

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

Découverte
Le tahin
Le moringa

De saison
Quiches & tartes salées
4 buddha bowls d'été



25

recettes fraîches et ensoleillées

Grillon d'Or

CRÉATEUR DE VOS PETITS-DÉJEUNERS BIO !



Partagez un bon petit-déj' avec Grillon d'Or !



www.grillondor.bio

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



Marie-Laure Tombini

L'ÉDITO

En été, les fruits et les légumes abondent, on ne sait plus où donner de la tête. Vous trouverez dans ce numéro des recettes de tartes et quiches de saison, des buddha bowls colorés et healthy, ainsi que des plats sans cuisson afin de profiter pleinement des bienfaits de Dame Nature sans forcément passer un temps inconsidéré dans votre cuisine... Il y a tant d'autres choses à faire en cette magnifique saison ! Très bel été à vous, riche en découvertes culinaires et autres !



www.odelices.com
BP n°30045
92163 Antony Cedex
Tél : 09 52 20 29 16
odelices.mag@gmail.com

Directrice de la publication et Rédactrice en chef : Marie-Laure Tombini

Assistants de la rédaction : Virginie Monluc

Conception artistique : Devisocom

Impression : AGIR Graphic - BP 52 207
53022 Laval - Cedex9

Tirage : 50 000 exemplaires

N°ISSN : 2260-4042

Régie publicitaire :
Wellness Regiecom - 115 rue Rivay
92300 LEVALLOIS PERRET
Tél. : 07 86 22 64 81
contact@wellnessregiecom.fr



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

Sommaire

- 4 Zoom sur le **moringa**
- 6 Dans mon placard
La crème de sésame tahin Senfas
- 8 Conseil bien-être
Prendre soin de mon visage au naturel
- 10 On a testé
Le tofu au curry Soy
- 12 Produit du marché
Sublimes haricots verts
- 16 Dossier de saison
Quiches et tartes d'été
- 20 On a testé
L'huile de coco Bio Planète
- 22 On a testé
Les gambas bio Food4Good
- 24 Dossier de saison
Sans cuisson
- 30 Tendance céréales
4 buddhas bowls pour savourer l'été



© Marie-Laure Tombini



me™
MORINGA FOR LIFE



POUDRE
ÉPICES
INFUSIONS



à base de
MORINGA BIO

Le moringa

Le moringa est un arbre tropical surnommé l'arbre de vie. Il est en effet connu depuis des siècles en médecine ayurvédique pour ses nombreuses vertus médicinales. En cuisine sous forme de poudre, il ressemble étonnement à du matcha et apporte une saveur d'herbe fraîche à vos salades, omelettes, smoothies... Il colore joliment certains desserts qui s'y prêtent bien : madeleines, cakes, glaces...

Tartelettes moringa citron vert myrtilles



Pour 15 tartelettes / Préparation : 40 min / Repos : 6 h

POUR LA PÂTE CRUE :

120 g de poudre d'amande
10 g de graines de sésame
30 g de purée d'amande
40 g de sirop d'agave
10 à 15 g d'eau

POUR LA GARNITURE :

50 g de noix de cajou
3 c. à c. rases de moringa
30 g de sirop d'agave
Le jus d'1/2 citron
30 g d'huile de coco
45 myrtilles

1. Faites tremper les noix de cajou 4h dans un grand bol d'eau.
2. Mélangez tous les ingrédients de la pâte crue jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Prenez des petites boules de pâte et placez-les au fond de moules souples à mini tartelettes puis faites remonter la pâte sur les bords.
4. Mixez les noix de cajou avec le moringa, le sirop d'agave, le jus de citron et l'huile de coco fondue.
5. Versez dans les fonds de tartelette, déposez les myrtilles et réservez au frais 1 à 2 h avant de démouler.



Source de
vitamines
& minéraux

- 100 % certifié Bio & Rainforest Alliance*
- 100 % vegan
- 100 % poudre de feuilles PURBIO de Moringa



Retrouvez l'ensemble de la gamme ME Moringa sur memoringaforlife.com

* Rainforest Alliance a pour vocation de préserver la biodiversité et d'assurer des moyens de subsistance durables en transformant les pratiques agricoles, les pratiques commerciales et le comportement des consommateurs.



KB-BIO-143
Kenya Agriculture

La crème de sésame Tahin Senfas



La crème de sésame tahin est une petite merveille qui trône en bonne place dans mes placards. Sa saveur douce est un précieux sésame pour agrémenter sauces et vinaigrettes. Son onctuosité lui permet de remplacer la crème fraîche dans nombreuses préparations. Enfin sur une tartine de pain avec un filet de miel ou nature, cette crème devient juste indécente !



© Céline Lenormand

Plus d'information sur www.senfas.com



Caviar d'aubergines



Pour un pot de caviar d'aubergine
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

2 aubergines lavées
4 c. à s. d'huile d'olive
Sel, poivre
1 c. à c. d'herbes de Provence
50 g de crème de sésame tahin Senfas
1 gousse d'ail, pelée et dégermée
2 c. à s. de jus de citron
1/2 c. à c. de paprika
1/2 c. à c. de cumin

1. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur, posez-les sur une plaque allant au four, arrosez d'huile d'olive, sel, poivre et herbes de Provence. Faites cuire 40 min à four préchauffé à 180°C.
2. Prélevez la chair des aubergines. Mixez-les avec l'ail et le reste des ingrédients.
3. Ajustez l'assaisonnement et servez sur des tartines.



Houmous aux poivrons grillés



Pour un pot de houmous
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

1 poivron rouge
200 g de pois chiches cuits (en conserve)
50 g de crème de sésame tahin Senfas
4,5 cl d'huile d'olive (50 g)
Jus d'1 citron
Sel

1. Coupez le poivron en deux et retirez les graines. Posez les moitiés, côté peau dessus, sur une plaque et faites cuire 30 min en haut d'un four préchauffé à 180°C. La peau devra brunir et faire des cloques.
2. A la sortie du four, mettez les poivrons dans un sac congélation, fermez-le et laissez refroidir au moins 15 min. Pelez ensuite la peau des poivrons.
3. Mixez les pois chiches avec le poivron, le tahin, l'huile d'olive, le jus de citron et le sel.



Cookies au tahin



Pour 15 cookies
Préparation : 15 min
Cuisson : 12 min

80 g de crème de sésame tahin Senfas
70 g de sucre blond de canne
1 œuf
120 g de farine de blé T65
1 c. à c. de poudre à lever
60 g de pépites de chocolat

1. Dans un saladier, mélangez le tahin avec le sucre et l'œuf. Ajoutez la farine et la poudre à lever, puis les pépites de chocolat.
2. Façonnez une quinzaine de cookies et disposez-les sur une plaque allant au four recouverte d'une feuille de cuisson.
3. Faites cuire 12 min dans un four préchauffé à 180°C.

© Marie-Laure Tombini



© puhhha

Prendre soin de mon visage au naturel

Par Virginie Bertrand

L'été arrive, on a envie d'être belle mais surtout de privilégier le naturel. Dame Nature fait bien les choses car nombre de fruits, de légumes ou d'ingrédients naturels sont dotés de propriétés cosmétiques exceptionnelles. Voici quelques petites recettes gourmandes à souhait pour prendre soin de votre visage, pour en révéler sa beauté en toute simplicité. Des secrets de beauté home-made à confectionner avec des produits tout droit sortis de votre cuisine ou de votre jardin ! À tester sans plus attendre et à ne confier qu'à ses meilleures amies ! Miam Miam !

Pour un effet peeling

Confectionnez une pâte magique : 3 volumes de bicarbonate de soude pour 1 volume d'eau. Appliquez cette mixture du bout des doigts sur votre visage parfaitement nettoyé, rincez à l'eau tiède. Votre peau retrouve instantanément son éclat. Cette pâte peut également être utilisée en masque minute. En cas de boutons disgracieux, laissez poser quelques minutes, rincez. Un must pour une peau fraîche et belle !

Pour un visage parfaitement hydraté

Deux masques au choix à confectionner

- Mélangez une cuillerée à café de miel avec un œuf. Appliquez sur votre visage parfaitement démaquillé et propre, et laissez reposer une quinzaine de minutes. Rincez à l'eau tiède. Admirez le résultat, une peau lisse et douce.
- Écrasez un demi avocat mûr, une banane ajoutez ½ cuillerée à café de miel. Laissez poser une dizaine de minutes sur votre visage, puis rincez soigneusement. Un épiderme frais, à l'aspect velouté.

Pour un gommage maison

Une fois par semaine, mélangez 1 cuillerée de sucre, 1 cuillerée d'huile d'olive, 2 cuillerées de jus de citron. En application sur le visage puis rinçage à l'eau froide cela permet de resserrer les pores et d'avoir un teint éclatant.

Pour un soin contour des yeux

Appliquez de l'huile de coco sous vos yeux, poches et cernes ne seront alors plus que des lointains souvenirs. L'huile de coco est par ailleurs un excellent anti-rides.

Pour un après-soleil au parfum envoûtant

L'huile de noix de coco agira de manière efficace pour apaiser les coups de soleil les plus ardents, mais également pour calmer les piqûres d'insectes ! Cette huile présente un aspect solide et possède des vertus anti-inflammatoires.

Pour éliminer le maquillage waterproof

Rien de tel qu'une noisette d'huile de coco (et oui encore elle). Sa texture permet de venir à bout des mascaras les plus résistants et en période estivale les produits waterproof fonctionnent à plein tube !



© Africa Studio

Être belle au naturel c'est aussi savoir ce que l'on applique sur sa peau. Les récents scandales sur la présence de composés indésirables (irritants, allergènes et autres perturbateurs endocriniens) dans des produits cosmétiques nous incitent à davantage de prudence et à exiger plus de transparence de la part des industriels. Alors, en attendant que cela évolue, vive le DIY ! Être belle au naturel est à la portée de toutes les femmes, de toutes les bourses et contribue à la préservation de notre planète. Alors qu'attendons-nous pour changer ?



Le Tofou au Curry Soy

Le tofu au curry est l'ingrédient idéal pour apporter une petite note épicée à vos recettes salées : émietté dans une farce, un gratin, une quiche, coupé en cubes dans une poêlée, une salade, un cake ou encore mixé dans une sauce, tout est permis. Tofu fabriqué près de Toulouse, à partir de soja sans OGM cultivé dans le Sud-Ouest ! Laissez parler votre créativité et surprenez vos convives !



Taboulé mangue tomate tofu curry

Pour 4 personnes / Préparation : 20 min / Cuisson : 3 min

- 150 g de semoule moyenne
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 mangue
- 250 g de tomates cerise
- 125 g de Tofou au Curry SOY**
- ¼ d'un bouquet de persil
- Sel, poivre

1. Versez la semoule dans un saladier en verre et versez 15 cl d'eau bouillante. Couvrez et laissez gonfler 5 min.
2. Grattez avec une fourchette, ajoutez l'huile et mélangez.
3. Prélevez la chair de la mangue et coupez-la en dés. Coupez les tomates cerise en deux et le Tofou au Curry en cubes.
4. Hachez le bouquet de persil.
5. Mélangez tous les ingrédients dans le saladier, salez et poivrez et dégustez.



Maki ananas tofu curry



Pour 12 makis / Préparation : 35 min / Cuisson : 15 min / Repos : 40 min

- 100 g de riz pour sushi
- 1 c. à s. de vinaigre assaisonné pour sushi
- 125 g de Tofou au Curry Soy**
- 2 rondelles d'ananas
- 2 feuilles d'algue nori

1. Faites tremper le riz 1 h dans de l'eau froide puis égouttez-le 30 min.
2. Versez le riz dans une casserole avec 10 cl d'eau et posez un couvercle. Faites cuire sur feu moyen : dès frémissence comptez 5 min de cuisson puis baissez le feu pour 5 min de cuisson en plus. Laissez le couvercle bien en place et laissez reposer 10 min.
3. Dans un saladier, mélangez le riz avec le vinaigre.
4. Coupez le Tofou au curry et l'ananas en bâtonnets.
5. Sur une natte à rouler, posez une feuille d'algue nori. Étalez la moitié du riz (avec des mains humides) et disposez des bâtonnets de tofu et d'ananas. Roulez votre maki.
6. Faites de même pour le deuxième rouleau.

© Marie-Laure Tombini

LA ROUTINE

RACONTEZ-LUI DES SALADES !

Ma Salade-Repas Veggie
Lentilles, Quinoa, Pommes & Citron confit



CHANGE - MURPHY & HUNTER 2017/2018 - BOUTIQUE DES PÂTISSERIES - H. BONVILLE - ONLY IMAGES SHUTTERSTOCK - SUGARPHOTO/PIRELLA



NOUVEAU

Mes Salades-Repas Veggie

Avec le printemps, il y a de nouvelles salades à cueillir au rayon frais ! Découvrez 2 recettes originales cuisinées par Soy pour des repas complets, sains et savoureux. En barquettes faciles à emporter, les Salades-Repas Veggie vous accompagnent où que vous soyez le temps d'une pause gourmande. Source de protéines et de fibres et pauvres en acides gras saturés, vous avez tout pour vous régaler sans perdre le goût de l'équilibre !



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio

Sublimes haricots verts

Le haricot vert appartient à la famille des fabacées. C'est une légumineuse comme la fève, les pois ou le soja. On ne consomme néanmoins comme un légume, car il est cueilli avant maturité. Sa gousse est alors tendre. Une gousse peut mesurer entre 8 et 20 cm de long. Leur couleur est généralement verte, mais elle peut être aussi jaune, violette ou striée de rouge. On distingue les haricots verts extra-fins, très fins et fins, selon leur degré de maturité et donc la largeur de la gousse. Le haricot vert est un des légumes préférés des Français qui en mangent en moyenne 4kg/an et par personne. Il en existe plus de 200 variétés.



© SEA-WAVE

Son origine

Le haricot vert est une plante d'origine tropicale, native des zones chaudes d'Inde, de Chine, d'Amérique Centrale et d'Amérique du Sud. Il est ainsi cultivé depuis près de 8000ans pour ses graines sèches. Il a été introduit en France par les Conquistadors, à la fin du XVI^{ème} siècle. Longtemps resté cher, on l'a alors consommé sec jusqu'au XVIII^{ème} siècle. Une fois apprécié vert et frais, on l'a nommé haricot vert.

Bien le choisir

Choisissez-le fin et ferme, d'une belle couleur uniforme. En le pliant en deux, s'il casse nettement et laisse s'échapper une goutte d'eau, c'est qu'il est bien frais.

Bien le conserver

On peut le conserver 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. On peut également le congeler sans le blanchir au préalable, pratique !

Bien le cuisiner

Avant de l'utiliser en cuisine, il faut lui casser ses deux extrémités et l'effiler éventuellement. Il ne se consomme que cuit, sans quoi il serait indigeste. L'idéal pour profiter de ses vitamines et minéraux est de le cuire quelques minutes à la vapeur ou le plonger dans l'eau bouillante salée. Il se sert chaud en accompagnement de viandes ou poissons, ou froid en salade.

Fiche technique

Apport énergétique :
30 kcal/100g.

Apport nutritionnel :
Il contient beaucoup de fibres et de protéines végétales. Très bien pourvu également en vitamines, notamment C, provitamines A et acide folique. Il est aussi riche en minéraux et oligo-éléments.

Saison idéale :
Récolté de juin à octobre.

Petit plus

Très peu calorique, il constitue un légume essentiel pour les personnes qui font attention à leur ligne !

+ D'autres recettes sur www.odelices.com

Gâteau roulé de haricots verts au chèvre frais et poivrons grillés

Pour 6 à 8 personnes / Préparation : 1 h / Cuisson : 40 min

1 poivron rouge
1 poivron orange
1 poivron jaune
400 g de haricots verts
5 gros œufs
½ c. à c. de curry en poudre
¼ c. à c. de sel
200 g de fromage de chèvre frais
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel

1. Coupez les poivrons en deux et retirez les graines. Déposez les poivrons, côté peau au dessus, sur une plaque. Faites cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C. A la sortie du four, enfermez les poivrons dans un sac congélation et laissez tiédir. Puis retirez la peau et coupez la chair en lamelles.
2. Equeutez les haricots verts et faites-les cuire 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
3. Egouttez les haricots verts et mixez-les finement avec les œufs battus en omelette. Ajoutez le curry et du sel.
4. Versez ce mélange dans une plaque d'environ 23x33 cm. Faites cuire 20 à 22 min dans le four préchauffé à 180°C.
5. Démoulez l'omelette verte sur un tissu propre et roulez-la sur elle-même dès la sortie du four.
6. Mélangez le chèvre frais avec l'huile et une pincée de sel.
7. Garnissez l'omelette presque froide de ce mélange et de lanières de poivrons marinés.



© Marie-Laure Tombini

Salade de haricots verts à la feta



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min / Cuisson : 10 min

300 g de haricots verts
50 g de feta
½ botte de radis
2 c. à s. d'huile de sésame
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de vinaigre de riz
1 c. à c. de graines de sésame doré
Sel

1. Lavez, équeutez les haricots verts et faites-les cuire 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
2. Coupez la feta en dés et les radis en rondelles.
3. Dans un saladier, mélangez les huiles et le vinaigre. Ajoutez les légumes, la feta et le sésame. Mélangez bien et servez frais.



© Marie-Laure Tombini

Clafoutis de haricots verts au bacon



Pour 4 personnes / Préparation : 20 min / Cuisson : 40 min

200 g de haricots verts	2 œufs
8 tranches de bacon	10 cl de lait entier
140 g de fromage blanc	1 pincée de noix de muscade
30 g de fécule de maïs	Sel et poivre du moulin
½ sachet de levure	

1. Equeutez et rincez les haricots verts. Plongez-les dans un volume d'eau bouillante salée pendant 12 à 15 min. Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
2. Taillez les tranches de bacon en fines lamelles.
3. Dans un saladier, battez ensemble les œufs et le lait. Ajoutez la levure, la fécule de maïs et le fromage blanc. Parfumez d'un peu de noix de muscade râpée (ou en poudre). Salez, poivrez. Fouettez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Dans 4 ramequins légèrement graissés, répartissez les haricots verts et le bacon en alternant les couches. Versez l'appareil à clafoutis. Faites cuire 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C, jusqu'à ce que les clafoutis soient bien dorés, en surveillant la cuisson.
5. Servez les clafoutis bien chauds accompagnés d'une salade de saison.

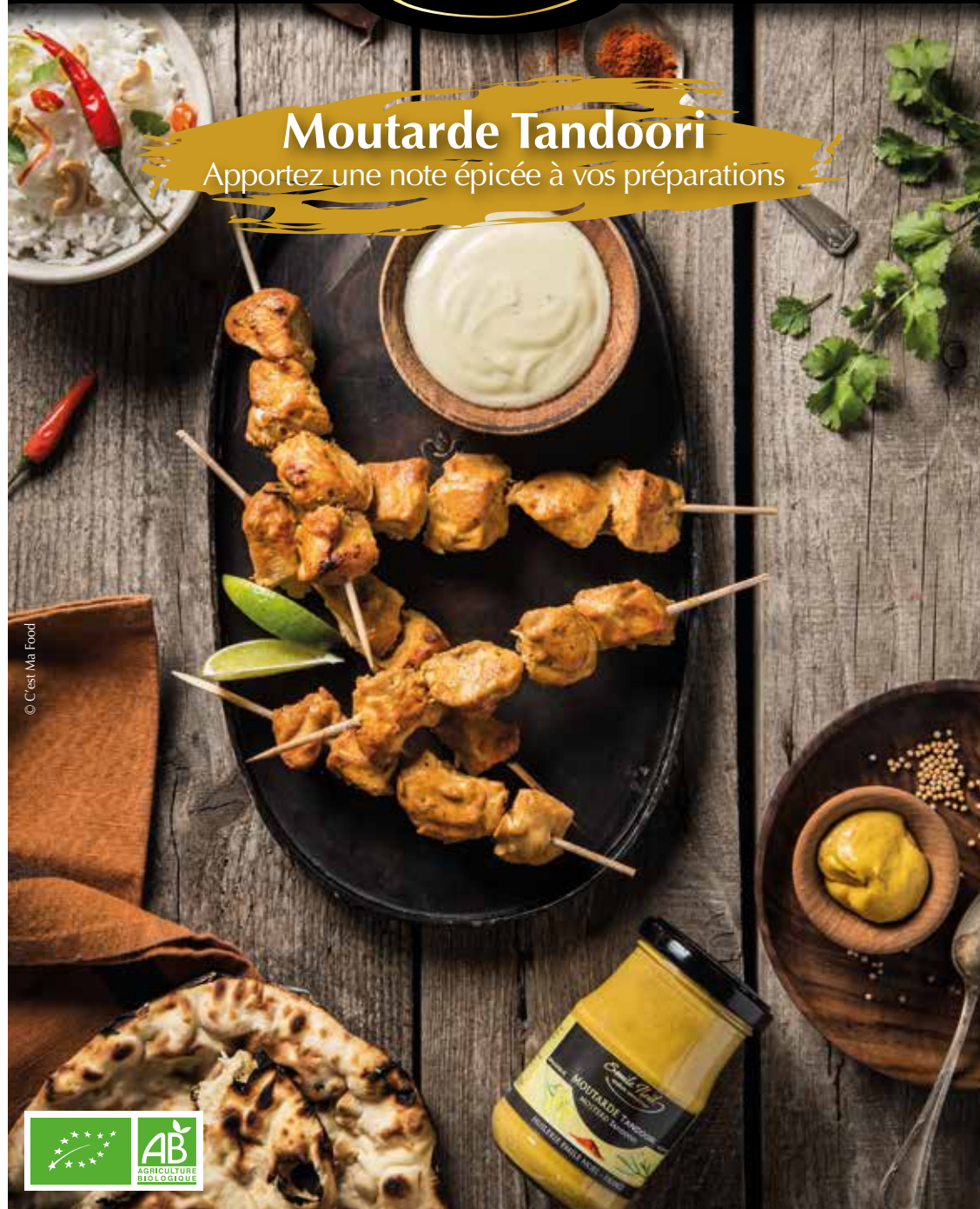
© Amélie ROCHE/Interré



Emile Noël
maître moulinier

Moutarde Tandoori

Apportez une note épicée à vos préparations



© C'est Ma Food





Quiches et tartes d'été

Pissaladière

Pour 1 tarte / Préparation : 30 min / Cuisson : 2 h



POUR LA GARNITURE :

1 kg d'oignons
2 gousses d'ail non épluchées
2 branches de thym
Huile d'olive
50 g d'anchois
12 olives noires

POUR LA PÂTE :

225 g de farine
12 cl d'eau tiède
4 g de levure de boulanger
2 c. à s. d'huile d'olive
¼ de c. à c. de sel

1. Epluchez les oignons, coupez-les en deux, puis émincez-les.
2. Faites-les cuire dans une sauteuse avec un filet d'huile, les gousses d'ail non épluchées, les branches de thym, 1h à 1h30 sur feu moyen, en remuant régulièrement.
3. Réalisez la pâte : mettez l'eau et la levure dans la cuve de la machine à pain, ajoutez la farine, l'huile et le sel. Mettez en route la machine à pain programme pâte.
4. Étalez la pâte en rond sur le plan de travail fariné et étalez dessus les oignons.
5. Faites-les cuire 20 à 25 min dans un four à 180°C.
6. À la sortie du four, disposez les anchois et les olives. Servez chaud.

Conseil : sans machine, mélangez tous les ingrédients à la main et pétrissez la pâte longuement. Laissez-la reposer 45 min dans un endroit tiède, avant de l'étaler.

© Marie-Laure Tombini

Tarte aux tomates cerises et chèvre frais

Pour 1 tarte rectangulaire / Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min / Repos : 30 min

POUR LA PÂTE À TARTE :

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

POUR LA GARNITURE :

300 g de chèvre
Thym
450 g de tomates cerise
Sel
Poivre

1. Coupez le beurre en dés. Mettez dans un saladier avec la farine et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux.
2. Ajoutez l'eau et mélangez rapidement pour amalgamer.
3. Rassemblez la pâte en boule aplatie, emballez-la dans du film alimentaire et réservez au réfrigérateur 30 min.
4. Étalez la pâte et foncez le plat à tarte rectangulaire. Faites cuire à blanc dans un four préchauffé à 180°C pendant 35 min.
5. Dans un bol, écrasez le fromage de chèvre et assaisonnez-le avec le thym, le sel et le poivre.
6. Étalez le fromage sur le fond de tarte et répartissez dessus les tomates cerise coupées.



Pizza arc-en-ciel

Pour 1 pizza / Préparation : 20 min / Cuisson : 30 min

1 poivron rouge
½ poivron orange
½ poivron jaune
½ oignon rouge

1 boule de betterave
1 pâte feuilletée
200 g de sauce tomate
1 boule de mozzarella

1. Lavez les poivrons. Ôtez les queues et les graines puis émincez la chair.
2. Epluchez et émincez l'oignon rouge.
3. Coupez la betterave en fines rondelles.
4. Coupez la mozzarella en rondelles.
5. Posez la pâte feuilletée sur une feuille de cuisson posée sur une plaque allant au four.
6. Étalez la sauce tomate dessus puis les rondelles de mozzarella et répartissez les légumes de façon à faire un joli dégradé de couleur.
7. Faites cuire 30 min dans un four préchauffé à 180°C.



Tarte aux fruits rouges

Pour 1 tarte / Préparation : 40 min / Cuisson : 35 min / Repos : 40 min

POUR LA PÂTE À TARTE :

200 g de farine de blé
50 g de farine d'avoine
125 g de beurre en dés
40 g de sucre
1 œuf

POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE :

3 jaunes d'œufs
1 œuf
65 g de sucre
50 g fécule de maïs
50 cl de lait d'épeautre
3 branches de thym

POUR LES FRUITS :

250 g de fraises
125 g de framboises
125 g de myrtilles
125 g de mûres

Pour le fond de tarte :

- Mélangez du bout des doigts les farines et le sucre avec le beurre froid en dés afin d'obtenir un mélange sableux.
- Ajoutez l'œuf et mélangez rapidement pour amalgamer, formez une boule aplatie.
- Emballer-la dans un film alimentaire et réservez au frais 30 min.
- Étalez et foncez un moule à tarte rectangulaire 28 x 21 cm, placez une feuille de papier cuisson dessus avec des haricots secs ou des billes de cuisson.
- Faites cuire à blanc pendant 25 min à 180°C, ôtez le papier et les haricots 10 min avant la fin.
- Posez le fond de tarte dans le plat de service.

Pour la crème pâtissière :

- Faites chauffer le lait d'épeautre avec les branches de thym, éteignez au premier bouillon

et laissez infuser 10 min. Puis filtrez pour ôter les branches de thym.

- Dans un saladier, mélangez l'œuf et les jaunes avec le sucre et fouettez avec un fouet à main.
- Ajoutez la fécule de maïs et mélangez bien avec le fouet.
- Versez le lait chaud sur le mélange œufs sucre en continuant de battre.
- Remettez dans la casserole et faites chauffer en mélangeant continuellement avec le fouet pour que le fond de la casserole n'accroche pas. Lorsque la crème a épaissi, sortez du feu, versez dans le fond de tarte et lissez. Laissez refroidir 20 min.

Finition :

- Lavez-les fruits et équeutez-les fraises puis coupez-les.
- Disposez les fruits sur la crème et dégustez.



une large variété de plantes aromatiques & médicinales

L'Herbier de France, c'est une gamme historique de 78 plantes aromatiques et médicinales, à boire en décoction ou en tisane, en vrac ou en infusette.

Derrière nos sachets de tisanes, ce sont des cueilleurs et producteurs que nous soutenons, en France principalement, via des partenariats durables, solidaires et des filières labellisées Biopartenaire.

**NOUVEAUX VISUELS !**

En 2018, les étiquettes gagnent en couleurs et en visibilité sur nos provenances.





L'huile de coco Bio Planète

Avec son arôme délicat de noix de coco fraîche, cette huile de coco bio, 100 % naturelle délivrera une touche raffinée et exotique à tous vos mets salés et sucrés, même les plus simples. Cette huile supporte les températures élevées et convient aux personnes qui suivent un régime végétarien ou vegan.



Granola croustillant maison

Pour un grand pot de granola

Préparation : 15 min / Cuisson : 20 min

- 60 g d'huile de coco Bio Planète, fondue
- 30 g d'amandes concassées
- 50 g de miel liquide
- 200 g de flocons d'avoine
- 2 c. à s. de graines de courge, concassées
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à c. de cannelle moulue

1. Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un saladier.
2. Etalez sur une plaque allant au four recouverte d'une feuille de cuisson et enfournez 20 min dans un four préchauffé à 160°C.
3. Laissez refroidir et conservez dans une boîte hermétique.
4. Servez avec du lait et des fruits.



Sorbet fraise coco

Pour 3 à 4 personnes / Préparation : 5 min

Cuisson : 2 min / Réfrigération : 4 h

- 500 g de petites fraises françaises
- 45 g de sirop d'agave
- 30 g d'huile de coco Bio Planète, fondue
- 30 g de purée d'amande

1. Faites chauffer l'huile de coco pour la faire fondre et mélangez-la avec la purée d'amande.
2. Lavez les fraises et retirez les queues. Mixez-les finement avec le sirop d'érable et le mélange huile de coco – amande.
3. Réservez la préparation au frais au moins 30 min.
4. Faites prendre le sorbet en sorbetière ou turbine à glace.

Conseil : cette glace est à consommer de préférence dès la sortie de la sorbetière pour en apprécier le moelleux. Peu sucrée et peu grasse, elle durcira au congélateur.

© Marie-Laure Tombini



LE MUST-HAVE POUR UNE CUISINE SAIN ET CRÉATIVE



Partagez
vos recettes !
#macocobioplanete



Les gambas bio Food4Good



Des gambas, oui mais des Bio, sans sulfites et de belle taille ! Présentées entières, ces gambas se prêtent à toutes les préparations. Leur jolie carapace devient d'un rouge intense à la cuisson, à moins qu'on ne préfère les décortiquer pour les faire mariner.



Gambas au gomasio et ratatouille



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min / Cuisson : 40 min

1. La veille, mettez **12 grosses gambas bio entières crues Food4Good** à décongeler au réfrigérateur.
2. Le lendemain, coupez **1 aubergine, 2 courgettes et 4 tomates** en petits cubes. Pelez et émincez **1 oignon**. Pelez et écrasez **1 gousse d'ail**.
3. Dans une sauteuse huilée et chauffée, faites revenir les oignons, aubergines et courgettes pendant 5 min. Ajoutez l'ail et faites cuire 5 min.
4. Ajoutez les tomates, **1 pincée de sel, 1 c. à c. d'herbes de Provence** et ½ verre d'eau. Couvrez et laissez cuire 40 min en remuant régulièrement.
5. Faites mariner les gambas avec 4 c. à s. d'huile d'olive et **2 c. à s. de gomasio**, pendant 5 min.
6. Faites-les sauter 2 à 3 min de chaque côté dans une grande poêle chaude.
7. Servez avec la ratatouille.



Gambas marinées au citron vert



Pour 2 personnes

Préparation : 30 min / Cuisson : 20 min

1. La veille, mettez **10 grosses gambas bio entières crues Food4Good** à décongeler au réfrigérateur.
2. Le lendemain, pelez **500 g de pommes de terre** et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
3. Décortiquez les gambas en gardant la queue.
4. Zestez **1 citron vert** et réservez le zeste pour la purée de pomme de terre.
5. Pressez le citron, versez dans un saladier avec **2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de graines de pavot** et un peu de sel. Versez cette marinade sur les gambas et laissez reposer 5 min.
6. Ecrasez les pommes de terre, avec le zeste de citron et **5 c. à s. d'huile d'olive** pour obtenir une purée, ajustez l'assaisonnement.
7. Faites chauffer une poêle avec un **filet d'huile**. Faites cuire les gambas 2 à 3 min de chaque côté. Servez avec la purée.

© Marie-Laure Tombini

CET ÉTÉ DÉGUSTEZ LE MEILLEUR DE LA GAMBAS BIO !



SANS SULFITES

AU RAYON SURGELÉ
DES MAGASINS SPÉCIALISÉS BIO

Nos grosses Gambas Bio (*penaeus monodon*) sont élevées en Indonésie dans des eaux faiblement salées à la rencontre de la mer et des rivières issues de la forêt tropicale. Elles se nourrissent uniquement des nutriments naturels ainsi apportés, sans aliment extérieur ni aucun traitement, et grandissent dans des bassins à une très faible densité.

Afin de garantir un produit le plus naturel possible, les gambas sont récoltées la nuit de façon douce, puis surgelées dans les 24h sans aucun ajout de sel ni de sulfites.

À DÉGUSTER À LA PLANCHA,
AU BARBECUE OU À LA PÔELE !



Découvrez nos 10 poissons « nature » et 4 poissons « panés » éco-responsables

Chez Food4Good, nous défendons l'idée d'une alimentation naturelle et bio, qui allie plaisir, qualité et responsabilité. Nous croyons qu'il est possible de déguster de bons produits de la mer sans la détruire. C'est pourquoi tous nos poissons sauvages sont issus de pêcheries éco-certifiées MSC Pêche durable, et tous nos poissons d'aquaculture sont bio.

C'est en pensant au poisson pané de notre enfance que nous avons eu envie de faire redécouvrir aux petits comme aux grands le plaisir d'un bon poisson pané, sain, naturel et gourmand !

En savoir plus sur www.food4good.fr

facebook.com/food4good





Sans Cuisson

Peut-on être la reine des fourneaux... sans four ? La réponse est OUI sans hésitation aucune avec ces 4 délicieuses recettes sans cuisson. Que vous soyez chez vous, en panne de four, en camping, dans une cabane en bois, vous pourrez vous régaler avec ces plats qui vous apporteront de la fraîcheur au cœur de l'été !

Wrap feta pastèque

Pour 4 wraps / Préparation : 20 min

120 g de chair de pastèque environ $\frac{1}{4}$
60 g de feta
4 tortillas
200 g de houmous
40 g de mesclun

1. Coupez la pastèque en bâtonnets.
2. Coupez la feta en bâtonnets.
3. Sur une tortilla, étalez du houmous sur un rectangle central.
4. Ajoutez des bâtonnets de pastèque et de feta, du mesclun.
5. Rabattez les côtés du wrap et roulez. Maintenez à l'aide de pics et coupez en deux pour la présentation.

© Marie-Laure Tombini

Coleslaw aux framboises



Pour 2 personnes / Préparation : 20 min

80 g de carottes
120 g de chou blanc
20 framboises

POUR LA SAUCE

2 c. à s. de yaourt
2 c. à c. de moutarde à l'ancienne
1 c. à s. de vinaigre de cidre
1 cm de gingembre râpé
Sel, poivre

1. Emincez finement le chou blanc.
2. Pelez et râpez les carottes.
3. Préparez la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde, le vinaigre, le gingembre râpé, sel et poivre.
4. Mélangez tous les ingrédients.





Falafels crus, taboulé et sauce à la purée d'amande

Pour 4 personnes (environ 10 boulettes) / Préparation : 30 min

POUR LE TABOULÉ :

6 tomates (500g)
150 g de semoule
6 branches de menthe
Le jus d'1 citron
½ oignon
15 cl d'eau
Sel
Poivre

POUR LES FALAFELS CRUS :

40 g de graines de lin
100 g de graines de courge
60 g de tomates séchées
1 c. à s. d'huile

POUR LA SAUCE :

3 c. à s. de purée d'amande
3 c. à s. d'eau
3 c. à s. de jus de citron
Sel, poivre

Réalisez le taboulé

1. Coupez les tomates en dés.
2. Ciselez la menthe
3. Pressez le citron.
4. Emincez finement l'oignon.
5. Mélangez le tout dans un grand saladier avec la semoule, l'eau, le sel et le poivre.
6. Laissez reposer 15 à 20 min.

Réalisez les boulettes de falafels crues :

7. Mixez les graines de lin.
8. Ajoutez les graines de courge et mixez de nouveau.
9. Ajoutez les tomates séchées et l'huile et mixez encore.
10. Façonnez la pâte en petites boulettes.
11. Dégustez accompagné d'une salade ou de légumes cuisinés.

Réalisez la sauce :

12. Versez la purée d'amande dans un bol, ajoutez l'eau bouillante et mélangez.
 13. Ajoutez le jus de citron et assaisonnez.
- Servez le taboulé avec les falafels et accompagnez de la sauce.

Tomates tzatziki



Pour 4 personnes / Préparation : 20 min

160 g de concombre
1 yaourt nature de 125 g
Sel
12 à 15 tomates

1. Lavez et râpez le concombre. Essorez la chair entre vos mains.
2. Dans un bol, mélangez le yaourt, le concombre et le sel.
3. Coupez le haut des tomates et évidez-les. Garnissez-les de concombre au yaourt.
4. Réservez au frais avant de servir.



EN VENTE EN
MAGASIN BIO

SANS
GLUTEN

CRU

Gaia
Germinations créatives depuis 1992

VEGAN

CROUSTICRU AUX FRUITS

Pour démarrer plein d'entrain la nouvelle journée ou pour un goûter réconfortant.

- | | | |
|-----------------------------------|---|-----------------|
| • CROUSTICRU GAIA | • 1 pomme | • 2 à 3 bananes |
| • 500 g de fraises ou plus | • 1 poignée (30 à 40 g)
de noix de cajou crues | • 8 dattes |
| • Quelques framboises (optionnel) | | |

PRÉPARATION :

- De préférence, trempez les noix de cajou 4h à l'avance puis égouttez.
- Préservez les framboises, quelques fraises et ½ banane.
- Réduisez en crème les autres fruits avec les noix de cajou dans un blender.
- Versez la crème dans des bols, en alternance avec une petite couche de CroustiCru Gaia.
- Coupez les fruits préservés et posez-les avec les framboises entières sur la crème.
- Saupoudrez avec du CroustiCru Gaia.



Fabriqué en FRANCE

Sarl GAIA - Le Rey Route de Gaillac 81300 GRAULHET - FRANCE



gaianutribio
gaia-bio.fr
lacrusinedegaia.fr
lefoniodegaia.fr

Restons connectés



-  www.odelices.com
-  www.facebook.com/recettes.odelices
-  [@odelices](https://www.instagram.com/odelices)



Un gâteau d'anniversaire pas comme les autres, que @xueysem a réalisé avec tout son amour.

Vous testez nos recettes ?
 Taguez vos posts avec @odelices ou @biodelices

-  www.biodelices.fr
-  www.facebook.com/recettes.biodelices
-  [@biodelices](https://www.instagram.com/biodelices)

L'heure du goûter a sonné avec @virgiiiiiiii qui a testé mon gâteau poisson



NATURE & SANTÉ

LA SAGESSE DE LA NATURE

La plante française sans le superflu



Nature & Santé s'engage auprès des producteurs pour la relocalisation des filières en France.



La culture biologique



La solidarité avec les producteurs



Les plantes de qualité supérieure



Une fabrication française



Pas d'ingrédients superflus



Le choix du végétal



Des emballages écologiques



Une entreprise responsable

Buddha bowl méditerranéen



Buddha bowl mexicain



© Marie-Laure Tombini

4 buddhas bowls pour savourer l'été

Voici le plat gourmand, joyeusement coloré et healthy qui assemble de manière harmonieuse, légumes, fruits, céréales, légumineuses, graines, crus et cuits dans un grand bol. Pour vous lancer, 4 savoureuses recettes de buddha bowl faciles et rapides à concocter. Il y en a pour tous les goûts !

Buddha bowl méditerranéen

Pour 4 personnes / Préparation : 15 min / Cuisson : 2 min

1 petit melon
¼ de concombre
1 yaourt
100 g de salade type mesclun

Pour le taboulé :
160 g de semoule moyenne

15 tomates cerise
8 tomates séchées
½ jus de citron
3 c. à s. d'huile d'olive
½ c. à c. de cumin, de coriandre et de cannelle
½ bouquet de coriandre fraîche ciselée
Sel

1. Préparez le taboulé : placez la semoule dans un saladier en verre et versez-y 20 cl d'eau bouillante. Laissez reposer 10 min à couvert puis grattez les grains avec une fourchette pour les détacher.
2. Coupez les tomates cerise et séchées en dés. Ajoutez-les à la semoule avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et les épices. Ajoutez la coriandre ciselée (gardez quelques feuilles pour la sauce).
3. Coupez le melon en dés et le concombre en bâtonnets.
4. Mélangez le yaourt avec la coriandre ciselée, du sel et du poivre.
5. Dans 4 bols ou assiettes creuses, disposez les différents éléments et servez avec la sauce.

Buddha bowl veggie



Buddha bowl vitaminé



Buddha bowl mexicain

Pour 4 personnes / Préparation : 40 min / Cuisson : 45 min

160 g d'orge mondé
200 g de sauce tomate cuisinée
1 poivron rouge
1 poivron jaune
2 à 3 gros filets de poulet

3 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de paprika
Sel
200 g de salade
240 g de maïs

1. Faites cuire l'orge 45 min dans une grande casserole d'eau frémissant salée. A la fin de la cuisson, égouttez et mélangez l'orge à la sauce tomate.
2. Coupez les poivrons en deux et retirez les graines. Mettez les poivrons sur une plaque (côté peau au dessus). Faites cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C. A la sortie du four, enfermez les poivrons dans un sac congélation et laissez refroidir. Pelez-les et coupez-les en lanières.
3. Dans un saladier, mélangez les blancs de poulet avec l'huile d'olive, du sel et le paprika. Faites-les cuire, entiers, environ 5 min de chaque côté, dans une poêlée huilée. Puis découpez les blancs en fines tranches.
4. Répartissez la salade coupée en lanières dans 4 bols ou assiettes creuses. Disposez les tranches de poulet puis le reste des ingrédients. Servez avec un filet d'huile d'olive.



SANS LACTOSE

Buddha bowl veggie

Pour 4 personnes / Préparation : 40 min / Cuisson : 40 min



120 g de boulgour
250 g de tomates cerise
1 grosse courgette (300 g)
3 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à c. de graines de sésame
Sel

Pour les patates douces :
800 g de patates douces
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de cumin et de paprika
Sel

Pour les pois chiches grillés :
300 g de pois chiches, cuits
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de cumin et de paprika
Sel

1. Pelez et coupez les patates douces en lamelles. Mélangez-les avec l'huile d'olive et les épices. Déposez sur une plaque et faites cuire 40 min dans le four préchauffé à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez les pois chiches, l'huile et les épices. Déposez sur une plaque et faites cuire 30 min à 180°C.
3. Lavez et râpez les courgettes avec une râpe à gros trous. Ajoutez l'huile, le vinaigre, les graines de sésame et le sel.
4. Lavez et coupez les tomates cerise en deux.
5. Faites cuire le boulgour 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
6. Dans 4 bols ou assiettes creuses, disposez l'ensemble des éléments. Servez avec un filet d'huile d'olive.

Buddha bowl vitaminé

Pour 4 personnes / Préparation : 30 min / Cuisson : 45 min



160 g de riz de Camargue long complet
4 c. à s. de caviar d'aubergines
(voir la recette en p 7)
1 botte de carottes
3 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. d'huile de colza
2 c. à s. de vinaigre de cidre
½ c. à c. de cannelle et de curcuma

100 g de roquette
Pour les boulettes :
300 g de pois chiches, cuits
130 g de betteraves, cuites
1 c. à s. d'huile d'olive
1 pincée de cumin
Sel

1. Lavez et faites cuire le riz 45 min dans 2 fois son volume d'eau.
2. Réalisez les boulettes : mixez finement les pois chiches avec les betteraves, l'huile d'olive et le cumin. Formez des boules de pâte entre vos mains et posez-les sur une plaque allant au four. Faites-les cuire 15 min dans le four préchauffé à 180°C.
3. Pelez et râpez les carottes. Mélangez-les avec les huiles, le vinaigre, la cannelle et le curcuma. Salez et mélangez bien.
4. Dans une assiette, déposez 5 boulettes, du riz, de la roquette, des carottes râpées et une cuillerée de caviar d'aubergine.

La petite sauce qui change tout : 2 c. à s. de tahin + 3 c. à s. d'eau chaude et une pincée de sel !

Plus d'infos sur les céréales
www.passioncereales.fr/recettes

Preserve :
préservez vos aliments,
préservez la planète !



Partez en pique-nique cet été avec les Boîtes Déjeuner Préserve totalement hermétiques. Fabriquées à 100% à partir de plastique recyclé issu de pots de yaourt, ces boîtes pratiques et design sont compatibles au lave-vaisselle, congélateur et micro-ondes. Avec Preserve, vous êtes sûrs de choisir des produits solides, durables et respectueux de l'environnement (100% sans BPA, cruelty-free). Prix de vente conseillé : 12.55 € (set de 2 boîtes)

Retrouvez les produits sur www.aboneobio.com

4 nouveaux thés à
déguster chauds ou glacés



Destinée aux différents instants thés de la journée, la gamme "Les essentiels" est composée de thés et infusions emblématiques comprenant les best-sellers des Jardins de Gaïa en tubes métal customisés. Pour l'été, cette collection d'indispensables s'enrichit de 4 nouveautés dont une nouvelle recette au nom évocateur : RENDEZ-VOUS AMOUREUX. Subtil mariage de thé noir, litchi et poire, il laissera à coup sûr un doux souvenir au palais...

9 à 13 € les 100 g – www.jardinsdegaia.com

Le-Club.Bio :
L'appli qui fait gagner
des cadeaux bio



En rejoignant la communauté Le-Club.Bio, vous pouvez gagner des produits et des box bio en scannant le contenu de votre panier de produits biologiques (ticket de caisse et produits bio achetés). Doté d'un système de géolocalisation des magasins bio en France, ce bon plan s'applique dans différents points de ventes - magasins bio, internet, grandes surfaces, drives - à la condition qu'un logo AB ou Bio Europe figure sur l'emballage du produit acheté.

Application téléchargeable sur App Store ou Play Store, en tapant « Le Club Bio »

Des jus de fruits iodés



Les algues font partie des aliments les plus riches en nutriments essentiels. Peu présentes dans notre alimentation, elles deviennent star dans les nouveaux jus de fruits aux algues de la marque Ino. Des jus pressés à froid, traités à haute pression (HPP), fabriqués en France, issus de l'agriculture biologique, vegan, crus et sans sucres ajoutés. Une solution gourmande pour faire le plein de fer, magnésium, calcium, potassium ou vitamines A, B, C !

Bouteille de 250 ml – www.ino-fruits-algues.com

Abonnez-vous !

au magazine Ôdélices

& Recevez-le à domicile !



BULLETIN D'ABONNEMENT

COCHEZ L'OFFRE QUE VOUS AVEZ SÉLECTIONNÉE :

oui, je m'abonne **1 an au magazine ôdélices** (frais postaux et d'expédition)

Abonnement souhaité à partir du N°30 (hiver 2017) N°31 (printemps 2018)

N°32 (été 2018) N°33 (automne 2018) = **8€***

Je commande un ou plusieurs **anciens numéros du magazine Ôdélices** :

au prix unitaire de **1,50€***, le/les N° : x **1,50€*** = €

VOS COORDONNÉES :

TOTAL = €

Mme M. Nom/Prénom.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

Email.....

Je souhaite m'inscrire à la **newsletter Ôdélices**



BULLETIN À RETOURNER OU À PHOTOCOPIER

Marie-Laure Tombini - BP n°30045 - 92163 Antony Cedex
accompagné de votre règlement à l'ordre de **Ôdélices.com - ML Tombini**

*Offre réservée à la France Métropolitaine.


emma noël
L'HUILE SOURCE DE SOIN

Huile capillaire

le soin bio pour tous les types de cheveux

Un précieux mélange, contenant 4 huiles végétales biologiques dédiées au soin du cheveu.



L'huile de sésame contribue à réguler le cuir chevelu (pellicules, cheveux gras,...).

L'huile de jojoba rééquilibre les cheveux gras en normalisant la production de sébum sur le cuir chevelu.

L'huile d'avocat est reconnue pour être un embellisseur capillaire, en apportant brillance et vigueur aux cheveux.

L'huile de coco est réputée pour nourrir et lisser la fibre capillaire.



Retrouvez sur notre site
www.emmanoel.fr
nos gammes biologiques soin et beauté



Étamine du lys

INNOVATION

La seule tablette lave-vaisselle **TOUT EN 1**
CERTIFIÉE écodétergent du marché



Écodétergent certifié par ECO CERT. Généralistes selon le référentiel ECO CERT disponible sur <http://www.ecodetergent.com>

- Tablette **CERTIFIÉE** écodétergent
- **TOUT EN 1**: Lavage, fonction sel, rinçage et protection de la machine
- Film hydrosoluble biodégradable
- Fabrication française  

20 ans d'efficacité

En vente en magasins bio, découvrez toute la gamme sur : www.etaminedulys.fr

Suivez-nous sur les réseaux sociaux : 