



ADAPTER ses menus à ses émotions

Coup de pompe ? Colère ? Misez sur la « mindfood », un concept qui consiste à choisir des aliments pour « restaurer » sa bonne humeur... Cheffe et fondatrice de The Cure, à Paris, Stéphanie Teyssandier a ainsi élaboré toute sa carte avec l'aide d'une nutritionniste. « Les personnes énervées opteront pour mon plat zen, un risotto d'orge perlé au chorizo avec sauce tomate et butternut qui booste la production de dopamine et de sérotonine. Contre la fatigue, je propose une salade TNT spéciale vitamine C à base de pois cassés, pois chiches, dés de courgette, noix de cajou, basilic... »

ADOPTER le réflexe Siga

Unique en son genre, l'appli gratuite Siga renseigne sur le degré de transformation des produits que l'on achète. Il suffit de scanner leur code-barres ! Dotée d'un algorithme conçu par des scientifiques, Siga attribue des notes de 1, pour les références non transformées, à 7. Utile quand on sait que les produits industriels ultra-transformés, bourrés d'additifs, sont reconnus délétères pour notre santé.



ACCOMMODER les restes

Dans son nouveau livre, « N'en jetez plus ! » (La Martinière), Carrie Solomon relève le défi d'en finir avec le gaspillage alimentaire. Voici l'une de ses 60 recettes qui fait la part belle aux restes de légumes un peu défraîchis.



NOUILLES SAUTÉES FAÇON PAD THAI SAUCE TAMARIN

Pour 4 personnes – Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Pour le pad thai • 300 g de pâtes de riz • 300 g de restes de légumes crus (fleurs et tiges de brocoli, blettes, feuilles de salade...) • 1 petit oignon • 3 carottes • 1 pincée de piment d'Espelette • 1 poignée d'herbes aromatiques (menthe, coriandre...) • 30 g d'amandes Pour la sauce tamarin • 75 g de concentré de tamarin • 7,5 cl de sauce de soja • 3 cl d'huile de sésame • 7,5 cl de vinaigre de riz • 4 cl de nuoc-mâm • 75 g de sirop d'agave • 1 gousse d'ail émincée

Préparez la sauce tamarin

Mélangez tous les ingrédients et réservez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfouissez les amandes 8 min. Laissez refroidir, puis hachez-les.

Préparez le pad thai

Faites cuire les pâtes 5 min dans l'eau bouillante. Egouttez et rincez-les à l'eau froide. Coupez en morceaux les fleurs de brocoli. Faites-les cuire 3 min dans l'eau bouillante, puis

rincez-les à l'eau froide. Taillez l'oignon, les tiges de brocoli et les autres légumes. Coupez les carottes épluchées en lamelles. Faites chauffer la sauce dans une grande poêle sur feu moyen. Ajoutez les pâtes, mélangez bien et incorporez les légumes. Continuez de mélanger pendant 2 min. Au moment de servir, parsemez de piment d'Espelette, d'herbes et d'amandes grillées.

On a testé...

LES PÂTES À TARTINER 100 % OLÉAGINEUX

Composées de purée bio de cacahuètes, de noix de cajou, de sésame, de pistaches ou encore de graines de tournesol – et c'est tout! –, elles sont ultra-riches en saveurs. Nul besoin d'en mettre des tonnes sur nos tartines pour profiter de leur arôme mais aussi de leur apport en fibres et en bon gras. Et pourquoi ne pas en ajouter dans nos vinaigrettes ou sur nos légumes ? Kazidomi, à partir de 4,57 € le pot de 325 g, kazidomi.com.