.

C'est quoi le problème AVEC LE THON ?

Bataille d'experts sur le thon en conserve, dont les taux de mercure inquiètent. Quels sont les risques et les recommandations ? Comment éviter une surexposition inutile tout en profitant des bienfaits nutritionnels de cet aliment si populaire ?

Grand prédateur, le thon mange les plus petits poissons dont il accumule les toxines. Notamment le méthylmercure, un dérivé du mercure qui, « à haute dose, est toxique pour le système nerveux central de l'être humain, en particulier durant son développement *in utero* et au cours de la petite enfance », indique l'Agence nationale de sécurité alimentaire (Anses), qui rappelle également que « la consommation de poisson constitue la principale source d'exposition alimentaire de l'être humain au méthylmercure ».

LE THON EN CONSERVE EST-IL PROBLÉMATIQUE ?

En octobre 2024, les ONG Bloom et Foodwatch publiaient un rapport alertant sur la trop grande quantité de méthylmercure dans les conserves de thon. Sur les 148 boîtes testées, le rapport fait état de concentrations parfois quatre fois supérieures au 0,3 mg/kg fixé par les normes européennes, ce seuil étant augmenté à 1 mg/kg pour le thon. « La profession a réagi dès la publication de ce rapport, qui communique des données très éloignées des résultats des contrôles réalisés par la profession et évoque des non-conformités à la réglementation. Le protocole utilisé ne respecterait en effet pas les normes en vigueur, ce qui expliquerait de tels écarts. Les résultats des professionnels de la conserve sont, eux, cohérents

avec les contrôles des plans de surveillance des autorités françaises et européennes. Comme l'ont rappelé récemment les ministères de l'Agriculture et de la Santé, il n'y a aucune défaillance sanitaire. Quant à la Commission européenne, elle a confirmé que les données des plans de surveillance des États membres ne font état d'aucune non-conformité concernant le mercure dans le thon », tient à préciser Caroline Gamblin, qui rappelle par ailleurs que « la profession des conserveurs de poissons a rendu public en toute transparence en janvier 2025, tous les résultats* des contrôles des huit dernières années. Ils montrent que les taux sont en moyenne trois fois inférieurs au seuil réglementaire. »

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?

« La dose hebdomadaire tolérable de méthylmercure est de 1,3 µg/kg/semaine. Ainsi, une personne de 60 kg peut absorber 78 µg de méthylmercure par semaine sans risque », analyse de son côté le Pr Bruno Mégarbane, chef du service de réanimation à l'hôpital Lariboisière dans un article publié en novembre dans la revue *Toxicologie Analytique et Clinique*, dans le cadre du congrès annuel de la Société de toxicologie clinique. Des teneurs que l'on n'atteint pas si l'on respecte les recommandations de l'Anses, à savoir : consommer du poisson deux fois par semaine en associant un poisson gras à forte teneur en

acides gras oméga-3 (saumon, sardine, maquereau, hareng) et un autre poisson (colin, merlu, cabillaud, sole, etc.), et diversifier les espèces consommées et les lieux d'approvisionnement (sauvage, élevage, lieux de pêche, etc.). Pour résumer, au rayon conserves, le thon n'est clairement pas le choix numéro un, non seulement à cause du mercure, mais aussi car ce n'est pas la meilleure source d'oméga-3.

ET POUR LES FEMMES ENCEINTES ET LES ENFANTS ?

Chez les femmes enceintes et/ou, allaitantes ainsi que chez les enfants en bas âge (moins de 3 ans), l'Anses recommande de limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages, susceptibles d'être fortement contaminés : thon, bonite, raie, dorade, loup (bar), lotte (baudroie), empereur, grenadier flétan, sabre, brochet, etc. En somme, consommer un sandwich ou une salade avec du thon en boîte de temps en temps (mais pas toutes les semaines), oui. Davantage, non. On peut aussi privilégier le thon listao, un spécimen plus petit qui concentre généralement moins de méthylmercure. « Ce rapport des ONG attire l'attention sur un risque environnemental possible, notamment chez la femme enceinte et le nouveau-né, mais un affolement dans la population générale ne paraît pas justifié », conclut le Pr Bruno Mégarbane.

* Résultats consultables sur <https://conservesdepoissons.fr/thon-mercure-faisons-le-point>

HORS-SÉRIE

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND/SPECIAL PLATS UNIQUES

SAVEURS

100
IDÉES
REPAS

AU MENU

Potées
Cocottes
Gratins
Fricassées
Tourtes
Poêlées
Tajines
Ragoûts
Woks...

Ragoût de bœuf
aux légumes-racines

Spécial PLATS UNIQUES

NOS RECETTES PRÉFÉRÉES
POUR SE RÉGALER

SPÉCIAL PLATS UNIQUES

En kiosque et sur
ABONNEMENTMAG.FR/SAVEURS

Bon comme du bon **PAiN**

Croustillant, moelleux, rustique ou raffiné, il accompagne nos repas avec la simplicité et l'évidence des basiques qui n'ont plus rien à prouver. **Longtemps accusé – à tort – de faire grossir, il revient en force comme un aliment essentiel.** Tour d'horizon pour mieux choisir, déguster et profiter pleinement de ce pilier de notre alimentation.

Par Anne Dufour

Le pain n'est ni bon ni mauvais intrinsèquement. Tout dépend de ce qui le compose et de la manière dont il est fabriqué: type de farine, degré d'extraction, fermentation au levain ou à la levure, utilisation ou non d'additifs...

Sans oublier, à l'autre bout de la chaîne, la quantité que nous en consommons. Un pain artisanal, longuement fermenté et réalisé avec une farine peu raffinée, développera naturellement davantage d'arômes, contiendra davantage de fibres et aura une meilleure digestibilité. À l'inverse, de nombreuses propositions industrielles, pétries intensément et cuites rapidement (ce qui fait qu'à la maison elles sèchent en quelques heures), présentent une mie moins nutritive, et compensent parfois leur faible tenue par l'adjonction d'améliorants ou de sucre.





99 G PAR JOUR ET PAR PERSONNE

C'est notre consommation moyenne de pain en boulangerie – elle était de 113 g il y a 10 ans.

Et nous mangeons moins de baguettes, mais plus de pain spécial (céréales anciennes, maïs, sans gluten...) au levain à fermentation longue.

Source : Fédération des entreprises de boulangerie, novembre 2025.

Et derrière des allégations marketing parfois alléchantes du type « Riche en fibres » « Réduit en sucre », « Pauvre en sel » ou « Sans additifs » écrites en gros sur les emballages, une réalité moins reluisante s'annonce en petits caractères côté liste des ingrédients. Dans son enquête « Biscottes, crackers, pains de mie... » publiée en 2024, la Confédération nationale des associations de consommateurs et usagers a relevé que 67 % des références étudiées affichant une allégation positive avaient un Nutri-score entre C et E, tandis que 69 % présentaient des additifs et assimilés. Le « vrai » pain, notre indiscutable allié, c'est celui au levain et aux céréales complètes : nourrissant, rassasiant et bénéfique pour le cœur, le transit et l'équilibre glycémique.

POUR QUOI LE PAIN AU LEVAIN EST-IL BON ?

POUR LE POIDS

Riche en fibres, il rassasie rapidement et durablement, oblige à mastiquer (donc à moins avaler) et ralentit la vidange gastrique. Le levain, légèrement acide (acide lactique, acétique), abaisse le pH du pain et ralentit la digestion de l'amidon.

POUR LE MÉTABOLISME

La fermentation au levain (acidité + enzymes) d'une farine complète calme la vitesse d'absorption des amidons et abaisse donc l'index glycémique. Tout l'inverse d'un pain blanc industriel à la levure.

POUR LE CŒUR

Il apporte la combinaison magique « fibres, vitamines B, magnésium, phytostérols et composés phénoliques », autant d'éléments contribuant à abaisser le cholestérol, la glycémie, donc le risque cardiovasculaire.

POUR LA DIGESTION

Ses fibres insolubles + solubles favorisent transit et flore intestinaux. Le levain dégrade en partie le gluten et les Fodmap de la farine,

Plus accessible qu'on le croit, le pain maison c'est la maîtrise des ingrédients et le plaisir d'un produit authentique et sain. Surtout si on le fait au levain, l'allié vivant qui lui confère une saveur unique et permet une meilleure conservation, sans additifs.



réduisant inconforts et ballonnements pour les personnes sensibles (mais pas les cœliaques!) et, en outre, améliore l'assimilation des minéraux. Résultat : moins de constipation, plus de magnésium et de phosphore pour le corps.

POUR LE CERVEAU

Il fournit une source à la fois rapide et prolongée de glucose cérébral : impeccable pour réfléchir et pour une humeur stable. Ses vitamines B sont nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux et des neurones.

POUR L'ÉNERGIE ET L'EFFORT

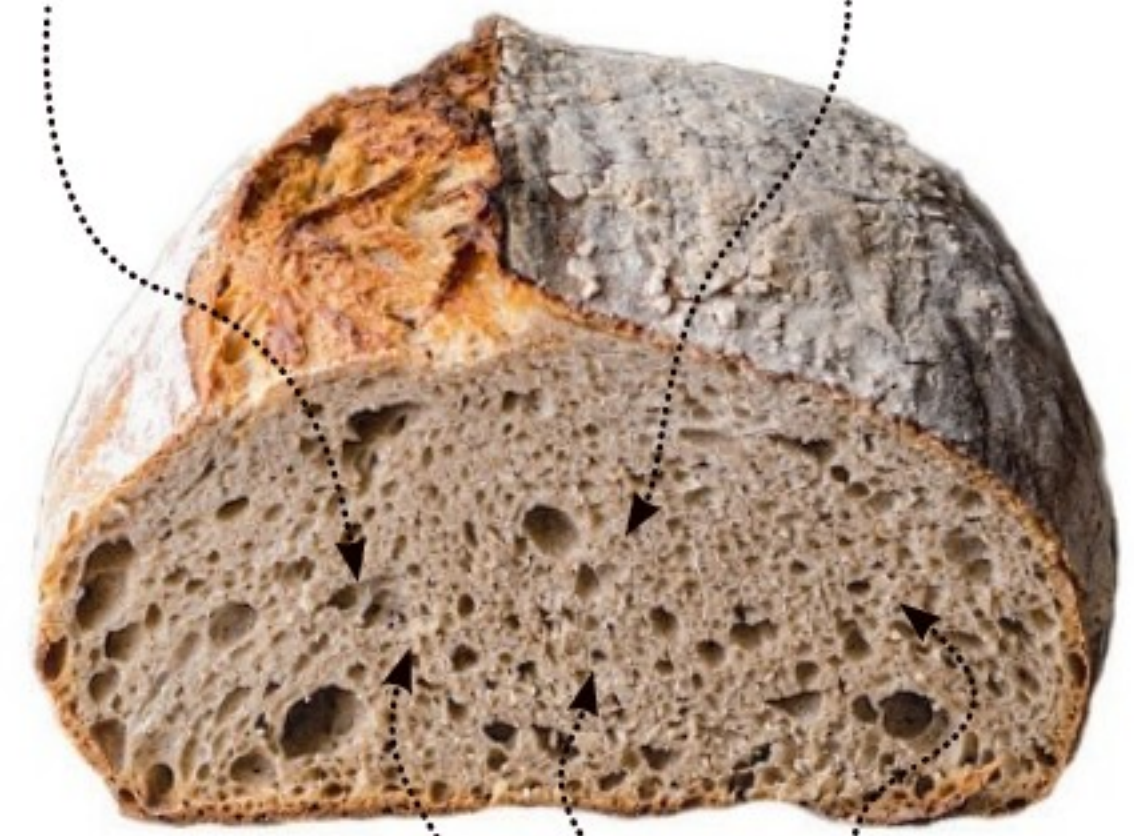
Ses glucides complexes libèrent progressivement l'énergie dans l'organisme. Associé à des protéines (fromage, œuf...) ou à des bons gras (purée d'amande, d'avocat...), il procure du carburant fiable et fidèle. Les pains faits à partir de variétés anciennes comme le khorasan (commercialisé sous la marque Kamut) et le petit épeautre (ou engrain) contiennent davantage de protéines et minéraux essentiels à la contraction musculaire, la récupération et la lutte contre les crampes.



Il y a quoi dedans ?

Des vitamines B
(dans les pains complets)

Des glucides complexes
45 à 50 g/100 g



Des minéraux
magnésium, phosphore,
potassium, fer

Des fibres
2 à 7 g/100 g
selon la farine

Des protéines
6 à 9 g/100 g

5 DUOS QUI VOUS VEULENT DU BIEN

PAÏN DE SEIGLE + SARDINES

Les fibres solubles du seigle équilibrent la glycémie, les oméga-3 des sardines protègent le cœur.

PAÏN COMPLET + AVOCAT

Fibres + bons gras = digestion facilitée et satiété longue durée.

PAÏN AU LEVAIN + FROMAGE

Le levain améliore l'absorption du calcium grâce à son acidité naturelle.

PAÏN DE SARRASIN + LÉGUMES GRILLÉS

Un festival de magnésium, de fibres d'antioxydants et de caroténoïdes : un mix végétarien à la fois complet, reminéralisant et très digeste.

BAGUETTE TRADITION

+ TOMATE + HUILE D'OLIVE

La vitamine C et le lycopène de la tomate (antioxydants) sont mieux absorbés grâce aux graisses mono-insaturées de l'huile d'olive.

LE MATCH pain complet au levain/pain de mie

Il y a pain et pain. **Dans l'idéal, il est au levain exclusivement** (et pas à la levure, NI au mix levain + levure, car alors la levure « travaille » plus vite que le levain, l'empêchant de développer tout son potentiel), et à la mie marron. Presque tout oppose nos deux candidats !

	Pain complet au levain	Pain de mie industriel
Protéines	8-9 g/100 g	6-7 g/100 g
Fibres	5-7 g/100 g	2-3 g/100 g
Calories	240 kcal/100 g	260 à 280 kcal/100 g (selon matières grasses)
Index glycémique	Bas à modéré	Élevé
Conservation	Se garde naturellement plusieurs jours	Sèche vite si ouvert. Sinon se garde jusqu'à 20 jours (car additifs)
Composition	Farine + eau + sel + levain. Un bon pain a 4-5 ingrédients max (si ajout de graines)	Farine + eau + sucre + matières grasses + additifs. Il s'agit d'un pain... ultratransformé !

Source : Ciquel + Observatoire du pain

Étape 1

LE LEVAIN CHEF

🥄 20 min ⌚ 72 h

- 265 g de farine T80 à T110
- 300 g d'eau non chlorée tiédie (25 °C)

Jour 1 Le matin, mélangez dans un bol bien propre 10 g de farine et 10 g d'eau pour obtenir la consistance d'une pâte à crêpes épaisse. Couvrez de film alimentaire percé de trous. Conservez dans un endroit tiède. En hiver, vous pouvez l'installer près d'un radiateur.

Jour 2 (+ 24 h) Le matin, ajoutez 30 g de farine et 30 g d'eau. Couvrez de nouveau et laissez fermenter. Le soir (+ 12 h), prélevez 50 g (jetez le reste) et ajoutez 75 g de farine et 75 g d'eau.

Jour 3 (+ 24 h) Le matin, prélevez 50 g (jetez le reste), ajoutez 75 g de farine et 75 g d'eau. Le soir (+ 12 h), prélevez 50 g (jetez le reste) et ajoutez 75 g de farine et 75 g d'eau. Peu à peu, le levain va faire des bulles et développer une bonne odeur aigrelette, évoquant le yaourt. S'il a une odeur désagréable de pourri ou de moisi, jetez-le et recommencez. S'il peine à démarrer, nourrissez-le dans les proportions du jour 3 pendant 1 ou 2 jours, en l'épaississant éventuellement avec 1 ou 2 c. à soupe de farine. Quand il présente une belle activité à chaque fois qu'on le nourrit (pousse de 1/3 de son volume), le levain chef est prêt.

Étape 2

LE LEVAIN TOUT-POINT

🥄 10 min ⌚ 8 h

- Farine T80 à T110
- Eau non chlorée à température ambiante
- **Déposez** la quantité de levain chef demandée dans votre recette dans un grand bol avec le double du poids en eau. Délayez à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule en faisant bien pénétrer l'air, puis ajoutez la farine (même poids que l'eau). Mélangez bien pour obtenir une consistance de pâte à crêpes épaisse.
- **Couvrez** de film alimentaire percé de trous et laissez 4 à 8 h à température ambiante (20-21 °C) jusqu'à ce qu'il ait doublé de volume et pris la consistance d'une mousse au chocolat. Le levain tout-point est alors au maximum de sa pousse et doit être utilisé sans attendre.

Bon à savoir

Pour un usage quotidien, conservez votre levain en bocal fermé ou boîte hermétique, à température ambiante sauf en cas de fortes chaleurs (> 25 °C). Pour un usage hebdomadaire, conservez-le en bocal fermé au réfrigérateur (6-7 °C). Ne remplissez le récipient qu'aux 2/3 car le levain va continuer à pousser, et veillez à ce que le couvercle supporte une forte pression.

LES ÉTAPES

Le levain naît d'un mélange de farine et d'eau régulièrement nourri jusqu'à l'obtention du **levain chef**. Le **levain tout-point** est le levain constitué, c'est-à-dire qu'il n'est plus au stade d'élaboration des premiers jours. Le **rafraîchi** est le levain tout-point activé par un apport eau + farine, quelques heures avant son utilisation.



LES 6 MEILLEURS PAINS

Baguette tradition: *la « tradi » !*

Symbole mondial de la gastronomie française. Moins riche en fibres que les pains complets, elle reste une bonne source d'énergie rapide au quotidien.

Pain complet: *transit facile*

Le champion anticonstipation. Son goût prononcé accompagne idéalement les poissons fumés, le houmous et autres tartinades, le fromage, les œufs brouillés – top au petit déj !

Pain de seigle/sourdough: *IG calme*

Sa haute teneur en fibres solubles (bêta-glucane) explique son index glycémique plutôt bas (45 contre 60 pour du pain de campagne). Avec huîtres, rillettes de poisson, fromage frais...

Pain au maïs: *spécial sportifs*

Son goût légèrement sucré est délicieux avec avocat, œuf poché, ou en tartine sucrée (beurre + miel ou confiture). Énergétique, c'est l'en-cas idéal des sportifs (avec beurre de cacahuète et rondelles de bananes).

Pain au sarrasin: *sans gluten*

Naturellement sans gluten, il est spécialement pourvu en fibres solubles, qui aident à équilibrer la glycémie et le cholestérol. Avec poisson fumé, fromages frais, houmous, avocat...

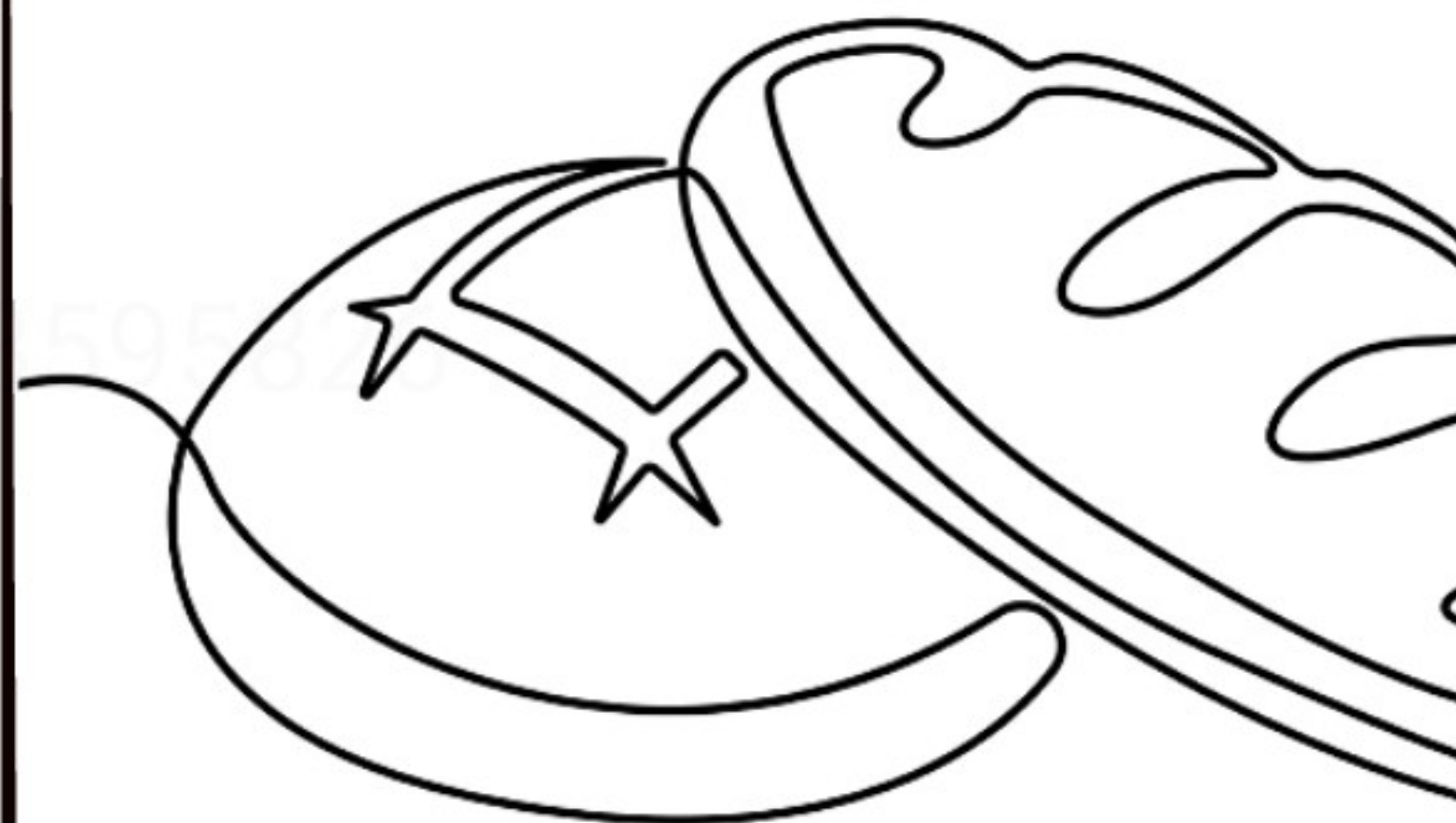
Pain aux graines: *le top du goût*

Sésame, lin, pavot ou tournesol apportent bons gras, fibres et croquant. Idéal pour des sandwiches gourmands, ou tout simplement toasté en guise de bruschetta.

conservation

Dans une huche à pain, emballé dans un linge. Plutôt pas au réfrigérateur (qui sèche le pain) sauf s'il fait très chaud – auquel cas, dans un torchon et à manger rapidement. On peut le congeler en tranches. Il est alors bon jusqu'à 3 mois.

Votre baguette a séché et le boulanger est fermé ? Passez-la rapidement sous le robinet d'eau (si, si, promis), secouez-la pour l'égoutter et enfournez-la à four chaud quelques minutes : elle sera toute croustillante, comme par magie !



6 CONSEILS

pour bien le choisir

- › **La croûte doit être dorée (jolie)**, autrement dit ni pâle (indigeste), ni brûlée. En plus, bonne croûte = meilleure conservation.
- › **Une odeur légèrement acidulée** signe un pain au levain et pas à la levure. Un bon point !
- › **Dans la mie**, les alvéoles doivent être irrégulières, preuve de fermentation naturelle. Une mie serrée signe un pétrissage trop intensif ou un pain industriel.
- › **Les farines** T80, T110, ou carrément T150 contiennent un maximum de fibres et de minéraux. Évidemment, bio, c'est nettement mieux !
- › **Les pains sans gluten** (farines de riz, maïs, sarrasin, millet, pois chiche...) sont de qualité TRÈS variable. Vérifiez l'étiquette (moins de 5 ingrédients, absence d'additifs, sucres, huiles, etc., minimum 3 g/100 g de fibres...).
- › **Demandez à votre boulanger sa méthode** : levain naturel ou levure, farine bio ou non, temps de pousse... ?

VOLLKORNBROT

Pour 1 pain 🥣 30 min ⌚ 48 h 📅 1 h 15

- 150 g de farine de seigle bio + un peu pour le moule et le dessus du pain
- 125 g de seigle en grains bio (de type « à germer »)
- 100 g de flocons de seigle bio
- 80 g de graines de tournesol bio
- 80 g de graines de courge bio
- 12 g de sel
- Un peu d'huile neutre pour le moule

Pour le rafraîchi du levain

- 100 g de seigle en grains bio (de type « à germer »)
- 50 g de levain chef (voir page 32)
- 30 g de farine de seigle bio

On n'oublie pas le trempage!

On fait tremper les graines pour les attendrir, mais également pour enclencher le processus de germination. Cela permet d'éliminer l'acide phytique qui y est naturellement présent, favorisant ainsi une meilleure assimilation des nutriments.

➤ **La veille**, versez les 125 g de seigle en grains dans un récipient, ajoutez 125 g d'eau portée à ébullition, couvrez hermétiquement et laissez tremper 24 h à température ambiante.

➤ Préparez le rafraîchi du levain.

À l'aide d'un moulin à café, mixez grossièrement le seigle en grains. Mélangez-le dans un saladier avec 120 g d'eau à 20 °C, le levain et la farine de seigle. Couvrez hermétiquement et laissez fermenter à température ambiante pendant 10 à 12 h.

➤ **Le lendemain**, mélangez les flocons de seigle avec les graines de tournesol et de courge (réservez-en un peu pour le dessus du pain) et 200 g d'eau à 20 °C. Laissez reposer 15 min.

➤ **Égouttez le seigle en grains** mis à tremper la veille, puis mettez-le dans le bol d'un robot pétrisseur muni du batteur en forme de feuille, avec le levain rafraîchi, les flocons de seigle, les graines de tournesol et de

courge avec leur eau de trempage, 100 g d'eau à 20 °C, le sel et la farine de seigle. Mélangez 3 à 5 min à vitesse 1, pour bien amalgamer le tout. Couvrez et laissez reposer 1 h 30 à température ambiante.

➤ **Versez la pâte** dans un moule à cake huilé et légèrement fariné. Tassez avec une spatule. Garnissez le dessus avec les graines réservées et farinez un peu. Couvrez et placez au réfrigérateur pour 12 à 16 h.

➤ **Le jour de la cuisson**, préchauffez le four à 260 °C, puis baissez à 230 °C et enfournez le pain pour 1 h. Au bout de ce temps, éteignez le four et laissez-y le pain pendant 15 min, sans ouvrir la porte.

➤ **Sortez le vollkornbrot** du four, laissez-le refroidir 5 min, puis démoulez-le sur une grille. Quand il est froid, emballez-le dans du film alimentaire ou un torchon propre, pour le laisser un peu « mûrir » avant de le consommer.





Digeste

Grâce à la préfermentation par le levain, ce pain sera bien plus digeste que s'il avait été levé à la levure. Et pour vous épargner la tâche de nourrir un levain pendant une semaine, sachez que vous en trouverez du déshydraté en magasin bio.

PAÏN AU LEVAIN

Pour 1 pain 🥄 20 min ⌚ 21 h 🍞 40 min

- 500 g de farine de blé T80 ou T110 + un peu pour les différentes manipulations et le repos
- 350 g d'eau filtrée
- 150 g de levain tout-point rafraîchi (voir page 32)
- 9 g de sel

➤ **La veille**, dans le bol d'un robot muni d'un crochet pétrisseur, mettez, dans l'ordre suivant, le sel, l'eau, la farine et le levain. Pétrissez 3 min à vitesse 1, puis 3 à 4 min à vitesse 2. Si vous le faites à la main, pétrissez dans un grand saladier pendant 7 à 10 min.

➤ **Couvrez hermétiquement** le bol (ou le saladier) et laissez reposer 1 h à température ambiante. Au bout de 30 min, faites un premier rabat,

en repliant la pâte sur elle-même, puis un second, 30 min plus tard.

➤ **Placez la pâte** au réfrigérateur, toujours couverte, et laissez-la travailler pendant 14 à 18 h (on appelle cette étape le « pointage »).

➤ **Le lendemain**, à l'aide d'une corne, détachez la pâte du récipient en farinant les bords. Déposez-la sur le plan de travail fariné, boulez-la légèrement sans la pétrir, et placez-la dans un banneton fariné (ou un saladier tapissé d'un torchon fariné).

➤ **Laissez reposer** 1 à 2 h à température ambiante (on appelle cette étape l'« apprêt »).

➤ **Préchauffez le four** à 260 °C, en y plaçant une pierre à pain ou à pizza

(à défaut, une plaque de cuisson), avec une lèchefrite en dessous.

➤ **Renversez le banneton** sur une pelle à pain légèrement farinée et grignez le pain avant de l'enfourner, ou bien retournez le banneton directement sur la pierre (ou la plaque de cuisson), avant de le lamer au rasoir. Versez un bol d'eau chaude dans la lèchefrite et refermez rapidement la porte du four. Vous pouvez également cuire ce pain à la cocotte.

➤ **Au bout de 20 min**, baissez la température du four à 220 °C, et poursuivez la cuisson 20 min.

➤ **Quand il est bien doré** et que le dessous sonne creux, sortez le pain et laissez-le refroidir sur une grille.



Antigapipi

Une bonne idée pour utiliser à la fois les radis et leurs fanes ! Et la recette fonctionne aussi très bien avec d'autres légumes à fanes : carotte, céleri...

- 4 tranches de pain au levain
- 250 g de mozzarella de bufflonne
- 8 filets d'anchois à l'huile
- 1 botte de radis avec les fanes
- 1 citron bio
- 1 gousse d'ail
- 50 g d'amandes émondées
- 2 c. à soupe d'olives taggiasche
- 4 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour servir
- Sel, poivre

BRUSCHETTAS MOZZA-ANCHOIS-RADIS, PESTO DE FANES

Pour 4 personnes 🍴 15 min 🕒 10 min

➤ **Préparez le pesto.** Zestez le citron. Lavez et essorez les fanes des radis (environ 60 g nettoyés). Mixez-les avec le zeste, les amandes, l'huile d'olive, du sel et du poivre, jusqu'à obtenir une texture granuleuse. Réservez.

➤ **Préchauffez le four** à 180 °C. Tranchez finement la mozzarella.

Frottez d'ail chaque tranche de pain au levain, posez dessus la mozzarella, puis enfournez pour environ 8 min. Coupez 4 radis en lamelles.

➤ **À la sortie du four,** répartissez les anchois, le pesto, les lamelles de radis et les olives sur les bruschettas. Arrosez d'huile, poivrez et servez aussitôt.

CLUB SANDWICHS AU TOFU ET PISTOU

Pour 2 personnes 🥄 10 min ⌚ 30 min 🍳 5 min

- 4 grandes tranches de pain au levain
- 100 g de tofu ferme
- 1 courgette
- ½ betterave crue
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon vert
- 1 poignée de salade frisée
- 1 bouquet de basilic
- 4 c. à soupe de houmous
- Huile d'olive
- Sel, poivre

➤ **Hachez le basilic**, la gousse d'ail pelée et l'oignon vert. Mélangez le tout avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Coupez le tofu en fines tranches et faites-les mariner dans ce pistou pendant au moins 30 min.

➤ **Taillez la courgette** en tranches d'environ 4 mm à l'aide d'une mandoline. Poêlez-les 5 min dans un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

➤ **Pelez la betterave**, puis taillez-la en lamelles très fines à l'aide d'une mandoline.

➤ **Toastez les 4 tranches** de pain au levain. Tartinez-en deux de houmous, puis répartissez dessus les tranches de courgette poêlées, de betterave crue et de tofu mariné. Garnissez de salade, et refermez les club sandwiches avec les 2 tranches de pain restantes.

Végétarien

En associant les acides aminés du pain, des pois chiches et du tofu, ces sandwiches apportent des protéines végétales de qualité. Accompagnez-les d'une salade de crudités pour en faire un repas équilibré.





Sur le pouce

Pour davantage de moelleux (et de protéines), garnissez ces tartines de fromage frais avant de disposer la sucrine. À servir avec une salade de crudités.

- 4 grandes tranches de pain au levain
- 200 g de filets de thon à l'huile
- 2 sucrines
- 1 citron bio
- 8 feuilles de basilic
- 1 pincée de baies roses
- 1 c. à café d'huile de noix

TARTINES EXPRESS AU THON

Pour 4 personnes  10 min  5 min

➤ **Toastez légèrement** les 4 tranches de pain au levain.

➤ **Répartissez les feuilles** des sucrines sur les tranches de pain grillées. Arrosez d'un filet d'huile de noix.

➤ **Égouttez le thon.** Répartissez les filets sur les tartines. Arrosez de jus de citron et râpez le zeste dessus. Parsemez de feuilles de basilic et de baies roses. Servez aussitôt.

VELOUTÉ POMMES DE TERRE ET AIL DES OURS, CROÛTONS MAISON

Pour 4 personnes 🍲 20 min 🕒 20 min

- 120 g de pain au levain en tranches épaisses
- 800 g de pommes de terre farineuses
- 20 feuilles d'ail des ours + quelques fleurs pour servir
- 1 oignon
- 1 litre de bouillon de légumes
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Cueillette: prudence!

Dans la nature, l'ail des ours peut facilement être confondu avec d'autres plantes, parfois très toxiques si elles sont ingérées, comme le muguet. En cas de cueillette, il faut donc être particulièrement vigilant, et prendre l'avis d'un expert.

➤ **Rincez et séchez** les fleurs et les feuilles d'ail des ours, en éliminant une partie des tiges si elles sont trop épaisses. Pelez l'oignon, puis ciselez-le finement. Épluchez les pommes de terre, rincez-les sous l'eau froide et détaillez-les en gros cubes.

➤ **Dans une casserole** à fond épais, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon, et faites-le dorer 5 min, en mélangeant régulièrement. Ajoutez les pommes de terre et enrobez-les de matière grasse. Versez le bouillon, portez à frémissement, puis laissez mijoter 10 min à couvert. Ajoutez la moitié

des feuilles d'ail des ours et laissez mijoter à couvert 10 min de plus.

➤ **Prélevez une louche** d'eau de cuisson et réservez-la. Mixez la soupe, en ajoutant peu à peu l'eau de cuisson réservée, selon la consistance désirée, et le reste des feuilles d'ail des ours. Salez, poivrez et mixez de nouveau jusqu'à obtenir un velouté bien lisse. Réservez au chaud.

➤ **Détaillez les tranches** de pain en gros cubes. Faites-les dorer à la poêle dans le reste d'huile d'olive.

➤ **Répartissez le velouté** dans 4 bols et servez parsemé de croûtons grillés et de fleurs d'ail des ours.





À l'italienne

La panzanella est une recette d'origine italienne, où le pain est un ingrédient à part entière. Pour encore plus de croquant, choisissez un pain aux graines !

- 400 g de pain au levain rassis en tranches épaisses
- 1 chou-fleur
- 2 oranges
- 200 g de pois gourmands (frais ou surgelés)
- 150 g de pousses d'épinard
- 6 cébettes
- 3 c. à soupe d'huile de courge
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Fleur de sel, poivre

PANZANELLA DE LÉGUMES GRILLÉS

Pour 4 personnes 🍲 30 min ⌚ 30 min 🍳 20 min

➤ **Coupez le pain** en gros morceaux. Placez-les dans un plat creux, arrosez d'un peu d'eau froide, puis ajoutez 3 c. à soupe d'huile d'olive et le vinaigre. Salez, poivrez, et laissez le pain s'imbiber 30 min.

➤ **Pendant ce temps**, préchauffez le four à 200 °C. Coupez les cébettes en deux dans la longueur. Lavez le chou-fleur et coupez-le en très fines tranches. Déposez les cébettes et les tranches de chou-fleur sur une plaque de cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 15 à 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient grillés.

➤ **S'ils sont frais**, éboutez les pois gourmands. Faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis passez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Réservez.

➤ **Lavez et séchez** les pousses d'épinard. Pelez à vif les oranges, détaillez les suprêmes en récupérant le jus. Mélangez ce dernier avec l'huile de courge, du sel et du poivre.

➤ **Dans un saladier**, mélangez le pain avec tous les légumes et les suprêmes d'orange. Salez, poivrez et arrosez de vinaigrette à l'orange. Servez aussitôt.

CŒURS DE SALADE GRILLÉS AU LARD ET AUX CROÛTONS

Pour 4 personnes 🍴 30 min 📅 30 min

- 150 g de pain au levain un peu rassis
- 4 cœurs de salade (sucrine ou romaine)
- 150 g de lard fumé
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Low fat

Les lardons sont ici dégraissés grâce à une première cuisson, mais pour une version très light, vous pouvez leur préférer des cubes de jambon blanc.

➤ **Préchauffez le four** à 200 °C.

Coupez les cœurs de salade en deux et enfournez-les pour 10 min. Réservez-les dans une passoire.

➤ **Coupez le lard** en gros morceaux, faites-les suer dans une poêle environ 10 min, puis égouttez-les bien sur du papier absorbant. Pelez les gousses d'ail. Frottez le pain avec 1 gousse d'ail puis coupez-le en dés. Pressez les 2 gousses restantes.

➤ **Dans un saladier**, mélangez les dés de pain avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez l'ail pressé avec 4 c. à soupe d'huile d'olive. Remettez la salade dans un plat à four, arrosez-la d'huile aillée, puis ajoutez les lardons et le pain.

➤ **Enfourez**, toujours à 200 °C, pour 20 min environ, en remuant de temps en temps. Les lardons et les croûtons doivent être dorés. Servez aussitôt.





Réconfortante

Accompagné d'une salade de crudités, ce grand classique est idéal pour un dîner express.

Vous pouvez utiliser un bouillon de légumes pour une version végétarienne.

- 8 tranches de pain au levain
- 350 g d'oignons
- 150 g de comté
- 30 g de beurre
- 1 litre de bouillon de bœuf
- 2 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe de cassonade
- 2 pincées de muscade
- Sel, poivre

GRATINÉE À L'OIGNON

Pour 4 personnes  20 min  40 min

➤ **Râpez le comté.** Pelez les oignons, puis émincez-les.

➤ **Dans une cocotte** à fond épais, faites fondre le beurre. Ajoutez les oignons et la cassonade. Laissez caraméliser 15 min à feu doux en mélangeant régulièrement.

➤ **Versez le bouillon** de bœuf dans la cocotte, ajoutez la muscade, le thym

et le laurier. Mélangez, et poursuivez la cuisson pendant 15 min. Salez si besoin et poivrez.

➤ **Préchauffez le four** en position grill. Versez la soupe dans des bols résistants à la chaleur, couvrez de 2 tranches de pain et parsemez de comté. Faites gratiner quelques minutes et servez dès la sortie du four.

FRITTATA AUX ASPERGES, ÉPINARDS ET PAIN AU LEVAIN

Pour 4-6 personnes 🍳 20 min 🕒 1 h

- 500 g de pain au levain
- 200 g de skyr
- 150 g de feta
- 25 cl de lait demi-écrémé
- 6 œufs
- 150 g de pousses d'épinard
- 10 asperges vertes (fraîches ou surgelées)
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de sauge pour servir
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Protéiné

Skyr, lait, œufs et feta font de ce gratin convivial un plat végétarien très bien pourvu en protéines. Le pain tient ici le rôle de féculent : une salade verte en accompagnement suffit à en faire un plat équilibré.

➤ **Retirez la croûte** du pain au levain, puis découpez la mie en gros cubes. Dans un récipient, mélangez le lait avec le skyr, du sel et du poivre. Ajoutez les cubes de mie, mélangez pour bien les imprégner, et laissez-les s'imbiber pendant 30 min.

➤ **Si elles sont fraîches**, éliminez la base des asperges vertes. Faites-les cuire 5 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

➤ **Hachez les pousses d'épinard.** Épluchez, dégermez et hachez la gousse d'ail. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'ail et les pousses d'épinard 3 à 5 min. Réservez.

➤ **Préchauffez le four** à 180 °C.

Battez les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez la mie de pain avec son liquide de trempage, salez et poivrez. Incorporez les deux tiers de la feta émiettée et la poêlée d'épinards.

➤ **Huilez un plat** de 20 x 25 cm, et enfournez-le pour 10 min. Sortez-le pour y verser la préparation à l'œuf et répartir les asperges sur le dessus. Remettez-le au four pour 20 min.

➤ **Sortez de nouveau** le plat du four, émiettez dessus le reste de feta et réenfournuez pour 30 min : la frittata doit être dorée. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau, dont la lame doit ressortir sèche. Ciselez la sauge sur le plat et servez aussitôt.





Convivial

Une façon originale de recycler du pain rassis. Selon les saisons, vous pourrez remplacer les épinards par des légumes grillés – aubergines, courgettes...

- 10 tranches de pain au levain
- 140 g de tranches de bresaola
- 120 g de comté râpé
- 40 g de beurre
+ un peu pour le moule
- 40 g de farine
- 40 cl de lait (froid)
- 1 c. à café de curry en poudre
- 20 g de pousses d'épinard

CROQUE-CAKE AU CURRY

Pour 6 personnes 🍴 20 min 🕒 35 min

- **Lavez et séchez** les pousses d'épinard, en coupant au besoin les tiges trop épaisses. Retirez la croûte du pain.
- **Préparez la béchamel.** Dans une casserole, faites fondre le beurre, laissez-le dorer 2 min. Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois. Remettez sur le feu et faites cuire 2 à 3 min sans cesser de mélanger. Ajoutez le curry et le lait froid au fur et à mesure, tout en fouettant, afin qu'il n'y ait pas de grumeaux. Lorsque la béchamel est cuite (elle doit être assez souple mais

pas coulante), ajoutez le comté râpé. Mélangez bien jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

- **Préchauffez le four** à 180 °C. Beurrez un moule à cake. Tapissez le fond avec du pain (retaillez les tranches si nécessaire). Couvrez d'une couche de bresaola puis de pousses d'épinard et recouvrez de béchamel au curry. Renouvelez l'opération (pain, bresaola, pousses d'épinard, béchamel), en terminant par une couche de pain et de béchamel. Enfournuez pour 25 min.

- **Laissez le croque-cake** refroidir avant de le démouler et de le découper en tranches.

PAÏN PERDU

Pour 4 personnes 🥄 15 min ⌚ 4 min 🍳 15 min

- 8 tranches un peu épaisses de pain au levain rassis
- 2 gros œufs
- 70 g de sucre
- 25 cl de lait demi-écrémé
- 60 g de beurre
- Sucre glace pour servir

➤ **Battez les œufs** avec le sucre. Ajoutez le lait, fouettez. Versez dans un plat. Déposez-y les tranches de pain et faites-les s'imbiber 4 min, en les retournant une fois.

➤ **Faites chauffer** le beurre dans une grande poêle. Quand il crépite,

faites-y dorer 4 tranches, 2 à 3 min de chaque côté. Réservez au chaud et faites de même avec le pain restant.

➤ **Déposez 2 tranches** de pain perdu dans chaque assiette. Saupoudrez-les généreusement de sucre glace et servez encore chaud.



Sans beurre

... et sans reproche ?
La recette traditionnelle fait appel au beurre fondu, qui donne une belle croûte dorée, mais on peut utiliser un filet d'huile d'olive à la place.



B12

Pour éviter les carences, les personnes dont l'alimentation est pauvre en produits d'origine animale ont intérêt à se supplémenter.

4 µG / JOUR

chez l'adulte

4,5 µG / JOUR

chez la femme enceinte

5 µG / JOUR

chez la femme allaitante

Apports satisfaisants selon
l'Agence nationale de sécurité
sanitaire de l'alimentation (Anses).

VITAMINE B12

Une essentielle méconnue

Fonctions cognitives, énergie, immunité... **La vitamine B12 joue un rôle clé** dans ces différents mécanismes, et pourtant, elle fait l'objet de peu de vigilance – sauf chez les végétaliens. Nous devrions pourtant tous y faire attention...

Par Julie Martory

Découverte seulement en 1948, la vitamine B12, également appelée « cobalamine » en raison de la présence d'un ion cobalt en son centre, regroupe quatre substances hydrosolubles : l'hydroxocobalamine, la méthylcobalamine, l'adénosylcobalamine et la cyanocobalamine (une molécule de synthèse). Noyée dans la grande famille des vitamines du groupe B aux côtés de la B1, B2, B3, B5, B6, B8 et B9, qui sont généralement associées à l'équilibre nerveux, la B12 est souvent réduite à cet aspect, et ses autres fonctions, pourtant nombreuses et essentielles, sont rarement mises en avant.

QUELS RÔLES JOUE LA VITAMINE B12 ?

« Elle en joue énormément ! répond d'emblée Valérie Espinasse, docteure en pharmacie et spécialiste en micronutrition fonctionnelle. Par exemple au niveau des hormones, des neuromédiateurs, de l'hémoglobine, de l'immunité, du métabolisme énergétique... »

La vitamine B12 intervient dans la formation des globules rouges et de la myéline, cette gaine lipidique qui entoure les axones des neurones et garantit la rapidité de propagation de l'influx nerveux. À ce titre, elle est essentielle à la bonne marche du système nerveux central et des fonctions cognitives. « Au niveau cellulaire, la vitamine B12 est l'un des substrats nécessaires à la production de l'ATP qui est l'énergie produite au sein des mitochondries, les centrales énergétiques cellulaires », poursuit la spécialiste. En association avec l'acide folique et les folates, elle participe à la division cellulaire et à la synthèse de l'ADN, et joue un rôle essentiel dans le métabolisme de l'homocystéine, un acide aminé qui, en excès, peut devenir néfaste, car elle aide à convertir ce dernier en méthionine, un autre acide aminé qui, lui, est anodin.

QUELS SONT NOS BESOINS ?

Ils sont assez faibles, de l'ordre du microgramme (µg) : 4 µg/jour pour les adultes, hommes et femmes. Ces besoins montent à 4,5 µg/jour pendant la grossesse, du fait de nombreux processus (division cellulaire, synthèse de l'ADN, myélinisation...) mobilisant la vitamine, et à 5 µg/jour pendant l'allaitement. Aussi, une déficience en vitamine B12 peut avoir des répercussions graves sur le développement du fœtus et de ses fonctions cognitives.

NOS EXPERTES
VALÉRIE ESPINASSE
DOCTEURE EN PHARMACIE,
spécialiste en micronutrition
fonctionnelle.



LÉA LEBRUN

DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE
ET PSYCHOLOGUE-CLINICIENNE,
membre du conseil scientifique
de l'Observatoire national
des alimentations végétales.
Coautrice de *La Meilleure Façon
de manger végétal* et *La Science
de l'alimentation végétale*,
Souccar Éditions.

OÙ LA TROUVER ?

La vitamine B12 ayant la particularité d'être synthétisée par des micro-organismes (essentiellement les bactéries et archées), on ne la trouve de façon fiable que dans les produits animaux, soit parce que ces derniers la fabriquent au niveau intestinal, soit parce qu'ils consomment eux-mêmes des aliments d'origine animale ou reçoivent une complémentation (volailles et porcs par exemple). Les meilleures teneurs se mesurent dans les abats (foie, rognons), la viande (vache, mouton, porc, volaille) et le poisson (anchois, maquereau, hareng, sardine). S'ils sont de vache ou de brebis, le lait et le fromage constituent de bonnes sources, à la différence de ceux de chèvre ainsi que de l'œuf – qui contient des inhibiteurs de l'absorption. Certains aliments peuvent être enrichis, essentiellement des céréales pour petit déjeuner. Selon l'étude Inca 3¹, en France, 96 % des apports en vitamine B12 sont d'origine animale, les 4 % restant provenant d'aliments enrichis.

Les 9 meilleures sources

- › Bigorneau : 60,7 µg/100 g
- › Foie : 33 à 60 µg/100 g (selon l'animal)
- › Œufs de saumon : 48,6 µg/100 g
- › Palourde : 39,5 µg/100 g
- › Poulpe : 36 µg/100 g
- › Rognons : 31,2 µg
- › Huître : 28,6 µg/100 g
- › Anchois à l'huile : 20,9 µg/100 g
- › Maquereau : 19 µg/100 g

Source : table Ciqua. À noter : malgré leurs teneurs élevées, certains aliments (œuf, foie, rognon, maquereau, hareng, anchois, sardine...) sont de moins bonnes sources, notamment à cause des mécanismes d'assimilation. La vitamine B12 est, de plus, sensible à la chaleur, ce qui peut entraîner jusqu'à 60 % de perte (source : Onav).

QU'EST-CE QUI PEUT ENTRAÎNER UNE CARENCE ?

En tête des motifs de carence, l'insuffisance des apports liée à une alimentation végétalienne. Il y a consensus sur le sujet : même en faisant très attention à bien équilibrer son alimentation, « la carence est inévitable dès lors que l'on diminue les aliments d'origine animale », certifie Léa Lebrun, membre du conseil scientifique de l'Observatoire national des alimentations végétales (Onav). Certaines algues (spiruline, chlorelle) sont présentées comme des sources naturelles et intéressantes, mais il n'en est rien : « Elles contiennent surtout des analogues à la vitamine B12, qui sont totalement inactifs dans l'organisme humain », met en garde la spécialiste de l'alimentation végane. Les quantités contenues dans les champignons (levure de bière, shiitakés) sont quant à elles souvent trop faibles ou trop variables pour que ces aliments puissent constituer une source fiable, rappelle l'Onav dans un document de référence¹. Idem pour les aliments fermentés comme le tempeh. Dans ces conditions, une supplémentation doit être systématique en cas de régime végétalien. « Elle doit être également systématique en cas de régime végétarien, et elle est conseillée en cas de régime flexitarien, dès lors que l'on passe à moins d'un repas par jour sur deux avec de la viande ou du poisson », précise la nutritionniste. La vigilance est aussi de mise chez les seniors, qui non seulement consomment souvent moins de viande, mais assimilent aussi moins bien les micronutriments. Autre cause de carence : le syndrome de malabsorption, trouble dans lequel l'intestin grêle, pour diverses raisons, n'assimile pas correctement les nutriments. C'est ce que l'on observe par exemple en cas maladie cœliaque, ou de maladie de Biermer, une pathologie auto-immune atteignant l'estomac qui nécessite des injections intramusculaires de vitamine B12. Une chirurgie bariatrique (by-pass, sleeve) est également susceptible de conduire à une malabsorption. « Un microbiote déséquilibré peut aussi nuire à l'absorption de la vitamine B12 », ajoute Valérie Espinasse. À noter enfin que la prise de metformine (traitement de première intention du diabète de type 2) entraîne également une moindre absorption de la vitamine B12.

QUELS SONT LES SIGNES D'INSUFFISANCE ?

Loin d'être anodin, le manque de vitamine B12 peut occasionner d'importantes perturbations. À commencer par la fatigue, car la vitamine B12 est garante de vitalité à double titre : par son implication dans la formation des globules rouges, donc dans le transport de l'oxygène, et par son rôle dans le métabolisme cellulaire : « Si les mitochondries sont déficitaires, la cellule manque d'énergie, et nous, nous manquons d'énergie vitale », explique le Dr Espinasse. Des difficultés à se concentrer, à réfléchir ou à mémoriser peuvent aussi apparaître – des études indiquant même que la carence en vitamine B12 serait impliquée dans des troubles dépressifs ou neurodégénératifs (comme la maladie d'Alzheimer). « Teint pâle, cheveux fragilisés, douleurs inflammatoires, troubles moteurs ou faiblesse immunitaire s'observent également. Le problème, c'est que ces signes ne sont pas spécifiques à la carence en vitamine B12, ils peuvent avoir beaucoup d'autres origines », pointe la spécialiste. Mais alors, comment la repérer ? Un dosage sérique est possible, mais ne se montre hélas pas sûr à 100 %, et peut donner de faux négatifs. « Entre deux seuils, il existe un risque de carence qui n'est pas toujours détecté », prévient Léa Lebrun. D'autres marqueurs métaboliques sont plus fiables et permettent de déceler le

problème via l'apparition de signes cliniques : ainsi, l'acide méthylmalonique (AMM) urinaire ou l'homocystéine sérique s'accumulent lorsque notre taux de vitamine B12 est trop faible, car elle est indispensable à leur conversion.

QUE FAIRE SI ON EN MANQUE ?

Si le manque découle d'apports insuffisants, on corrigera le tir en intégrant de bonnes sources de vitamine B12 à ses menus quotidiens – abats, viandes, poissons, lait et fromage de vache ou de brebis, etc. (voir encadré page précédente). En cas de régime végétalien ou végétarien (et même flexitarien), pas d'impasse sur la complémentation, qui peut être soit quotidienne (10 à 50 µg), hebdomadaire (1 200 à 2 000 µg) ou mensuelle (5 000 µg). Le mieux étant de se faire suivre par un médecin nutritionniste ou un(e) diététicien(ne)-nutritionniste spécialisé(e) en alimentation végétale pour adapter la posologie, d'autant « qu'une cure d'attaque est parfois nécessaire pour reconstituer rapidement ses stocks, lorsqu'il y a par exemple carence avec preuves biologiques, présence de symptômes, ou régime végétalien sans supplémentation depuis plus d'un an », indique Léa Lebrun. La forme cyanocobalamine est souvent privilégiée pour son faible coût et sa stabilité. À noter, enfin, qu'en raison des mécanismes d'assimilation complexes de la vitamine B12, la dose ingérée par supplémentation n'est pas celle absorbée *in fine* par l'organisme. Autrement dit, pas de risque de surdosage.

1. Les Études individuelles nationales des consommations alimentaires ont été menées tous les 7 ans par l'Anses (en 2014-2015 pour Inca 3, dernière en date) permettant de comprendre les apports nutritionnels, d'analyser les évolutions des modes de vie et de consommation et d'évaluer les risques liés à l'alimentation.
2. « Position de l'Onav relative à la couverture des besoins en vitamine B12 chez les personnes ayant une alimentation flexitarienne, végétarienne et végane », version 3, mai 2022.

Une JOURNÉE pour faire le plein de vitamine B12

Petit déjeuner

- Boisson chaude
- 2 tartines de pain aux céréales, fromage frais de brebis
- Quelques amandes
- 1 kiwi

Déjeuner

- Salade de betterave, endive et anchois
- Poulet au lait de coco, cumin, épinards et pois chiches, riz semi-complet
- Compote pomme-châtaigne

Dîner

- Velouté de carottes et panais
- Salade de pommes de terre, hareng fumé et échalote
- Yaourt de vache ou de brebis

ABONNEZ-VOUS

AU MAGAZINE GOURMAND QUI PREND SOIN DE VOTRE SANTÉ !

Jusqu'à
50 recettes santé
tous les 3 mois

Des recettes
de **saison**
et **équilibrées**

Des **conseils**
nutritionnels pour
soigner les maux
du quotidien



1 AN
4 NUMÉROS
22€
SEULEMENT
AU LIEU DE 23,80€

BULLETIN D'ABONNEMENT à retourner sous enveloppe affranchie

avec votre règlement à : Abonnements Saveurs Nutrition - C/O OPPER SERVICES - CS 60003 - 31242 L'UNION



OUI, je m'abonne à
Saveurs Nutrition
(1 an - 4 n°) pour
22€ seulement
au lieu de 23,80€*

MODES DE PAIEMENT :

- ▶ par chèque à l'ordre des Éditions Hubert Burda Media
- ▶ **VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CARTE BANCAIRE ?**
Flashez le QR code ci-dessus ou rendez-vous sur notre site :
abonnementmag.fr/mon-offre et entrez le code **SNADD**



*Tarif de vente au numéro. DOM TOM et étranger : abonnez-vous directement via notre site abonnementmag.fr/mon-offre ou par téléphone au 01 85 08 92 46.

JE RENSEIGNE MES COORDONNÉES :

☐ Mme ☐ M. Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Email : _____ Téléphone : _____

(votre email est indispensable pour le suivi et la gestion de votre abonnement)

J'accepte de recevoir par email les offres et informations des Éditions Hubert Burda Media : ☐ OUI ☐ NON et de ses partenaires : ☐ OUI ☐ NON

Offre valable 2 mois, en France métropolitaine. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant votre décision à notre service abonnement. La société les Éditions Hubert Burda Media, située 5 rue Barbès, 92120 Montrouge, est responsable du traitement et de la collecte de données afin de réaliser l'abonnement au magazine Saveurs Nutrition. Vos données sont transmises aux sociétés en charge de l'abonnement et sont conservées pendant 5 ans. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus, les Éditions Hubert Burda Media ne pourront pas procéder à l'abonnement. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case ☐. Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de modification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire par e-mail (dpo@nuitetjour.fr) ou par courrier (Burda bleu, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge) en joignant la copie d'un justificatif d'identité comportant votre signature.



NOTRE EXPERTE
RIVKA DE PAZ

DOCTEURE EN PHARMACIE,
spécialiste en nutrition fonctionnelle.

Je bois quoi pour rester bien **HYDRATÉE** l'hiver ?

Quand il fait froid, notre sensation de soif diminue, mais pas les besoins en eau de notre corps. **Quelles stratégies adopter pour boire suffisamment, même quand on n'a pas chaud ?**

Par Chantal Ruffin

Si, en été, la chaleur nous pousse naturellement à boire régulièrement, dès que les températures baissent, on a en revanche tendance à moins le faire. Pourtant, on le sait peu, mais en réaction au froid, le corps produit davantage d'urine, ce qui augmente sa perte en eau, tandis que, parallèlement, il continue d'en évacuer par la peau et la respiration, car il doit réchauffer et humidifier l'air inspiré. Sans compter qu'en intérieur, le chauffage assèche l'air, accentuant encore ces pertes, et que, dans l'assiette, les plats gras et salés, souvent au menu, nécessitent plus d'eau pour être digérés et pour éliminer les déchets qu'ils produisent.

LES SIGNES DE DÉSHYDRATATION

Dans ces conditions, certains symptômes peuvent apparaître. « La déshydratation est généralement légère, mais peut provoquer de la fatigue, des vertiges, du brouillard mental, des maux de tête, une peau sèche, des lèvres gercées, ou encore des urines foncées »,

énumère Rivka De Paz, docteure en pharmacie. Alors, pourquoi ressent-on moins la soif lorsqu'il fait froid ? Le phénomène est physiologique, répond notre experte : « Le froid trompe en quelque sorte le cerveau. Quand la température baisse, le corps resserre les vaisseaux sanguins et envoie plus de sang vers les organes vitaux pour se protéger. Le cerveau interprète alors cette réaction comme un signal indiquant que le corps a suffisamment de liquide, ce qui fait diminuer la sensation de soif. »

NE PAS PRENDRE ÇA À LA LÉGÈRE

Même si l'envie s'en fait moins sentir, il faut continuer à boire dans des proportions équivalentes, à savoir entre 1,5 et 2 litres par jour, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) et l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Car l'eau joue un rôle central dans l'organisme, comme l'explique la pharmacienne : « Elle participe à la thermorégulation, qui sert à maintenir la température du corps autour de 37 °C quelles que soient les conditions extérieures. Elle facilite la digestion et aide le sang à transporter les nutriments et l'oxygène jusqu'aux cellules, ce qui permet à l'organisme de produire l'énergie dont il a besoin. Elle protège le cerveau et la moelle épinière, lubrifie les articulations et favorise l'absorption des vitamines C et B, solubles dans l'eau. Elle permet aussi aux reins d'éliminer les toxines. S'il n'y a pas assez d'eau, les déchets s'accumulent et peuvent provoquer une inflammation de bas grade, et du stress oxydatif. » Mais attention ! boire plus que la quantité recommandée est déconseillé, au risque de surcharger les reins.



CALCUL MALIN

Pour savoir quelle quantité d'eau je dois boire chaque jour, une petite opération s'impose. Je pèse 65 kg. Je soustrais 20 à mon poids (45 kg), puis je multiplie ce nombre par 15 (675) et j'ajoute 1 500. J'obtiens le résultat exprimé en millilitres : ici, 2 175, soit 2,2 litres (ceci incluant soupes, légumes, fruits...).

Source : Vidal.

Boire régulièrement de petites quantités

Il est important de répartir sa consommation tout au long de la journée pour rester bien hydraté.

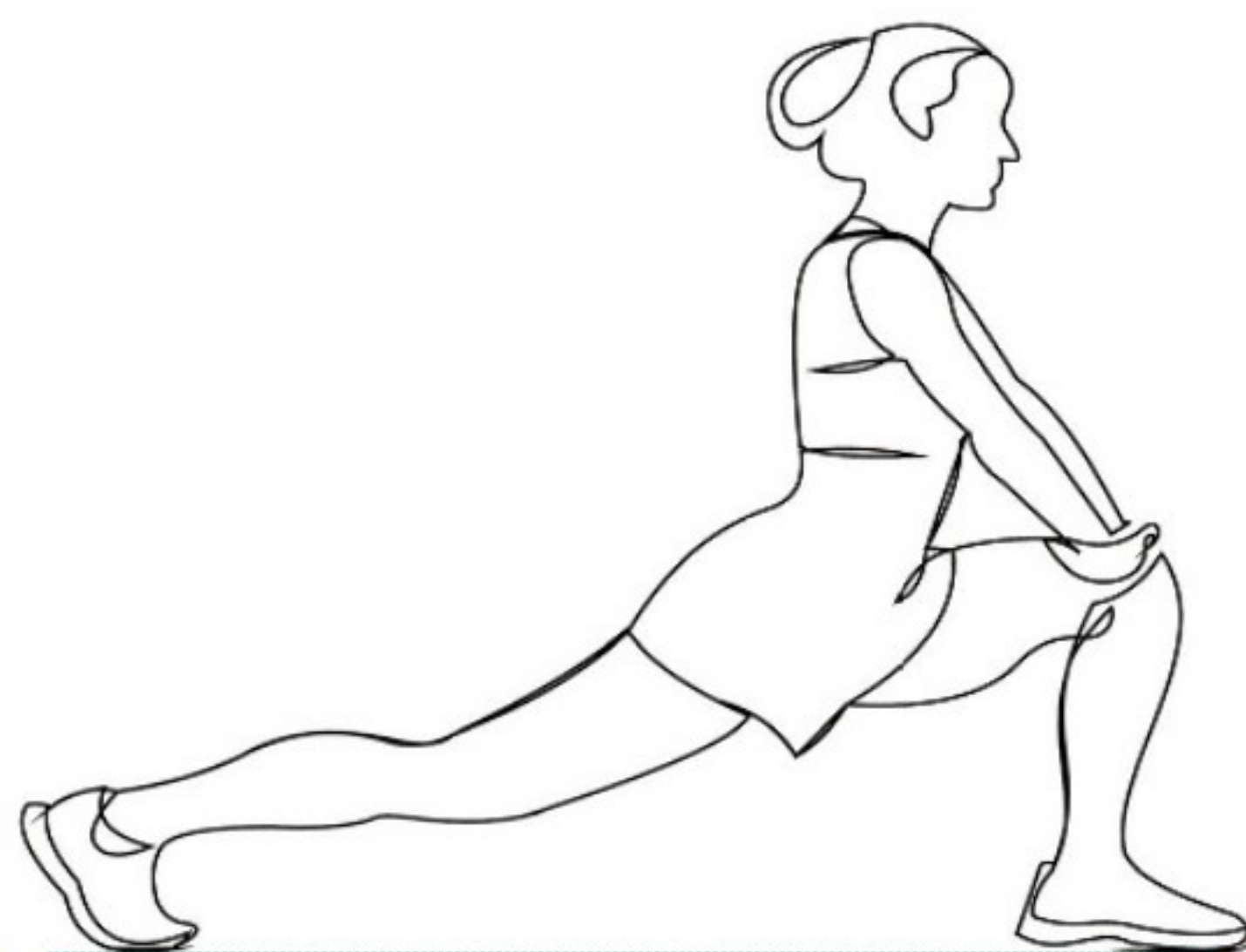
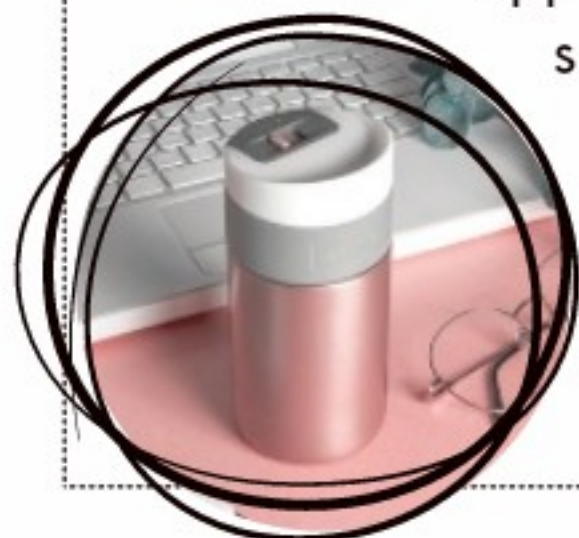
« Pendant les repas, il vaut mieux boire de petites gorgées plutôt que de grandes quantités d'un coup, afin de ne pas trop diluer l'acidité de l'estomac, recommande Rivka De Paz : une acidité gastrique insuffisante peut ralentir la digestion et, dans certains cas, favoriser un déséquilibre de la flore intestinale (dysbiose), ce qui peut se traduire par des ballonnements ou une gêne digestive. » L'eau fraîche peut sembler peu attirante en hiver, car elle accentue la sensation de froid. « Elle doit pourtant rester la source d'hydratation principale, car elle contient des minéraux, précise l'experte. On peut aussi l'aromatiser naturellement et varier avec des infusions et des bouillons. »



Planifier sa consommation sans attendre d'avoir soif

Garder une bouteille d'eau ou une gourde à portée de main, en se fixant des objectifs, peut être une bonne option pour ne pas oublier de s'hydrater. Par exemple :

- ▶ ¼ de la bouteille le matin, avant et pendant le petit déjeuner – soit environ 2 verres ;
 - ▶ ¼ avant le déjeuner – on aura ainsi bu la moitié de la bouteille avant midi ;
 - ▶ ¼ dans l'après-midi, avant 16 heures.
 - ▶ Le dernier quart en fin de journée, pour éviter de boire trop tard et de se relever la nuit.
- Si vous avez vraiment du mal, associez 1 verre d'eau à 1 moment clé – par exemple le réveil, un lavage de main... Vous créez-vous des rappels : Post-it sur l'écran, alarme sur le téléphone... Ou encore, adoptez une gourde ou un thermos gradués, qui permettent de suivre facilement sa consommation.



Sportifs : des besoins accrus dès 1 h d'activité

L'activité physique déshydrate autant en hiver qu'en été. « Si on pratique un sport pendant plus de 1 h, ou un sport très intense comme le squash ou le paddle, il est important d'avoir un apport en sodium et en glucose, souligne Rivka De Paz. On n'est pas obligé d'acheter des boissons du commerce, souvent riches en édulcorants, il suffit d'ajouter du sel et un peu de miel. À noter que la piscine déshydrate encore plus que la course à pied. Pour les séances inférieures à 1 h, il n'est pas nécessaire de boire pendant l'activité, sauf si on a très soif. Et quand on boit, c'est par petites gorgées seulement. » Si l'effort est prolongé, une supplémentation en magnésium peut être nécessaire, car une majeure partie de la population en manque, or l'activité physique intense peut accentuer ce déficit.



Fruits et légumes : des jokers pour boire plus

Riches en eau, les fruits et légumes participent à l'hydratation tout en apportant des vitamines (principalement les crudités) et des fibres. Crus, cuits, gratinés, mijotés, en soupe, en purée, en compote... on en met à tous les repas. « Mais ces aliments doivent seulement compléter, et non remplacer, l'eau, car ils ne couvrent pas tous les besoins », précise la pharmacienne.



Sodas et boissons industrielles : fausse bonne idée



Sodas, jus de fruits industriels ou boissons aromatisées contiennent souvent de grandes quantités de sucres, favorisant par là même l'hyperglycémie, la prise de poids et l'accoutumance : à éviter. De même que ceux contenant de l'aspartame, classé « possiblement cancérogène » par le Centre international de recherche sur le cancer. Pour les autres édulcorants, prudence car, consommés régulièrement, ils peuvent déséquilibrer le microbiote, entraîner des inconforts digestifs (ballonnements, gaz, diarrhée) et entretenir eux aussi l'accoutumance au goût sucré. Attention également au sucre ou au miel que vous ajoutez dans vos boissons chaudes, si vous en buvez plusieurs fois par jour. Quant au café, il ne faut pas dépasser 3 tasses par jour, recommande Rivka De Paz. « L'excès de caféine sollicite davantage le foie, qui doit déjà filtrer de nombreux contaminants au quotidien », indique-t-elle. En outre, il a un effet diurétique.

Une journée de menus idéale

Petit déjeuner

- Boisson chaude sans sucre ajouté
- Porridge de flocons d'avoine au lait d'amande, rondelles de banane, noisettes concassées

Déjeuner

- Salade d'endives, lamelles de pomme, noix
- Aiguillettes de poulet, céleri-rave braisé, quinoa
- Fromage blanc aux dés de kaki

Dîner

- Velouté de potimarron, graines de courge
- Poisson vapeur, fondue de poireaux
- Compote de poire à la cannelle

Enfants et seniors : des publics à surveiller



Durant l'hiver, il faut être particulièrement attentif aux populations fragiles. Les enfants peuvent moins ressentir la soif, tout comme les seniors, dont certains, en raison du vieillissement des reins, perdent plus facilement de l'eau. « Pour les seniors, on peut proposer des infusions, du thé, des compotes ou des jus de légumes réalisés à l'extracteur, en veillant à éviter les fibres irritantes pour des intestins fragiles », conseille Rivka De Paz. Les personnes âgées dont les reins fonctionnent bien et qui ne présentent ni insuffisance cardiaque ni hypertension peuvent consommer de temps en temps des eaux naturellement gazeuses, riches en sodium, comme la St-Yorre, la Vichy Célestins ou la Rozana. « Le sodium qu'elles contiennent favorise l'absorption de l'eau », explique l'experte. Pour les enfants, on privilégie les fruits, les légumes, les compotes. « On peut aussi leur donner un mélange de jus de légumes et de fruits : céleri, citron et pommes, par exemple », suggère la pharmacienne. Autre bonne idée : les bouillons de légumes maison.

Choix de l'eau : le magnésium à la rescousse



On peut boire de l'eau plate aussi bien que naturellement gazeuse. Celles qui sont riches en minéraux, comme le magnésium ou les bicarbonates, sont intéressantes : le premier aide à lutter contre la fatigue hivernale, tandis que les seconds favorisent la digestion et compensent une alimentation trop acidifiante. Les eaux naturellement gazeuses hydratent autant que les plates, mais peuvent, chez certains, provoquer ballonnements ou reflux. « Rozana, St-Yorre ou Vichy Célestins, riches en sodium, potassium et magnésium, sont particulièrement recommandées aux sportifs après l'effort, notamment pour éviter les crampes », détaille la spécialiste en nutrition fonctionnelle.

Ma cuisine **SANTÉ**



MATCHA

Le plein d'antioxydants

4_108595826

Consommé depuis le XII^e siècle au Japon, ce thé à la franche couleur verte est devenu un véritable phénomène de mode. Doté de remarquables vertus nutritionnelles, il s'est aussi fait une place en cuisine...

Par Chantal Ruffin

Le matcha est une poudre de thé vert issue d'un processus de production bien particulier. D'abord, les arbustes de *Camellia sinensis* (la même variété que pour les autres thés) sont ombragés quelques semaines avant la récolte des feuilles, procédé qui stimule leur production de théanine, de théine, de chlorophylle et de catéchines. « Lorsque la plante est "stressée", elle fabrique plus de molécules que si elle était normalement exposée au soleil », explique Béatrice de Reynal, nutritionniste. Ces feuilles passent ensuite par une série de traitements spécifiques (vapeur, séchage, découpe, etc.) pour donner ce qu'on appelle le « tencha ». Celui-ci est alors broyé (traditionnellement à la meule de pierre) en poudre très fine : c'est ça le matcha ! Pour le boire, on y ajoute de l'eau chaude, mais pas bouillante (pas plus de 90 °C), puis on fouette jusqu'à obtenir une texture homogène, avec une mousse onctueuse à la surface. Son goût est herbacé, un peu amer.

UN CONCENTRÉ D'ANTIOXYDANTS

Autre particularité du matcha : sa richesse en antioxydants. Son taux élevé de catéchines lui confère un fort pouvoir en la matière. Ces polyphénols aident l'organisme à se protéger du stress oxydatif et du vieillissement cellulaire, tout en soutenant la santé du cœur et du cerveau. Il contient d'autres polyphénols en quantités intéressantes, comme la quercétine et la rutine, qui contribuent aussi à ses effets antioxydants et anti-inflammatoires. La quercétine possède en outre des propriétés antiallergiques et neuroprotectrices, aide à réguler le taux de glucose, et, tout comme la rutine, favorise la circulation sanguine, protégeant ainsi le système cardiovasculaire.

DE LA CHLOROPHYLLE DÉTOX

Grâce à la culture à l'ombre de ses feuilles, le matcha est particulièrement riche en chlorophylle, ce qui lui donne cette intense couleur verte. Une étude américaine publiée par l'American Chemical Society a montré qu'il en contenait environ 30 % de plus que les autres thés verts (5,65 mg/g et 4,33 mg/g). La chlorophylle a elle aussi des vertus antioxydantes et anti-inflammatoires. De plus, en se liant à certaines substances toxiques, elle en réduirait l'absorption et jouerait donc un rôle protecteur pour le foie.

« Ces propriétés sont d'autant plus intéressantes que les feuilles étant finement broyées, leur chlorophylle est mieux absorbée », souligne la nutritionniste.

THÉANINE ET VITAMINE C

Le tencha, qui est donc la matière première du matcha, contient également plus de théanine que les autres feuilles de thé (la théanine se trouvant presque exclusivement



NOTRE EXPERTE BÉATRICE DE REYNAL

NUTRITIONNISTE,
autrice de *Ouvrez l'œil*
avant d'ouvrir la bouche :
conseils d'une nutritionniste
en guerre contre le
marketing alimentaire,
éd. Robert Laffont.

dans les feuilles de thé, justement, ainsi que dans quelques champignons). Associée à la théine, la théanine favorise la vigilance et la concentration. Le matcha se distingue aussi par sa richesse en vitamine C, avec une teneur comprise entre 1,63 et 3,98 mg par gramme, soit environ deux fois plus que dans les autres thés verts, selon une étude publiée dans *Plant Foods for Human Nutrition*. À titre de comparaison, une orange en contient environ 0,47 mg par gramme, soit trois fois moins, mais en termes de poids, on consomme évidemment beaucoup plus d'orange que de thé. À noter que la vitamine C commence à se dégrader dès 60 °C ; l'utilisation du matcha dans des préparations non chauffées, comme les smoothies, favorise par conséquent une meilleure assimilation de cette dernière.

DE PRÉFÉRENCE À DISTANCE DES REPAS

Une précaution tout de même : les polyphénols ont une incidence sur l'absorption des micronutriments.

« Les polyphénols "chélatent" le fer et en limitent ainsi l'absorption, avertit l'experte. Or, beaucoup de femmes en manquent. Il est donc préférable de consommer le thé à distance des repas contenant du fer. Ils peuvent également interférer avec l'assimilation d'autres minéraux et oligoéléments, notamment le magnésium, dont la plupart des personnes sont carencées, ainsi que le calcium. »

UN ALLIÉ EN CUISINE

Désormais incontournable dans les latte, avec du lait animal ou végétal (amande et avoine en tête), le matcha se glisse aussi avec facilité dans les desserts : financiers, marbrés, madeleines, muffins, cookies, sablés, brioches, gaufres, pancakes, crèmes dessert, mousses, glaces... Mieux vaut tamiser la poudre afin d'éviter les grumeaux, et privilégier une cuisson modérée pour que la couleur ne vire pas au brun – par exemple, 180 °C pendant 10 à 12 min pour des cookies. Attention aussi à ne pas le surdoser, car son amertume peut vite prendre le dessus. Pour un smoothie de 25 à 30 cl, comptez ½ à 1 c. à café rase, à délayer dans un peu d'eau tiède avant de l'incorporer, afin d'obtenir une texture lisse et homogène. Ses meilleurs accords : banane, chocolat blanc, vanille, amande, citron... Côté salé, il est un peu plus complexe à manier, mais sait relever une vinaigrette (avec huile d'olive ou de sésame, jus de citron et gingembre par exemple) ou un pesto, se glisser dans un beurre travaillé avec des zestes de citron ou un sel aromatisé (1 c. à café pour 2 c. à soupe de fleur de sel), ou encore dans un houmous ou une marinade de poisson faite d'un trait de sauce soja, de jus de citron vert, d'un peu de miel et de ½ c. à café de matcha.



NOTRE SÉLECTION DE MATCHA



SPECIAL CUISINE

Avec son format adapté à l'utilisation ménagère, ce matcha s'utilise aussi bien dans les préparations sucrées — gâteaux, biscuits, glaces, etc. —, que salées — assaisonnement, cakes, sauces, condiments...

➤ **Matcha pâtissier, Damman Frères, 30 € le sachet de 100 g.**

NOMADE

Pratiques à emporter au bureau, ces sticks bio permettent de préparer sa boisson en un clin d'œil. Contrairement à d'autres marques, ils sont 100 % matcha, c'est-à-dire sans ajout de dextrine pour favoriser la dissolution dans l'eau !

➤ **Matcha Cérémonie, Thés de la Pagode, 18,90 € les 10 sticks.**



PREMIUM

Comme le veut la tradition, ce matcha est issu de tencha, ces feuilles de théier qui sont ombragées avant la récolte, découpées, dénervées, puis finement broyées dans une meule en marbre. Pour un résultat, pur ou en latte, d'une finesse absolue.

➤ **Matcha Cérémonie de Kagoshima, Le Parti du Thé, 22 € la boîte de 50 g.**



HADDOCK TIÈDE, ÉCUME AU MATCHA ET LÉGUMES VERTS

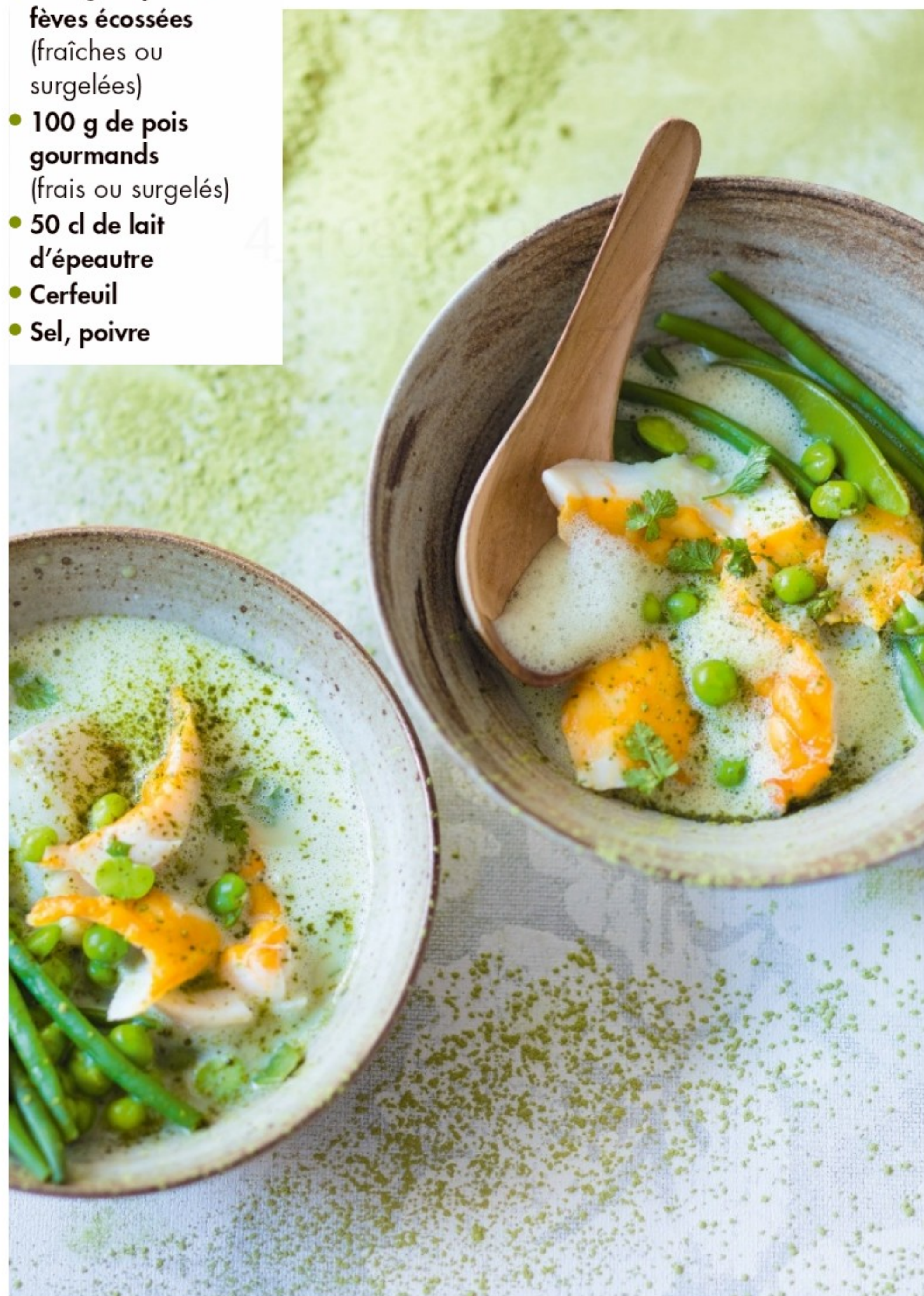
Pour 4 personnes 15 min 15 min

- 1 c. à café de matcha
- 500 g de haddock
- 100 g de haricots verts fins (frais ou surgelés)
- 100 g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 100 g de petites fèves écosées (fraîches ou surgelées)
- 100 g de pois gourmands (frais ou surgelés)
- 50 cl de lait d'épeautre
- Cerfeuil
- Sel, poivre

➤ **S'ils sont frais**, éboutez les haricots et les pois gourmands, écossez les petits pois et les fèves. Faites cuire tous les légumes pendant 5 min à la vapeur.

➤ **Dans une casserole**, faites pocher le haddock 5 min dans le lait d'épeautre. Retirez le poisson, effeuillez-le et répartissez-le dans 4 bols puis ajoutez les légumes.

➤ **Incorporez le matcha** dans le liquide de pochage chaud et mixez pour faire mousser. Versez l'écume obtenue dans les bols. Salez, poivrez et parsemez de cerfeuil. Servez aussitôt.





GÂTEAU MARBRÉ AU THÉ MATCHA ET AU CHOCOLAT BLANC

Pour 4 personnes

🥄 30 min 🕒 40 min

- 1 c. à café de matcha
- 100 g de beurre mou
+ un peu pour le moule
- 115 g de sucre de canne
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 80 g de poudre d'amandes
- 1 c. à café de levure chimique
- 75 g de chocolat blanc

➤ **Préchauffez le four** à 180 °C. Fouettez le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez les œufs un par un, sans cesser de fouetter. Mélangez la farine et la levure, ajoutez-les à la pâte, puis versez la poudre d'amandes. Mélangez: vous devez obtenir une pâte bien lisse.

➤ **Divisez-la en deux** dans deux bols. Faites fondre le chocolat blanc, versez-le dans un des bols de pâte et mélangez. Ajoutez le matcha dans l'autre bol et mélangez.

➤ **Dans un moule** à cake beurré, versez une partie de la pâte au chocolat blanc, puis recouvrez de pâte au matcha. Répétez l'opération en finissant par la pâte au matcha. Tapez le fond du moule contre le plan de travail pour répartir la pâte. Enfourez pour environ 35 min. Laissez tiédir avant de démouler.

POIRES POCHÉES AU MATCHA

Pour 4 personnes 🥄 15 min ⌚ 40 min 🕒 20 min

- 1 c. à soupe de matcha
- 4 poires
- 1 citron
- 150 g de sucre

➤ **Pelez les poires**, coupez-les en deux, épépinez-les et citronnez-les. Dans une casserole, mélangez 1,2 litre d'eau avec le sucre et le matcha, puis plongez-y les poires.

➤ **Portez à frémissement** et laissez cuire 20 min environ, jusqu'à ce que les poires soient tendres.

➤ **Laissez refroidir complètement** dans le thé. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Dégustez frais.



L'assiette santé du **PANCRÉAS**

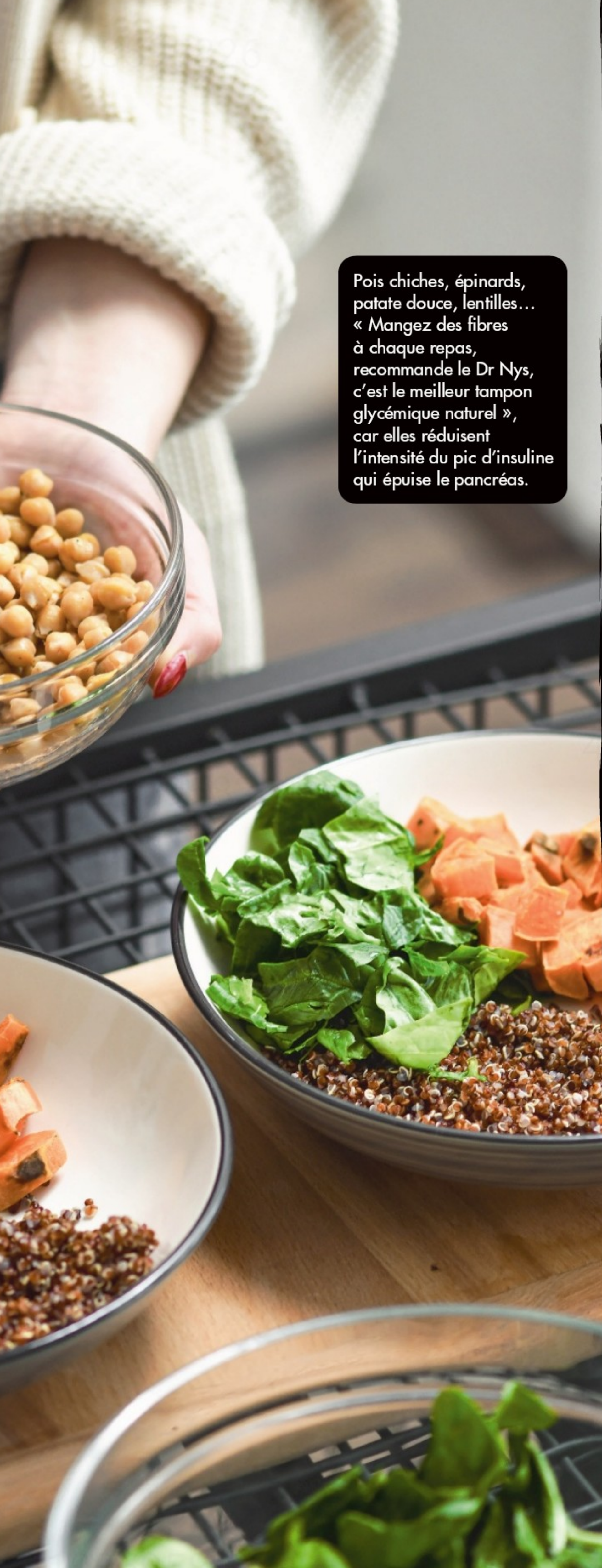


NOTRE EXPERT
DR PIERRE NYS
ENDOCRINOLOGUE ET NUTRITIONNISTE

Vous quittez la table avec lourdeur et la sensation désagréable que votre corps refuse de coopérer ? Une fringale surgit parfois une heure après avoir mangé ? **Votre pancréas vous envoie peut-être un signal de détresse.** Découvrez l'étendue des pouvoirs de cet organe vital, et comment le dorloter dans l'assiette.

Par Anne Dufour





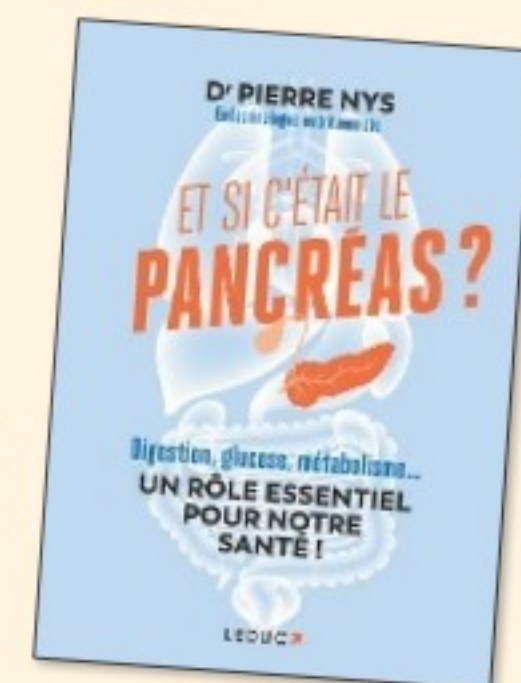
Pois chiches, épinards, patate douce, lentilles...
« Mangez des fibres à chaque repas, recommande le Dr Nys, c'est le meilleur tampon glycémique naturel », car elles réduisent l'intensité du pic d'insuline qui épuise le pancréas.

On parle souvent de l'importance du foie, de l'estomac ou des intestins, plus rarement de celle du pancréas. Pourtant, son rôle est central. « Il régule à lui seul la glycémie, la digestion des graisses, des protéines et des sucres, explique le Dr Pierre Nys. C'est un discret chef d'orchestre métabolique. Quand il fatigue, tout le reste s'enraye : le poids, l'énergie, l'humeur, le sommeil, la glycémie. » À la fois glande et organe (vital qui plus est), le pancréas comporte deux parties assurant chacune une fonction majeure : réguler le taux de sucre dans le sang d'une part, transformer les macronutriments en nutriments absorbables et utilisables par l'organisme d'autre part. Cette double casquette mérite qu'on s'y attarde. « La partie endocrine du pancréas fabrique l'insuline, cette hormone essentielle qui permet au glucose de pénétrer dans les cellules. Lorsque ce système s'épuise face à des sollicitations répétées, c'est la porte ouverte au diabète de type 2. La partie exocrine sécrète quant à elle des enzymes digestives, la lipase pour les graisses, l'amylase pour les sucres, les protéases pour les protéines. Quand ces enzymes dysfonctionnent ou stagnent, apparaissent douleurs abdominales, ballonnements, mauvaise digestion, voire pancréatite aiguë dans les cas sévères », détaille notre expert. Les différents problèmes qui affectent les deux fonctions du pancréas peuvent avoir plusieurs causes (alimentation trop riche, sédentarité, obésité, calculs biliaires...), et ils s'influencent mutuellement. Ainsi la surcharge durable du pancréas exocrine rejaillira sur sa partie endocrine qui verra sa capacité à produire de l'insuline décliner progressivement. « Les excès alimentaires, l'alcool, le stress chronique, le grignotage, certains médicaments ou la consommation de produits ultratransformés sont les premiers ennemis du pancréas », résume notre endocrinologue. Bonne nouvelle : cet organe se répare remarquablement vite si on le chouchoute au quotidien.

Nous devons protéger notre pancréas !

Alors que la fréquence des maladies pancréatiques explose, voici enfin un livre 100 % pratique pour se protéger. Nutrition, routines quotidiennes, hygiène de vie, symptômes qui doivent nous alerter... il est truffé de conseils, complétés par les témoignages de personnes touchées. Que vous suiviez ou non un traitement contre le diabète ou la pancréatite, il vous aidera à devenir acteur de votre santé.

➤ **Et si c'était le pancréas ?** du Dr Pierre Nys, éd. Leduc. Sortie le 19 février.



LES SABOTEURS À DÉBUSQUER

Du côté des saboteurs, les sucres raffinés caracolent en tête de liste. On les trouve en abondance dans les sodas, biscuits ou pâtisseries industrielles, qui font tourner l'insuline à plein régime, jusqu'à l'épuisement. L'alcool est lui aussi un poison pancréatique direct. Même un petit verre quotidien entretient l'inflammation chronique de la glande. Les graisses trans et saturées, présentes par exemple dans les charcuteries, plats frits, viennoiseries et snacks salés industriels, certaines viandes ou huiles, malmènent également l'organe. « Mais ses ennemis ne se nichent pas uniquement dans l'assiette : le stress chronique et le manque de sommeil perturbent les hormones de satiété et de glycémie, tandis que la sédentarité rend l'insuline moins efficace », énumère le Dr Nys.

LA FORMULE GAGNANTE

La dream team nutritionnelle : fibres pour ralentir, protéines maigres pour réguler, bons gras pour réparer, micronutriments antioxydants pour protéger. Passage en revue.

► **Les fibres** ralentissent l'absorption des glucides dans l'intestin, ce qui permet une élévation plus progressive de la glycémie, donc une réduction de l'intensité du pic d'insuline qui épuise le pancréas. Légumes verts, lentilles, pois chiches, avoine, pommes, graines de chia constituent vos meilleurs alliés. « Mangez des fibres à chaque repas, c'est le meilleur tampon glycémique naturel », insiste le médecin.

► **Les protéines maigres** stabilisent la glycémie et fournissent les acides aminés nécessaires à la réparation cellulaire. Volaille, poisson, œufs, tofu, yaourt nature s'invitent idéalement dans tous les menus. « Un aliment protéiné à chaque repas limite le pic d'insuline après manger », affirme le Dr Nys. Cette régularité permet au pancréas de travailler en douceur, sans à-coups.

► **Les bons gras** méritent une place de choix. Les oméga-3 protègent les membranes des cellules pancréatiques et calment l'inflammation chronique, ce feu qui ronge insidieusement l'organe. Sardines, maquereaux, noix, huile de colza, graines de lin composent votre armure cellulaire. « Un poisson gras deux fois par semaine, c'est la base. Les oméga-3 d'origine végétale (huiles de noix, de colza...) sont nettement moins bien assimilés. » Ces graisses abaissent les cytokines pro-inflammatoires, messagers chimiques qui entretiennent l'inflammation.

► **Les antioxydants** jouent les pompiers face au stress oxydatif qui abîme les cellules pancréatiques. Fruits rouges, curcuma, thé vert, agrumes, légumes colorés, tomates, oignons : plus il y a de couleurs, mieux c'est. « Pensez arc-en-ciel, résume le médecin. Les polyphénols des myrtilles et des framboises protègent les cellules bêta productrices d'insuline, tandis que la curcumine du curcuma déploie un puissant effet anti-inflammatoire, surtout si vous l'associez au poivre noir dont la pipérine maximise son absorption... mais irrite un peu la muqueuse intestinale – rien n'est parfait en ce bas monde ! »

► **Côté vitamines et minéraux**, plusieurs acteurs discrets jouent un rôle majeur. Le chrome et le magnésium améliorent la sensibilité à l'insuline, le zinc et le sélénium renforcent les défenses antioxydantes, les vitamines B et D optimisent l'énergie et la fonction hormonale. Fruits de mer, graines, œufs, légumes secs, poissons gras regorgent de ces carburants cachés. « Privilégiez les produits frais, non transformés : les micronutriments y sont intacts », précise notre spécialiste.

10 SIGNES QUE VOTRE PANCRÉAS EST PEUT-ÊTRE À LA PEÏNE

Consultez sans attendre si vous avez un ou plusieurs de ces symptômes (surtout les 2 premiers) !

- **Perte de poids**
- **Augmentation** du taux de sucre sanguin
- **Manque d'appétit** (sensation permanente d'être rassasié)
- **Douleur ou sensibilité** dans le haut du ventre et/ou du dos (permanente ou par crises)
- **Selles très malodorantes**
- **Jaunisse** (peau, blanc des yeux)
- **Selles molles** et grasses
- **Ballonnements**, gaz
- **Hypoglycémie**, parfois très importante, notamment au réveil (confusion, maux de tête...)
- **Fatigue** (sommeil non réparateur)

RÉGULARITÉ ET CONSTANCE

Au-delà du contenu de l'assiette, le rythme des repas compte. Le pancréas déteste être sollicité sans répit, et les gros repas le mettent à rude épreuve. La routine pancréatique idéale ? Trois vrais repas légers par jour, sans grignotage entre les prises alimentaires. La nuit, offrez-lui douze heures de repos digestif : si vous dînez à 19 heures, prenez votre petit déjeuner à 7 heures. Ce jeûne nocturne permet à l'organe de se régénérer. Après chaque repas, marche tranquille, étirements, respiration lente favorisent la digestion et limitent le pic glycémique. L'hydratation joue un rôle sous-estimé. L'eau participe à la fluidité du bol alimentaire et au bon transit des enzymes pancréatiques. « Quand on boit insuffisamment, les sécrétions deviennent visqueuses, explique le Dr Nys. Les enzymes se mêlent difficilement au chyme intestinal [ce que devient ce bol alimentaire après avoir été transformé dans l'estomac, nldr]. Le risque de stagnation digestive et de fermentation locale augmente, favorisant inconfort, ballonnements, voire inflammation. Visez 6 à 8 verres d'eau par jour, ou l'équivalent en fruits et légumes aqueux. Davantage en été ou pendant l'effort. Un verre d'eau 30 min avant le repas aide à la salivation et à la motricité digestive. Pendant, contentez-vous de petites gorgées. Après, marchez 10 à 20 min et buvez une petite tasse d'eau tiède ou une tisane digestive au fenouil ou au romarin. »

BOUGER POUR MIEUX DIGÉRER

L'activité physique constitue l'un des meilleurs médicaments pour la santé pancréatique. Les muscles utilisent le glucose sans solliciter excessivement l'insuline, soulageant ainsi la partie endocrine du pancréas. « Le mouvement réduit





La bonne formule au quotidien :
6 à 8 verres d'eau + 1 verre
30 min avant de passer à table ;
3 repas légers, tous avec des
fibres, des protéines maigres
et de bons gras ; 0 grignotage.

**50
ans**

C'est l'âge
au-dessus duquel
surviennent la
plupart des cancers
du pancréas
(bientôt 2^e cause
de mortalité)
en Europe.
La France est
au 4^e rang mondial
en nombre de cas,
peut-être à cause
de l'exposition
aux pesticides,
aux nano-
et microplastiques,
aux PFAS...

Source : Fondation pour
la recherche médicale.

également la graisse qui s'accumule autour du foie et du pancréas, source d'inflammation locale. Il stimule la motricité intestinale, améliorant la digestion et évitant la stagnation d'aliments qui surchargent la sécrétion enzymatique. Levez-vous au moins 5 min toutes les heures, et 30 à 60 min par jour, bougez un peu plus : marche rapide, vélo ou natation. Ajoutez deux séances hebdomadaires de renforcement doux, squats, fentes, gainages, pour préserver votre masse musculaire. La marche postprandiale, à raison de 10 à 20 min après le déjeuner et le dîner, limite remarquablement le pic glycémique et facilite la digestion. » Ce petit effort, facile à intégrer dans le quotidien, fait toute la différence.

QUAND LES ENZYMES MANQUENT À L'APPEL

Si malgré ces mesures votre digestion reste laborieuse et que vous subissez une perte de poids inexplicable et/ou des diarrhées grasses, c'est peut-être le signe d'une insuffisance pancréatique exocrine. « Le diagnostic appartient au médecin, qui prescrira des tests fécaux et un bilan adapté. Le traitement repose sur des enzymes pancréatiques de substitution, prises lors des repas. Attention : n'en prenez jamais sans avis médical ! » En prévention, mâchez bien, et limitez les repas gras qui saturent la sécrétion enzymatique. On l'a vu, l'eau et le mouvement rendent les enzymes plus efficaces : mastication, hydratation et marche forment le trio gagnant. « Le pancréas est discret, mais central, conclut le Dr Nys. S'il s'épuise, tout le métabolisme s'enflamme. Si on le ménage, il vous rend énergie, stabilité et longévité. Évitez les extrêmes : ni excès de graisses, ni jeûnes répétés sans encadrement, ni alcool quotidien. C'est l'équilibre au jour le jour qui fait la différence. »

4,3 millions

C'est le nombre de diabétiques en France. Plus de 3,8 millions d'entre eux sont traités avec un médicament, soit 5,6 % de la population.

Source :
Santé publique France.

Une journée spécial pancréas

PETIT DÉJEUNER

- › Thé vert sans sucre
- › Flocons d'avoine, lait demi-écrémé ou végétal, myrtilles fraîches, 1 c. à soupe de graines de chia, quelques amandes effilées. Facultatif : 1 c. à café de purée d'amandes

DÉJEUNER

- › Salade tiède quinoa, pois chiches, brocoli vapeur et filets de sardine, assaisonnée d'huile d'olive et de jus de citron.
- › Facultatif : 1 tranche de pain complet
- › 1 carré de chocolat noir

GOÛTER

- › Yaourt nature entier (avec cannelle si vous aimez)
- › 1 pomme
- › 5 ou 6 noix

DÎNER

- › Velouté de courgette et poireau
- › Filet de poulet grillé aux herbes, patate douce rôtie au four avec un filet d'huile d'olive, salade verte

APRÈS LES REPAS

- › Marchez 15 min tranquillement
- › Savourez une tisane de fenouil ou de romarin

MES 5 ALIMENTS AMIS DU PANCRÉAS

En freinant l'absorption du glucose dans l'organisme, en stabilisant la glycémie, en réduisant le stress oxydatif ou en calmant l'inflammation, fibres, protéines, bons gras et antioxydants aident chaque jour notre précieux organe digestif.



LES POISSONS GRAS

Meilleures sources d'oméga-3 anti-inflammatoires, sardine, maquereau, saumon ou hareng, par exemple, protègent les cellules productrices d'insuline et améliorent la sensibilité à cette hormone. Deux portions par semaine suffisent pour en bénéficier pleinement. Privilégiez les petits poissons comme la sardine et le maquereau, moins chargés en métaux lourds que les gros prédateurs comme le thon. En conserve au naturel, une excellente option à la fois économique et pratique.



L'HUILE D'OLIVE

La *queen* méditerranéenne, à condition d'être extra-vierge. Elle concentre bons gras et polyphénols (son goût fruité et légèrement piquant témoigne de sa richesse) excellents pour le métabolisme. Elle réduit l'inflammation, améliore la sensibilité à l'insuline, protège les

cellules et favorise l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K. À raison de 2 c. à soupe par jour, sur les salades, légumes cuits, tartines de pain complet, vous avez la dose idéale pour votre pancréas.



LES CRUCIFÈRES

Vecteurs de sulforaphane et d'autres molécules soufrées aux propriétés anti-inflammatoires et détoxifiantes, brocoli, chou kale ou chou-fleur, entre autres, activent les enzymes détox du corps et protègent les cellules. Le brocoli est spécialement riche en fibres, vitamines C et K, chrome, antirringales et antidiabète. Faites-les cuire à la vapeur douce plutôt qu'à grande eau bouillante.



LES FRUITS ROUGES

Myrtilles, framboises ou mûres concentrent des polyphénols antioxydants, protègent les cellules bêta productrices d'insuline, améliorent la

microcirculation sanguine autour du pancréas et réduisent l'inflammation. Les myrtilles, en particulier, contiennent des anthocyanes qui améliorent la sensibilité à l'insuline. Contrairement aux fruits tropicaux riches en sucres simples, les fruits rouges présentent un index glycémique bas. Consommez-les frais (ou surgelés, hors saison) au petit déjeuner, ou en dessert avec un yaourt nature.



LE CURCUMA

La curcumine qu'il contient module les voies inflammatoires, protège les mitochondries – nos usines énergétiques cellulaires – et réduit le stress oxydatif qui abîme les tissus pancréatiques. Associez-le au poivre noir, dont la pipérine multiplie par mille l'absorption de la curcumine par l'organisme. Saupoudrez-en vos plats, soupes, légumes rôtis, vinaigrettes – ½ c. à café par jour suffit. En faisant chauffer du lait végétal avec une pincée de curcuma, de poivre noir et de cannelle, vous obtiendrez aussi une infusion idéale pour le pancréas.

OFFRE LIBERTÉ SANS ENGAGEMENT



LE NUMÉRO
5,10€
SEULEMENT
AU LIEU DE 5,95€

EN CADEAU
LE 1^{ER} NUMÉRO DE VOTRE ABONNEMENT

Pour profiter de cette offre
flashez le QR code ci-contre
ou rendez-vous sur notre site :
abonnementmag.fr/mon-offre
et entrez le code **SNADL**



BULLETIN D'ABONNEMENT à retourner sous enveloppe affranchie avec votre règlement à :
Abonnements Saveurs Nutrition - C/O OPPER SERVICES - CS 60003 - 31242 L'UNION

UPL10

**EN CADEAU : LE 1^{ER} NUMÉRO
DE VOTRE ABONNEMENT**

**Offre sans engagement
résiliable sans frais à tout
moment :** 4 numéros par an de
Saveurs Nutrition pour **5,10€**
seulement par numéro au lieu de
5,95€*. Soit 14% de réduction.

MODE DE PAIEMENT PAR PRÉLÈVEMENT :

Je complète l'IBAN à l'aide de mon RIB et je n'oublie pas de joindre mon RIB

IBAN :

Vous autorisez les Éditions Hubert Burda Media à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions des Éditions Hubert Burda Media. Organisme créancier : Éditions Hubert Burda Media 5, rue Barbès - 92120 Montrouge - France N° d'émetteur : FR 29ZZZ509223.

Date et signature
obligatoires

VOUS SOUHAITEZ RÉGLER EN LIGNE par carte bancaire ou prélèvement ?

Flashez le QR code ci-dessus ou rendez-vous sur notre site :

abonnementmag.fr/mon-offre et entrez le code **SNADL**

*Tarif de vente au numéro. DOM TOM et étranger : abonnez-vous directement via notre site abonnementmag.fr/mon-offre ou par téléphone au 01 85 08 92 46.

JE RENSEIGNE MES COORDONNÉES :

☐ Mme ☐ M. Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Email :

Téléphone :

(votre email est indispensable pour le suivi et la gestion de votre abonnement)

J'accepte de recevoir par email les offres et informations des Éditions Hubert Burda Media : ☐ OUI ☐ NON et de ses partenaires : ☐ OUI ☐ NON

Offre valable 2 mois, en France métropolitaine. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant votre décision à notre service abonnement. La société les Éditions Hubert Burda Media, située 5 rue Barbès, 92120 Montrouge, est responsable du traitement et de la collecte de données afin de réaliser l'abonnement au magazine Saveurs Nutrition. Vos données sont transmises aux sociétés en charge de l'abonnement et sont conservées pendant 5 ans. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus, les Éditions Hubert Burda Media ne pourront pas procéder à l'abonnement. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case ☐. Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de modification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire par e-mail (dpo@nuitetjour.fr) ou par courrier (Burda bleu, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge) en joignant la copie d'un justificatif d'identité comportant votre signature.

Mon cookbook ANTIcholestérol

Dans notre cahier d'hiver de recettes riches en fibres et en bonnes graisses, **toute une série de savoureux menus, parfaits pour se réchauffer le cœur, tout en prenant soin de lui.** Car même par grand froid, la santé peut être au rendez-vous de la gourmandise.

7 MENUS healthy

1	Blinis aux herbes, dip de jambon Poêlée de lentilles vertes, carottes et poireaux Compote pomme-poire à la cannelle sans sucre ajouté
2	Sandwichs d'endive au maquereau fumé Filet de lieu noir rôti au citron, légumes d'hiver rôtis Salade d'agrumes aux éclats de noisette
3	Velouté de brocoli à l'amande cuisine Boulettes de poulet, cocotte de petits pois Fromage blanc et poire pochée aux épices
4	Carpaccio de betterave, orange et coriandre Duo de fleurettes de chou gratinées, pourpier à l'échalote confite Yaourt nature et amandes effilées torréfiées
5	Salade de pousses d'épinard, champignons de Paris, huile d'olive et jus de citron Cocotte de vermicelles aux gambas Clémentines
6	Salade de fenouil, pomme et éclats de noix Cabillaud vapeur, sauce yaourt-citron, quinoa aux herbes Blanc-manger au miel et aux agrumes
7	Velouté de carotte au gingembre Poulet rôti au citron et au curcuma, purée de patates douces Ananas caramélisé à la vanille et au fruit de la Passion

BLINIS AUX HERBES, DIP DE JAMBON

Pour 4 personnes  30 min  20 min

Pour les blinis

- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de yaourt
- 2 œufs
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 20 brins de persil ou de coriandre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour le dip

- 80 g de jambon blanc dégraissé
- 125 g de fromage frais allégé (type St Môret)
- 2 c. à soupe de lait
- 20 brins de cerfeuil
- 30 g de pignons de pin
- Fleur de sel, poivre

➤ **Réalisez le dip.** Mixez tous les ingrédients, rectifiez l'assaisonnement et réservez au réfrigérateur.

➤ **Hachez le persil** ou la coriandre. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

➤ **Mélangez les jaunes** avec la farine, la levure, le yaourt, le lait, les herbes, du sel et du poivre. Battez les blancs en neige, et incorporez-les délicatement à la pâte.

➤ **Faites chauffer l'huile** d'olive dans une poêle. Versez-y des cuillerées de pâte assez espacées pour qu'elles ne se collent pas, et laissez cuire 1 à 2 min de chaque côté. Continuez jusqu'à épuisement de la pâte, en réservant au fur et à mesure les blinis au chaud.

➤ **Servez les blinis** tièdes avec le dip de jambon au fromage frais.



Malin, le mélange fromage frais et jambon blanc ! **Protéiné et pauvre en lipides**, ce dip permet de se faire plaisir à l'apéritif avec un minimum de graisses saturées. Infiniment préférable aux rillettes...



Très originales, ces bouchées croquantes et fraîches en bouche se distinguent par leurs teneurs en protéines et en graisses de qualité : les maquereaux apportent de belles quantités d'oméga-3, bénéfiques à la santé cardiovasculaire !

SANDWICHES D'ENDIVE AU MAQUEREAU FUMÉ

Pour 4 à 6 personnes  30 min  1 h

- 3 grosses endives
- 2 filets de maquereau fumés au poivre
- 60 g de fromage frais allégé (type St Môret)
- 10 brins d'estragon
- 6 c. à soupe d'huile de noisette
- 1 c. à soupe de vinaigre de xérès
- Sel, poivre

➤ **Coupez les trognons** des endives, effeuillez-les et conservez les plus grandes feuilles (réservez les plus petites pour une salade).

➤ **Effeuillez l'estragon.** Retirez la peau des filets de maquereau, puis effilochez la chair. Mixez-la avec le fromage frais et les feuilles de l'estragon.

➤ **Tartinez de cette préparation** l'intérieur d'une feuille d'endive, posez dessus une autre feuille, tartinez-la également puis

terminez par une feuille d'endive. Pressez légèrement le tout et recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Placez les sandwiches d'endive sur une grande assiette, couvrez de film alimentaire et placez au réfrigérateur pour 1 h au minimum.

➤ **Fouettez le vinaigre** de xérès avec l'huile de noisette, du sel et du poivre. Coupez les sandwiches en deux dans la longueur, arrosez de vinaigrette et servez.

BOULETTES DE POULET, COCOTTE DE PETITS POIS

Pour 4 à 6 personnes 40 min 35 min

- 550 g de blancs de poulet
- 800 g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 1 œuf
- 1 tranche de pain de mie rassis
- 50 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 2 oignons verts
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de persil plat
- 2 brins de thym
- 1/4 de citron confit au sel
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

➤ **Retirez la croûte** du pain de mie, puis plongez-le dans le lait pour qu'il s'en imbibe. Pelez et hachez finement l'ail et l'oignon rouge. Hachez finement le citron confit. Battez l'œuf en omelette. Ciselez le persil. Hachez les blancs de poulet.

➤ **Préchauffez le four** à 180 °C. Égouttez le pain de mie et mélangez-le dans un saladier avec le reste des ingrédients précédents, jusqu'à obtenir une farce homogène. Salez et poivrez.

➤ **Prenez un peu de farce** dans vos mains préalablement humidifiées, formez des

boulettes en les déposant au fur et à mesure sur une plaque tapissée de papier cuisson, jusqu'à épuisement de la farce. Arrosez-les de la moitié de l'huile d'olive et enfournez pour 15 min.

➤ **Mettez l'huile restante** à chauffer dans une cocotte. Ciselez le bulbe et la tige des oignons verts, et laissez-les dorer 5 min. Versez ensuite le bouillon de légumes, les petits pois et le thym dans la cocotte. Laissez cuire 10 min, puis ajoutez les boulettes et poursuivez la cuisson 5 min. Servez aussitôt.



Peu grasses, ces boulettes n'en sont pas moins moelleuses grâce à l'ajout de mie de pain trempée dans du lait, et savoureuses grâce au citron confit. Une recette parfaite à servir un dimanche, pour un repas en famille sain et convivial.

DUO DE FLEURETTES DE CHOU GRATINÉES, POURPIER À L'ÉCHALOTE CONFITE

Pour 4 personnes  25 min  35 min

Pour le gratin

- 400 g de chou-fleur
- 400 g de chou romanesco
- 150 g de ricotta
- 35 cl de soja cuisine
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 1 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre

Pour la salade

- 2 poignées de pourpier d'hiver (à défaut, de mesclun)
- 1 grosse échalote
- 4 brins de persil
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre de xérès
- Sel, poivre

➤ **Détachez les fleurettes** du chou-fleur et du chou romanesco. Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Faites-y cuire les fleurettes 10 min.

➤ **Préchauffez le four** à 210 °C. Dans un saladier, mélangez le soja cuisine avec le parmesan, la muscade, du sel et du poivre.

➤ **Disposez les fleurettes** de chou-fleur et de chou romanesco debout dans un plat à gratin. Versez dessus la préparation précédente, puis parsemez de ricotta émiettée et d'amandes effilées. Enfournez pour 25 min : le dessus doit être gratiné.

➤ **Pendant ce temps**, pelez l'échalote, émincez-la puis faites-la fondre dans une

petite poêle avec 1 trait d'huile d'olive. Ajoutez le persil ciselé et le miel. Laissez confire 10 min sur feu moyen.

➤ **Dans un petit bol**, mélangez l'échalote confite avec le reste de l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.

➤ **Servez cette vinaigrette** avec la salade de pourpier et les fleurettes gratinées.



Pour gratiner les légumes ici, un simple mélange de soja cuisine – sans cholestérol – et de ricotta – pauvre en lipides (8 %). Avec juste une petite touche de parmesan, pour le goût.

Protéinées et pauvres en lipides, les gambas sont les alliées des plats légers. Ici, elles se déclinent avec des vermicelles de haricots mungo, sans gluten et très digestes. Vous pouvez remplacer ces derniers par des vermicelles de riz ou des sobas (nouilles au sarrasin).



- 16 queues de gambas crues surgelées
 - 250 g de vermicelles de haricots mungo
 - 25 g de gingembre frais
 - 2 gousses d'ail
 - 1 botte de ciboule
 - 1 bouquet de coriandre
 - 20 cl de bouillon de légumes (à défaut, d'eau)
 - 1 c. à soupe de sauce d'huître
 - 2 c. à soupe de sauce soja
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - Poivre
- Pour la marinade**
- 2 c. à soupe de sauce d'huître
 - 2 c. à soupe de sauce soja
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - Poivre

COCOTTE DE VERMICELLES AUX GAMBAS

Pour 6 à 8 personnes  15 min  7 h 20  10 min

➤ **Laissez décongeler** les gambas 6 à 7 h au réfrigérateur. Fendez ensuite leur dos sans les décortiquer, retirez leur boyau, puis rincez-les, égouttez-les et séchez-les.

➤ **Fouettez tous les ingrédients** de la marinade, versez sur les gambas, mélangez pour bien les enrober et laissez reposer 20 min au réfrigérateur.

➤ **Faites tremper** les vermicelles dans l'eau froide. Dès qu'ils sont mous, égouttez-les. Assaisonnez-les avec les sauces et l'huile. Poivrez généreusement.

➤ **Pelez le gingembre** et coupez-le en lamelles. Effeuillez la coriandre. Pelez

l'ail. Coupez la ciboule en tronçons, puis tapissez-en le fond d'une cocotte: cela permettra d'éviter que les vermicelles ne collent au plat. Ajoutez le gingembre, les feuilles de la coriandre (réservez-en quelques-unes pour servir), l'ail pressé et les vermicelles. Versez le bouillon, posez les gambas sur le dessus et ajoutez la marinade.

➤ **Couvrez la cocotte** et placez sur feu moyen pour environ 10 min: le plat est prêt lorsque les gambas sont bien roses et les vermicelles moelleux.

➤ **Avant de servir**, parsemez de feuilles de coriandre et dégustez bien chaud.



Doux en bouche, le lait d'amande est dépourvu de cholestérol, apportant au contraire des lipides intéressants. Il est aussi sans lactose, et donc très digeste.

- 1 litre de lait d'amande
- 1 orange bio
- 1 citron bio
- 4 feuilles de gélatine
- 6 c. à soupe de miel
- 4 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 c. à soupe de pollen (facultatif)
- Agrumes confits (facultatif)

BLANC-MANGER AU MIEL ET AUX AGRUMES

Pour 8 personnes  20 min  12 h  10 min

➤ Dans un bol d'eau froide, faites ramollir la gélatine 10 min. Lavez et séchez les agrumes, râpez leur zeste.

➤ Dans une casserole, portez le lait d'amande à frémissement. Hors du feu, ajoutez le zeste des agrumes, 4 c. à soupe de miel et l'eau de fleur d'oranger. Incorporez la gélatine égouttée en fouettant vivement.

➤ Répartissez la préparation dans 8 ramequins. Laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 12 h.

➤ Au moment de servir, torréfiez les amandes effilées 2 min dans une petite poêle à sec. Répartissez le miel restant sur les blancs-mangers, parsemez d'amandes grillées et éventuellement de pollen et de dés d'agrumes confits.

ANANAS CARAMÉLISÉ À LA VANILLE ET AU FRUIT DE LA PASSION

Pour 4 personnes  20 min  10 min

- 1 gros ananas ou 2 ananas Victoria
- 3 fruits de la Passion
- 4 c. à soupe de sucre de canne blond
- 1 gousse de vanille

➤ **Pelez l'ananas à vif**, coupez-le en 8 quartiers et retirez le cœur dur. Prélevez la pulpe des fruits de la Passion.

➤ **Placez les morceaux d'ananas** dans une poêle, saupoudrez de sucre, ajoutez les graines de la gousse de vanille et faites chauffer sur feu doux pendant 5 min environ : il va commencer à rendre

du jus. Continuez à faire cuire en surveillant régulièrement : l'ananas va caraméliser dans son jus (attention, il noircit rapidement dès qu'il n'y a plus de liquide). Quand il est tendre, ajoutez la pulpe de fruit de la Passion. Remuez délicatement le contenu de la poêle pour mélanger. Servez aussitôt.



Pas besoin de beurre pour faire dorer l'ananas : il suffit de le laisser réduire dans son propre jus, sur feu doux.

Mon cookbook ANTI DiABÈTE

Les meilleurs repas « glycémie-friendly » ?

Ils excluent les aliments ultratransformés, les produits raffinés et les sucres ajoutés, faisant plutôt la part belle aux végétaux, aux aliments complets, aux protéines et aux bons lipides.

7 MENUS healthy

1	Taboulé de chou-fleur et céleri-rave Œufs pochés sur lit d'épinards, lentilles vertes Fromage blanc au zeste de citron et aux graines de courge
2	Soupe froide de concombre, crème de roquefort Filet de truite au four, brocoli vapeur et riz complet Compote de poire maison sans sucre ajouté, éclats de noix
3	Soupe de légumes d'hiver au gingembre et au curcuma frais Pavé de cabillaud, fondue de poireaux et quinoa Clémentine et carré de chocolat noir à 85 %
4	Salade d'endive, pomme et noix Bowl de sarrasin et tofu fumé, sauce au yaourt Salade de mangue fraîche
5	Carottes râpées à l'huile de noix, vinaigre de cidre et cumin Papillotes de poulet au curry et lentilles corail Yaourt nature, coulis de fruits rouges sans sucre
6	Salade de betteraves et graines de courge Légumes sautés à l'huile de coco , poêlée de crevettes Salade d'orange aux amandes effilées
7	Soupe de poireaux et pois cassés Blanc de poulet grillé au citron, poêlée de fleurettes de chou-fleur Porridge quinoa-lait de soja à la pomme et au fruit de la Passion

TABOULÉ DE CHOU-FLEUR ET CÉLERI-RAVE

Pour 4 personnes 30 min

- 1 petit chou-fleur
- ½ petit céleri-rave
- ½ botte de radis ronds
- 1 avocat
- 1 grenade
- ½ bouquet de coriandre
- ½ bouquet de persil
- 50 g d'amandes décortiquées
- Le jus de 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

➤ **Détaillez le chou-fleur** en fleurettes, lavez-les puis séchez-les. Rincez le céleri-rave, essuyez-le, puis épluchez-le et coupez-le en cubes. Placez le chou-fleur et le céleri-rave dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à obtenir une sorte de semoule. Procédez en plusieurs fois si nécessaire.

➤ **Lavez la coriandre** et le persil, séchez-les, puis prélevez les feuilles et hachez-les grossièrement. Ouvrez la grenade et récupérez ses graines en retirant toutes les petites peaux.

➤ **Lavez les radis**, équeutez-les et taillez-les en rondelles fines à l'aide d'une mandoline. Ouvrez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau, puis coupez la chair en petits cubes. Hachez grossièrement les amandes, puis torréfiez-les dans une poêle à sec.

➤ **Mélangez le tout** dans un saladier. Fouettez le jus de citron avec l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis versez dans le saladier. Mélangez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez bien frais.



Remplacer la semoule de blé par du chou-fleur cru à IG bas est un excellent moyen de limiter les glucides, tout en augmentant l'apport en fibres et en antioxydants ! Avec du jus de citron et de l'huile d'olive, il passe en plus incognito.

SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE, CRÈME DE ROQUEFORT

Pour 4 personnes  30 min  3 h  5 min

Pour la crème de roquefort

- 10 g de gingembre frais
- 120 g de skyr
- 60 g de roquefort
- Sel, poivre

Pour la soupe froide

- 1 concombre
- 2 petites échalotes
- 6 feuilles de menthe
- 4 brins de cerfeuil
- 30 g de pain rassis
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 40 g de vinaigre de cidre
- 30 g de sarrasin
- 80 g de fromage blanc
- Sel, poivre

➤ **Préparez la crème de roquefort.** Pelez le gingembre, puis mixez-le avec le skyr et le roquefort. Goûtez, salez si besoin et poivrez. Réservez dans un bol.

➤ **Préparez la soupe froide.** Épluchez le concombre, épépinez-le, puis coupez-le en morceaux. Mixez-le avec les échalotes pelées, la menthe, la moitié du cerfeuil, le pain émietté, le fromage blanc, l'huile,

le vinaigre, 20 cl d'eau, du sel et du poivre. Placez au réfrigérateur pour 3 h.

➤ **Torréfiez le sarrasin** 4 à 5 min dans une poêle chaude. Laissez refroidir.

➤ **Au moment de servir,** répartissez la soupe de concombre dans les assiettes, ajoutez 2 à 3 cuillerées de crème de roquefort, puis parsemez de sarrasin et du cerfeuil restant. Dégustez frais.



Pauvre en glucides, cette soupe sera parfaite en entrée légère pour modérer la faim avant le repas.



Les choux sont de précieux alliés antidiabète grâce à leurs teneurs en fibres solubles, en **magnésium qui régule le métabolisme du glucose**, et en acide alpha-lipoïque qui améliore la captation de ce dernier par les cellules.

- ½ chou frisé
- 2 navets
- 2 pommes de terre
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1,5 cm de gingembre frais
- 1,5 cm de curcuma frais
- 1 citron
- 1 c. à soupe de kasha (sarrasin grillé)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

SOUPE DE LÉGUMES D'HIVER AU GINGEMBRE ET AU CURCUMA FRAIS

Pour 4 personnes 30 min 40 min

➤ **Pelez les carottes**, les pommes de terre et les navets. Détachez les feuilles du chou et retirez la côte centrale. Lavez bien les poireaux. Coupez les légumes en tranches épaisses. Pelez l'oignon et les gousses d'ail, hachez-les. Pelez le gingembre et le curcuma, puis râpez-les finement.

➤ **Faites chauffer** 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et faites-y

revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le curcuma sans coloration pendant 5 min. Ajoutez les carottes, les navets, les poireaux et le chou. Versez le bouillon de légumes, portez à ébullition et faites cuire à frémissement pendant 20 min. Ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson 10 min. Goûtez, salez au besoin et poivrez.

➤ **Servez bien chaud**, avec un filet de jus de citron et parsemé de kasha.

BOWL DE SARRASIN ET TOFU FUMÉ, SAUCE AU YAOURT

Pour 4 personnes  20 min  15 min

- 200 g de sarrasin
- 200 g de tofu fumé
- 2 avocats
- 2 pommes vertes
- 1 concombre
- 100 g de pousses d'épinard
- Quelques brins de menthe
- Le jus de 1 citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la sauce au yaourt

- 250 g de yaourt
- ½ bouquet de menthe
- ½ bouquet de ciboulette
- Le jus de 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

➤ **Préparez la sauce.** Effeuillez la menthe. Mixez quelques feuilles avec le yaourt, la ciboulette grossièrement hachée au couteau, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez au réfrigérateur.

➤ **Faites cuire le sarrasin** dans l'eau salée (départ à froid) pendant 12 min à partir de l'ébullition. Égouttez-le et répartissez-le dans 4 bols.

➤ **Coupez le tofu en cubes.** Tranchez finement les pommes et le concombre. Prélevez la chair des avocats et écrasez-la avec le jus de citron, du sel et du poivre.

➤ **Disposez le tout** dans les bols sur le sarrasin. Ajoutez les pousses d'épinard, et un peu de sauce au yaourt. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez de feuilles de menthe, salez, poivrez et servez avec la sauce restante.

Le sarrasin, riche en protéines et en magnésium, a un index glycémique modéré.
Le tofu apporte des protéines rassasiantes sans graisses saturées. Une recette légère, facile à emporter dans sa lunch box !





Les lentilles corail sèches contiennent quantité de fibres (15,4 %) et de protéines (27,7 %), qui ralentissent l'absorption des glucides. **En plus de constituer un plat à IG bas complet, rassasiant et équilibré, ces papillotes sont très peu grasses.**

- 4 filets de poulet
 - 2 carottes
 - 1 oignon
 - 200 g de riz
 - 100 g de lentilles corail
 - 2 cm de gingembre frais
 - 2 c. à soupe de raisins secs
 - 1 c. à soupe de curry + 2 c. à café
 - 3 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre
- Pour la sauce au yaourt**
- 250 g de yaourt
 - ½ citron
 - ½ bouquet de ciboulette
 - 20 feuilles de coriandre + 4 brins pour servir
 - 5 brins d'aneth
 - Sel, poivre

PAPILLOTES DE POULET AU CURRY ET LENTILLES CORAIL

Pour 4 personnes 30 min 30 min 20 min

➤ **Disposez les filets** de poulet dans un plat creux, arrosez de 2 c. à soupe d'huile d'olive, parsemez de 2 c. à café de curry. Salez, poivrez et laissez mariner 30 min au réfrigérateur. Mettez les lentilles à tremper dans l'eau froide pour 30 min.

➤ **Préparez la sauce.** Mixez le yaourt avec le jus de citron, la ciboulette, la coriandre et l'aneth grossièrement hachés au couteau. Salez, poivrez et réservez au réfrigérateur.

➤ **Pelez et émincez** l'oignon, les carottes et le gingembre. Mélangez-les avec les

raisins secs, l'huile d'olive restante et 1 c. à soupe de curry. Égouttez les lentilles.

➤ **Préchauffez le four** à 200 °C. Sur un rectangle de papier cuisson, posez ¼ du mélange aux carottes, ¼ des lentilles et 1 filet de poulet mariné. Ajoutez 1 brin de coriandre, puis refermez pour former une papillote. Faites de même pour les trois autres papillotes. Disposez-les dans un plat à four et enfournez pour 20 min.

➤ **Faites cuire le riz** al dente selon les indications du paquet. Servez-le avec les papillotes et accompagné de la sauce.

LÉGUMES SAUTÉS À L'HUILE DE COCO

Pour 4 personnes  25 min  25 min

- 250 de petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 250 g de pois gourmands (frais ou surgelés)
- 250 g de haricots verts (frais ou surgelés)
- 1 fenouil
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 oignon jaune
- 2 oignons rouges frais
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 cm de gingembre frais
- 2 c. à soupe de coco râpée
- 3 c. à soupe d'huile de coco
- 2 c. à soupe de sésame
- 2 c. à soupe de sauce soja
- Sel

➤ **Éboutez les haricots** et les pois gourmands s'ils sont frais. Effilez ces derniers. Lavez le fenouil et la courgette et coupez-les en très fines tranches. Pelez l'oignon jaune et ciselez-le. Épluchez les carottes et détaillez-les en tagliatelles à l'aide d'un économe. Lavez les oignons frais et la ciboulette, séchez-les puis ciselez-les. Pelez et râpez le gingembre.

➤ **Dans une casserole** d'eau bouillante salée, faites blanchir successivement les

petits pois, les pois gourmands et les haricots verts, pendant 5 min chacun, puis égouttez-les.

➤ **Faites chauffer l'huile de coco** dans un wok, faites revenir quelques instants le gingembre et l'oignon jaune, puis ajoutez tous les légumes. Faites cuire 5 à 10 min sur feu vif en mélangeant fréquemment.

➤ **Ajoutez la sauce soja**, mélangez, puis parsemez d'oignons frais, de ciboulette, de coco et de sésame. Servez aussitôt.



Des fibres à gogo dans ce wok de légumes croquants à index glycémique super bas. À servir avec un pavé de poisson, des crevettes sautées, des œufs pochés, du tofu poêlé, par exemple, pour faire le plein de protéines.



Un dessert gourmand, parfait à la fin d'un repas qui manque de féculents. Le quinoa apporte des fibres et des protéines, et le tout est sucré par le sucre naturel des fruits.

- 250 g de quinoa
- 70 cl de lait de soja
- 100 g d'amandes effilées
- 1 pomme granny-smith
- 2 fruits de la Passion
- Quelques feuilles de menthe

PORRIDGE QUINOA-LAIT DE SOJA, À LA POMME ET AU FRUIT DE LA PASSION

Pour 4 personnes 20 min 6 h 20 min

➤ Versez le quinoa et 60 cl de lait de soja dans une casserole, portez à frémissement puis laissez doucement cuire 15 min en surveillant pour éviter tout débordement. Laissez refroidir hors du feu (le quinoa va continuer à gonfler) puis placez au réfrigérateur pour 6 h.

➤ Au moment de servir, faites griller les amandes 2 à 3 min dans une poêle à

sec, en remuant. Taillez la pomme en bâtonnets et prélevez la pulpe des fruits de la Passion.

➤ Répartissez le porridge de quinoa dans 4 bols et arrosez d'un filet de lait de soja. Garnissez de bâtonnets de pomme et de pulpe de fruit de la Passion, puis parsemez d'amandes grillées et de menthe. Servez aussitôt.

Mes petits plats du **QUOTIDIEN**

ONE POT

Avec la technique
de la marmite unique,
vous aurez le meilleur
ratio plaisir en famille/
temps en cuisine.



NOTRE EXPERTE
ÉMILIE DEMOLY

DIÉTÉTICIENNE-
NUTRITIONNISTE,
autrice de *Ma bible*
de l'alimentation
spéciale sportives,
éd. Leduc.

Moins de préparation,
moins de vaisselle : **faire cuire tous
ses ingrédients en même temps
dans un seul récipient simplifie la
cuisine au quotidien.** Mais qu'en
est-il sur le plan nutritionnel ?

Par Chantal Ruffin

tout-en-un pour tous

Les recettes « one pot » ont la cote. Le principe : cuire tous les ingrédients dans un seul récipient – casserole, cocotte ou poêle –, d'où leur nom, qui signifie littéralement « un seul pot ». Féculents, légumes, viande ou poisson mijotent ensemble et forment un plat complet. Un gain de temps à tous points de vue : tout cuit en simultané sans demander de surveillance constante, avec moins de vaisselle à la clé. Né aux États-Unis, le one pot s'est popularisé après la publication sur internet, en 2013, d'une recette de Martha Stewart devenue virale, puis à la sortie de son livre, *One Pot*. Depuis, le concept continue de séduire et les recettes en ligne se multiplient.

LES ROIS : LES PÂTES ET LE RIZ

Le one pot offre de larges possibilités. Les one pot pasta sont particulièrement populaires : pâtes, légumes et sauce cuisent ensemble pour un résultat crémeux et plein de saveurs. Mais on imagine aussi des recettes autour du riz dans des one pot rice, ou bien à base de légumineuses, de quinoa ou de sarrasin. Mais attention, si elles sont faciles à réaliser, elles nécessitent tout de même une bonne maîtrise des temps de cuisson : pâtes et riz peuvent vite perdre leur

Voir la recette page 89

Mes petits plats du QUOTIDIEN

texture, et certains ingrédients sont plus rapides à cuire que d'autres, si bien qu'il faut les ajouter chacun leur tour. Deux idées d'associations réussies pour Émilie Demoly, diététicienne-nutritionniste : un one pot de riz complet, poulet, carottes et curry doux avec un peu de lait de coco léger et une touche de citron vert en fin de cuisson ; et un plat végétarien à base de lentilles corail, patate douce et épinards, riche en fibres, en fer et en bêta-carotène.

QUELS EFFETS CÔTÉ NUTRITION ?

La cuisson de tous les ingrédients dans un seul récipient permet de concentrer les saveurs et puisque le tout mijote dans un bouillon, on peut facilement réduire la quantité de matières grasses. De plus, les minéraux hydrosolubles sont conservés, étant donné que les aliments n'ont pas besoin d'être égouttés. « En revanche, une cuisson trop longue ou à température élevée peut altérer les vitamines thermosensibles, notamment la vitamine C et les vitamines du groupe B, ainsi que certains polyphénols, souligne Émilie Demoly. Cela peut aussi ramollir les aliments, ce qui réduit la mastication et la sensation de satiété. » Notez aussi que lorsque certains aliments, comme les pâtes ou le riz, sont trop cuits, leur index glycémique s'élève, ce qui entraîne une hausse plus rapide du taux de sucre dans le sang. De plus, « lorsque les féculents cuisent directement dans le bouillon ou la sauce, l'amidon qu'ils contiennent se libère et épaissit ce liquide, ce qui lui donne une texture crémeuse, mais, une fois de plus, augmente l'index glycémique », ajoute l'experte.

BIEN CUIRE FÉCULENTS, LÉGUMES ET POISSONS

« Pour limiter les effets de la cuisson sur l'index glycémique tout en conservant le goût des aliments, on choisit des féculents complets, comme le sarrasin, ou bien des pâtes et du riz semi-complets, bio et, si possible, de Camargue *[ici pour une question de présence d'arsenic, les riz étant naturellement contaminés par ce composé présent dans les roches et subséquemment dans les rizières, ndlr]* », indique Émilie Demoly. On évite en outre de les laisser cuire trop longtemps. Notez que « les féculents peuvent aussi être remplacés par des nouilles shirataki *[sortes de vermicelles faits à partir de konjac]*, dont l'index glycémique et l'apport calorique sont quasi nuls, grâce à leur richesse en fibres et en eau », ajoute la diététicienne-nutritionniste. Une bonne façon d'alléger le repas ! Dans tous les cas, pour préserver vitamines et textures, et réussir son one pot, il est conseillé de le cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes, en ajoutant les légumes en plusieurs temps, selon leur besoin de cuisson : d'abord les carottes et brocolis, puis les tomates, enfin les épinards. Le tofu gagne aussi à être ajouté au dernier moment pour rester tendre. Quant au poisson, on l'ajoute lorsque les autres ingrédients sont presque cuits, pendant 5 à 10 minutes, selon l'épaisseur et le type. Filets fins et poissons blancs cuisent plus vite que les poissons gras ou épais. Le truc pour éviter que les poissons délicats ne s'émiettent ? Poser les morceaux sur le dessus du plat, couvrir, et laisser cuire sans mélanger.

LE BON DOSAGE DES INGRÉDIENTS

Le risque du one pot est de ne pas être assez équilibré : trop de féculents, de sel et de matières grasses, pas assez de légumes. Pour composer un plat complet, on adopte les bonnes proportions : un quart de féculents, un quart de protéines – viande, poisson, œufs, tofu – et une moitié de légumes variés. Cette répartition permet d'assurer un apport



Pour garder l'équilibre, on garde la mesure : 1/4 de féculents, 1/4 de protéines, la moitié de légumes.

complet en glucides, protéines, fibres et micronutriments. Et pour éviter de trop saler, herbes, épices et condiments sont nos meilleurs alliés : curry, curcuma, gingembre, citron, ail, oignon, persil ou coriandre enrichissent les saveurs tout en apportant des antioxydants et en stimulant la digestion.

UN PEU DE GRAS, MAIS LE BON

Il faut également être vigilant à la qualité des matières grasses : dans un one pot, il est facile d'en mettre trop pour que les aliments n'attachent pas ou pour rehausser le goût. Or il suffit généralement d'ajouter un peu de liquide (eau ou bouillon). Si l'on veut faire rissoler en début de cuisson, mieux vaut opter pour l'huile d'olive, bio et de première pression à froid. « On peut aussi utiliser un peu d'huile de coco ou de ghee, suggère Émilie Demoly. Le ghee est un beurre clarifié, stable à la cuisson, mais dont le goût prononcé ne plaît pas à tout le monde. L'huile de coco est savoureuse, mais composée en quasi-totalité de graisses saturées. Attention donc à les limiter. » Si vous choisissez de cuire les aliments simplement dans un bouillon, sans matière grasse, vous pouvez ajouter en fin de cuisson un trait d'huile pour le goût : de colza ou de noix par exemple – elles aussi bio et de première pression à froid –, qui apportent en outre leurs oméga-3. « L'idéal étant de varier les huiles », conclut la diététicienne-nutritionniste.

ONE POT QUINOA AUX POIS CHICHES ET AU CURRY

Pour 4 personnes  20 min  30 min

- 260 g de quinoa
- 300 g de pois chiches cuits et égouttés
- 85 cl de bouillon de légumes
- 2 échalotes
- 100 g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 4 tomates séchées
- 1 poignée de pousses d'épinard
- Quelques brins de persil
- 1 c. à café de curry
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- **Pelez et émincez** les échalotes. Émincez les épinards. Rincez le quinoa. Coupez les tomates séchées en lanières.
- **Faites chauffer** un filet d'huile dans une grande cocotte, puis faites dorer les échalotes avec le curry. Salez et poivrez.
- **Ajoutez le quinoa**, les pois chiches, les petits pois et les tomates séchées,

puis mélangez. Versez le bouillon de légumes et mélangez de nouveau.

- **Laissez cuire** jusqu'à absorption du bouillon, en vérifiant la quantité de liquide en cours de cuisson: s'il en manque, ajoutez du bouillon ou de l'eau chaude.

- **Ajoutez les épinards** dans la cocotte, parsemez de feuilles de persil et servez aussitôt.

No glu

Quinoa et pois chiches ont un point commun: l'absence de gluten. Leur association permet également d'apporter des protéines complètes, dotées de tous les acides aminés.





Protéiné

Ce one pot affiche une bonne teneur en fibres, grâce aux champignons, épinards et petits pois. L'association de ces derniers avec l'orzo permet par ailleurs d'obtenir des protéines complètes, mais vous pourrez en booster l'apport en servant ce plat avec des miettes de mozzarella ou un œuf mollet.

- 300 g d'orzo
- 400 g de champignons bruns
- 80 cl de bouillon de légumes
- 2 échalotes
- 3 poignées de pousses d'épinard
- 200 g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Basilic frais
- Sel, poivre

ONE POT ORZO AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes  20 min  30 min

➤ **Pelez les échalotes** et émincez-les. Coupez les champignons en tranches.

➤ **Chauffez l'huile** dans une grande cocotte, puis faites dorer les échalotes et les champignons. Salez et poivrez.

➤ **Ajoutez l'orzo** et les petits pois. Versez le bouillon, mélangez et laissez cuire jusqu'à ce qu'il ait été absorbé,

en vérifiant la quantité de liquide en cours de cuisson : s'il en manque, ajoutez du bouillon ou de l'eau chaude.

➤ **Ajoutez les épinards** et du poivre. Mélangez et poursuivez la cuisson 3 min. Parsemez de feuilles de basilic avant de servir.

ONE POT LENTILLES AUX CAROTTES ET AU CHOU-RAVE

Pour 4 personnes  20 min  40 min

- 250 g de lentilles du Puy
- 2 carottes
- 1 chou-rave
- 1 oignon
- 70 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de soja cuisine
- Estragon
- Huile d'olive
- Sel, poivre

➤ **Pelez et émincez** l'oignon. Épluchez les carottes et le chou-rave et taillez-les en cubes. Rincez les lentilles.

➤ **Faites chauffer** un bon filet d'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon, les carottes et le chou-rave. Faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

➤ **Ajoutez les lentilles**, le bouillon et laissez cuire à feu doux 30 min environ. Vérifiez la quantité de liquide en cours de cuisson: s'il en manque, ajoutez du bouillon ou de l'eau chaude.

➤ **Salez et poivrez** en fin de cuisson, ajoutez le soja cuisine. Parsemez d'estragon ciselé au moment de servir.

IG bas

Riches en protéines et en fibres, les lentilles le sont aussi en fer, magnésium, zinc et vitamine B9. En association avec les carottes et le chou-rave, c'est un plat rassasiant et énergétique, qui ne provoque pas de pic de glycémie. Complétez avec un œuf mollet, par exemple, pour un meilleur apport en protéines.





Bonne formule

Orge + lentilles = bonne quantité de fibres et de protéines végétales. Poireaux et pissenlits renforcent l'apport en fibres, vitamines (notamment C, K et folates) et antioxydants. Enfin, légumes + légumineuses + lipides de qualité (huile d'olive) = élévation plus progressive de la glycémie, intéressante pour la gestion de l'appétit.

- 150 g d'orge perlé
- 150 g de lentilles vertes
- 2 petits poireaux
- 2 petites pommes de terre
- 1 belle poignée de feuilles de pissenlit
- 2 gousses d'ail
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 c. à café de cumin moulu
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

ONE POT ORGE PERLÉ ET LENTILLES AU PISSENLIT ET AU POIREAU

Pour 4 personnes  15 min  35 min

➤ **Pelez l'ail**, puis émincez-le.

Nettoyez les poireaux, puis coupez-les en fines rondelles. Lavez et épluchez les pommes de terre, puis détaillez-les en petits dés.

➤ **Lavez grossièrement** les feuilles de pissenlit, puis et hachez-les.

➤ **Faites chauffer** l'huile d'olive dans une grande casserole ou une cocotte, sur feu moyen. Ajoutez l'ail, et faites-les revenir 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

➤ **Ajoutez les poireaux**, les lentilles, l'orge perlé, les feuilles de pissenlit et les dés de pommes de terre. Mélangez, ajoutez le cumin, le sel et le poivre. Versez le bouillon.

➤ **Portez à ébullition**, couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 25 à 30 min, jusqu'à ce que les lentilles et les pommes de terre soient tendres. Vérifiez la quantité de liquide en cours de cuisson : s'il en manque, ajoutez du bouillon ou de l'eau chaude.

ONE POT PASTA AU THON CITRONNÉ, TOMATES ET CÂPRES

Pour 4 personnes  5 min  30 min

- 400 g de mélange de pâtes (ici rigatonis et mafaldines)
- 220 g de thon à l'huile d'olive égoutté
- 500 g de tomates cerise
- 1 oignon rouge
- Le zeste de ½ citron
- 1 litre de bouillon de légumes chaud
- 2 c. à soupe de câpres
- Quelques brins de persil
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

➤ **Faites chauffer** l'huile dans une grande casserole à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon pelé et émincé et une pincée de sel, puis faites-le revenir doucement pendant 5 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide.

➤ **Ajoutez 350 g de tomates** cerise coupées en deux, les pâtes et le bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter à découvert pendant 15 min,

en remuant de temps en temps. Les pâtes doivent être juste cuites. Vérifiez la quantité de liquide: s'il en manque, ajoutez du bouillon ou de l'eau chaude.

➤ **Ajoutez le reste** des tomates cerise et laissez bouillonner à découvert sur feu moyen-vif pendant 5 min, jusqu'à réduction du liquide. Ajoutez le thon détaché en morceaux, les câpres, le zeste de citron et le persil ciselé. Poivrez généreusement.

Top chrono

Une recette parfaite pour les soirs où on manque de temps, à préparer facilement avec les ingrédients du placard. On peut troquer le thon contre des sardines, pour une option riche en oméga-3.



ONE POT PASTA AU FENOUIL ET AU SAUMON

Pour 4 personnes  20 min  35 min

- 300 g de pâtes torsadées
- 400 g de filet de saumon sans peau
- 250 g de tomates cerise
- 1 gros fenouil
- 75 cl de bouillon de légumes
- 20 cl de crème légère
- 1 c. à café de paillettes d'algues
- 1 c. à café d'aneth
- Huile d'olive
- Sel, poivre

➤ **Émincez le fenouil.** Dans une grande sauteuse, faites-le revenir dans l'huile d'olive pendant 10 min.

➤ **Ajoutez les pâtes,** les paillettes d'algues et le bouillon de légumes. Salez légèrement et poivrez.

➤ **Faites cuire** sur feu moyen pendant 10 min. Vérifiez la quantité de liquide

en cours de cuisson: s'il en manque, ajoutez du bouillon ou de l'eau chaude.

➤ **Coupez les tomates** cerise en deux. Taillez le saumon en cubes. Ajoutez-les dans la sauteuse ainsi que la crème. Couvrez et prolongez la cuisson 10 min.

➤ **Parsemez d'aneth** et servez aussitôt.



Full minéraux

Les paillettes d'algues enrichissent ce one pot en un clin d'œil. Les vertes se démarquent par leurs apports en magnésium, calcium et fer; les rouges par leurs protéines et vitamine A; les brunes par leur teneur en fibres et en iode.



Tout compris

Pâtes, légumes secs, poulet et fromage blanc : une recette hyper complète, bien pourvue en protéines et en fibres. Vous pouvez la transformer en version végétarienne en remplaçant le poulet par du tofu.

- 400 g de rigatonis
- 3 blancs de poulet
- 100 g de haricots rouges cuits et égouttés
- 80 cl de bouillon de légumes
- 250 g de tomates cerise
- 2 poivrons rouges
- 1 oignon rouge
- Le jus de 1 citron vert
- 4 brins de coriandre
- 1 c. à soupe de fromage blanc à 3 %
- 3 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe d'épices mexicaines
- Huile d'olive
- Sel, poivre

ONE POT PASTA AU POULET MEXICAÏN

Pour 4 personnes  20 min  35 min

➤ **Pelez et émincez** l'oignon. Épépinez et émincez les poivrons. Taillez le poulet en morceaux.

➤ **Dans une grande** sauteuse, faites chauffer un filet d'huile et faites-y dorer l'oignon, le poulet et les épices.

➤ **Ajoutez les pâtes**, les poivrons, le concentré de tomates, les haricots rouges, du sel et du poivre. Versez le

bouillon. Faites cuire 15 min sur feu moyen. Vérifiez la quantité de liquide en cours de cuisson : s'il en manque, ajoutez du bouillon ou de l'eau chaude.

➤ **Au moment de servir**, arrosez du jus de citron, garnissez de fromage blanc et des tomates cerise coupées en quatre, puis parsemez de coriandre ciselée et poivrez.

ONE POT RISO À LA MOUTARDE ET AU POULET

Pour 4 personnes  15 min  45 min

- 4 cuisses de poulet désossées
- 250 g de pâtes riso
- 250 g de champignons de Paris
- 2 poignées d'épinards frais
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de vin blanc sec
- 65 cl de bouillon
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 10 cl de soja cuisine
- 40 g de parmesan râpé
- Quelques brins de thym
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

➤ **Salez et poivrez** les cuisses de poulet. Chauffez l'huile d'olive dans une grande sauteuse ou cocotte, puis faites dorer les cuisses côté peau 5 à 7 min, puis 3 à 4 min de l'autre côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées. Débarrassez les cuisses de poulet sur une assiette et ôtez leur peau. Videz la graisse rendue dans la cocotte.

➤ **Pelez et émincez** l'ail et l'oignon, puis faites-les revenir dans la même cocotte pendant 2 à 3 min sur feu moyen, en grattant le fond pour décoller les sucs. Ajoutez les pâtes, mélangez 1 min

pour les nacrer, puis versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer presque entièrement.

➤ **Nettoyez les champignons** coupez-les en deux ou en quatre et ajoutez-les dans la cocotte ainsi que les épinards, la moutarde, puis le bouillon. Replacez dessus les cuisses de poulet.

➤ **Couvrez et laissez cuire** sur feu doux environ 30 min, en remuant de temps en temps et en ajoutant du bouillon ou de l'eau chaude si le liquide manque.

➤ **Incorporez le parmesan** et le soja cuisine, parsemez de thym et servez.



Toutes nues

Les cuisses de poulet sont plus riches que les blancs en vitamine B12 (0,6 µg/100 g contre 0,3 µg), en zinc (2 mg/100 g contre 1 mg) et en fer (1,3 mg/100 g contre 0,5 mg). Mais elles sont aussi plus grasses, d'où l'intérêt de laisser de côté la peau, qui concentre la majorité des lipides.



Carton plein

Riche en protéines, pauvre en lipides, le blanc de poulet est bien pourvu en vitamines du groupe B, notamment B3 et B6, qui participent au métabolisme énergétique et à la bonne marche du système nerveux. Les tomates apportent leur lycopène, antioxydant bénéfique à la santé cardiovasculaire, et le persil, sa vitamine C.

- 4 blancs de poulet
- 250 g de riz basmati
- 400 g de tomates cerise rouges et jaunes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 citron bio
- 4 brins de persil pour servir
- 80 g de feta
- 40 cl de bouillon
- 1 poignée d'olives vertes
- 1 c. à café d'origan séché
- 1 c. à café de thym séché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

ONE POT RICE AU POULET, CITRON, TOMATES ET FETA

Pour 4 personnes  15 min  50 min

➤ **Chauffez l'huile** dans une cocotte. Faites dorer 10 min les blancs de poulet coupés en 2 ou 3 morceaux, en les retournant à mi-cuisson. Débarrassez-les sur une assiette.

➤ **Dans la cocotte**, faites revenir 3 min l'ail et l'oignon pelés et émincés. Ajoutez le riz et les herbes sèches. Mélangez 1 min. Versez le bouillon. Salez et poivrez. Posez le poulet dessus.

➤ **Ajoutez le citron** et les olives coupés en rondelles, et la moitié des tomates. Couvrez et laissez cuire 30 min, jusqu'à ce que le riz soit cuit et le poulet tendre. Vérifiez la quantité de liquide en cours de cuisson s'il en manque, ajoutez du bouillon ou de l'eau chaude.

➤ **Ajoutez les tomates** restantes, la feta émiettée et le persil haché. Couvrez et remettez 5 min sur le feu avant de servir.

Mes petits plats du QUOTIDIEN

- 400 g de penne
- 300 g de bœuf haché à 5 %
- 2 tomates
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 400 g de tomates concassées
- 60 cl de bouillon
- 2 c. à café d'origan
- 1 feuille de laurier
- Basilic frais
- Fromage râpé
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

ONE POT PASTA À LA BOLOGNAISE

Pour 4 personnes  20 min  35 min

➤ **Coupez les tomates** en dés, ôtez les pépins. Coupez le céleri et les carottes en petits dés.

➤ **Pelez et hachez** l'ail et l'oignon. Faites-les revenir dans une sauteuse, dans l'huile d'olive. Ajoutez le bœuf et faites-le bien dorer. Salez et poivrez.

➤ **Incorporez les carottes**, le céleri, les tomates concassées, l'origan et le laurier. Ajoutez les penne, versez le

bouillon, mélangez et laissez cuire sur feu moyen 15 à 18 min, en remuant régulièrement pour éviter que les pâtes n'attachent. Vérifiez la quantité de liquide en cours de cuisson : s'il en manque, ajoutez du bouillon ou de l'eau chaude.

➤ **Retirez le laurier**, parsemez de dés de tomates, de fromage râpé et de feuilles de basilic avant de servir.

Antirouille

Grâce au bœuf, cette recette apporte environ 2 mg de fer par personne, soit environ 10 % des besoins d'une femme (15-20 mg/j). Ce fer contribue à la formation des globules rouges et au transport de l'oxygène, aide à réduire la fatigue, et participe à la bonne marche du système immunitaire et des fonctions cognitives (concentration, mémoire).



SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

Découvrez, tous les mois, de nombreuses recettes de saison dans le magazine *Saveurs* !

Retrouvez les
**CONSEILS
EXCLUSIFS**
de chefs,
vignerons
et experts
du goût



Des recettes
inédites
associant
TRADITION
et **CRÉATIVITÉ**



Ainsi que les
**TENDANCES
CULINAIRES**
du moment

En vente chez votre marchand de journaux et sur
ABONNEMENTMAG.FR

Mes petits plats du **QUOTIDIEN**

Pour optimiser vos séances, mieux vaut écouter vos musiques ou podcasts préférés, que les belles promesses des professionnels du marketing.



SPORTIFS

10 ERREURS À ÉVITER



NOTRE EXPERTE
EMMANUELLE CAZÉ
DIÉTÉTICIENNE
à l'hôtel thalasso & spa
Alliance Pornic.

Jus vitaminé, bière de récupération, pizza post-entraînement...
Les faux amis du sportif amateur ne manquent pas, et ont l'art de saboter les bénéfices d'une séance pourtant bien mérités. Suivez nos conseils pour, au contraire, l'optimiser!

Par Anne Dufour

Vous sortez de votre séance de pilates ou de running avec la sensation euphorique de mission accomplie... et voilà que, sans même y penser, vous vous jetez sur une barre chocolatée, un grand verre de boisson aux électrolytes ou des fruits secs qui vous tendent les bras. Certes, votre corps vient de brûler des calories, mais ces petits choix alimentaires peuvent rapidement annuler tous les efforts fournis. « La plupart des erreurs viennent de réflexes ancrés ou de produits très marketés qui ne répondent pas du tout aux besoins du corps », explique la diététicienne Emmanuelle Cazé. Bonne nouvelle : pas besoin de devenir un pro de la nutrition, il suffit de supprimer quelques habitudes pour optimiser l'entraînement et récupérer plus vite.

1 LES BARRES ÉNERGÉTIQUES ULTRASUCRÉES POUR RECONSTITUER SES FORCES

La promesse est belle, la réalité beaucoup moins. Pic de glycémie, hypoglycémie réactionnelle avec fringale à la clé, et zéro satiété : le cocktail parfait pour s'épuiser. « On oublie que pour une activité d'une heure, voire deux si l'intensité est modérée, le corps n'a pas besoin d'être réalimenté : il sait très bien faire face », rappelle Emmanuelle Cazé.

La bonne option

Un mélange fruits secs + oléagineux (abricots secs, amandes, noisettes...). Simple, nourrissant, efficace.

2 LES JUS VITAMINÉS ET BOISSONS ÉNERGISANTES POUR SOUTENIR L'EFFORT

Souvent très sucrés, vite assimilés car les aliments liquides le sont plus rapidement que les solides, bourrés d'additifs : ils dopent plus les ventes que

Mes petits plats du QUOTIDIEN

votre énergie. « Pendant l'effort, ce qu'il faut, c'est de l'eau. Et pour les vitamines, les fruits entiers sont bien plus intéressants », explique la spécialiste.

La bonne option

Eau + fruits frais, ou eau + 1/3 de jus de pomélo (l'agrumes le mieux toléré) si besoin d'un peu de goût.

3 LA BIÈRE DE RÉCUPÉRATION POUR REFAIRE SES STOCKS DE NUTRIMENTS

La légende raconte que la bière aide à récupérer grâce à ses glucides, vitamines du groupe B, magnésium et potassium. Mais c'est probablement la méthode la plus inefficace, car l'alcool déshydrate et freine la resynthèse du glycogène, ce qui empêche de reconstituer ses réserves. « C'est tout l'inverse de ce qu'on recherche ! », souligne la diététicienne.

La bonne option

Une eau riche en bicarbonates (type Vichy), parfaite pour recharger en minéraux, notamment en sodium : important si l'on a beaucoup transpiré.

4 LE FAST-FOOD (OU LA PIZZA) ENGLOUTI APRÈS LE SPORT

Le fast-food n'est recommandé à personne, et encore moins aux sportifs. Graisses saturées, produits ultratransformés : tout ce qui freine la récupération. « Après l'effort, on est en légère acidose : éviter les protéines animales en excès aide à limiter l'inconfort musculaire », explique Emmanuelle Cazé.

La bonne option

Une assiette végétarienne (riz basmati, tofu, légumes cuits), **des pâtes au coulis de tomates, voire un couscous végétarien** (semoule, pois chiche, légumes), selon l'effort fourni ou l'appétit.

5 S'ENTRAÎNER À JEUN DANS L'ESPOIR DE BRÛLER PLUS DE GRAISSES

Ce n'est pas forcément une mauvaise idée, car cela évite l'encombrement digestif d'un petit déjeuner qui n'aurait pas eu le temps d'être digéré. À éviter en revanche chez les personnes maigres, donc avec pas ou peu de réserves, qui risquent de performer un peu moins. Et quand on est dans une logique de perte de poids, cela peut être bénéfique... à condition de ne pas compenser aux repas suivants ! « La glycémie du matin est correcte, contrairement aux idées reçues, donc a priori on ne s'expose pas à l'hypoglycémie. Le risque, c'est surtout l'hypercompensation sucrée après », note la spécialiste.

La bonne option

Après l'effort, prenez un petit déjeuner pour refaire vos stocks de glycogène et vous réhydrater : 2 tranches de pain complet + 1 portion de fromage, ou 1-2 tranches de jambon, ou 2 œufs, et un grand thé vert nature. Si la matinée est déjà bien avancée, de l'eau Vichy et un fruit frais de saison.



6 LE SHAKER DE PROTÉINES SYSTÉMATIQUE

Nos besoins en protéines étant estimés à 1 g par kilo de poids corporel, la plupart des sportifs amateurs atteignent leurs besoins via une alimentation normale. « Cependant, je le constate en consultation : certains menus manquent de protéines, déplore notre experte. Surtout au petit déjeuner : un œuf ou un yaourt change tout. Il en faut aussi au déjeuner et au dîner – environ 100 à 120 g de poisson ou de viande à chaque repas. »

La bonne option

Consommer des protéines naturelles via les repas.

Le shaker est réservé aux entraînements vraiment intensifs (au-delà de 1 h/jour), à moins de doubler les portions de viande ou poisson (200 g).

7 LES BOISSONS ISOTONIQUES À VOLONTÉ

La consommation de ces boissons, dont la définition est de contenir la même concentration en sucres et en minéraux que le sang, doit rester occasionnelle. Par exemple, lorsque l'on transpire beaucoup, en plein été ou à l'occasion d'un effort particulièrement important. « L'idée, c'est surtout de ne pas rester longtemps sans s'hydrater. Une gorgée d'eau toutes les 10 min suffit », rappelle Emmanuelle Cazé.

La bonne option

Boire de l'eau avant tout. Surtout, encore une fois, dans un objectif minceur. Sans parler des boissons énergisantes avec sucres et caféine entre autres, ni des sodas, totalement déconseillés.

8 UN DÉJEUNER OU UN DÎNER COMPLETS JUSTE AVANT L'ENTRAÎNEMENT

C'est le meilleur moyen d'être lourd, ballonné et moins performant. « Il faut un délai de 2 à 3 h entre un vrai repas et l'entraînement », insiste la diététicienne.

La bonne option

On choisit plutôt un **snack digeste**, pas trop volumineux dans l'estomac et apportant des nutriments intéressants : yaourt + flocons d'avoine + fruit ; ou pain aux céréales + purée d'oléagineux ; ou banane pas trop mûre (digeste mais avec des sucres à IG moins élevé qu'une très mûre).

9 ESSAYER DE SE BOOSTER EN SURDOSANT LE CAFÉ

Oui, la caféine réveille. Mais très vite, cet « éveil » retombe, et ne reste que le côté énervant. Elle est aussi un stimulant cardiaque (attention aux excès) et un diurétique, donc on a envie de faire pipi tout le temps. Si vous ajoutez du lait à votre café, il devient irritant pour l'intestin : attention aux diarrhées ! « Enfin, c'est déshydratant : encore un mauvais point pour le sportif », pointe la spécialiste.

La bonne option

Misez sur d'autres boissons aux effets tonifiants, mais sans dommages collatéraux. Il y a le choix : le yerba maté – sa matéine agit comme la caféine, mais en plus lent, donc pas d'effet yo-yo au bout de 45 min, et il est moins diurétique ; le thé vert – sa théine est modérée par sa L-théanine, apaisante, et ses catéchines protègent les muscles et aident à la récupération ; la chicorée – zéro caféine et très digeste, avec en plus une saveur amère proche de celle du café ; l'orge torréfié – au goût toasté proche de celui du café, sans les inconvénients de ce dernier puisque dépourvu de caféine, très doux pour l'estomac et source de minéraux utiles pour l'effort (potassium, magnésium, calcium...).

10 SAUTER LE REPAS QUI VIENT APRÈS LA SÉANCE

Grave erreur. « Sans recharge, on entretient l'acidose et la fatigue, et la récupération est vraiment moins bonne », explique Emmanuelle Cazé.

La bonne option

Préférer un repas léger, riche en végétaux et contenant des **protéines de qualité** : œufs, poisson, blanc de poulet (du vrai, pas des tranches sous sachet plastique du supermarché), skyr, fromage frais, yaourt, fromage blanc, petit-suisse...



NOTRE SÉLECTION ÉNERGÉTIQUE



DES BARRES VRAIMENT CLEAN

Des barres énergétiques à la compo exemplaire (dattes, amandes, sucre de canne, miel, cacao, sirop d'agave, épices, graines de vanille), sans additifs, parfaites pour les efforts de plus de 1 h.

➤ **Ciocco Energy Bar, Veloforte**, 3,40 € la barre de 55 g.



CHOCOLAT ADDICT

Une barre riche en protéines (17 g par unité), mais qui est surtout croustillante à souhait, bien pourvue en fibres (8,6 g) et enrichie en magnésium, vitamine B1 et zinc.

➤ **Barre Protéinée chocolat noisette, Onatera**, 3 € la barre de 45 g.



100 % GREEN

La spiruline, une algue particulière (en fait une cyanobactérie), riche en protéines et en minéraux, peut venir compléter des apports insuffisants, chez les petits appétits par exemple.

➤ **Spiruline, Dietaroma**, 16,45 € la boîte de 180 comprimés.

5 ÉTAPES pour... **UN CURRY PARFAIT**

C'est le plat réconfortant par excellence, celui qui rassemble aussi bien pour une soirée entre amis que pour un repas familial en semaine. Fédérateur, il peut aussi cocher toutes les cases de l'équilibre nutritionnel.

Par Julie Martory

Originnaire d'Inde, le curry a su rayonner dans les cinq continents et sur les tables de toutes les familles, s'imprégnant, au passage, de l'influence des civilisations qu'il a traversées. Mais qu'il soit fidèle à la tradition ou se modernise, qu'il flirte vers la Thaïlande ou se teinte de la chaleur des Caraïbes, il reste un plat complet, généreux et avec la bonne dose de piquant, parfait pour réchauffer les soirées d'hiver. Il a aussi l'avantage de se décliner très facilement en version vegan, sans gluten et sans lactose, et se révèle un plat tout à fait équilibré... à condition de respecter quelques règles.



1
**LA BONNE
SAUCE**



2
**LES BONNES
PROTÉINES**



3
**LE BON
FÉCULENT**



4
**LES BONS
LÉGUMES**



5
**LES BONS
TOPPINGS**

1. LA BONNE SAUCE

LES ÉPICES QUI DONNENT DU GOÛT

Le curry n'est pas une épice, mais un mélange : cumin, coriandre, curcuma, cardamome, poivre, fenugrec, cannelle, etc. En Inde, à chaque famille sa recette. La mixture est faite minute, à partir de graines moulues maison. Bien sûr, on peut opter pour un mélange tout prêt ou une pâte de curry jaune, rouge ou verte. L'astuce : adopter le *tadka* des Indiens, qui consiste à faire frire les épices dès le début, dans la matière grasse – huile de coco vierge bio, huile neutre ou ghee – pour qu'elles déploient leurs saveurs. On chauffe fort, mais pas longtemps pour ne pas les faire noircir ! Puis on ajoute oignon, ail, gingembre, concentré de tomates. Un combo d'épices et d'aromates doté d'une belle action antioxydante et anti-inflammatoire.



LE BON LIANT

Après avoir incorporé les ingrédients, on mouille à hauteur avec du liquide, qui permettra une cuisson douce et un supplément de goût. À ce jeu, c'est le lait de coco qui se prête le plus facilement, avec sa saveur exotique et son velouté. Petit bémol : il est assez calorique (188 kcal pour 10 cl) et contient des acides gras saturés. Pour un produit de qualité, on vérifie sur l'étiquette la teneur en noix de coco (minimum 70 %), l'absence d'additifs et de sucres ajoutés. Généralement, on le coupe avec de l'eau ou du bouillon de légumes ou de volaille, et/ou des tomates concassées. Pas fan du lait de coco ? Remplacez-le par du lait de soja version cuisine, de la crème fraîche liquide légère ou du yaourt grec dilué avec un peu d'eau tiède.



BONUS PIQUANT

Quelques cuillerées de beurre de cacahuètes pour un subtil goût d'arachide, du tahini pour la touche sésame, du tamari pour une dose d'umami... on n'hésite pas à pimper son curry. Du côté de la Thaïlande, on mise sur la sauce nuoc-mam, de la purée de tamarin, des feuilles de combava ou une pincée de cassonade. Les amateurs de piquant pourront faire monter le curseur avec du piment jalapeño, du piment en poudre ou une pâte de piment maison (mixer 3 piments rouges sans leurs pépins, 50 g de noix de coco en poudre, 1 c. à soupe de cacahuètes grillées, 2 clous de girofle et 2 capsules de cardamome, puis lier avec un peu de lait de coco).

UN GHEE MAISON

Le ghee est la matière grasse phare de la médecine traditionnelle indienne. Débarrassé du lactose et de la caséine, ce beurre clarifié peut être chauffé à haute température. Il reste riche en graisses saturées (61%), et donc à utiliser en alternance avec l'huile d'olive pour la cuisson. La recette ? Chauffer 250 g de beurre doux bio coupé dans une casserole à feu très doux. Ne pas remuer, retirer la mousse formée en surface avec une cuillère. Filtrer à l'aide d'une mousseline, transvaser dans un pot propre, sans verser le dépôt du fond.



2. LES BONNES PROTÉINES



VERSION TERRE

On a souvent le réflexe poulet (filet ou cuisses désossées) quand on dit curry, mais toutes les viandes peuvent s'y prêter : filet de dinde, porc (filet ou filet mignon, qui comptabilisent moins de 5 % de matières grasses), sauté de veau, bœuf (bavette ou onglet, 5 à 10 % de matières grasses), agneau, cuisse de lapin et même magret de canard (pauvre en graisses saturées si on ne consomme pas la peau, et très riche en protéines et en fer), un classique thaïlandais avec du curry rouge. On privilégie la qualité à la quantité, en gardant en tête les proportions d'un plat équilibré : un quart de viande, un quart de féculents, une moitié de légumes.

CÔTÉ MER

Les crevettes, les gambas et les poissons blancs (cabillaud, colin, lieu...) s'accordent très bien au curry, tout en apportant des protéines maigres et des minéraux intéressants (zinc, iode...). En Thaïlande, on trouve également des versions avec des fruits de mer (palourdes, poulpe...).



ŒUF ET FROMAGE : DES VALEURS SÛRES

Les ovo-végétariens pourront miser sur l'œuf avec un *egg curry*, très populaire en Inde. Il assure des protéines de haute valeur biologique et est très facile à réaliser : il suffit de faire cuire des œufs durs, de les écaler, de les couper en deux et de les déposer délicatement sur la sauce. Le halloumi, préalablement grillé à la poêle, se marie lui aussi très bien avec le curry, et apporte une belle dose de protéines et de calcium. Il reste cependant assez calorique (300 kcal/100 g) et salé.



OPTION VÉGÉTALE

Le curry est sans conteste l'un des plats les plus faciles à végétaliser, et il existe traditionnellement de nombreuses versions vegan en Inde, pour des raisons culturelles ou économiques. À commencer par le dahl de lentilles, ce curry réalisé à partir de lentilles corail, ultra-rapides à cuire et riches en fibres. Même chose pour les pois chiches, dont il est toujours bon d'avoir une conserve dans son placard. Le tofu, à choisir ferme ou extra-ferme, est une autre option, tout comme le seitan et le tempeh.

3. LE BON FÉCULENT



OPTION RIZ

Comme tout bon plat complet, le curry s'accompagne traditionnellement d'un féculent. L'option classique : le riz, à choisir complet (index glycémique de 50) ou basmati (IG de 58) plutôt que blanc (64) ou à cuisson rapide (87). Petite astuce pour lui donner une touche indienne : écraser 6 capsules de cardamome, les mettre dans une casserole avec 2 clous de girofle et les faire torréfier en remuant. Verser le riz basmati et deux fois son volume d'eau, laisser cuire à feu moyen jusqu'à absorption totale de l'eau.

JOKER FÉCULENT

Pour un apport supplémentaire de protéines végétales et de minéraux, le quinoa peut tout à fait remplacer du riz. Autre option : ajouter des pommes de terre ou de la patate douce (pour plus de fibres, un IG plus faible et du bêta-carotène en bonus). Cuites dans le lait de coco, c'est le fondant assuré !



CHAPATI LA RECETTE

Pétrir, jusqu'à obtenir une pâte souple : 300 g de farine de blé T80, 180 ml d'eau tiède, 1 c. à café de sel fin, 2 c. à soupe de ghee ou d'huile neutre. Laisser reposer 1 heure. Diviser la pâte obtenue en 8 pâtons, les étaler avec un peu de farine et les faire cuire à la poêle 2 minutes de chaque côté.



PAIN TRADITIONNEL

C'est le petit plaisir quand on va au resto indien : le naan, nature, ou au fromage (*cheese naan*) pour les plus gourmands. Attention cependant : avec le riz, cela fait double dose de féculent... On veille donc à rester raisonnable sur les quantités, ou à équilibrer avec les autres repas. Mais le vrai pain du quotidien des Indiens, c'est le *chapati*, une galette de pain non levée, traditionnellement confectionnée avec du blé complet, mais que l'on peut faire avec une farine T80.

PÂTE À NAAN



TRADI

Mélanger 9 g de levure de boulanger émiettée dans 10 cl d'eau tiède et 1 c. à café de sucre. Verser le mélange dans le bol d'un robot avec 400 g de farine (ou mix pain sans gluten, pour les personnes sensibles), 2 yaourts nature, 4 cl d'huile neutre, 1 c. à café de sel. Pétrir, puis laisser la pâte reposer 1 heure au minimum.



VEGAN

Pétrir 225 g de farine, 1 c. à café rase de levure chimique, 250 g de yaourt grec au lait de coco, 1 c. à café rase de sel fin.



EXPRESS

Utiliser de la pâte à pizza.

FAÇONNAGE ET CUISSON

Former des pâtons, les étaler au rouleau, et les poêler 2 min de chaque côté. Pour des naans au fromage, placer un carré de fromage frais au cœur de la pâte. En version pimpée : ajouter à la pâte des graines de cumin ou de nigelle, ou de l'ail pressé.

4. LES BONS LÉGUMES

AU FIL DES SAISONS

Courge, carotte, aubergine, poivron, chou-fleur, petit pois, courgette, navet, poireau, haricot vert, et même choux de Bruxelles, champignons, panais ou côtes de blettes... : tous les légumes peuvent s'inviter dans le curry, en respectant les saisons. On apporte une touche exotique avec des pousses de bambou ou des mini-épis de maïs, et pour une dose de chlorophylle et de vitamine B9, on pense aux légumes à feuilles, épinards ou chou kale, à ajouter en fin de cuisson : les légumes les plus délicats s'ajoutent en effet au final, de façon à préserver leur texture.



DES IDÉES D'ASSOCIATIONS

CARNÉE : poulet, patates douces, brocolis, beurre de cacahuètes

ESPRIT DAHL : lentilles corail, carottes, épinards, lait de coco

VEGAN : seitan, chou-fleur, carottes, panais, butternut

AUTOMNALE : pois chiches, épinards, champignons



TOUCHE FRUITÉE

À la juste dose, pour ne pas tomber dans un sucré-salé qui ferait de l'ombre au curry, un fruit apportera une touche de douceur ou d'acidité bienvenue dans ce plat riche en saveurs. Au choix : de la pomme (coupée en morceaux ou râpée), des tranches d'ananas, des dés de mangue, des rondelles de banane plantain, des raisins secs...

5. LES BONS TOPPINGS



VÉGÉTAL

On propose son curry avec un assortiment de petits bols de topping : quartiers de citron vert pour une touche d'acidité, feuilles de coriandre, de menthe fraîche ou de basilic thaï pour le goût, la couleur, mais aussi pour des vertus médicinales (digestives, notamment). Pour le croquant, des noix de cajou grossièrement concassées, qui apporteront par ailleurs des acides gras de qualité. On pense également aux pickles indiens (citron vert, piment rouge, mangue, carotte...) ou au *chatni*, un chutney de mangue indien, plus ou moins épicé.

LACTÉ

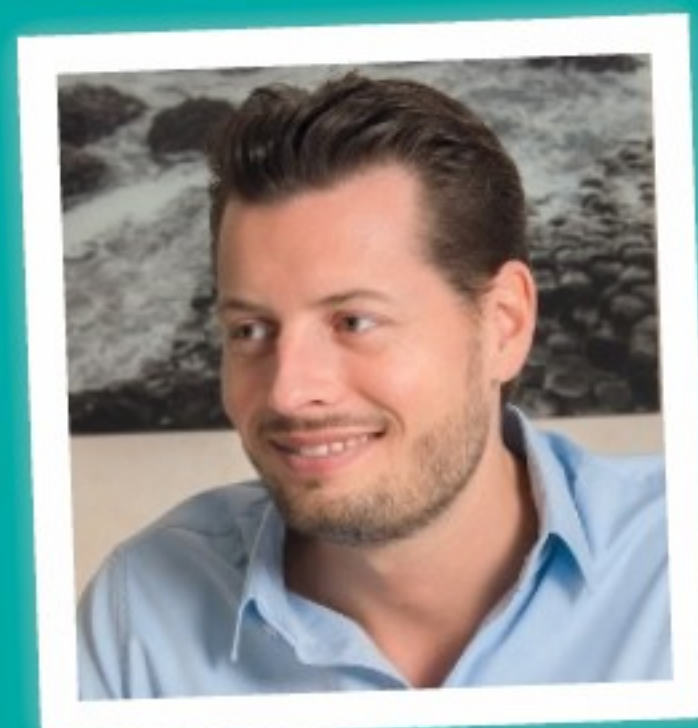
Pour apporter un soupçon de fraîcheur, d'acidité et d'onctuosité – mais aussi un peu de protéines et de calcium –, on propose une ou deux cuillerées de yaourt dans l'assiette. Plus élaboré, et aussi gourmand que frais (pour calmer le feu des épices !), un *raïta* maison fera sensation (recette ci-dessous).

RAÏTA

Dans un saladier, mélanger 250 g de yaourt grec, ½ c. à café de sel, ½ c. à café de sucre.
Ajouter ¼ d'oignon rouge taillé en petits dés, 40 g de concombre épiné et taillé en petits dés, 40 g de tomate épinée et taillée en dés, les feuilles de 8 brins de coriandre et de 8 brins de menthe fraîche hachés. Mélanger et laisser reposer au frais 1 h au minimum. Avant de servir, parsemer de graines de cumin préalablement torréfiées.



La consultation DIÉTÉTIQUE



NOTRE EXPERT
RAPHAËL GRUMAN
DIÉTÉTICIEN - NUTRITIONNISTE

Je n'arrive PAS À MINCIR alors que je mange ZÉRO GRAS

Supprimer les graisses pour maigrir, la solution miracle ? Pas vraiment : **les nutritionnistes recommandent... exactement l'inverse !** En restant mesuré sur les quantités, bien entendu.

MMaëlis, 45 ans, ne comprend pas pourquoi sa balance ne bouge pas alors qu'elle a supprimé les aliments gras de ses repas. Mais ne plus manger de lipides fait-il la différence ?

MAËLIS

– J'ai supprimé le gras : ni beurre ni fromage ni poissons gras, presque jamais d'huile pour cuisiner ni dans mes salades. Pourtant je ne perds pas un gramme.

RAPHAËL GRUMAN

– C'est très fréquent. Beaucoup pensent que les graisses font forcément grossir, alors qu'en réalité, leur absence peut dérégler la satiété : on a faim plus vite, on grignote davantage, et on finit par consommer plus de calories. De surcroît, on se prive d'aliments riches en oméga-3, des acides gras bons pour le cerveau, le microbiote et le cœur, ainsi que pour la sécrétion de dopamine et de sérotonine, molécules liées au plaisir, au bien-être, à l'envie de faire... du sport par exemple ! Ce qui fait grossir, c'est l'excès calorique global, pas un aliment isolé. Alors certes les graisses sont denses en calories, mais elles ralentissent la digestion, stabilisent le sucre sanguin et évitent les fringales. Sans compter qu'une alimentation très pauvre en gras pousse souvent à compenser avec du sucre ou de l'amidon.

MAËLIS

– Mais quel gras ? J'ai toujours entendu dire que le beurre était mauvais, qu'il valait mieux prendre de l'huile.

RAPHAËL GRUMAN

– C'est plus nuancé. Le beurre contient des acides gras saturés, mais ce n'est pas pour autant un poison : à petites doses, il apporte vitamines A et D et donne du goût, ce qui aide à être satisfaite avec une quantité raisonnable. Les huiles, elles, apportent des oméga-3 ou 6 essentiels. L'important, c'est la variété et la juste dose, pas l'élimination.

MAËLIS

– Et si je remets du gras dans mon alimentation, je ne risque pas de prendre plus de poids ? Déjà que je suis gonflée du ventre !

RAPHAËL GRUMAN

– Au contraire : bien dosé, il aide à reprendre le contrôle. Quand les repas sont plus savoureux et rassasiants, on mange moins entre deux. Et le gras est indispensable au transit intestinal, il permet de lubrifier et protéger la muqueuse digestive.

MAËLIS

– Et le fromage ou les œufs, que j'ai arrêtés depuis des années ?

RAPHAËL GRUMAN

Ils ne sont pas des ennemis. Les œufs sont d'excellentes sources de protéines et très rassasiants. Le fromage, consommé en portions normales, n'empêche pas la perte de poids. Ce qui pose problème, c'est l'excès ou le grignotage, pas le produit en lui-même.

Propos recueillis par Anne Dufour

L'ordonnance de Raphaël Gruman

1 METTEZ UN PEU D'HUILE, de beurre ou de crème à chaque repas. Une cuillère à soupe d'huile dans une salade, ou une noisette de beurre dans une purée. Ce petit apport redonne de la satiété et évite les repas fades que l'on compense plus tard. Cuisiner totalement sans gras conduit souvent à finir par manger davantage pour compenser la frustration.



2 VARIEZ LES SOURCES DE GRAS DE QUALITÉ. Alternez beurre, huile d'olive, de colza ou de noix, graines, oléagineux, purée d'oléagineux, fromage, poissons gras... La diversité apporte différents acides gras et évite la monotonie.

3 PRIVILÉGIEZ LE FAIT-MAISON. Une salade avec une vraie vinaigrette que l'on fait soi-même rassasie mieux qu'une salade avec une sauce « light » industrielle, moins bonne, et qui contient des additifs, voire du sucre et bien plus de sel...

4 HALTE AU 0 % ! On arrête avec les crèmes ou le beurre allégés – il est plein d'air donc on en met plus, c'est une arnaque

phénoménale ! Ne parlons même pas des margarines. Quant aux yaourts et fromages blancs 0 %, ils laissent sur leur faim. Alors on en avale souvent deux pots au lieu d'un. Bilan : autant, voire plus, de calories, pour moins de plaisir.

5 CONSOMMEZ DU FROMAGE INTELLIGEMMENT. Je ne parle pas d'une soirée raclette, mais une portion de 30 g au repas suffit à la satisfaction gustative. Accordez-lui une vraie place, plutôt que de le grignoter. Mieux intégré, il n'augmente pas les apports caloriques.

6 RÉINTÉGREZ LES ŒUFS SANS CRAINTE, jusqu'à six par semaine. Ils ne font grimper ni le poids ni le cholestérol. Riches en protéines et en micronutriments, ils sont au contraire parfaits pour un petit déjeuner ou un dîner léger, car ils calent durablement, grâce à leurs bonnes graisses et protéines complètes pas chères.



7 ÉVITEZ LA CHASSE TOTALE AUX MATIÈRES GRASSES.

Les produits « sans gras » sont souvent sucrés ou enrichis en amidon pour rester appétissants. Résultat : ils font monter le glucose sanguin et stimulent la faim. Mieux vaut un produit normal en quantité raisonnable.

8 CROQUEZ DES NOIX, des amandes, des pistaches, des noisettes... à raison d'une trentaine de grammes par jour. La bonne idée : en topping de yaourt ou de fromage blanc à la place de la confiture ou du miel. Vous absorbez moins de sucres, et faites au passage le plein de bons gras, fibres et protéines.



9 MISEZ SUR LE GOÛT.

Un beurre savoureux, une huile aromatique, un fromage affiné : les aliments riches en goûts permettent de se satisfaire d'une faible quantité. Car le plaisir est un allié minceur, pas un ennemi : lui seul permet de tenir les efforts alimentaires sur le long terme. Or, quand on a 20 kg à perdre par exemple, on part sur un an environ : ce n'est possible qu'avec de vraies saveurs originelles et originales.

10 BOOSTEZ VOS OMÉGA-3, pour retrouver bonne humeur et motivation. L'idéal : deux plats de poissons gras par semaine. Avec un gros, type saumon (une seule fois par semaine max à cause des métaux lourds, mauvais pour le cerveau), et un petit (sardine, maquereau), ou que des petits. Pas fan de poisson ? Il existe des huiles de foie de morue aromatisées au citron (chez Möllers par exemple), faciles à absorber si on n'aime pas le goût.



CHIPS DE LÉGUMES

Amies ou fausses amies ?

Les alternatives aux chips de pomme de terre, pointées du doigt pour leur excès de gras et de sel, affichent une image plus saine et plus naturelle. Mais **sont-elles réellement plus vertueuses ?** Pas si sûr.

Par Chantal Ruffin

NOTRE EXPERTE
ALEXANDRA MERCIER
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE



On trouve aujourd'hui des mélanges variés de chips de légumes (betteraves, carottes, patates douces, panais) ou de snacks à base de farines de légumineuses (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots noirs...) poppés ou façonnés en forme de chips. Croustillants, colorés et aux saveurs originales, ils se dégagent facilement à l'apéritif avec en plus l'idée satisfaisante de consommer un produit sain. Mais si on dresse le tableau des pour et des contre, quel est le bilan ?



Pois chiches
et lentilles,
eux aussi,
se changent
en chips.

LES POINTS FORTS

UN PEU PLUS DE PROTÉINES

Les snacks à base de légumineuses (pois chiches, lentilles...) contiennent davantage de protéines (8 à 18 % selon les marques et les recettes) que les chips de pommes de terre (6 %). « Celles à base de carottes ou de betteraves apportent quant à elles des antioxydants, mais en quantité négligeable. Il faudrait en manger beaucoup pour en tirer bénéfice, ce qui n'est pas recommandé étant donné le reste de leur composition – sel, matières grasses, acrylamide », précise la diététicienne-nutritionniste Alexandra Mercier.

DES SAVEURS ET DES COULEURS ORIGINALES

Avec une texture souvent plus craquante et des couleurs plus attrayantes (orange de la patate douce, violet de la betterave, crème du panais...) que celles de pomme de terre, les chips de légumes offrent une touche originale à l'apéritif. Mais ne comptez pas dessus pour manger votre quota de 5 fruits et légumes par jour. Et n'ayez pas non plus la main lourde : leur consommation doit rester occasionnelle.

LES POINTS FAIBLES

UN HAUT DEGRÉ DE TRANSFORMATION

Certains produits contiennent des additifs, des amidons modifiés ou des colorants, marqueurs d'ultratransformation. Or en excès, ces ingrédients augmentent le risque de maladies chroniques, comme certains cancers, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. Par ailleurs, l'un des grands intérêts des légumes tient à leur teneur en vitamines, minéraux et autres micronutriments, or ceux-ci disparaissent avec la friture. « Certaines chips de légumineuses contiennent aussi de la farine de pomme de terre en grande quantité, souligne Alexandra Mercier. Il faut regarder attentivement la liste des ingrédients : celui présent en plus grande quantité est en premier, puis les autres sont classés par ordre décroissant. » Au bout du compte, un ingrédient mis en avant sur l'emballage n'est peut-être pas aussi abondant qu'il en a l'air...

UN EXCÈS DE SEL ET DE GRAISSES

Légumes, légumineuses ou pommes de terre : côté sel et matières grasses, même combat. Certains paquets de 50 g contiennent à eux seuls 2 g de sel, là où l'OMS recommande de ne pas dépasser 5 g par jour pour un adulte. « Un excès de sel sur le long terme augmente le risque d'hypertension artérielle, de maladies cardiovasculaires, de cancers digestifs, et stimule l'appétit », rappelle l'experte.

UNE TENEUR ÉLEVÉE EN ACRYLAMIDE

Comme toute cuisson à haute température (> 120 °C), la friture favorise la formation d'acrylamide, une substance probablement cancérigène issue d'une réaction entre un acide aminé et des sucres (glucose et fructose). En 2015, l'Autorité européenne de sécurité des aliments pointait le fait que l'acrylamide dans l'alimentation était un problème de santé publique.

LESQUELLES CHOISIR ?

« Privilégiez les produits avec une courte liste d'ingrédients, sans colorants ni additifs, conseille Alexandra Mercier. En cas de doute, on peut consulter des applications comme Yuka. »

L'idéal restant de les préparer soi-même : sur une plaque, disposez sans qu'elles se chevauchent de fines tranches de légumes, ajoutez des épices (pour réduire la quantité de sel) et un filet d'huile d'olive, puis enfournez 1 h à 120 °C (pour limiter la formation d'acrylamide), en retournant à mi-cuisson. « Il faut surtout bien surveiller qu'elles ne brunissent pas », recommande l'experte.

PETIT-SUISSE

l'allié pour cuisiner léger

Dessert adoré des enfants,
**le petit-suisse mérite une place
de choix en cuisine légère.**

Riche en protéines, pauvre
en lipides selon le taux choisi,
il permet de remplacer
intelligemment des ingrédients plus
gras tout en conservant texture,
moelleux et onctuosité.

Par Carole Garnier

Le petit-suisse est un fromage frais obtenu à partir de lait de vache, enrichi en crème (pour la version entière), puis égoutté. Sa valeur nutritionnelle dépend fortement de son taux de matières grasses : à 0 %, il apporte, pour 100 g, 45 calories, 0 g de lipides et 8 g de protéines ; à 20 %, 115 calories, 8 g de lipides et 7 g de protéines ; à 40 %, 150 calories, 12 g de lipides et 7 g de protéines. De fait, c'est grâce à sa teneur élevée en eau et en protéines que le petit-suisse permet de réduire les calories et les matières grasses dans de nombreuses recettes sans pour autant renoncer à leur texture onctueuse. En effet, il apporte du liant et remplace partiellement ou totalement des ingrédients plus riches (beurre, crème, mascarpone...). Mais le choix de sa teneur en lipides reste essentiel : à 0 %, il est parfait pour des recettes très light ; à 20 %, il représente un bon compromis en termes de goût et de texture ; à 40 %, il donne un résultat gourmand, reste moins gras que les ingrédients qu'il remplace, mais fait perdre le côté très minceur. En pratique ? Égouttez le petit-suisse au maximum

en le plaçant dans une passoire quelques heures. Associez-le à des herbes ciselées ou des aromates pour compenser la réduction de gras. Si vous l'utilisez dans des gâteaux (cakes, muffins, fondants...), conservez une petite proportion de matière grasse (beurre, huile...) pour la texture.

EN PLACE DU MASCARPONE

Dans les desserts crémeux comme le tiramisu, les crèmes dessert, les verrines ou les mousses aux fruits, le mascarpone est souvent incontournable pour sa texture. Or il est très riche – environ 400 calories pour 100 g et près de 40 % de matières grasses. Dans un tiramisu, vous pouvez remplacer l'intégralité du mascarpone par une quantité équivalente de petit-suisse à 20 % bien égoutté, en ajoutant de la vanille, du café fort ou un zeste de citron. Dans un cheesecake, remplacez 100 g de cream cheese par 80 g de petit-suisse à 20 % et 20 g de cream cheese, pour préserver la texture dense et fondante tout en allégeant nettement la recette.

EN PLACE DU BEURRE

Dans les pâtes à gâteau, le beurre est traditionnellement utilisé pour sa richesse aromatique et sa capacité à apporter du friable ou du moelleux. Mais il affiche aussi 750 calories pour 100 g... L'astuce ? Remplacer la moitié du beurre par du petit-suisse (soit 50 g de beurre mou et 50 g de petit-suisse à 20 % pour remplacer 100 g de beurre). Dans les pâtes à tarte, on peut utiliser du petit-suisse en intégralité (2 petits-suisse pour 200 g de farine et un peu d'eau).

EN PLACE DE LA CRÈME FRAÎCHE

On l'utilise largement dans les quiches, gratins, sauces et soupes pour son onctuosité et son pouvoir liant. Néanmoins, elle apporte environ 30 g de lipides pour 100 g et pas moins de 300 calories ! Dans une quiche ou un gratin, vous pouvez remplacer 100 g de crème fraîche par 70 à 80 g de petit-suisse à 20 %, éventuellement détendu avec un peu de lait ou de bouillon pour ajuster la texture. Le petit-suisse se mariera aussi très bien aux sauces, car il apporte une texture



Le petit-suisse – qui est en fait normand – est plus riche, dense et crémeux que le fromage blanc. Avec lui, c'est plus gourmand !

À QUOI SERT LE PAPIER ?

Il n'est pas là **uniquement pour faciliter le démoulage.**

Il contient aussi du sorbate de potassium, un conservateur très couramment utilisé dans l'industrie agroalimentaire, identifié sous le code E202 (ou parfois du sorbate de calcium, E203). Le but ? Freiner le développement de micro-organismes indésirables, notamment des moisissures.

On retrouve ce conservateur dans de nombreux aliments : sauces (ketchup), pains emballés, fruits au sirop, charcuteries... Le sorbate de potassium est en revanche banni de l'agriculture biologique. Les petits-suisse bio sont donc enrichis en ferments lactiques pour assurer leur conservation. Ils affichent en général une date limite de consommation plus courte. Preuve que les alternatives existent !

nappante et une légère acidité qui relève le goût, surtout lorsqu'il est associé à des herbes, des épices ou un trait de jus de citron. Enfin, le petit-suisse supporte bien la cuisson, à condition de ne pas dépasser des températures trop élevées.

PARFAIT AU FOUR

Dans les cuissons au four, les blancs de volaille ont tendance à sécher rapidement. Le petit-suisse est ici un excellent allié : utilisé en enrobage, il crée une couche protectrice qui limite l'évaporation d'eau à la cuisson et apporte du fondant sans alourdir le plat. Il suffit de mélanger 100 g de petit-suisse avec des herbes fraîches, des épices ou un peu de moutarde, puis de badigeonner des blancs de poulet ou des suprêmes

de volaille avant cuisson. Il s'utilise aussi en farce (environ 100 g de petit-suisse pour 400 g de viande hachée que l'on peut alors facilement dégraisser) pour un résultat plus léger.

UN BON LIANT

Grâce à sa texture épaisse, le petit-suisse joue parfaitement le rôle de liant dans les recettes froides. Il fonctionne par exemple très bien dans des rillettes de poisson légères, écrasé avec du thon ou des maquereaux bien égouttés, dans un dip à l'apéritif, pour improviser une mayonnaise light (100 g de petit suisse à 0 % + 1 jaune d'œuf dur écrasé + 1 pointe de moutarde), ou encore dans une sauce aux herbes pour accompagner des pommes de terre vapeur.



Un dessert gourmand mais boosté en protéines : des petits-suisses mélangés avec de l'extrait de vanille, mariés à des éclats de meringue et un trait de crème de marron.

Pour une sauce légère, mélangez 2 petits-suisses avec un peu de sel, de poivre et le jus et le zeste d'un citron râpé.



VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS AUX PETITS-SUISSES

Pour 4 personnes  10 min  10 min

- 600 g de champignons de Paris
- 3 cives
- 3 gousses d'ail
- 20 cl de bouillon de légumes
- 4 petits-suisses
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre

- **Lavez les champignons de Paris** et séchez-les soigneusement. Enlevez la première peau des cives et leur racine, puis coupez-les en rondelles sur toute la longueur. Épluchez, dégermez et hachez l'ail.
- **Chauffez l'huile** dans une poêle. Gardez quelques rondelles de cive

pour servir et faites revenir les autres dans la poêle. Ajoutez l'ail et les champignons. Faites dorer 5 min.

➤ **Mixez les champignons** avec le bouillon chaud et assaisonnez. Ajoutez les petits-suisses et mixez à nouveau. Servez parsemé du reste de cives.

TARTELETTES AUX BLETTES ET AUX CREVETTES

Pour 6 personnes  35 min  50 min

- 300 g de blettes, côtes et feuilles séparées
- 200 g de crevettes roses cuites décortiquées
- 2 petits-suisses 0% de MG
- 5 cl d'eau
- 120 g de ricotta
- 200 g de farine + un peu pour le plan de travail
- 1 œuf
- 125 g de lait écrémé
- Sel, poivre

➤ **Préparez la pâte.** Placez les 200 g de farine, 1 pincée de sel, les petits-suisses et l'eau dans un bol et pétrissez de façon à obtenir une boule de pâte. Réservez au frais.

➤ **Préparez la garniture.** Faites cuire les feuilles de blettes 15 min à la vapeur, égouttez-les, laissez-les tiédir. Coupez les côtes en tout petits dés. Hachez les feuilles au couteau.

➤ **Préchauffez le four** à 180 °C. Étalez la boule de pâte sur un plan de travail fariné. Découpez 6 disques aux dimensions des moules à tartelette et garnissez ces derniers avec. Réservez au frais.

➤ **Dans un bol,** travaillez à la fourchette la ricotta, l'œuf et le lait, salez et poivrez. Ajoutez les légumes de garniture et les crevettes, mélangez. Versez sur les moules et faites cuire au four 35 min environ.

➤ **Démoulez** et servez aussitôt.



MOUSSE PETIT-SUISSE ET CHOCOLAT BLANC

Pour 4 personnes  10 min  3 h  1 min

- 3 petits-suisses
- 2 œufs
- 50 g de chocolat noir
- 75 g de chocolat blanc à cuire
- 25 g de sucre

➤ **Séparez le blanc** des jaunes d'œufs. Égouttez les petits-suisses et mélangez-les aux jaunes, avec la moitié du sucre.

➤ **Faites fondre le chocolat blanc** avec ½ verre d'eau durant 1 min au micro-ondes. Laissez tiédir, puis mélangez-le aux jaunes.

➤ **Montez les blancs** en neige avec une pincée de sel. Dès qu'ils deviennent fermes, ajoutez le restant de sucre, puis continuez à battre pendant 1 min.

➤ **Incorporez délicatement** les blancs au mélange à base de petits-suisses et jaunes d'œufs. Râpez le chocolat noir.

➤ **Disposez la mousse** dans des verres en alternant avec le chocolat noir râpé.

➤ **Placez 3 h au frais** avant de déguster.



UN RESTO CHINOIS

Nems, riz cantonais, porc au caramel... rien que la lecture de la carte nous fait saliver!

Mais entre les fritures, les sauces riches en gras et sucres et le riz blanc à l'index glycémique élevé, il n'est pas si facile de composer un menu équilibré. On fait le tri.

Par Julie Martory

Pas le temps de cuisiner? Parfois, la solution « traiteur chinois » s'impose. Elle offre des menus généralement appréciés des petits et des grands : c'est ainsi que riz sauté, nems, rouleau de printemps, poulet au gingembre ou aux champignons noirs sont entrés dans nos habitudes alimentaires. D'où l'importance de faire les bons choix!

SALADE CHINOISE PLUTÔT QUE NEMS

Déjà caloriques pour une entrée (en moyenne 230 kcal/100 g au porc et 197 kcal au poulet), les nems sont en outre cuits dans la friture, dont ils absorbent une partie de l'huile. Une huile, qui plus est, riche en acides gras saturés pour supporter de fortes températures. Comme tous les aliments frits, ils sont donc à limiter, aussi bien pour la ligne que pour la santé cardiovasculaire. Même chose avec les samoussas (230 kcal/100 g) et les beignets de crevettes (260 kcal). Les raviolis et les bouchées vapeur jouissent certes d'une cuisson plus saine, mais restent assez caloriques (150 kcal/100 g) et riches en glucides. Sans compter que l'on ne sait pas trop ce que contient leur farce... Si on veut vraiment une



entrée, la meilleure option est la salade chinoise (chou, carottes, pousses de haricot mungo, poulet ou crevettes). Et le rouleau de printemps? Il est en effet moins calorique et bien moins gras que le nem, et il renferme des crudités, des herbes et une source de protéines (crevettes, poulet, tofu...). Cependant, il contient aussi des féculents (vermicelles et feuilles de riz, soit l'équivalent de 150 g de riz cuit). On équilibrera donc avec des légumes en accompagnement du plat.

ON OUBLIE LES PLATS EN SAUCE

Tentants, les poulets sauce piquante et les crevettes sauce aux haricots noirs sont malheureusement lourds sur la balance, et risquent de comporter du glutamate monosodique, un additif au goût de reviens-y, peu recommandable pour la santé. On évite le poulet comme le porc au caramel, qui cumulent une bonne dose de gras et de sucre, ainsi que le fameux canard laqué, le poulet

zéro défaut



Riz basmati
155 calories pour 100 g

Poulet sauté aux légumes
120 calories pour 100 g

Mangue fraîche
71 calories pour 100 g

Raviolis aux crevettes vapeur
30 calories par bouchée de 20 g

et porc aigre-doux ou à l'orange. Pic de glycémie assuré avec, en prime, un coup de barre après manger... et la faim qui revient vite. Mieux vaut également faire l'impasse sur les plats composés de viande frite, tels que le poulet du général Tao. Mais alors, que reste-t-il? Les plats à base de viande maigre – le poulet reste idéal – à la citronnelle, au basilic, aux champignons noirs... Les crevettes à l'ail sont aussi un bon compromis, apportant des protéines de qualité.

DES LÉGUMES EN ACCOMPAGNEMENT

Pour aller avec votre plat, le plus équilibré est d'opter pour des légumes chop suey (champignons noirs, carottes, pousses de bambou et de soja, brocolis...), même s'ils ont l'inconvénient d'être cuits dans de l'huile à forte température, ce qui peut leur faire perdre une partie de leurs nutriments. Ils sont malgré tout préférables au riz cantonais, composé de riz blanc à l'index glycémique assez



DES CHIPS PAS SI LÉGÈRES !

Le piège à éviter dès l'apéritif : les chips de crevettes ! En bouche, chacune semble légère comme une plume. Mais au niveau calorique, c'est du lourd : elles affichent en moyenne 508 kcal pour 100 g et renferment plus de 25 % de graisses !

élevé et lui aussi préparé avec une bonne dose d'huile – tout comme les nouilles sautées, d'ailleurs. Et s'il compte quelques petits pois ici et là, il est loin de fournir la ration de légumes correcte ! Si on tient au riz, on opte pour du blanc nature (et non du riz gluant, à l'IG très élevé). Mieux : on fait moitié riz, moitié légumes chop suey.

UN DESSERT FRUITÉ

On s'en doute : à base de sucre et graines de sésame (et de cacahuètes), le nougat chinois est riche en sucres (près de 42 % de glucides) et très calorique. Un cube de 15 g apporte à lui seul 75 kcal ! Les perles de coco, à base de farine de riz gluant et lait de coco, sont certes moins sucrées (14 % de glucides en moyenne), mais pèsent 80 kcal chacune (et sont en général servies par trois !). Pour finir sur une touche sucrée, les fruits frais (mangue, ananas...) sont une excellente alternative. Avec un thé au jasmin, aux vertus digestives ?

Carnet d'adresses

NEWS

PAGE 6

Aglinea

En GMS. aglinea.fr

Chiki Bam

Sur chikibam.com

Dyna

Sur drinkdyna.com

Élibio

En magasin bio. Points de vente sur elibio.eu

Flocon Rebel

Sur floconrebel.fr

Labo Dumoulin

En magasin bio et épicerie fine. Points de vente sur lelabodumoulin.fr

Liebig

En GMS. liebig.fr

Nestlé

En GMS. nestle.fr

Nutribullet

Sur nutribullet.com/fr-fr

Opinel

Sur www.opinel.com

Rue Traversette

Points de vente et e-shop sur rue traversette.com

Le Parti du Thé

Dans les boutiques Le Parti du Thé. Points de vente et e-shop sur lepartiduthe.com

Thés de la Pagode

En magasin bio et boutiques spécialisées. Points de vente et e-shop sur thesdelapagode.com

SPORT

PAGE 94

Dietaroma

Sur dietaroma.fr

Onatera

Sur onatera.com

Veloforte

Sur veloforte.fr

THÉ MATCHA

PAGE 54

Dammann Frères

En épicerie fine, dans les boutiques Dammann Frères et sur dammann.fr



Crédits photo

Couverture Monika Grabkowska/Stockfood; Martin Balme/Lucie Balme-Leygues et Vincent Amiel; **p. 3:** Service de presse; T.Paviot; E. Robert-Espalieu; **p. 4-5:** Nurra/Photocuisine; News Life Media/Stockfood; Viel/Photocuisine; Shutterstock; **p. 6-13:** Service de presse; ©DIVINEMENCIEL; **p. 14-22:** Shutterstock; **p. 22-26:** Maurizio Lodi/Sale&Pepe/Sunray Photo; **p. 28-33:** Nurra/Photocuisine; Valérie Lhomme; Shutterstock; **p. 34-35:** Valérie Lhomme/Marie-Laure Fréchet; **p. 36-37:** Valérie Lhomme/Laura Zavan; Claire Payen/Vincent Amiel; **p. 38-39:** Martin Balme/Lucie Balme-Leygues et Vincent Amiel; Guillaume Czerw/Sophie Dupuis-Gaulier; **p. 40-41:** Valérie Lhomme/Bérengère Abraham; Marie-Josée Jarry/Orathay Souksisavanh; **p. 42-43:** Virginie Garnier/Sophie Dupuis-Gaulier; Nathalie Carnet/Audrey Cosson et Marion Chibrard; **p. 44-45:** Guillaume Czerw/Sophie Dupuis-Gaulier; Pierre-Louis Viel/Valéry Drouet; **p. 46-53:** Shutterstock; ©T.Paviot; **p. 54-55:** Valérie Lhomme/Manuella Chantepie; E. Robert-Espalieu; **p. 56-57:** Valérie Lhomme/Manuella Chantepie; Aimery Chemin/Pauline Dubois; Valérie Lhomme/Bérengère Abraham; Shutterstock; **p. 58-62:** nensuria-Aleksandar Georgiev/Getty images; **p. 65:** Eric Fénot/Delphine Brunet et Adèle Steunou; **p. 66-67:** Eric Fénot/Delphine Brunet; Guillaume Czerw/Sophie Dupuis-Gaulier; **p. 68-69:** Martin Balme/Lucie Balme-Leygues et Vincent Amiel; Charlotte Lascève/Orathay Souksisavanh; **p. 70-71:** Martin Balme/Lucie Balme-Leygues; Martin Balme/Natacha Arnoult; **p. 73:** Nathalie Carnet/Audrey Cosson; **p. 74-75:** Pierre-Louis Viel/Valéry Drouet; Valérie Lhomme/Natacha Arnoult; **p. 76-77:** Valérie Lhomme/Bérengère Abraham et Simon Guittet; Guillaume Czerw/Bérengère Abraham et Alice Licata; **p. 78-79:** Valérie Lhomme/Bérengère Abraham; Guillaume Czerw/Bérengère Abraham et Simon Guittet; **p. 80-81:** News Life Media/Stockfood; **p. 82-83:** Boutin/Photocuisine; Pedro Torres/für ZS Verlag/Stockfood; **p. 84-85:** Ben Fuchs/für ZS Verlag/Stockfood; Constantini/Photocuisine; **p. 86-87:** Mathias Neubauer/für ZS Verlag/Stockfood; Good Food/Immediate Media; **p. 88-89:** Mathias Neubauer/Stockfood; Good Food/Immediate Media; **p. 90-91:** Carnet/Photocuisine; Prissi Lucy/Stockfood; **p. 92:** Mathias Neubauer/Stockfood; **p. 94-107:** Shutterstock; **p. 108-111:** Viel/Photocuisine; Guillaume Czerw/Audrey Cosson; Aline Princet/Isabelle Guerre; Eric Fénot/Delphine Brunet; **p. 112-114:** Shutterstock.

SAVEURS NUTRITION

Président de la société et directeur de la publication : **Sébastien PETIT**

SERVICE ABONNEMENTS

Pour toute question concernant votre abonnement, pour vous abonner ou commander d'anciens numéros :
Par mail : abo@editions-burda.fr
Par courrier : **Saveurs Nutrition c/o Opper Services**
CS 60003, 31242 L'UNION
Tél. : **01 85 08 92 46**
Du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 17 h 30

POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

www.abonnementmag.fr

RÉDACTION

5, rue Barbès, 92120 Montrouge
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr ; pour joindre l'assistante de la rédaction, composez le **01 53 63 10 53**
Directrice de la rédaction : **Carole GARNIER**
Conseillère éditoriale : **Adrienne CHAUMEL**
Direction artistique : **Sandrine CANALE**
Secrétaires de rédaction : **Laurence LEMAIRE, Laurence CHABRUN, Raphaëlle MALAURENT**
Iconographe : **Noumi**
Responsable éditoriale SEO Saveurs-magazine.fr : **Camille PLESSIS**
Assistante de la rédaction : **Myriam BURTEZ**

PÔLE MARKETING

Directrice du développement : **Sophie BLOND**
Responsable marketing : **Vanessa LENGEND**
(vanessa.lengrand@burdableu.fr)
Chef de projet marketing : **Eva NABHANE**
(eva.nabhane@burdableu.fr)
Assistée de **Louna Sbardella** (louna.sbardella@burdableu.fr)
Social media manager : **Oranne BERTHIER**
(oranne.berthier@burdableu.fr)

RÉGIE PUBLICITAIRE

MEDIAOBS 44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : **01 44 88 97 70** · Fax : **01 44 88 97 79**
www.mediaobs.com

Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com ; pour joindre votre correspondant, composez le **01 44 88** suivi des 4 derniers chiffres :

Directrice générale : **Corinne ROUGÉ** (93 70)
Directrice générale adjointe : **Sandrine KIRCHTHALER** (89 22)
Directrice financière : **Catherine FERNANDES** (89 20)
Directrice du pôle Food : **Alexandra HORSIN** (89 12)
Directeur de publicité : **Jean-Benoît ROBERT** (97 79)
Hub Digital : **Baptiste MIRANDE** (89 06)
Chef de studio : **Émilien RIGNOLS** (89 05)
Exécution/Technique : **Brune PROVOST** (89 13)

ADMINISTRATION

Chef des ventes : **Didier HOENEN**
Contact diffuseurs et dépositaires : **Thomas SCHMIDT**
Quantités modifiables et réassorts directement sur le site MLP ou sur diffuseurs@burda.fr

Gravure : **RVB Photogravure**, 5, rue Descartes, 92120 Montrouge
Impression : **Roto France Impression**, 25, rue de la Maison-Rouge, ZAC du Mandinet, 77185 Lognes, France.
Mail : fabrication@rotofrance.fr
Vente au numéro : **MLP**

Provenance du papier : couverture, Espagne ; intérieur, Autriche
Taux de fibres recyclées : couverture, 2,47 % ; intérieur, 34,48 %
Eutrophisation (Potl) : couverture, 0,02 kg/tonne ; intérieur, 0,014 kg/tonne



Saveurs Nutrition est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 5, rue Barbès, 92120 Montrouge. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 067. N° d'identification unique : FR233823_01XTY.
Parution : 4 numéros par an. La reproduction même partielle d'articles et d'illustrations parus dans Saveurs Nutrition est interdite. ISSN : 3037-5215. Imprimé en France. Commission paritaire : 1128K95213. Dépôt légal : janvier 2026. Distribution : MLP.



SAVEURS

L'APPLICATION SAVEURS, POUR VOUS INSPIRER TOUTE L'ANNÉE

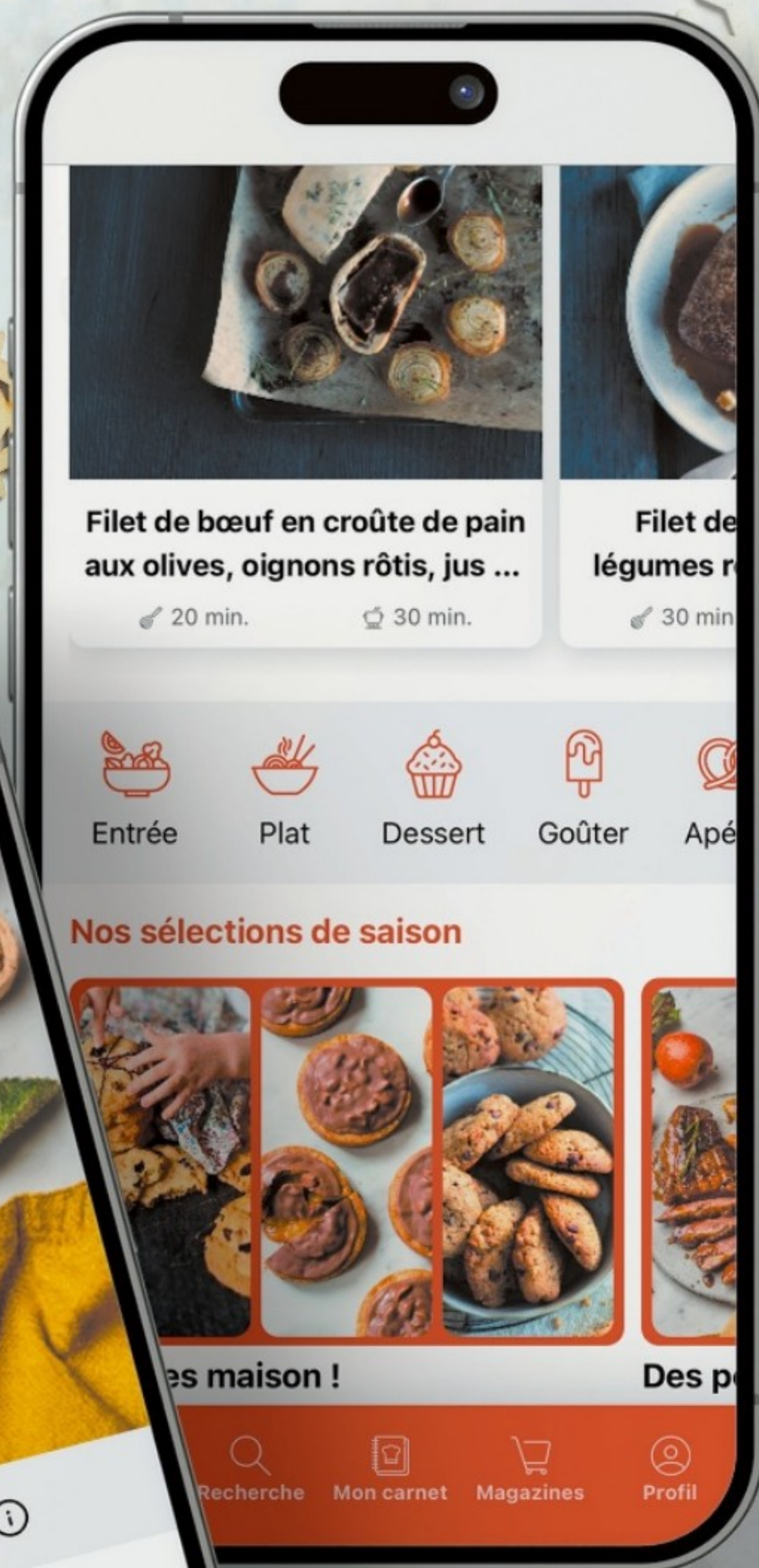
Encore + de sélections et de filtres
parmi 12 000 recettes ! *

SAVEURS
Recettes



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play





DAVID VANILLE.com

EPICES D'EXCEPTION



GOUSSES DE
VANILLE



ÉPICES ET
AROMATES



POIVRES
RARES



MÉLANGES D'ÉPICES
ET CURRYS



SUCRES ET SELS
ORIGINAUX



THÉS ET
INFUSIONS



FRUITS SECS ET
GRAINES



PROMOTIONS
ÉPHÉMÈRES



LIVRAISON OFFERTE*

(*ABONNÉS NEWSLETTER)



Votre code VIP pour 10% supplémentaires afin de nous découvrir
SAVEURS10

OFFRE DE FOLIE

VANILLE NOIRE ÉBÈNE

-60%

10 GOUSSES
4.80€
AU LIEU DE
~~11.99€~~



J'EN PROFITE

Merci pour votre confiance et votre commande sur
www.DavidVanille.com



Osez découvrir www.DavidVanille.com
Sortez des Sentiers Battus !
Une question ? 03 74 47 00 17