



Manger

Le goût du bon, du beau, du bio. *Par* Sophie Menut



DU LIGHT GOÛTEUX

Suivre un régime, ce n'est déjà pas drôle, alors, si en plus il faut manger triste ! Heureusement, il y a Kitchendiet, un nouveau programme diététique avec des plats cuisinés frais et *light* conçus par Mauro Colagreco, nommé, s'il vous plaît, Chef de l'année 2009 par Gault & Millau. À vous le confit de porc, le ragoût de fèves à la citronnelle, le pavé de saumon, les carottes à l'orange et la mousse d'épinards. Commandez en un clic, réchauffez en deux minutes, et dégustez sans modération. 8,80 € le plat, 3,50 € le dessert sur www.kitchendiet.fr.



Le it bag

Kitsch, tendance *british*, il rend tous les autres sacs shopping ringards. Avec ses thèmes *cupcakes*, gâteaux, fraisières, bonbons, donuts, vous ne passerez pas inaperçue. Collection Miam, 44 €, sur www.bonjourmoncoussin.com.



L'ACCESSOIRE Carrossé vintage

Vous pourrez choisir cette machine à café de compétition parmi dix coloris mais nous, c'est la rouge qu'on préfère. Pour café moulu ou en dosettes, avec sa chaudière, son réglage de pression et sa buse vapeur, c'est une vraie pro et on en rêve, malgré son prix. Machine Espresso Innova-Ascaso Dream Super Cream, 575 €, sur www.chacunsoncafe.fr.

TROIS QUESTIONS À...

Agnès de Boissac, créatrice du site Internet www.chicfood.tv, magazine de cuisine et *life style*.

➔ **Quelle est la tendance alimentaire la plus flagrante en ce moment chez les Françaises ?** On intègre de mieux en mieux que bien manger rend belle. Du coup, les produits vrais deviennent nos « essentiels beauté ». On a enfin compris qu'il faut des fruits et des légumes au quotidien pour leur apport en vitamines et minéraux, qu'il faut respecter les saisons et acheter chez son petit producteur plutôt qu'en grande surface. Fleurs, légumes oubliés et anciens, herbes, plantes, racines... c'est la beauté en prêt-à-manger !

➔ **Et du côté des chefs ?** Ils sont en plein dans la *green attitude*. La nouvelle génération est très soucieuse de notre santé : William Ledeur (Kitchen Galerie) remplace les graisses par des bouillons *made in Asia*, des jus d'herbes, des condiments ; Pascal Barbot (L'Astrance) nous offre une cuisine fourmillant d'ingrédients bio ultra-sains ; Éric Guerin (La Mare aux Oiseaux) propose une cuisine d'instinct trouvant ses sources dans la nature ; et Jean-Luc Rabanel (L'Atelier, à Arles) invente des tapas en version végétale...

➔ **Retrouve-t-on cette tendance dans le commerce ?** Oui, de plus en plus, puisque de grands chefs créent pour la grande distribution. Deux nouveautés à noter : les bouillons de Joël Robuchon, 100 % naturels, sans conservateurs ni colorants, au goût incomparable (chez Monoprix) et le must du *green* avec les légumes du potager d'Alain Passard, livrés à domicile via le site madeleine-market. Par ailleurs, sur les marchés ou dans leurs boutiques, maraîchers, poissonniers et fromagers proposent des produits d'une extrême qualité.

1 sur 2
Un Français sur deux
déclare déjeuner
ou diner réguliè-
rement au restau-
rant ou dans une
brasserie.
(Étude TNS Sofres
pour France-Boisson, 2009.)

LA RECETTE

Avocat, bar mariné

Alexandre Gauthier, une étoile au *Guide Michelin*, est le chef du restaurant La Grenouillère*. Cette recette très *light*, qui privilégie le goût du vrai, est à la fois pertinente et impertinente, comme le chef qualifie lui-même sa cuisine.

Pour 6 personnes : 3 avocats, 400 g de bar, 1 concombre, 5 cl de sauce soja, 5 pluches de cerfeuil, 5 mini feuilles de basilic, huile d'olive extra vierge, fleur de sel, poivre.

- La veille, faites mariner le filet de bar 15 min dans le sel. Rincez sous l'eau, placez-le dans un plat creux et recouvrez-le d'huile. Laissez-le au frais toute une nuit.
- Pelez le concombre et taillez-le en petits cubes. Faites mariner dans la sauce soja pendant douze heures.
- Le jour même, pelez les avocats et écrasez-les en purée. Découpez le filet de bar en bâtonnets.
- Tapissez le fond de petits moules individuels carrés avec de la purée d'avocat. Déposez un bâtonnet de bar et couvrez à nouveau de chair d'avocat. Hachez les herbes et mélangez-les avec les dés de concombre.
- Démoulez le cube avocat-bar et posez dessus le mélange d'herbes et de concombre. Poivrez et dégustez.

*La Grenouillère, à La Madeleine-sous-Montreuil (62), tél. 03 21 06 07 22.



LÂCHEZ-VOUS !

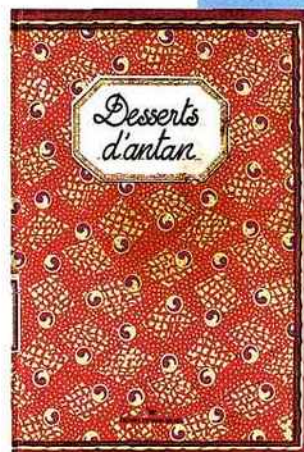
Vous aimez les sensations fortes ? Saisissez le maillet fourni dans le coffret et brisez en petits ou gros morceaux, selon votre gourmandise, ce délicieux chocolat recouvert de fruits secs.

À partager ou à déguster en solo, en faisant attention à l'overdose. Tablette au maillet, disponible en version chocolat noir, blanc ou au lait, 32 €

les 800 g, sur www.monbana.com.

Mais qu'est-ce que c'est ?

C'est une salière (si, si !) contenant de la fleur de sel (aux herbes ou à la rose) en provenance du sud de l'Espagne. C'est design, chic, et plein d'humour : *soso* signifie « manquer de sel ». 6,80 € les 100 g. SoSo, en exclusivité à la Grande Épicerie de Paris.



LE LIVRE LES RECETTES DE MERE- GRAND

Voilà un carnet que nous aurions pu retrouver dans la cuisine de nos grand-mères. Dans ce ravissant livre manuscrit écrit par Sonia Ezgulian, célèbre chef cuisinier, découvrez ou redécouvrez la recette des langues-de-chat, de la tarte au sucre, des madeleines, des sablés au citron, du quatre-quarts, du marbré au chocolat... Soixante pâtisseries maison qui ont marqué des générations de gourmands, expliquées simplement et présentées avec des conseils et des astuces pour les rendre inratables. Émotion garantie ! *Desserts d'antan*, de Sonia Ezgulian (éd. Stéphane Bachès), 92 p., 20 €.

LE RESTO

Voyage gustatif chez Shu

Vous pensez connaître la cuisine nipponne ? Oubliez les restaurants de sushis et poussez la grosse porte en bois de Shu pour un voyage gustatif étonnant. Salle sobre mais accueillante, directement inspirée des principes feng shui. Dans l'assiette, il faut goûter l'assortiment de quatre poissons crus fins et fondants, la mijotée de tofu aux légumes, le sauté de légumes verts sauce aux noix, le crabe au vinaigre mais, surtout, les très réputées brochettes de légumes, crustacés et viande. Elles sont enveloppées d'une fine chapelure qui les rend croquantes sans être grasses, et sont accompagnées de sauces, dont une sublime à la prune salée et aux huitres. Comptez entre 30 et 60 €. Ouvert le soir uniquement. Shu, 8, rue Suger, Paris 6°, tél. 01 46 34 25 88. www.restaurant-shu.com.

PHOTOS DR

