



# Conseils GOURMANDS

**BEAN TO BAR**  
Fèves de cacao de Tanzanie, un peu de sucre de canne du Brésil et des noisettes piémontaises. Sourcing, traçabilité et goût : avec les chocolats de Plaq, vous ne croquerez que de l'ultra-bon.

14€, 90 g. Plaq.



**BONNE POTE**  
Délicieuse, sans résidus de pesticides ni sucres ajoutés, cette gourde de fruits se glisse partout et est recyclable une fois dégustée. À partir de 1,55€, Andros.



**SACRÉS CRISTAUX**  
Prunes séchées au sel, yuzu et citron, purée de poires, épices chai : ces sublimes friandises façonnées à la main promettent un voyage gourmand et sensoriel. Coffret collector, 50€, Balbosté.



**MAYO VEGAN**  
Si on nous avait dit qu'un jour des microalgues remplaceraient les œufs dans la mayo, qui l'aurait cru ? En plus, cette version végétalienne dépote ! 1,99€ le pot de Supernaise, The Good Spoon.

**NOMADE**  
2 contenants amovibles, 3 durées de cuisson, prise secteur ou voiture : avec la lunch box LBE 420, la popote homemade se transporte partout. 59,99€, Siméo.



**BONNES BACTÉRIES**  
Plus ancienne méthode de conservation, la fermentation revient dans nos assiettes pour ses qualités gustatives et ses bienfaits santé. Base, méthode et recettes, cet ouvrage très complet est un essentiel. Fermentations, par Rachel de Thampie, 19,90€, éd. Ulmer.

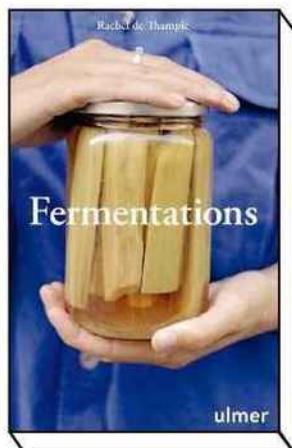


Photo : iStock.

## AU BON BEURRE

Nous sommes les premiers consommateurs de beurre au monde. D'ailleurs, doux ou salé, la question fait souvent débat ! Riche en vitamine A et D, ses atouts se révèlent surtout lorsqu'il ne passe pas à la casserole. Sur une tartine, juste fondu dans une poêlée de légumes hors du feu, n'hésitez pas à l'accommoder avec de fines herbes ou des zestes d'agrumes comme le yuzu. Quant au ghee, beurre clarifié incontournable de la cuisine indienne et typique des recettes ayurvédiques, il résiste mieux aux hautes températures et est plus digeste car exempt de caséine et de lactose. À essayer !

### DANS MON FRIGO ILY A...



Laver et effeuiller 1 botte de cresson, éplucher 2 gousses d'ail, torréfier 50 g de pignons de pin dans une poêle chaude. Mixer l'ensemble. Ajouter 20 g de parmesan râpé et verser 15 cl d'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Plonger 500 g de linguine dans une grande casserole d'eau, saler à ébullition et laisser cuire pendant 9/11 min. Égoutter les pâtes et les déguster assaisonnées du pesto.

© Amélie Roche/Interfel

CONCEPTION MARIE MERSIER. PHOTOS DR.