

marie claire

RESPIRATIONS

TENDANCE
La Gaga Dance,
la danse qui libère

Confiance,
Énergie, Créativité...
COMMENT SE BOOSTER
PAR LES PIERRES

FOOD
LA LACTO-FERMENTATION
STAR DE NOS ASSIETTES
+ NOS RECETTES FACILES

SANTÉ
L'AYURVÉDA
POUR LES NULLES

SEXE
LE FÉMINISME MÊME AU LIT ?
LES REPONSES DE
MAÏA MAZAURETTE

TROUVER LA SÉRÉNITÉ

ROUTINES BEAUTÉ SUR MESURE
CONSEILS FOOD ET ASTUCES BIEN-ÊTRE

100 PAGES
FEEL-GOOD

HORS-SÉRIE N°3 NOVEMBRE 2020



Le chocolat



Chocolat Plaq.
Vase, Madam Stoltz sur Smallable.
Bol chez Merci.
Plateau en bois, Serax chez Merci.

NOS TROIS ALIMENTS STARS DE L'HIVER

Par Maud Zilnyk Photos Royal Ferry

Ah, le chocolat ! Cet aliment si réconfortant. Cet aliment qui nous fait fermer les yeux à chaque bouchée, celui qui nous fait fondre mais aussi culpabiliser... Et pourtant, le chocolat, si on le choisit bien, peut se manger les yeux fermés. En pleine conscience, en toute confiance...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Français consomment en moyenne 8 kg de chocolat par foyer et par an, soit l'équivalent d'un carré par jour (source : Kantar 2019). Ce n'est pas rien ! Alors autant le choisir, et bien.

COMMENT CHOISIR SON CHOCOLAT ?

« En s'informant, en s'éduquant », nous explique Chloé Doutre-Roussel, consultante et experte « speciality cacao & chocolate » (chloe-chocolat.com). Mais surtout en achetant du chocolat issu de la méthode et de la philosophie « Bean-to-Bar » (en français, « de la fève à la tablette »). Une façon éthique de fabriquer le chocolat avec plus de cœur, moins de sucre et toujours plus de transparence sur les ingrédients. En France, rencontrez les faiseurs de chocolat Bean-to-Bar directement dans leurs manufactures : Plaq à Paris, La Baleine à Cabosse à Marseille mais aussi chez Hasnâa Chocolats à Bordeaux.

MAIS ENCORE...

Pour le chocolat comme pour le reste, il faut être vigilant sur ce que l'on mange. Privilégier les recettes simples et les étiquettes de compositions compréhensibles. Par exemple, le pourcentage de cacao exprimé sur les tablettes de chocolat n'est pas seulement le pourcentage

de cacao présentes dans les tablettes. « Le pourcentage correspond au poids de fèves de cacao ET au poids de beurre de cacao ajouté. La distinction entre les deux n'est pas une obligation légale. Rares sont les chocolatiers qui le précisent », nous explique Sandra Mielenhausen, cofondatrice des chocolats Plaq. Et le beurre de cacao des marques de chocolat conventionnel est difficilement traçable. Mais rassurez-vous, chez les artisans du Bean-to-Bar et chez Plaq notamment, « 76% de cacao, c'est bien 76% de fèves de cacao ». Les marques de chocolat Bean-to-Bar ont remplacé la fève de cacao au cœur de leurs business, et non l'inverse.

PROFITER D'UNE PAUSE POUR ÉDUCER SON PALAIS AU CHOCOLAT BEAN-TO-BAR

Chloé Doutre-Roussel proposera, début 2021, des introductions et dégustations au chocolat Bean-to-Bar, en ligne ou en live à Paris, c'est la Covid qui décide. Chloé vous fera découvrir les arômes, les intensités qu'il y a entre les chocolats et LE chocolat, tout ça sans langue de bois. Elle proposera aussi des formations intensive et complète sur 4 jours pour professionnels ou *soon to be* (chloe-chocolat.com). Du côté de chez Plaq, vous pouvez aussi participer à des ateliers et dégustations privées, sur demande (plaqchocolat.com).

EN GROS...

Le chocolat, c'est un peu comme le saucisson : c'est la vie ! Alors si on s'est bien renseigné, si on le choisit bien, on peut continuer de le manger en toute tranquillité.

LES CONSEILS DE JENNIFER HART-SMITH, CHEFFE NATUROPATHE (TOOKIES.FR), POUR NE PAS S'EN PRIVER

« Riche en flavonoïdes, antioxydants, magnésium et polyphénols, on note aussi la présence de tryptophane, précurseur de la sérotonine qui régule nos humeurs et la qualité de notre sommeil. Le chocolat noir est donc un stimulant, un antidépresseur et un antistress naturel. Le véritable souci nutritionnel du chocolat, c'est l'apport en sucres et en gras qui l'accompagne. Pour réapprendre à l'aimer sans ces adjuvants, privilégier des fèves de cacao cru non torréfiées en magasin bio ou chez Sol Semilla, ou bien de la poudre de cacao cru non sucrée. »

LA RECETTE

de Jennifer Hart-Smith

« Rien de mieux que des mendiants : petites confiseries à base d'oléagineux faites maison, saines et savoureuses ! »

Les mendiants

- des noix fraîches de Grenoble riches en oméga 3 et en bons acides gras
- du chocolat noir à fondre

Tremper les noix dans du chocolat noir fondu.

Laisser durcir au frigo.

Agrémenter d'une pincée de sel ou d'une pincée de curcuma, de cannelle.

« J'aime aussi utiliser la poudre de cacao cru non sucrée dans des laits végétaux le matin avec un soupçon de miel. »

L'huile



Bouteille Novecento,
Serax sur Smallable.
Assiette en grès, Ferm Living
sur Smallable.
Bols en grès chez Merci.
Petite coupelle, Jars Céramistes
chez Merci.

Bien que concentrées en gras, les huiles ne sont pas à bannir de notre régime alimentaire, et ce pour deux raisons. La première, parce que c'est bon et qu'un plat sans huile, c'est triste. La deuxième, parce que c'est souvent du « bon gras » et qu'on ne compte plus les bienfaits des huiles végétales que nous avons à notre disposition. Alors mets de l'huile!

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'huile d'olive, c'est comme le vin, il faut sentir et goûter pour savoir si c'est à prendre ou à laisser. « Une mauvaise huile d'olive a une odeur de moisi, comme du vieux beurre de cacahuète » et une bonne huile d'olive « chatouille le fond de la gorge », comme l'explique la sommelière en huile d'olive, Wilma Van Grinsven-Padberg.

COMMENT CHOISIR SON HUILE ?

Française et bio si possible. Privilégier les huiles françaises, c'est aussi protéger notre patrimoine culinaire, nos terres agricoles en péril et aider les petits producteurs. Aujourd'hui, 96 % de notre consommation d'huile d'olive est issue de l'importation, les huiles d'olive consommées en France proviennent principalement d'Espagne, d'Italie ou de Grèce, alors que la richesse de notre terroir d'Île de France (huile de lin, cameline, sésame) et de la région PACA (olive, chanvre) nous permet de produire une grande variété d'huiles qui couvrent tous nos besoins.

BON À SAVOIR...

Si vous lisez les étiquettes nutritionnelles de vos produits transformés et que vous voyez « Acide Gras Trans », fuyez ! Cela signifie que le produit possède des huiles et des gras nocifs pour la santé. « Les acides gras trans ont été mis au point pour remplacer les matières animales telle que le beurre mais ils servent aussi à allonger la durée de conservation des aliments. » (source : who.int) L'OMS s'est donné pour objectif 2023 d'éliminer les acides gras trans de notre alimentation avec son programme « REPLACE ». Et pour cause, les AGT sont présents dans beaucoup de produits : les plats préparés, les confiseries, les biscuits, les viennoiseries, les pâtes à tarte, les pâtes à tartiner, les chocolats commerciaux... pour ne citer qu'eux!

PROFITEZ D'UNE PAUSE POUR HUILER VOTRE POULET

Comme nous l'explique Philippe Chansigaud, producteur d'huile d'olive bio à Tarascon, imbibe et massez votre poulet d'huile d'olive 24 h avant de le mettre au four. Ainsi, vous lui laisserez le temps de s'imprégner de toutes les valeurs organoleptiques et de tous les arômes subtils de votre huile.

EN GROS...

Utilisez les huiles, c'est bon pour tout et sur tout. Mais pas n'importe laquelle, sinon ça bouche les artères.

LES CONSEILS DE JENNIFER HART-SMITH, CHEFFE NATUROPATHE (TOOKIES.FR), POUR PROFITER DES HUILES

« Pour assaisonner et agrémenter les salades et plats crudivores, il est préférable d'utiliser des huiles riches en oméga 3, de première pression à froid et de préférence biologiques. Ces huiles (lin, colza, noix, chanvre, cameline, nigelle), qui soutiennent le système nerveux, ne peuvent subir aucune cuisson et sont extrêmement sensibles à la chaleur et à la lumière. Nous avons besoin d'une cuillère à soupe à minima par jour et par personne pour nourrir les membranes cellulaires. »

LA RECETTE

de Jennifer Hart-Smith

« J'aime parfumer ces huiles riches en oméga 3 avec un goût de poireau et d'ail afin d'apporter saveur et gourmandise lorsque j'assaisonne les légumes crus et les salades d'hiver. »

Une huile aromatique d'assaisonnement

- 200 ml d'huile de colza, nigelle, cameline ou olive + colza
- 1 poignée d'herbes aromatiques au choix, ou les chutes d'oignons nouveaux ou de poireaux

Bien laver les herbes et bien les sécher 1 h avant de les mélanger (elles doivent impérativement être sèches pour cette recette).

Verser l'huile et les herbes dans un blender.

Mixer jusqu'à ce que l'huile devienne bien verte.

Filtrer à l'aide d'un chinois.

Conserver dans un bocal en verre au frigo pendant une à deux semaines.

Les plantes qui conviennent pour cette recette

Vert de poireaux sauvages ou chutes de poireaux, capucine, alliaire, livèche, calament, mélisse, cresson, oseille.

La pomme de terre



Économe, La Trésorerie.

Au four, en robe des champs, en salade, en gratin et même sur une pizza... on mange de la pomme de terre du Pérou à Paris depuis 8 000 ans. La Charlotte, la Ditta, la Nicola... des centaines de variétés de belles des champs, aussi bonnes les unes que les autres, pour accompagner nos plats et nourrir notre cerveau.

LE SAVIEZ-VOUS ?

« La pomme de terre est le légume idéal pour notre cerveau, dont le premier carburant est le glucose », nous explique Aurore Chevallier, naturopathe et conseillère chez Atelier Nubio (ateliernubio.fr). Mais attention à son mode de cuisson ! « On privilégie des cuissons douces à la vapeur pour la débarrasser des résidus de pesticides et obtenir une cuisson rapide à cœur en 15 minutes », selon les conseils de Jennifer Hart-Smith, cheffe et naturopathe (tookies.fr). La cuisson peut radicalement changer sa charge calorique, on la préférera donc cuite puis refroidie. La pomme de terre renferme aussi des secrets de beauté... certainement les moins chers du marché. Découpez en fines rondelles une pomme de terre crue. Déposez les rondelles sur les yeux. Attendez 15 minutes. La pomme de terre les fera dégonfler grâce à ses vertus calmantes et décongestionnantes.

COMMENT CHOISIR SA PATATE ?

« On la choisit biologique et de préférence nouvelle », comme nous le confirme

92 Jennifer Hart-Smith. Parmi les ali-

ments qu'il faut acheter bio absolument, les pommes de terre sont incontournables. Les pommes de terre cultivées conventionnellement ont l'un des taux de pesticides les plus élevés. Même lavées et épluchées, elles contiennent encore 81 % de pesticides (source : USDA, l'équivalent de notre ministère de l'Agriculture aux États-Unis).

BON À SAVOIR...

« Si vous faites tomber la salière dans le plat, ne baissez pas les bras, vous ne serez pas obligés de tout recommencer », nous explique Aurore Chevallier. La patate peut vous sauver : une petite tranche crue dans le plat permettra d'absorber l'excédent de sel. Et hop, le tour est joué. À table !

SE RENSEIGNER SUR LES PRODUCTEURS

Avec la web TV CultivonsNous.tv d'Édouard Bergeon, réalisateur du film *Au nom de la terre*. On y parle d'agriculture, de ce qu'on boit et de ce qu'on mange, et aussi de microbiote.

EN GROS...

« N'hésitez pas à abuser de la pomme de terre pour avoir la patate ! », c'est ce que nous suggère Aurore Chevallier. Et aussi par solidarité avec les producteurs dont 500 000 tonnes de pommes de terre en France n'ont pas trouvé de mangeurs en 2020 pour cause de confinement et patati et patata...

LES CONSEILS DE JENNIFER HART-SMITH, CHEFFE NATUROPATHE (TOOKIES.FR), POUR NE RIEN PERDRE DE LA POMME DE TERRE

« Le pouvoir thérapeutique de la pomme de terre commence dans sa pelure, qui contient une substance complexe anticancéreuse appelée acide chlorogénique. C'est pourquoi on récupère les peaux pour faire ses bouillons d'hiver et des chips au four avec un soupçon d'huile d'olive. Aliment très nutritif et alcalinisant, la pomme de terre contient un peu de tous les nutriments. Riche en amidon et en glucide, elle se consomme avec parcimonie et plutôt seule qu'en accompagnement. Elle contient des protéines de bonne qualité, des vitamines B et des sels minéraux. »

LA RECETTE

de Jennifer Hart-Smith

« L'amidon de la pomme de terre agit aussi comme un pansement sur l'estomac et sur les brûlures gastriques, c'est pourquoi j'en rajoute quelques morceaux crus dans mes jus de légumes d'hiver. »

Le jus d'hiver (pour 2 personnes)

- 4 branches de céleri
- 1 demi-botte de fanes de carottes
- 1 demi-botte de cresson
- 1 petit bout de gingembre (selon votre goût)
- 2 poires ou pommes
- 1 demi-pomme de terre

Mixer tous les ingrédients dans un blender.