

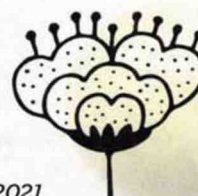


PAYS : France
 PAGE(S) : 8-10;12-16;18
 SURFACE : 873 %
 PERIODICITE : Bimestriel

Healthy Food

► 1 janvier 2021 - N°27

L'ACTU FOOD



Janvier-février 2021

La cuisine saine et gourmande se fait une place de plus en plus grande dans nos assiettes et dans notre quotidien. Quoi de neuf en ce moment sur la planète healthy ? On a sélectionné pour vous les infos à ne pas rater cet hiver...

1

L'assiette devient une revendication

Choisir ce que l'on mange : cela constitue un engagement sociétal pour 63 % des consommateurs (source : Kantar 2020, Food 360 pour le SIAL). Et le mieux manger n'a pas commencé au premier confinement ! 73 % des consommateurs ont changé leur comportement alimentaire au cours des deux dernières années, pour privilégier une alimentation plus saine, locale, de saison et plus respectueuse de l'environnement. Une tendance que la crise sanitaire et ses contraintes n'ont fait que prouver...





2 PIMENTEZ VOTRE VIE !

Outre son goût inimitable, le piment, de quelque variété qu'il soit, est un allié de notre santé. Une nouvelle étude des chercheurs de l'université de Cleveland, en partenariat avec l'American Heart Association (AHA) a confirmé que sa consommation régulière avait des effets positifs sur notre santé cardio-vasculaire et notre longévité. Il est riche en anti-oxydants et en vitamines et aurait également des effets décongestionnants. Bref, si vous avez l'estomac peu fragile, lancez-vous et ajoutez-en un peu plus souvent dans vos plats !



3 Une école de cuisine pour les réfugiés

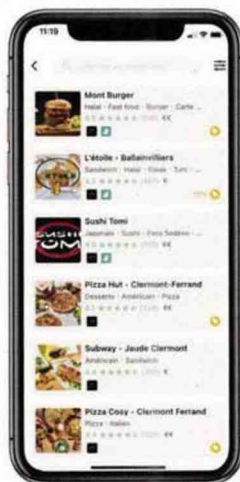
Les Cuistots Migrateurs, seul traiteur de cuisine du monde à employer des réfugiés jusqu' alors, a décidé de grandir ! Début 2021, il ouvrira sa première école de cuisine gratuite et certifiante pour les réfugiés, financée par une campagne de crowdfunding sur Ulule. Un nouvel espoir de se reconstruire, en partageant ensemble des savoir-faire différents.

4 ON A TESTÉ POUR VOUS... L'application Fidmi

Pour une livraison à domicile moins chère !

Qu'est-ce que c'est ?

Une application mobile qui compare toutes les entreprises de livraison de repas (UberEats, JustEat, Deliveroo...) pour nous.



Comment ça marche ?

On entre son adresse dans l'application, puis elle nous propose tous les restaurants autour de nous. On peut voir quel service de livraison y est disponible et s'il y en a deux, on peut comparer les prix de livraison ainsi que le temps de livraison. On peut ensuite choisir le service de livraison que l'on préfère et on est redirigé vers l'application correspondante.

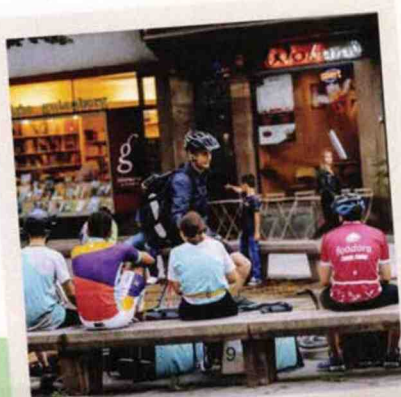
Notre verdict ?

Puisque la livraison se développe de plus en plus, cette application est un outil conso assez intéressant. Toutefois, même si la livraison est gratuite, on peut décider de laisser un pourboire au livreur sur l'application où l'on commande !

Application disponible sur Apple Store

Le plus ?

Les filtres sont assez performants : on peut directement entrer le nom du restaurant que l'on cherche, chercher un style de restaurant particulier (japonais, salade, italien...), les classer par prix, ou encore sélectionner ceux qui font la livraison gratuite !



5



DES LÉGUMINEUSES PARTOUT

Des chercheurs de l'INRAE (Institut de la recherche agronomique et de l'environnement) travaillent à mettre au point des recettes de yaourts, de pâtes ou encore de brioches enrichies en légumineuses. L'idée ? Garder leur goût tout en apportant des protéines végétales pour que l'on puisse de plus en plus faire ce choix à l'avenir. À tester d'ici un ou deux ans !



L'ACTU FOOD



6

LES SECRETS DE...

Markal



Entreprise familiale installée à Saint-Marcel-lès-Valence dans la Drôme, Markal est l'un des leaders français des céréales et farines bio. Des produits indispensables, comme on l'a vu surtout depuis le début de la crise sanitaire !

✓ **Tout commence en 1936** quand le fondateur Georges Markarian, installé dans la Drôme, décide de produire la céréale phare de son pays : le boulgour (aussi appelé blé dur). Cette céréale d'origine arménienne est le premier produit céréalier du savoir-faire de Markal. Pour la famille Markarian, le plus important était de produire une céréale biologique.

✓ Sauriez-vous deviner l'origine du nom Markal ? Il s'agit de la contraction du nom de famille des créateurs de l'entreprise, **Markarian, et du mot alimentaire**. Quant au logo, il symbolise un grain de blé en train de pousser pour former un épi en référence au blé dur.

✓ Farines, pâtes, riz, céréales du petit déjeuner, légumineuses, condiments, fruits secs et graines... Depuis trois générations, l'offre de produits s'est élargie tout en maintenant un savoir-faire inchangé. Les céréales sont conçues de la même manière qu'au début, en privilégiant **des modes de cuisson adaptés** aux produits bruts.

✓ Travaillant 95 % des contrats en filière, Markal sélectionne les ingrédients en fonction de la meilleure provenance et de leur qualité. Ces filières sont **basées là où les matières premières sont les plus nobles**. Le riz de Camargue, le quinoa de Bolivie, l'huile d'olive d'Espagne, les farines françaises et plus récemment l'Italie avec le blé Khorasan ou encore pour leur marque Luce.

✓ En 2020, **Markal a créé une nouvelle filière au Sri Lanka** pour la gamme coco (crème de coco, farine de coco et lait de coco) et les nouvelles conserves de fruits sous la marque Bioshok. Les équipes travaillent en direct avec plusieurs groupements de coopératives qui pratiquent la permaculture à l'ombre des palmiers sur de petites exploitations de 5 hectares maximum.

✓ Récemment, Markal a présenté une nouvelle gamme de pâtes cuisson rapide (3 minutes) **conditionnées dans un sachet biodégradable**. Une véritable innovation ! Conscientes des enjeux environnementaux, les équipes R&D cherchent en continu à améliorer les conditionnements de leurs produits, notamment pour les petits formats (en dessous de 1 kg).

✓ Le premier slogan de la marque était « Un regard porté vers la nature » et cela ne s'arrête pas aux produits alimentaires : en 1991, Jacques Markarian (le fils de Georges Markarian) a contribué à la mise en place des règles de contrôle de l'agriculture biologique, mais aussi dans le **domaine des cosmétiques (Écocert)**.

✓ Amoureux de l'Italie depuis de nombreuses années, Olivier et Franck Markarian souhaitaient élargir leur filière italienne pour **apporter les saveurs uniques du bassin méditerranéen** directement dans l'assiette des Français. Ils ont donc choisi le nom Luce, signifiant lumière en italien, pour regrouper un large choix de produits : jus de citron et d'orange, café, huile d'olive, légumineuses préparées, condiments...

✓ **Markal représente plusieurs associations** dont l'ASSE Cœur Vert, Elles | Les audacieuses ou encore Kiwi Organisation pour engager les dialogues sur l'alimentation et partager les valeurs du bio ainsi que leur savoir-faire.

✓ Les produits Markal sont distribués **dans plus de 900 magasins spécialisés bio**. Fidèle à ce réseau depuis ses débuts sur le marché français, la marque a créé des liens durables avec les distributeurs, mais également sur le marché international. ●

LES RETROUVER !
Retrouvez Markal sur les réseaux !

Sur @markal_bio, vous trouverez des idées recettes, des zooms produits et bien plus encore...



L'ACTU FOOD

7 Vos plus belles réalisations



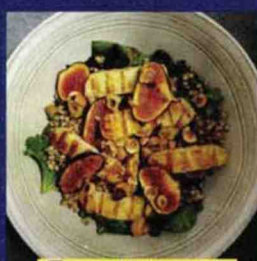
Porridge figue et chocolat by Erika



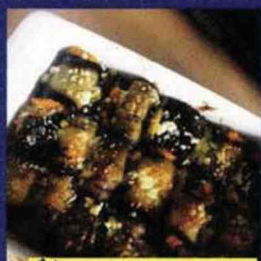
Quiche épinards-ricotta by @mboaalimentacao



Aubergines farcies by @dans_la_cuisine_de_gin



Figues et halloumi by @healthylicious



Une autre variante des aubergines par @frenchb6



Figues farcies à la brousse by @sweetehardcandy



Babka au pesto by @emma_bouquetgarri



Frittata chou kale et roquefort by @ysabelle_levasseur

Nous adorons quand vous reproduisez nos recettes ! N'hésitez pas à nous les envoyer à healthyfood@turbulencespresse.fr ou sur nos réseaux sociaux @thehealthyfoodmagazine !

8

Les coups de cœur de la rédac' !

Les produits originaux du moment



Des sauces en morceaux
Sauce au carré curry japonais, curry vert ou béchamel, Aromandise, 3,99 € les 5 carrés



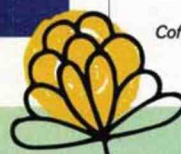
Pour les intolérants au gluten
La préparation pour une pizza végane, sans gluten ni levure, Nu3, 5,99 €



Pour des épices originales
Spice 100 % yuzu, yuzu chili ou wasabi kale, Lima, 5,50 € le flacon



Pour tailler ses assaisonnements
Coffret orange & cumin avec crayon à tailler, Ocni Factory, 12 €



9

Nouvelle année, nouveaux produits ! On a sélectionné nos chouchous tous azimuts pour rendre vos placards un peu plus healthy. On a goûté et approuvé, maintenant, à votre tour !

UN HIVER
**healthy
et savoureux**



Pour un peu de croquant

Une soupe, oui. Mais avec un peu de croquant, c'est mieux ! Celles de La Popote Compagnie sont savoureuses (champignons, potimarron, patate douce) et ont un topping de graines à ajouter par-dessus. Miam !

Soupe, La Popote Compagnie, 4,90 € chez Monoprix



Pour un burger végétal

On fond pour ces galettes de légumineuses qui ont du goût ! À base de haricots rouges, betterave, piment ou encore de lentilles vertes, courgette et menthe, elles sont source de protéines et de fibres.

Galettes, Hari&Co, 3,29 € la boîte de 2 galettes

Pour un petit déj' croustillant

Cuisinés artisanalement sur des grandes plaques au four, ces nouveaux granolas de Kazidomi sont sans sucre raffiné et sans arôme artificiel. Coup de cœur pour la version The Nutty, faite avec du kasha (purée de sarrasin) et le Crunchy coconut & cashew nuts avec ses chips de coco craquantes.

Granola, Kazidomi, 4,47 € les 350 g



Pour une touche d'originalité

Pecatonka, c'est la contraction de noix de pécan, noix de cajou et fève tonka. En résulte une purée d'oléagineux savoureuse et onctueuse, qui se tartine, s'ajoute à un porridge ou à n'importe quelle pâtisserie pour une touche gourmande.

Pecatonka, Jean Hervé, 11,20 € le pot de 350 g



Pour un coup de pep's

Gingembre et citron vert acidulé : Clipper ne pouvait pas faire meilleure alliance pour réveiller notre journée et énergiser notre hiver. En plus, les sachets sont non blanchis, sans agrafe et leur ficelle est en coton bio.

Exciting thé vert, Clipper, 2,70 €



Pour une pause végétale

Un brassé au lait de coco, dans un grand pot que l'on utilise plusieurs fois : Andros s'invite à nouveau dans notre frigo avec ce yaourt végétal ! À déguster seul ou à incorporer dans des recettes (smoothie bowl, tzatziki...), existe aussi au sucre de canne ou à la vanille.

Brassé nature, Andros Gourmand & Végétal, 1,99 € le pot de 400 g

Pour un plat complet

Ces boulettes végétales sont 100 % bio, sans conservateur ni huile de palme et de soja, françaises. En plus, leur conditionnement est écoconçu, composé à 80 % de plastique recyclé sans encres ajoutées, et 100 % recyclable. À ajouter à un plat pour qu'il soit complet !

Bouchées courgettes & feta, pois chiches & raisins secs ou pois chiches & mozzarella, Carte Nature, 2,95 € les 6



Pour se réchauffer

Cette infusion douce et originale mêle des écorces de fèves de cacao cru et des feuilles de stevia séchées et broyées, avec une pointe de cannelle pour une touche de réconfort hivernal. Un must-have pour le cocooning.

Infusion cacao-cannelle, Ethiquable, 2,97 € les 20 sachets



L'ACTU FOOD

10



RENCONTRE EXPRESS

Sucrez vos fraises
Le compte Insta qui nous veut du bien !

Une cannette : 6 carrés de sucre. Une glace : 4 carrés et demi. Un yaourt : 3 carrés. Avec ce compte Instagram, on sait tout de suite combien on ingère de sucre avec des produits du quotidien, que parfois on pensait totalement innocents. Une belle occasion pour repenser sa consommation !



Qui se cache derrière ce compte ?

Nous sommes deux à tenir la page, Arthur et Léa, depuis septembre 2018. À la base, nous sommes tous les deux intéressés par le domaine de la santé et de la nutrition. On avait envie d'essayer de travailler sur un thème précis pour sensibiliser les gens. Comme on parlait de plus en plus du sucre et de ses effets néfastes quand on le consomme en excès, on s'est dit pourquoi pas !

Comment avez-vous eu l'idée des carrés de sucre ?

On s'est dit que le visuel, c'est ce qui marque le plus. On a donc calculé qu'un carré de sucre fait environ 5 grammes et on a tout simplement converti la case « dont sucres » de l'étiquette des produits en nombre de carrés. Par exemple, s'il y a 20 grammes de sucre, on mettra 4 carrés sur notre photo.

Comment choisissez-vous les produits ?

On a surtout commencé par ceux qu'on mangeait au quotidien, puis ceux que nos amis mangent...

Et puis parfois, on achète des produits que les gens veulent que l'on analyse.

Pourquoi ne pas comparer les produits entre eux ?

On a fait le choix de ne pas favoriser une marque ou une autre, donc de ne pas proposer de comparaison ni d'alternative, pour éviter d'influencer les gens.

L'application Sucrez vos fraises est maintenant disponible...

Oui, depuis cet été elle est téléchargeable sur Android et Apple. Elle permet à l'utilisateur de scanner le code-barres du produit et de voir s'afficher le taux de sucre de manière visuelle, avec les carrés. On s'appuie sur Open Food Facts, qui est une base de données sur les produits alimentaires accessible à tous en ligne, que tout le monde peut venir compléter. On ajoute aussi, bien sûr, les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé ! ●

Application disponible sur Apple Store et Android

11 DANS NOS OREILLES



Le Jean-Philippe chaud

Comment passer à côté du chef québécois Jean-Philippe Cyr et de son blog, La cuisine de Jean-Philippe ? Avec ce podcast plein d'humour, il discute avec d'autres passionnés de cuisine et donne tous ses bons conseils. Véganes, veggies ou mangeurs de viande, tout le monde prendra plaisir à l'écouter !

12



Nos adresses veggie-friendly à...

Toulouse

- ★ Des bowls chez **Dubble Food** (118 route d'Espagne)
- ★ De la street food naturelle chez **Sovaga** (14 rue des Lois)
- ★ Un buffet végété à volonté à **La faim des haricots** (2 bis rue du Puits-Vert)
- ★ Des plats véganes raffinés à **L'Embargo** (35 rue Nicolas-Bachelier)
- ★ Des tapas au **Foxy** (2 avenue Paul-Séjourné)

13

Innovation

On adore se faire livrer et prendre à manger à emporter, surtout quand le confinement nous y a obligé. Mais malheureusement, les emballages jetables sont ainsi multipliés et très peu sont recyclés. barePack propose une solution de boîtes et de cups réutilisables, destinées aux professionnels de la restauration comme aux consommateurs. Le concept est simple : en récupérant la commande, on scanne un QR code. Lorsqu'on a terminé, on peut aller déposer la boîte dans n'importe quel restaurant faisant partie du réseau barePack !

14 Sur les réseaux



La tendance du moment

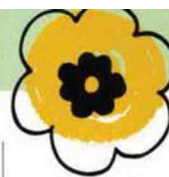
Avez-vous vu passer sur les réseaux la fameuse brioche ?

La babka revient en force cet hiver ! Cette brioche originaire d'Europe de l'Est se décline en version sucrée avec de la pâte à tartiner maison et des noisettes ou encore des fruits et en version salée avec du pesto ou du fromage. À vous de créer vos propres variantes...

Le hashtag qui cartonne

#hotchocolatebomb

Nouvelle obsession des internautes, que ce soit sur TikTok ou Instagram, ces mini sphères de chocolat, à mettre dans sa tasse, sont la boisson réconfortante de l'hiver. Pour en faire soi-même, il suffit de faire fondre le chocolat puis de le faire prendre au frigo dans un moule sphérique. On peut y ajouter des amandes, du beurre de cacahuète, voire des marshmallows pour les plus gourmands. À faire en plusieurs exemplaires pour agrémenter ses séances de cocooning !



15

La barre qui a du cœur

Faire un geste solidaire simplement en mangeant une barre de céréales, c'est possible. Pour chaque Barre à Cœur dégustée, on soutient l'association Mountain Wilderness qui protège les montagnes en veillant au maintien des équilibres naturels, en luttant contre les pratiques qui les dégradent et en sensibilisant le grand public aux défis environnementaux auxquels elles font face. Pour ne rien gâcher à cet engagement, cet encas est l'alliance de superaliments, le baobab et la myrtille ou la spiruline, la carotte et les pois chiches, pour faire le plein d'énergie !

La Barre à Cœur, 21,70 € la boîte de 10

16 Initiative multi-usages

On adore cet emballage ensemencé, qui se replante dans un pot, sur son balcon ou dans son jardin, mais aussi les trois huiles qui sont à l'intérieur : coco, argan et avocat, nutritives et nourrissantes, à utiliser aussi bien dans sa cuisine que sur son corps et ses cheveux !

Mon coffret découverte Bio Planète, 14,99 €



L'ACTU FOOD

17 Biblio-inspi

À chaque numéro, nous vous proposons une sélection d'ouvrages tout aussi beaux, gourmands et healthy les uns que les autres. De quoi vous inspirer pour vos repas toute l'année !



Journal après journal

Pour la nouvelle année, Lila Djeddi signe un almanach qui invite à cuisiner et manger mieux. Elle propose ainsi des recettes, partage des conseils pour savoir choisir et comprendre d'où viennent les produits... Et elle n'oublie pas non plus les enfants, avec une journée par semaine qui s'adresse directement à eux pour les sensibiliser et leur donner envie, à eux aussi, de bien manger ! **Almanach militant, 365 jours de cuisine gourmande et solidaire, Tana Éditions, 24,90 €**



Original

Le chef Guillaume Sanchez, connu notamment pour avoir participé à l'émission Top Chef, dévoile un ouvrage qui vaut le détour. Il nous y raconte comment il a construit son goût, nous propose des recettes gastronomiques et ajoute à tout cela un essai littéraire sur l'avenir de la cuisine. Les dessins illustrant les pages viennent parfaire le chef-d'œuvre ! **Post-cuisine, Guillaume Sanchez, Chêne, 39,90 €**



Pratique

Il n'y a plus besoin de présenter l'application Yuka, qui nous permet d'en savoir plus sur la composition de ce que nous achetons. En résulte un nouveau livre, de plus de 200 pages, qui explique de façon ludique et claire comment adopter une alimentation saine et gourmande. Assiettes idéales selon les repas de la journée, conseils pour bien choisir ses aliments, recettes gourmandes et de saison : il n'y a plus qu'à suivre le guide ! **Le guide de l'alimentation saine, Yuka, Marabout, 22,90 €**



Découverte

Ziryab est musicien, modiste... mais surtout gastronome. Il vit au IX^e siècle et nous emmène dans un voyage gourmand autour de la cuisine du monde arabe. Il dévoile l'histoire des produits, des recettes à faire en famille et fait aussi plaisir à nos yeux avec des dessins colorés au fil des pages. Un livre familial que les enfants comme les adultes adoreront parcourir et déguster en testant les recettes ! **Le petit Ziryab, Farouk Mardam-Bey et Julie Guillem, Actes Sud Junior, 19 €**



Déjanté et solidaire

Complètement décalé, cet ouvrage est né du confinement. Les contributeurs, mobilisés sur les réseaux sociaux, devaient juste partager une recette qui symbolisait leur rapport à la nourriture. En résultent des recettes déjantées, concoctées par des personnalités ou des anonymes... Ce projet caritatif reversera tous les bénéfices à l'association La Chorba, qui distribue des repas aux plus démunis. **La faim des haricots, Éditions du Motel, 15 €**



Écoresponsable

Le collectif belge Pepeat Studio présente *Cuisine zéro déchet*, un livre de recettes sans gaspillage. Ce qui est très pratique, c'est qu'elles sont consultables en version vidéo grâce aux QR codes à flasher avec son smartphone ! Avec en bonus des idées d'associations mets et vins ou bières. Tiges, fanes ou écorces n'auront qu'à bien se tenir ! **Cuisine zéro déchet, Pepeat Studio, 29,95 €**



Escapade culinaire

Marie Chioca nous régale avec un tour du monde des recettes équilibrées, naturelles et gourmandes. Europe, Afrique, Asie... Les recettes font rêver, on peut trouver les ingrédients près de chez soi et tout est expliqué pas à pas. On a toutes les clés pour varier les saveurs et tester des recettes originales ! **Le monde entier en 80 recettes, Marie Chioca, Terre vivante, 22 €**



Croissant végétal

Rodolphe Landemaine, artisan-boulangier végane et cofondateur de l'enseigne Land&Monkeys, propose ses recettes pour profiter des gourmandises de la boulangerie sans aucun produit animal. Pains, viennoiseries, pâtisseries : il nous donne toutes ses astuces pas à pas pour se lancer à la maison en version végétale. Un régal ! **Boulangerie végétale, Rodolphe Landemaine, Marabout, 19,90 €**

L'ACTU FOOD

NOS IDÉES
pour une
cuisine
responsable !

18

Bien manger ne se fait pas uniquement avec les aliments : l'assiette, les ustensiles, tout a son importance ! On vous propose notre sélection du moment avec des produits utiles et au maximum durables et écoresponsables.

Jouer à goûter

Et si l'on développait (encore plus) son goût ? Andy Brasseur a créé Mission Goût, un jeu de plateau à faire en famille élaboré en accord avec les fondateurs de l'Institut français du goût. Pour mieux manger jour après jour...

À soutenir sur le site de crowdfunding kisskissbankbank.com



Couper durable

Besoin de couteau qui coupe bien ? La lame de ces couteaux est en acier inoxydable 100 % recyclable et leur manche fabriqué à partir d'une biomatière d'origine végétale 100 % compostable et biodégradable.

En plus, l'étiquette est faite en papier recyclé imprimé à partir d'encre végétales naturelles !

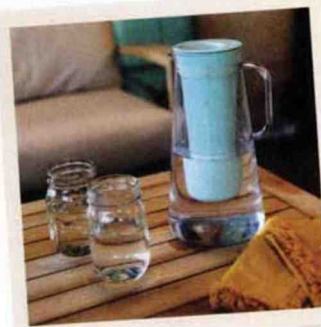
Couteau cuisine, coloris gris ou noir, gamme Line, Jean Dubost, jeandubost.fr, 14,50 €



Une Chandelure réussie

Les ustensiles indispensables pour faire des crêpes : un râtelier pour les étaler uniformément et une spatule pour les faire sauter. Le tout en bois blanc naturel et fabriqué en France !

Kit crêpes spatule et râtelier en bois blanc, Mathon, 5,99 €



Boire propre

Pour éviter les bouteilles en plastique et l'eau du robinet, on opte pour cette carafe qui filtre contaminants, bactéries, protozoaires et microplastiques ou encore chlore, matières organiques et produits chimiques. Un coup de cœur !

Carafe, Lifestraw Home, 1,7 l en verre, 54,99 € ; 1,7 l en plastique sans BPA, 44,95 €



Garder le pain frais

Pour emballer, protéger et conserver le pain, ce sac en coton recyclé durable est idéal et réutilisable à l'infini. Sa spécificité est également d'être repliable en petit pochon pour pouvoir le transporter directement pendant ses achats.

Sac à pain, Abracadapain, 10 €

Nettoyer écolo

Pour dire au revoir aux éponges synthétiques jetables, on mise sur ces éponges abrasives en coton bio et chanvre européen, cousues à la main en Savoie. En plus, leur dessus à motifs est fait avec des chutes de tissu !

Lot de 3 éponges Gratte-Gratte, Cosse Nature, 24 €

