

Ô délices

GRATUIT

Numéro 28

Été 2017

www.biodelices.fr
www.odelices.com

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

Astuce beauté
Des soins à
l'huile d'olive

Bien cuisiner
Le melon
L'açaï

Découverte
du moringa

23 recettes estivales pleines de saveurs

Crumbles d'été, Les vertus de l'ail, Comment remplacer le beurre

Pâtes bio sans gluten, une envolée de saveurs inédites à découvrir...



INNOVATION
La nutrition gourmande

Les farines de nos pâtes sont issues du pressage des graines de nos huiles végétales bio.

Un savoir-faire et une qualité garantie depuis 1920

Emile Noël
maitre moulinier



www.emilenoel.com



Marie-Laure Tombini

L'ÉDITO

Fraicheur et gourmandise, ce sont les deux mots qui résument parfaitement les recettes de ce nouveau magazine Odelices. Vous y trouverez des conseils beauté, les nombreuses vertus de l'ail, des ingrédients santé comme le moringa, l'açaï, la farine de pépins de courges, le tofu et des recettes savoureuses à tester pendant les vacances. A feuilletter aussi, mes deux sites **Odelices.com** et **Biodelices.fr** toujours présents pour vous guider.



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 :
Barbara Le Clerre, Virginie Monluc

Photographies :
©Marie-Laure Tombini sauf P4-7, 30-31 : ©Fotolia.com, P6 : ©Céline Lenormand

Conception artistique : Devisocom

Impression : ETIC Graphic 53000 Laval

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 et de sources contrôlées. pefc-france.org

Sommaire

Produits de saison	4
Dossier beauté Soins à l'huile d'olive	6
Les recettes du marché Le melon	8
Découverte Le Tofou aux herbes SOY	12
Dossier santé Comment remplacer le beurre ?	14
Découverte La poudre Moringa & Co	20
Zoom sur l'açaï bowl	22
Découverte La Farine de pépins de courges Bio Planète	24
Tendance céréales Craquez pour les crumbles	26
Dossier de saison Les vertus de l'ail	30

Été

Tomate

En confiture : coupées en dés puis cuites avec du sucre et de la vanille, vous obtiendrez une délicieuse confiture toute rouge.

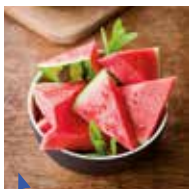
En gaspacho : des dés de tomates fraîches mixés finement avec des cerises dénoyautées, du miel, du gingembre et de la cannelle.

Pêche

En tarte : des petits dés de pêches incorporés dans un appareil à quiche à base d'œuf, lait et sucre, parfumé avec de miettes de pain d'épices.

En croque-monsieur : une confiture de fraises et de fines lamelles de pêches glissées entre deux tranches de pain de mie toastés.

En cocktail : de grosses tranches de pêches, de la verveine, du vin blanc et un verre de limonade pour une sangria originale.



Groseille

En bouchées sucrées : glissez des graines de groseilles dans une pâte à financier juste avant la cuisson.

En gâteau : revisitez le célèbre gâteau basque à la confiture de cerises noires en la remplaçant par de la gelée de groseilles.

Courgette

En petits farcis : des courgettes coupées en deux dans la longueur et garnies de bouloghous, chèvre frais et lardons fumés.

En frites : des bâtonnets de courgettes, trempés dans de l'œuf battu, puis de la farine, du parmesan et cuits au four.

Haricot vert

En poêlée : faites sauter des haricots verts équeutés avec des dés de tomates séchées et une sauce pesto savoureuse.

En quiche : un fond de pâte brisée, des haricots verts précuits, du fromage de chèvre émietté, recouverts d'un appareil à quiche et enfournés.

En flan : des haricots verts bouillis et réduits en purée, mêlés à de la polenta crémeuse.

Pastèque

En pizza : une grosse rondelle de pastèque, recouverte de filets de chocolat et fruits secs, puis coupée en parts comme une pizza.

En soupe glacée : de la pastèque mixée finement avec des framboises et de l'eau de rose pour un dessert glacé.

Pissenlit

En salade : de fines feuilles de pissenlit lavées et essorées, servies avec des lardons grillés, un œuf poché et de la vinaigrette.

En gelée : faites cuire environ 1h des fleurs de pissenlit, le jus d'1 orange et d'1 citron, du sucre et de l'eau.

Cerise

En trifle : des cerises dénoyautées, des biscuits roses de Reims et un yaourt sucré disposés en verrines.

En sorbet : une purée de cerises mixée avec un sirop de sucre, de la fève tonka et pris en sorbetière.

Plus de 30 huiles vierges végétales pour tous les soins du quotidien



Retrouvez sur notre site

www.emmanoel.fr

nos gammes biologiques soin et beauté

[facebook.com/EmmaNoel.fr](https://www.facebook.com/EmmaNoel.fr)

De l'huile d'olive dans ma salle de bain !

Texte : *Virginie Monluc*

Fondement de la gastronomie méditerranéenne, l'huile d'olive est une alliée incontournable de votre cuisine. Savez-vous qu'elle peut également trôner en bonne place dans votre salle de bain ? Sceptique ? Depuis la plus haute Antiquité, Grecs, Phéniciens, Romains, Berbères utilisaient l'huile d'olive pour cuisiner mais aussi comme cosmétique. Découvrons ensemble les bienfaits beauté de ce corps gras surnommé poétiquement « or liquide ». Source de minéraux, d'acides gras monoinsaturés, d'antioxydants, de vitamines K et E, l'huile d'olive est un trésor qui fait merveille dans vos plats et pour votre corps.



Une peau magnifiée

- **Un gommage simple et naturel sans produit nocifs** : mélangez de l'huile d'olive et du gros sels (ou des morceaux de sucre concassés), enduisez votre corps de cette préparation, massez en effectuant des mouvements circulaires, gomez, rincez. Débarrassée des cellules mortes, votre peau est belle, lumineuse, souple !
- **Dans le bain, quelques cuillerées à soupe d'huile d'olive** nourriront votre peau qui redeviendra aussi douce que celle d'un nouveau-né.
- **En panne de mousse à raser**, l'huile d'olive la remplacera avantageusement.

N'oubliez pas à la fin du rasage de passer de l'huile d'olive sur les zones concernées pour adoucir le feu du rasoir.

- **Utilisée comme démaquillant**, l'huile d'olive viendra à bout des cosmétiques les plus tenaces (waterproof).
- **L'huile d'olive peut également servir de crème hydratante** et anti-rides, en raison de sa teneur en vitamine E et de l'action de ses antioxydants. Attention cependant à l'odeur qui peut incommoder certain(e)s.

Des cheveux pleins de vie

Vos cheveux sont secs, cassants, dévitalisés, ternes. Confectionnez un masque en additionnant de l'huile d'olive et le jus d'un citron, appliquez sur vos cheveux (évités les racines et le cuir chevelu si vos cheveux sont gras). Placez sur votre tête, une serviette, un film alimentaire ou une charlotte, laissez reposer 15 à 20 minutes. Rincez soigneusement et terminez à l'eau froide pour resserrer les écailles des cheveux. Admirez le résultat : une chevelure de rêve !



Des mains (et des pieds) sublimes

Vos mains sont sèches, abîmées, vos ongles cassants, mous... Plongez-les 15 à 20 minutes dans un bol rempli d'huile d'olive tiède puis massez. Ce bain de vitalité va également assouplir les cuticules, réduire les petites peaux disgracieuses situées autour des ongles... Une véritable cure de jouvence ! Variante : vous pouvez aussi enduire vos mains et vos pieds d'huile d'olive, enfilez des gants et des chaussettes et laissez agir toute la nuit. Résultat garanti !

Si vous avez effectué des travaux salissants (cambouis, graisse), l'huile d'olive vous aidera à retrouver des mains impeccables.

Merveilleuse huile d'olive ! Un concentré de bienfaits naturels pour prendre soin de vous et vous rendre encore plus belle, à un prix imbattable (à partir de 7/8 € le litre). Pourquoi s'en priver ?

Le melon

Son origine

Fruit arrondi et côtelé d'une plante rampante dont l'écorce vert jaunâtre enferme une chair orangée, juteuse, sucrée et parfumée. Les melons « brochés » sont plus résistants que ceux de type « charentais » ou « cantaloup », à la peau vert pâle presque lisse, qui représentent 80 % des cultures. Les melons d'hiver, oblongs, presque sans côtes, à chair jaune ou verdâtre, sont beaucoup moins sucrés et moins savoureux. De nos jours, on en connaît plusieurs espèces : turquin, barbarin, morin, muscadin, citrolin, sucrin, charentais broché, cantaloup, Galia, canari, melon d'espagne

Bien le choisir

Choisissez-le lourd et bien odorant mais sachez que s'il est froid au toucher (tout juste sorti de chambre froide en grandes surfaces), il est normal qu'il n'ait momentanément pas de parfum. Des reflets jaunes, un pédoncule qui se craquette et qui commence à se décoller sont aussi de bons signes de maturité. La peau ne doit pas être tachée. La plupart des melons commercialisés aujourd'hui possèdent un taux de sucre garanti. On trouve du melon surgelé, détaillé en billes.

Bien le conserver

Attention, le réfrigérateur altère son arôme, de plus, il a tendance à communiquer son odeur pénétrante aux autres aliments. Gardez-le à température ambiante et consommez-le vite. En cas de canicule, placez-le dans le bac à légumes du réfrigérateur. En revanche, une heure avant de le servir, glissez-le au réfrigérateur afin d'améliorer sa dégustation. Le melon se congèle très bien, épluché, coupé en morceaux ou détaillé en billes, ou en tranches citronnées et sucrées, que l'on enveloppe dans du film alimentaire.

Bien le cuisiner

Le melon se sert frais – mais non glacé -, coupé en deux ou en tranches plus ou moins fines, ou encore en billes détaillées avec une cuillère parisienne. On le consomme en hors-d'œuvre : nature ; assaisonné de sel et de poivre du moulin ; avec du porto (ou du muscat de Frontignan) ; accompagné de très fines tranches de jambon cru (Parme ou San Daniele). Il est aussi apprécié en dessert : nature ; poudré de sucre fin (autrefois, on le relevait aussi avec du gingembre en poudre) ; garni de fruits rafraîchis, dans une salade de fruits, en sorbet. Le melon et les écorces de melon, détaillés en petits morceaux, se confisent au vinaigre, comme les cornichons ; ils accompagnent les viandes et les volailles chaudes ou froides. Une très légère cuisson permet d'exhaler le parfum du melon. Émincé, le fruit est placé deux à trois minutes dans le four pour être tiédi. Il peut alors être servi avec un poisson, arrosé d'un filet d'huile d'olive. La chair du melon, coupée en tranches épaisses peut être poêlée deux minutes. Elle peut cuire en papillote (avec des herbes, une tranche de bacon...) ou composer de drôles de beignets.



© photorew - forolia

Rouleaux de printemps melon basilic courgette

Pour 5 rouleaux de printemps • Préparation : 45 min

- 60 g de betterave cuite
- 20 g de tofu (ferme)
- 5 feuilles de riz pour rouleaux de printemps
- 130 g de courgettes
- 50 g de pousses de soja
- 50 g de melon
- 15 feuilles de basilic
- sauce pour rouleaux de printemps



Fiche technique

Apport énergétique :
48 Kcal/100gr

Apport nutritionnel :
Très riche en provitamine A
(carotène), apport
en vitamine C

Saison idéale :
juin à septembre

Petits plus

Fruit d'été par excellence,
le melon nous permet de
faire le plein de vitamines.
Il se prête à de nombreuses
recettes, aussi bien sucrées
que salées, et sera tout
aussi bon si vous le mangez
simplement cru.

1. Mixez ensemble la betterave et le tofu pour réaliser une crème.
2. Râpez les courgettes.
3. Coupez le melon en bâtonnets.
4. Mouillez une feuille de riz sous un filet d'eau froide de chaque côté, posez-la sur le plan de travail ou sur un torchon mouillé.
5. Déposez 1 c. à s. de crème à la betterave sur un rectangle au centre de la feuille de riz. Disposez dessus un bâtonnet de melon, puis de la courgette râpée, des pousses de soja et 3 feuilles de basilic.
6. Rabattez les côtés puis roulez en serrant, la feuille de riz se collera sur elle-même.
7. Procédez ainsi pour toutes les feuilles de riz.
8. Si vous ne les consommez pas rapidement entourez-les de film alimentaire pour éviter le dessèchement.
9. Servez avec une sauce pour rouleaux de printemps.

+ D'autres recettes sur
www.odelices.com





Tartelettes crues melon pistaches



Pour 3 tartelettes

• Préparation : 30 min • Repos : 6 h

Pour la pâte

- 120 g de poudre d'amande
- 10 g de graines de sésame
- 30 g de purée d'amande
- 40 g de miel
- 15 g d'eau

1. Faites tremper les pistaches et les noix de cajou 4h dans un grand bol d'eau.
2. Pour la pâte : mixez la poudre d'amande, les graines de sésame, la purée d'amande, le miel et l'eau.
3. Vous obtenez une pâte, étalez-la dans 3 moules à tartelette à fond amovible de 12 cm. Réservez au frais.
4. Pour la garniture : égouttez les pistaches et les noix de cajou et mixez-les. Ajoutez l'huile

Pour la garniture

- 50 g de pistache
- 50 g de cajou
- 20 g d'huile de coco fondue
- 5 cl de lait végétal (épeautre)
- 1 c. à s. de miel
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif)
- ½ melon

- de coco fondue, le lait végétal, le miel et l'huile essentielle de citron.
5. Versez la crème obtenue dans les moules à tartelette.
6. Otez les graines de melon et découpez des petites billes à l'aide d'une petite cuillère parisienne.
7. Placez les billes de melon sur les tartelettes. Réservez au moins 2h au réfrigérateur.
8. Démoulez délicatement et dégustez.

Taboulé libanais au melon

Pour 4 personnes

Cuisson : 15 min

Préparation : 15 min



- 80 g boulghour
- 1 bouquet persil
- 1 oignon
- 1 tomate
- ½ melon
- 1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- ¼ de c. à c. de coriandre moulue
- ¼ de c. à c. de cumin moulu
- Sel, poivre

1. Faites cuire le boulghour dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 15 min en fonction du temps indiqué sur l'emballage. Passez sous un filet d'eau froide puis égouttez.
2. Ciselez l'oignon finement.
3. Hachez le persil.
4. Coupez la tomate en petits dés et le melon en cubes.
5. Pressez le citron.
6. Mélangez tous les ingrédients, salez, poivrez et servez.



Thé vert menthe melon

Pour 4 verres

Préparation : 10 min

Cuisson : 3 min

Repos : 1h 30



- 1 c. à c. de thé vert
- 3 branches de menthe (10 g)
- 50 cl d'eau
- 1 c. à s. de sucre
- 1/2 melon

1. Dans une théière mettez les feuilles de menthe soigneusement lavées.
2. Dans une boule ou un filtre à thé mettez le thé puis mettez dans la théière.
3. Versez l'eau bouillante dans la théière et laissez le thé infuser 2 min. Retirez le thé mais laissez la menthe.
4. Laissez refroidir 30 min.
5. Coupez le melon en billes et déposez-les dans la théière.
6. Réservez au réfrigérateur 1 à 2 h et servez bien frais.





DÉCOUVERTE

Le Tofou aux herbes Soy

Ce Tofou finement relevé d'herbes aromatiques (basilic, ciboulette et persil), sera l'allié de vos salades estivales, tartinades ou poêlées colorées. Fabriqué en France, et précisément à Revel en Haute-Garonne, ce tofu est bien sûr élaboré à partir de soja bio, cultivé dans le Sud-Ouest et issu d'une filière bio solidaire.



Salade estivale pastèque tofu

Pour 2 personnes
Préparation : 15 min



- 100 g de Tofou aux herbes Soy
- 200 g de chair de pastèque
- 1 tomate
- 2 poignées de roquette
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- Sel
- Poivre

1. Découpez le Tofou aux herbes en cubes.
2. Coupez la pastèque en tranches, ôtez la peau et détaillez la chair en triangle.
3. Lavez et coupez la tomate en dés.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

Tartinade tofu betterave

Pour 250 g de tartinade
Préparation : 5 min



- 125 g de Tofou nature Soy
- 125 g de betterave cuite
- 1 à 2 c. à s. de jus de citron
- ½ c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de coriandre hachée (ou persil)
- Sel, poivre
- Pour servir : pain, graines germées

1. Coupez la betterave et le tofu en morceaux.
2. Dans un robot mixer, mettez l'ensemble des ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une crème lisse et onctueuse.
3. Goûtez et ajustez l'assaisonnement selon vos goûts.
4. Tartinez sur du pain et parsemez de graines germées.



LA ROUTINE

RACONTEZ-LUI DES SALADES !

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



CHANGE - MURRAY & HURN 321 732 0033 - 100% bio - 100% végéto - H. Bonville, Only Images, Shutterstock - Suggestion présentée



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

Comment remplacer le beurre ?

Par Marie-Laure Tombini

Obtenu en battant la crème tirée du lait – généralement du lait de vache – le beurre est constitué de matière grasse. Riche en lipides, il contient aussi de la caséine, une protéine du lait qui peut causer des allergies. Que ce soit pour des raisons allergiques ou éthiques, pour perdre du poids ou encore parce que votre frigo en manque, découvrez comment remplacer le beurre dans vos recettes.

8 manières de remplacer le beurre dans un gâteau, en gardant le côté fondant

• **le beurre clarifié ou ghee** : si c'est pour une question d'allergie, tentez le beurre clarifié. Cet ingrédient typique de la cuisine indienne est débarrassé de ces protéines de lait, il ne contient plus que de la graisse. Et il a l'avantage de mieux supporter les hautes températures.

• **l'huile végétale** : absolument pas plus léger mais complètement vegan, bien souvent il suffit de remplacer le beurre par de l'huile, de préférence une huile neutre qui supporte la cuisson. Mes préférées : l'huile d'olive pour le salé et la délicieuse huile de noix de coco qui apporte une touche exotique aux desserts.

• **la compote de pomme** : remplacer tout ou partie du beurre dans un cake par de la compote, moelleux assuré !

• **les légumes râpés** : vous craquez pour le fondant d'un carrot cake ? C'est la carotte râpée qui apporte de l'humidité en cuisson et donc du fondant. Essayez aussi dans vos desserts : des courgettes et des betteraves, crues râpées. Ils sont souvent indécélables (sauf par la couleur) et très efficaces.

• **la banane** : réduite en purée, la banane apporte du moelleux à vos pâtes à gâteaux. Vous pourrez par exemple faire un gâteau au chocolat sans beurre à la banane.

• **l'avocat** : même astuce que pour la banane. La purée d'avocat remplace aisément le beurre car elle apporte de l'onctuosité. Tentez par exemple une mousse au chocolat et à l'avocat. Mais attention, l'avocat est plutôt un fruit d'hiver.

• **les purées d'oléagineux** : que mettre sur vos tartines le matin ? De la purée d'amandes, de noisette, de noix de cajou, de sésame... Le choix est grand et gourmand. A utiliser aussi dans vos pâtisseries avec de l'huile d'olive.

• **la margarine végétale non hydrogénée** : faite d'un mélange d'huiles, c'est souvent grâce à de l'huile de palme que la margarine se présente sous forme solide. Vu le problème de déforestation dû à l'huile de palme, je garde cette solution en dernier. Attention si vous l'utilisez, il faut en mettre un peu moins que le beurre car elle liquéfie un peu les pâtes.

Bon à savoir : Le beurre n'a pas le même rôle selon les recettes : parfois il sert de liant et solidifie une sauce, une crème mousseline... Dans ce cas prenez plutôt de la margarine. Vous pouvez aussi lier une sauce avec de la fécule de maïs ou de l'arrow root.

Cake aux olives et au jambon

Pour 8 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min



- 4 gros œufs
- 250 g de farine de blé T65
- 1 sachet de poudre à lever (10 g)
- 8 cl de lait végétal
- 3 cl d'huile d'olive
- 100 g de courgettes râpées
- 120 g d'olives noires dénoyautées
- 100 g de jambon
- Sel

1. Dans un saladier, fouettez les œufs en omelette avec une pincée de sel.
2. Incorporez la farine et la poudre à lever mélangées puis le lait et l'huile.
3. Ajoutez les courgettes râpées, les olives coupées en rondelles et le jambon coupé en dés.
4. Versez dans un moule à cake.
5. Faites cuire 50 min dans le four préchauffé à 180°C.



Gaufres à la compote de pommes



Pour 6 gaufres • Préparation : 10 min • Cuisson : 15 min

- 2 gros œufs
- 25 cl de lait végétal
- 250 g de farine de blé T65
- 1 cuillère à café de levure
- 30 g de sucre blond de canne
- 100 g de compote de pommes
- 30 g d'huile de noix de coco fondue

1. Versez les ingrédients dans le bol d'un mixeur. Mixez jusqu'à avoir une préparation homogène.
2. Faites chauffer votre gaufrier. Huilez les plaques et faites-les préchauffer.
3. Faites cuire les gaufres 4 à 5 min et servez avec une chantilly classique ou végétale.



Pâte à tarte



Pour 1 pâte à tarte
Préparation : 10 min

- 250 g de farine de blé T65
- 120 g de margarine végétale non hydrogénée
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel

1. Travaillez la farine et la margarine coupée en dés du bout des doigts pour les mêler totalement.
2. Ajoutez 3 cl d'eau, le jaune d'œuf et le sel.
3. Travaillez du bout des doigts jusqu'à avoir une pâte homogène non collante.
4. Façonnez une boule, enveloppez-la dans un plastique et laissez reposer 30 min au réfrigérateur avant utilisation.



En vente dans les magasins Bio



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMER AVEC MODÉRATION. WWW.ALTIPLANO.CC

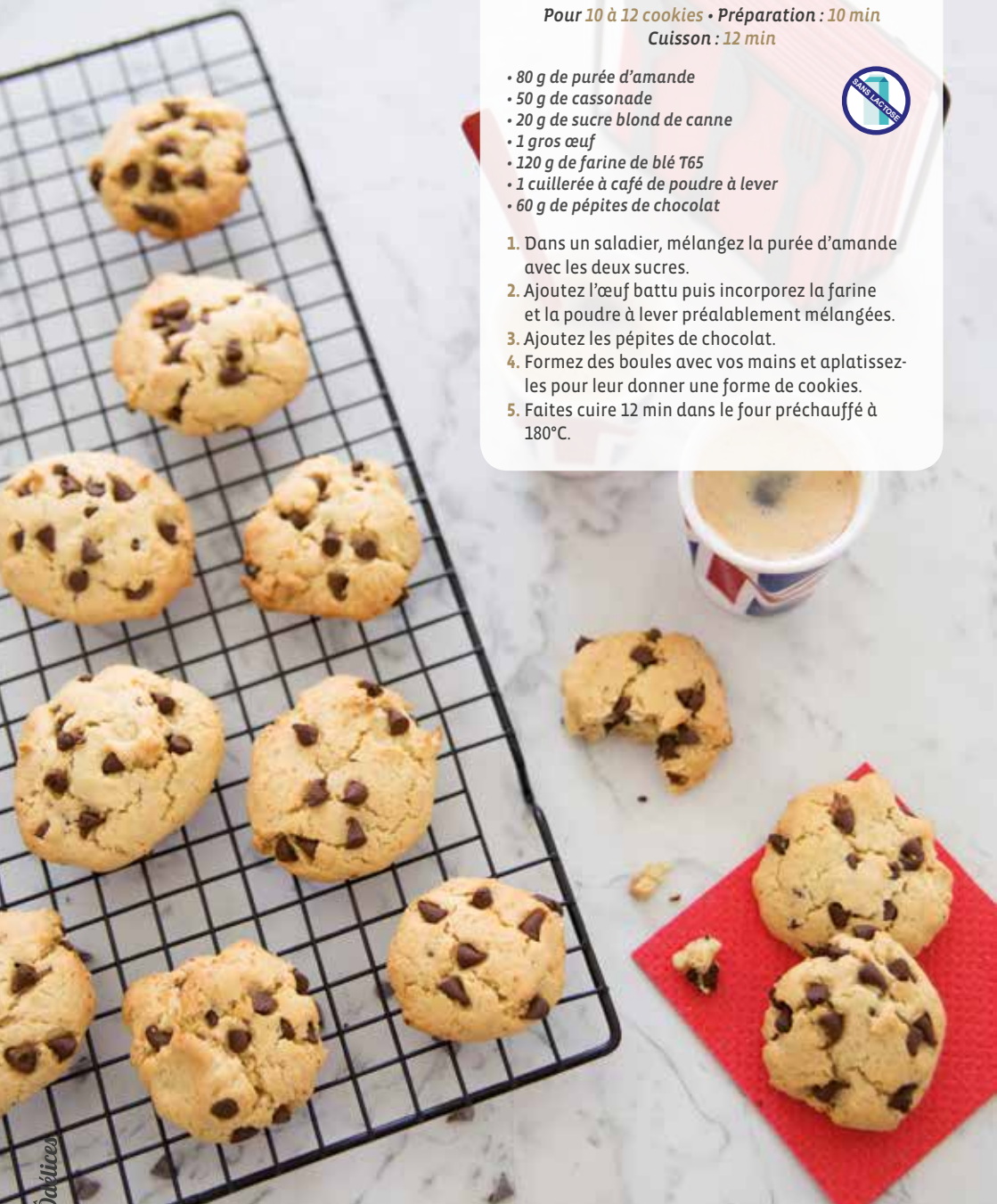
Cookies à la purée d'amande

Pour 10 à 12 cookies • Préparation : 10 min
Cuisson : 12 min

- 80 g de purée d'amande
- 50 g de cassonade
- 20 g de sucre blond de canne
- 1 gros œuf
- 120 g de farine de blé T65
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 60 g de pépites de chocolat



1. Dans un saladier, mélangez la purée d'amande avec les deux sucres.
2. Ajoutez l'œuf battu puis incorporez la farine et la poudre à lever préalablement mélangées.
3. Ajoutez les pépites de chocolat.
4. Formez des boules avec vos mains et aplatissez-les pour leur donner une forme de cookies.
5. Faites cuire 12 min dans le four préchauffé à 180°C.



NATURELLEMENT DÉLICIEUSE



DOUCE ET SAVOUREUSE...

La crème d'amandes mondées s'intègre facilement dans vos préparations en **remplacement des matières grasses** ou pour donner de la **douceur et de l'onctuosité** à vos recettes.



- Source de protéines
- Riche en fibres
- Naturellement sans gluten



Depuis 1987, nous nous engageons à élaborer avec passion des crèmes de fruits secs dans le respect d'un procédé de **fabrication traditionnelle**.

Séchés lentement à basse température, les fruits entiers sont finement **broyés sur meule de pierre** afin d'en préserver toutes les saveurs et les bienfaits nutritionnels.

Nous sommes fiers de ce **savoir-faire unique** et de la **qualité** de nos crèmes que nous élaborons **depuis 30 ans** dans nos ateliers en région Occitanie.

FONDEZ POUR NOTRE GAMME DE CRÈMES DE FRUITS SECS :



DÉCOUVREZ NOS AUTRES GAMMES SUR www.senfas.com



DÉCOUVERTE

Le Moringa Pure Poudre

Le moringa est un arbre originaire d'Inde, qui est cultivé à présent aussi bien en Asie qu'en Afrique. Très connue dans la médecine ayurvédique, cette plante possède d'immenses vertus. Ses feuilles contiennent quasiment tous les micronutriments dont le corps a besoin, et ses protéines renferment tous les acides aminés essentiels. Cela en fait un superaliment complet et équilibré, idéal pour booster votre organisme.



Jus vert au moringa

Pour 2 personnes
Préparation : 10 min

- 1 concombre (250 g)
- 110 g d'épinard frais
- ¼ d'oignon
- 1 c. à s. de jus de citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de moringa pure poudre de Moringa @ co



1. Lavez le concombre et les épinards.
2. Coupez le concombre en tronçon.
3. Dans un blender, mixez le concombre, les épinards, l'oignon, le jus de citron, l'huile d'olive et le moringa.

Glace moringa fraise

Pour 12 bâtonnets • Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min • Repos : 4 h



2 c. à s. d'amandes concassées
12 bâtonnets en bois

Sorbet fraises : 300 g de fraises • 1 c. à s. (15 g) de purée d'amande • 3 c. à s. de sirop d'agave

Sorbet yaourt : 350 g de yaourt • 4 c. à s. de moringa pure poudre de Moringa @ co • 5 c. à s. de sirop d'agave

1. Faites torréfier les amandes concassées quelques minutes dans une poêle à sec en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles aient une coloration dorée, laissez refroidir dans une assiette
2. Lavez et équeutez les fraises, puis mixez-les avec la purée d'amande et le sirop d'agave. Réservez.
3. Mélangez le yaourt avec le moringa et le sirop d'agave.
4. Dans des moules à glace, versez en alternance préparation à la fraise et préparation au yaourt. Saupoudrez le dessus avec les amandes concassées.
5. Placez au congélateur pendant 30 min.
6. Placez les bâtonnets en bois. Replacez rapidement au congélateur pour 3h30 de plus.



Moringa & Co propose une gamme de 12 produits à base de moringa à cuisiner au quotidien

NOS ENGAGEMENTS :
Achat direct aux producteurs
Biodiversité
Soutien au marché local



PLAISIR, COULEUR & VITALITÉ

100%
VÉGÉTAL

Le moringa est l'une des plantes les plus riches au monde en vitamines, minéraux, et antioxydants

(calcium, magnésium, fer, vitamines ACE, polyphénols, oméga 3 et 6)

D'après le classement du World Vegetable Center

25% DE
PROTÉINES



achetez nos produits en ligne sur :

WWW.MORINGAANDCO.COM

Une société éthique créée par Armelle de Saint Sauveur, la scientifique spécialiste du moringa depuis 25 ans, pionnière de la découverte de ses qualités nutritionnelles

ZOOM SUR

Les baies d'açaï

Les baies d'açaï, semblables aux raisins, poussent le long des rives de l'Amazonie, sur des palmiers qui puisent leur force dans le sol riche de la forêt tropicale. Ces baies sont considérées comme un fruit contenant de nature une multitude d'éléments nutritifs, riches en vitamines, fibres et minéraux.



© ValentinaR - forolia

Açaï bowl

Pour 1 personne
Préparation : 15 min

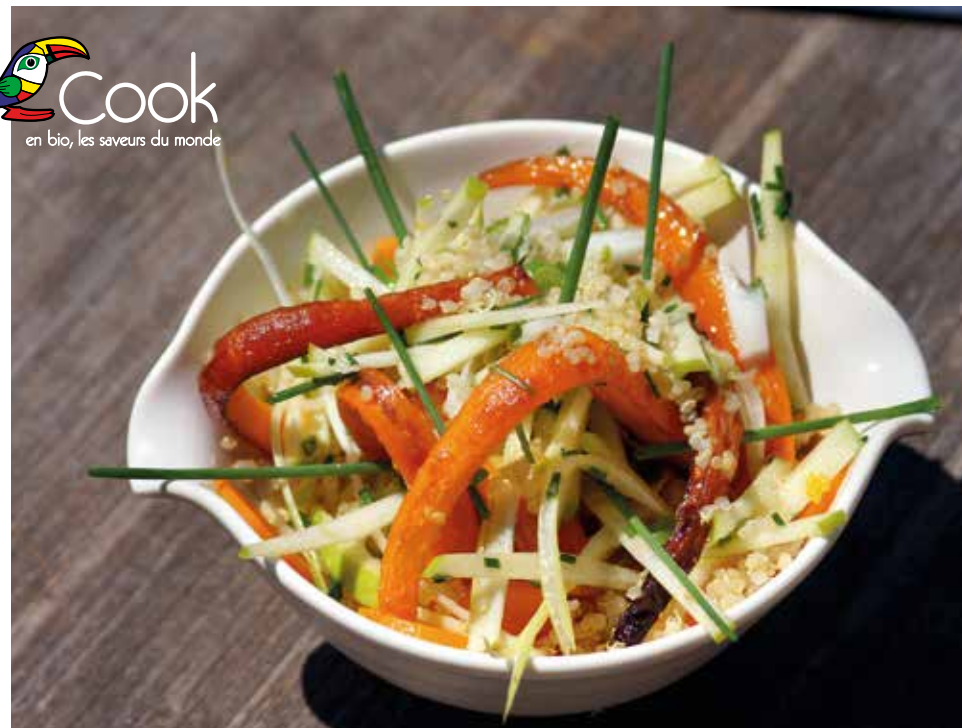


- 100 g de framboises surgelées
- 1 c. à c. de poudre d'açaï
- 1 banane moyenne (environ 100 g)
- 5 cl de lait végétal (avoine)

Pour le topping :

- ½ banane
- 2 fraises
- 6 framboises
- 7 myrtilles
- 1 c. à c. de pollen

1. Mixez les framboises avec la poudre d'açaï, la banane et le lait.
2. Versez dans un bol.
3. Coupez la banane et les fraises, disposez-les sur la crème avec les framboises, les myrtilles et le pollen de façon harmonieuse.
4. Dégustez sans attendre.



NOS MÉLANGES pour l'été

Nos mélanges gastronomes, savoureux et faciles à utiliser, contribuent à une alimentation saine, goûteuse, naturelle et plus écologique.



DÉCOUVERTE

La Farine de pépins de courges Bio Planète



Cette farine délicieusement parfumée est particulièrement recommandée pour sa teneur exceptionnelle en protéines. Son goût savoureux et légèrement salé rehausse les sauces et les soupes. Sans gluten, elle peut être intégrée aux pains, cakes et biscuits salés ou encore pour paner les viandes, poissons et légumes.

Croquettes de quinoa aux courgettes

Pour 12 à 15 croquettes • Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min



- 100 g de quinoa
- 40 g de farine de pépins de courge Bio Planète
- 150 g de courgettes râpées
- 1 œuf
- 40 g d'emmental râpé
- 4 branches de persil
- ¼ de c. à c. de cumin moulu
- Sel, poivre

1. Faites cuire le quinoa 15 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Puis égouttez-le.

2. Ciselez les feuilles de persil.
3. Dans un saladier battez l'œuf en omelette. Ajoutez le quinoa et tous les autres ingrédients.
4. Formez des boulettes un peu aplaties et posez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.
6. Faites cuire 25 min dans un four préchauffé à 180°C.

Muffins aux abricots

Pour 6 à 8 muffins
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

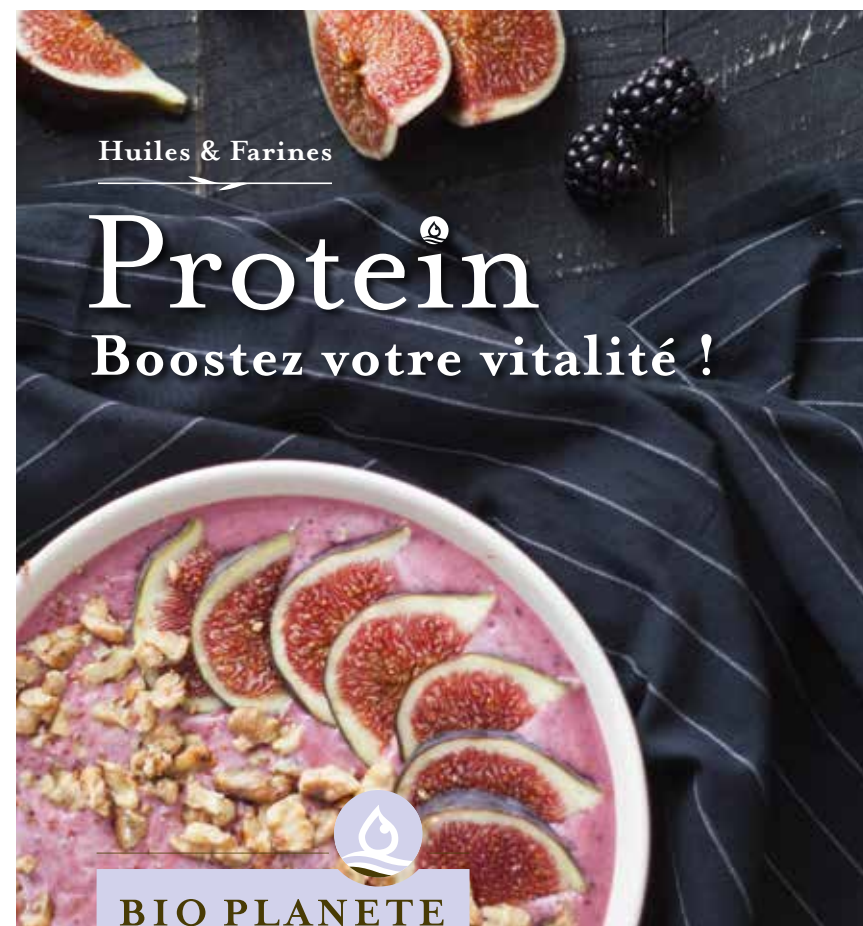


- 2 gros œufs
- 100 g de sucre
- 50 g de farine de pépins de courge Bio Planète
- 100 g de farine de blé T65
- 1 c. à c. de poudre à lever
- 70 g de margarine
- 3 ou 4 abricots

1. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre.
2. Mélangez ensemble les deux farines et la levure.

Ajoutez-les dans le saladier et mélangez.

3. Faites fondre la margarine et incorporez-la à la pâte à gâteau.
4. Répartissez la pâte dans des moules à muffins.
5. Coupez les abricots en fines lamelles et disposez-les sur le dessus.
6. Faites cuire 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C.



Huiles & Farines

Protein

Boostez votre vitalité !

BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

Issus de la pression des graines et fruits à coque bio, les farines et le complément pour petit déjeuner PROTEIN ont une teneur protéique exceptionnelle.

Intégrés dans votre alimentation quotidienne, ils apportent de l'énergie à votre corps et une touche d'originalité à vos plats.

NOUVEAUX
PRODUITS



Plus d'informations sur nos produits : www.bioplanete.com

Craquez pour les crumbles

Tellement facile à réaliser, le crumble aux pommes est l'un des desserts préférés des français. Cet été, on le cuisine à toutes les sauces, grâce aux fruits et légumes de saison, aux herbes fraîches et à la grande variété de céréales dont on dispose. De quoi innover et vous régaler !

Crumble courgettes chèvre

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 40 min

- 3 courgettes
- 3 cébettes
- 2 crottins de chèvre
- 100 g de farine de blé T65
- 50 g de poudre d'amande
- 75 g de beurre
- Sel, poivre

1. Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles.
2. Ciselez les cébettes et la ciboulette. Ajoutez aux courgettes.
3. Emiettez le fromage de chèvre. Mélangez-le avec les courgettes. Salez légèrement et poivrez.
4. Versez dans un plat à gratin.
5. Pour la pâte : mélangez la farine et la poudre d'amande. Ajoutez le beurre coupé en dés et une pincée de sel. Emiettez pour avoir un mélange sableux. Versez sur les courgettes.
6. Faites cuire environ 40 min dans le four préchauffé à 180°C. Servez tiède ou froid.

Crumble de cerises au thym

Pour 2 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 30 min

- 350 g de cerises
- 3 branches de thym
- 50 g de farine complète
- 50 g de farine blanche
- 50 g de beurre
- 25 g de sucre

1. Lavez et dénoyautez les cerises. Emiettez le thym et mélangez-le aux cerises.
2. Répartissez les cerises dans un petit plat à gratin.
3. Dans un saladier, mélangez les deux farines, le beurre coupé en dés et le sucre. Emiettez jusqu'à avoir une préparation sableuse. Déposez sur les cerises.
4. Faites cuire 30 min à 180°C. Servez tiède ou froid.



Crumble courgettes chèvre



Crumble de ratatouille à la polenta



Crumble de cerises au thym



Crumble menthe nectarines

Crumble de ratatouille à la polenta



Pour 6 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 1 h

- 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 5 tomates
- 3 poivrons (jaune, vert et rouge)
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 1 feuille de laurier
- 4 branches de thym

Pour la pâte :

- 60 g de farine de blé T65
- 60 g de graines de sésame
- 80 g de polenta
- 50 g d'huile
- sel, poivre

1. Coupez les tomates, les poivrons, les aubergines et les courgettes en dés.
2. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Faites-les revenir 3 min dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Salez.
3. Ajoutez les dés de légumes, le laurier et le thym. Faites cuire 5 min puis couvrez et laissez mijoter 30 min.
4. Pendant ce temps, préparez la pâte : mélangez tous les ingrédients et émiettez du bout des doigts.
5. Déposez la ratatouille dans un plat à gratin. Recouvrez avec la pâte.
6. Faites cuire 25 min dans le four préchauffé à 180°C. Servez tiède ou froid.

Crumble menthe nectarines

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 40 min

- 700 g de nectarines
- 6 à 8 feuilles de menthe
- 50 g de farine de blé T65
- 50 g de beurre
- 30 g de sucre
- 50 g de flocons d'avoine

1. Lavez les nectarines et coupez la chair en cubes.
2. Ajoutez la menthe ciselée et déposez dans un plat à gratin.
3. Mélangez la farine, le beurre coupé en dés et le sucre du bout des doigts pour avoir une pâte sablée. Incorporez les flocons d'avoine et répartissez sur les nectarines.
4. Faites cuire 40 min à 180°C. Servez tiède ou froid.



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

NOUVEAUTÉS

IDÉES SHOPPING

L'Ail noir Bio, des gousses fermentées aux bienfaits étonnants



10%
de remise sur tout
notre site pendant
1 mois avec le code :
OD10. Offre valable
jusqu'au 30/09/2017

L'ail noir est un «alicament» super-antioxydant ! Il a un niveau étonnamment élevé d'antioxydants, deux fois plus que l'ail frais ! Il nous fait du bien rien qu'en le mangeant. Obtenu par fermentation de l'ail blanc, l'ail devient noir et surprend par son goût doux et légèrement caramélisé. Il se mange comme une friandise, que ce soit pour agrémenter des plats ou à manger tel quel. Ses arômes rappellent le vinaigre balsamique et la sauce soja.

Un vrai régal pour vos papilles et votre corps !

9,90 € les 2 bulbes entiers (100 g)
15,90 € les gousses décortiquées (150 g)
En vente sur le site : www.vivre-mieux.com

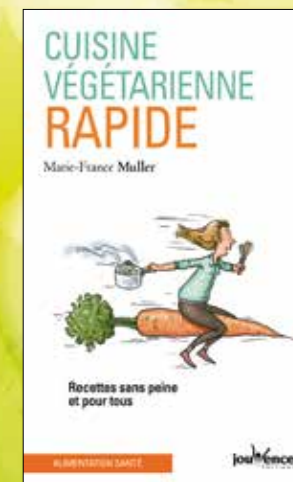
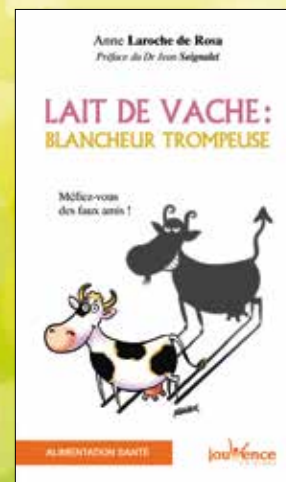
Deux nouvelles boissons végétales



Alter Eco, pionnier français du commerce équitable, innove en lançant 2 boissons végétales bio originales, riches en saveurs et en exotisme ! Riz Quinoa Calcium et Riz Quinoa Cacao : voilà de quoi régaler becs sucrés et salés, adeptes des boissons alternatives ou à la recherche de nouvelles saveurs. A déguster ou à cuisiner.

Bouteille d'1 litre • 2,50 à 2,90 €
www.altereco.com

Les pratiques à petits prix !



4,95€ - 96 pages



www.editions-jouvence.com

jouvence
EDITIONS
L'éditeur du bien-être

Les innombrables vertus de l'ail

Connaissez-vous ce savoureux proverbe provençal « L'ail est à la santé ce que le parfum est à la rose » ? L'ail, parfois appelé « rose puante » dans l'Antiquité, regorgerait donc de propriétés incroyables qui en ferait un allié santé précieux ? D'aucuns le qualifient même d'ingrédient magique ! Zoom sur ce condiment millénaire que l'on pare de propriétés exceptionnelles !

Texte : *Virginie Monluc*



Des vertus curatives déjà prisées des civilisations anciennes

Utilisé comme épice et remède depuis plus de 5000 ans, l'ail était très usité chez les Grecs, dans l'Égypte ancienne...

Athlètes, soldats, bâtisseurs de pyramides en consommaient souvent pour ses qualités fortifiantes et préventives. « Antidote des pauvres » selon les Romains, ses propriétés bactéricides ont été démontrées au XIX^e siècle, par Louis Pasteur. Lors de la Seconde Guerre

mondiale, l'armée russe à cours d'antibiotiques, distribuait à ses soldats une préparation à base d'ail surnommée « pénicilline russe ».



« Qui a de l'ail dans son jardin n'a pas besoin de médecin »

L'ail contient de nombreux composés actifs qui jouent un rôle essentiel pour notre santé. Riche en phosphore, manganèse, potassium et cuivre, en vitamines B1, B6 et C, l'ail renferme également divers antibiotiques naturels. Des études épidémiologiques attestent que ce condiment riche en molécules à potentiel anticancérigène, peut avoir un effet bénéfique sur la prévention de certains cancers (estomac, colon). Antiseptique qui entretient la flore intestinale, l'ail facilite la digestion et peut prévenir les gastro-entérites. Par ailleurs les antioxydants contenus dans l'ail, combattent les radicaux libres, responsables du vieillissement prématuré de nos cellules d'où son titre de remède anti-âge. Grâce à ses effets sur la fluidité du

sang et la dilatation des artères, l'ail réduit la tension artérielle. L'ail présente également un effet cardioprotecteur.

Doté de propriétés antimicrobiennes, antifongiques, antibactériennes, antivirales, l'ail, en plus de son parfum inimitable qui relève et sublime les saveurs, a tout pour plaire. Cependant la consommation de 2 gousses crues par jour est nécessaire pour bénéficier pleinement de ses bienfaits.



L'ail... côté jardin

L'ail réalise des petits miracles dans votre potager. En décoction, il agit contre certaines maladies dont le mildiou et constitue également un parfait répulsif naturel contre les insectes. Vous trouverez sur internet des recettes d'insecticides bio à base d'ail.



Bien choisir et conserver les aulx

La tête d'ail doit être renflée et les gousses fermes. La présence de petits germes est un indicateur de manque de fraîcheur. Au sec, à l'abri de la lumière, à température ambiante, vos gousses se conserveront plusieurs mois. En revanche l'ail frais ne se conservera que quelques jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Pour préserver la qualité des composés actifs de l'ail, ajoutez vos gousses 20 min ou moins avant la fin de la cuisson de votre plat.

Si vous êtes encore sceptique sur les vertus de ce super condiment, suivez le conseil d'Alexandre Vialatte, romancier du XX^e siècle, au moins pour la dernière proposition de sa maxime : « Manger de l'ail. Ça rajeunit l'organisme et ça éloigne les importuns. » !



Pain au beurre d'ail persil et mozzarella

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

- 1 pain
- 1/2 botte de persil
- 1 à 2 boule(s) de mozzarella
- 3 gousses d'ail
- 100 g de beurre

1. Hachez les gousses d'ail et le persil. Si vous avez un petit hachoir ou un petit mixeur, utilisez-le pour hacher ail et persil, c'est très pratique.
2. Incorporez ce mélange au beurre (vous pouvez le faire au mixeur ou à la main avec du beurre mou).
3. Coupez la mozzarella en fines rondelles puis en cubes.
4. Découpez le pain en tranches d'environ 1,5 cm en laissant la base attachée.
5. Insérez du beurre d'ail et persil dans chaque fente du pain.
6. Puis déposez un morceau de mozzarella dans chaque fente du pain.
7. Enfermez le pain dans un papier d'aluminium et faites cuire 15 min dans le four préchauffé à 180°C.
8. Puis sortez le pain, ouvrez le papier d'aluminium et refaites cuire 5 min pour avoir un pain doré et croustillant.
9. Servez bien chaud, sans attendre !

Conseil : vous pouvez préparer le pain à l'avance et le faire cuire au moment où vos invités passent à l'apéritif.



Galettes de lentilles corail, ciboulette et ail

Pour 15 à 20 galettes
Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min



- 200 g de lentilles corail
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 2 œufs
- 1 cuillerée à café de cumin
- 250 g de pommes de terre
- 8 brins de ciboulette
- 15 g de féculé de maïs
- Sel, poivre

1. Pelez, lavez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
2. Plongez-les dans une casserole d'eau froide avec les lentilles corail. Portez à ébullition et faites cuire 10 min.
3. Égouttez les légumes et mixez-les avec l'ail écrasé, la ciboulette hachée, les œufs, la féculé de maïs, le cumin, du sel et du poivre.
4. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Déposez de petits tas de pâte et faites cuire 1 à 2 min de chaque côté.
5. Servez avec de la sauce soja.

Pizza aux champignons et fromage vegan

Pour 1 à 2 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min



- 1 pâte à pizza
- 1 petit pot de sauce tomate (150 g)
- 2 grosses gousses d'ail, écrasées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 10 cl de bière blonde
- 10 g d'arrow root
- 120 g de tofu soyeux
- 1 c. à s. de purée d'amande
- 4 champignons frais
- 12 olives noires
- ½ c. à c. d'herbes de Provence

1. Déroulez la pâte à pizza et badigeonnez-la de sauce tomate.
2. Dans une casserole, faites dorer l'ail écrasé avec l'huile chaude. Ajoutez la bière et laissez cuire 2 min.
3. Diluez l'arrow root avec 3 c. à c. d'eau.
4. Mixez le tofu avec l'arrow root et la purée d'amande. Ajoutez la bière à l'ail et mixez finement.
5. Refaites cuire sur feu moyen, jusqu'à épaississement, en remuant constamment.
6. Versez le « faux » fromage sur la pizza. Ajoutez des olives, des lamelles de champignons et des herbes de Provence.
7. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.



Cheesecake salé au pesto

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min

- 100 g de crackers au sésame
- 50 g de beurre doux
- 2 œufs
- 250 g de ricotta
- 100 g de chèvre frais
- 1 bouquet de basilic
- 1 gousse d'ail

1. Mixez les crackers avec le beurre. Répartissez ce mélange dans des cercles inox de 8 cm de diamètre, posez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la ricotta et le fromage de chèvre.
3. Ajoutez le basilic haché et la gousse d'ail écrasée. Salez et poivrez.
4. Mixez pour bien lisser la préparation puis versez-la dans les cercles inox sur les crackers.
5. Faites cuire 15 à 20 min dans le four préchauffé à 180°C.
6. Servez froid, avec des rondelles de tomates cerises.



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 pour **7 €***)
 Abonnement souhaité à partir du **N°27** (printemps 2017) **N°28** (été 2017)
 N°29 (automne 2017) **N°30** (hiver 2017)..... = **7 €**

- 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.

NOUVEAU

ASSAISONNEZ toutes vos envies!

L'Intense
MOUTARDE À L'ANCIENNE
AIL • PAPRIKA

La Provençale
VINAIGRE BALSAMIQUE
DE MODÈNE
TOMATE SÉCHÉE • THYM

La Tonique
GINGEMBRE • CURCUMA
CITRON



Les ASSAISONNETTES

Les 1^{ères} vinaigrettes
riches en
Oméga-3 et **Vitamine E**
& garanties sans **aucun additif** !

Quintesens réinvente la vinaigrette !

Découvrez *Les ASSAISONNETTES*, 3 délicieuses vinaigrettes imaginées
 par **Valérie CUPILLARD**, créatrice culinaire Bio.

Une manière simple et pratique de sublimer votre cuisine de tous les jours !

Plaisir, Santé et Naturalité

Chacune est élaborée à partir d'huiles Bio sélectionnées pour leurs apports en
Oméga-3, Oméga-6, et Vitamine E, ainsi que d'ingrédients reconnus pour leurs
 vertus santé (thym, curcuma, ail, gingembre...).

Inspirées du « fait maison », ces vinaigrettes sont préparées exclusivement avec des
ingrédients bruts 100% Bio, sans aucun additif (même pas d'additifs naturels).

Une première !

Beaucoup plus qu'une vinaigrette : la signature saine & gourmande de tous vos plats !

QUINTESENS

www.quintesens-bio.com
 04 13 57 03 92



Nouveau

Étamine
du lys



Liquide vaisselle amande hypoallergénique*

- ✓ Parfum délicat 100% naturel d'amande
- ✓ Enrichi en eau florale de Mauve, récoltée en Anjou

* Formulé pour minimiser les risques d'allergies



Écodétergent certifié par ECOCERT. Consultez selon le référentiel ECOCERT disponible sur <http://ecodetergent.ecocert.com>

20 ans d'efficacité

 Fabrication française

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



ECODÉTERGENT