

marie claire

marieclaireidees.com

MARS-AVRIL 2017
N° 119 - 4,90 €

idées

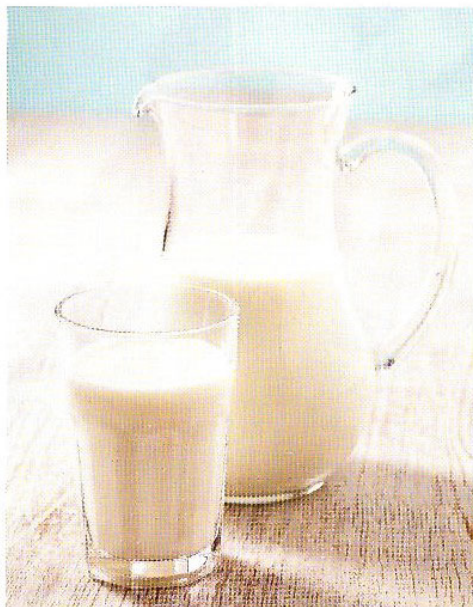
LE
MAGAZINE
DU DIY



VIVEZ UN PRINTEMPS BIO ET NATURE!

- * FAIRE SES COSMÉTIQUES
- * MACARONS RIGOLOS
- * DIY AU JARDIN
- * COUTURE MODE
- * NAPPE
- * RECETTES SANS GLUTEN
- * FLEURS EN PAPIER

conseils gourmands



Mise au blanc

Pour ceux qui ont envie de changer du lait de vache, il existe d'autres solutions... De la **CHÈVRE** on connaît les fromages et un peu moins le lait (Andechser à la Vie Claire). Aussi riche en minéraux, vitamines et matières grasses que le lait de vache, il est aussi plus digeste. Son goût assez prononcé disparaît une fois chauffé ou utilisé dans des préparations culinaires. Avec sa saveur douce et légèrement sucrée, le lait de **BREBIS** (Bernard Gaborit) affiche deux fois plus de matières grasses que le lait de vache et des minéraux en quantité (calcium mais aussi zinc, phosphore...). Comme il contient 1000 calories/litre, on modère sa consommation! Avec 600 Kcal/l, la palme du light (et de la rareté) revient au lait de **JUMENT** (Chevalait) très riche en vitamine C (10 fois plus que dans le lait de vache).



Le plein de vitamines

Le plus de ces jus 100% naturels, c'est cette fameuse graine appelée Chia. Les 3 mix (pastèque-grenade, pomme-épinard-kiwi et orange-mangue-carotte) y gagnent en onctuosité et croquant. Wow, 2,69 € les 25 cl.



Coup de frais

À la rédaction, on aime l'idée d'une crème dessert élaborée avec un soja sans OGM, certifié bio et français. Avec sa faible teneur en matières grasses et en sucre, on peut y succomber sans culpabiliser. St Hubert, 2,30 € les 6.



Fibre végétale

On connaît la crème de coco ou de riz mais moins la crème de millet. Sans gluten et douce en bouche, elle fonctionne bien dans un velouté au cresson ou une crème dessert au chocolat...

Bonneterre, 1,95 €, 20 cl.



Boîte verte

Pour les pauses déj au bureau, voilà une boîte à bento revisitée. Si elles passent au lave-vaisselle comme au micro-ondes, ses trois coupelles en grès de bambou 100 % recyclable retenues par une sangle en cuir permettent surtout de ne pas mélanger les aliments. La trilogie, Le Cercle x Nathalie Rives, 39 €.



Grand cru

Pour faire de cette huile un nectar aux notes poivrées en fin de bouche, les olives, bio, sont récoltées à la main en tout début de saison. Parfait sur des légumes vapeur. Kalios, 18,90 € la bouteille de 50 cl.



Simple et bon

C'est pour zapper le sandwich avalé devant l'ordi que l'auteure a réuni une quarantaine de recettes ficelées en moins de 20 min. Cake aux légumes, cookies au chèvre et plats préparés à partir des restes de la veille sont à glisser dans notre lunch box pour un déj équilibré! "Je mange sain et bio, même au boulot", de Marie Chioca (éd. Terre Vivante), 12 €.



DANS MON FRIGO IL Y A...

Quatre galettes de riz complet Bjorg bio repoussées d'une crème composée de 10 cl de soja cuisine fouettée avec une cuillère à soupe de jus de citron, 2 c à s de dés de poivron rouge, 20 brins de ciboulette ciselée, une c à s de sésame toasté et 12 crevettes roses décortiquées. Saler et poivrer avant de servir.