



Cooking life/infos nutrition ●●●

LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

De bons produits et de bons réflexes pour manger sain.

par Flavie Degrave



Opération de charme de la reine-claude

«La favorite de tous les palais» : jouant sur les ambiguïtés, ainsi se présente la prune qui porte le nom de la première épouse de François I^{er}, qui en raffolait. De saison jusqu'à fin septembre, ce fruit royal, au goût sucré mais composé à 80 % d'eau, est riche en vitamines et minéraux. Doté d'un Label Rouge, il bénéficie d'un site tout neuf, qui diffuse des vidéos de savoureuses recettes. Et jusqu'au 15 septembre, le concours «Jouez les fines bouches», sur la page Facebook du fruit, invite à envoyer une photo de bouche amusante... <http://reineclaude.canaltuto.com>



Leçons bien tolérées

L'Atelier des Sens ose, depuis juillet, des cours inédits autour des intolérances alimentaires : sans gluten, sans œufs ou sans lactose. Dounia Salem, spécialiste de la nutrition et du bio, a conçu des recettes tout sauf tristes. Histoire de prouver que la pâtisserie sans œufs, ça peut être bon ! C'est aussi l'occasion, même pour les personnes non sujettes à ce type d'allergies, de varier leurs habitudes culinaires. Cours de 1 ou 2 h, à partir de 34€. www.atelier-des-sens.com

Sur le pouce, mais exactement à mon goût

Dans les repas rapides pris à l'extérieur, il y a très souvent une sauce, un morceau de lard ou un poivron qui dérange. D'où l'intérêt de composer son plat à la demande, ce qui permet de personnaliser et de doser : plus ou moins de protéines, avec ou sans sauce, totalement veggie ou sans produits allergènes... Ce qui existe pour les sandwichs (chez Subway, notamment), se décline en version plus saine chez Jour, bien connu des Franciliens (15 adresses) pour ses salades sur mesure très fraîches – la marque ouvre une première adresse en province, en septembre, à Aix-en-Provence. L'enseigne Crock & Bio joue, elle, la carte du 100 % bio. Côté desserts, It Mylk propose ses yaourts sur mesure (glacés, 0 %, gamiture au choix)... www.jour.fr; <http://crockbio.com>; www.itmylk.fr



© D.R.



Capitales, les huîtres

Normandes, bretonnes ou de Marennes-Oléron, elles «monteront» toutes à la capitale, à l'occasion de la Fête de l'huître. Le vendredi 7 octobre, de 10 h à 21 h, les ostréiculteurs

investiront la Cour Saint-Émilion de Bercy Village, pour faire découvrir leurs produits et dispenser leurs conseils. Comment les choisir (de la plus grosse, calibre 0, à la plus petite, calibre 5)? Comment les ouvrir, puis les accommoder, en version froide ou chaude? Ne manquez pas l'occasion de déguster ces perles nutritionnelles!

78%

des Français*
préparent eux-mêmes
régulièrement
leurs repas.

* Étude BVA pour
Gamm vert, juin 2011



Du riffi dans les échalotes

Halte aux contrefaçons ! C'est en substance le message des producteurs d'échalotes traditionnelles, en guerre contre un semencier hollandais qui commercialise des variétés de semis... qui sont en fait des oignons ! Inquiets de cette concurrence déloyale, les producteurs français ont saisi les autorités et invitent les consommateurs à scruter les étiquettes pour n'acheter que des « vraies », produites en Bretagne et dans le Val-de-Loire.