

Les Saisons Du Cœur

Le magazine gourmet du Cœur Gourmand - Edition Printemps 2007

Avez-vous votre carte
Cœur Gourmand ?
Elle est GRATUITE...
et pleine d'avantages !

Renseignez-vous
chez votre
artisan-commerçant.

- Edouard Artzner
La Table d'Edouard**
Monique Schwebel
7, rue de la Mésange
Tel : 03 88 32 05 00
www.edouard-artzner.com
- Pâtisserie Christian**
Isabelle Meyer
10, rue Mercière
Tel : 03 88 22 12 70
- Christophe Meyer**
12, rue de l'Outre
Tel : 03 88 32 04 41
www.christian.fr
- Au Crocodile**
Monique et Emile Jung
10, rue de l'Outre
Tel : 03 88 32 13 02
www.au-crocodile.com
- Au Doux Pays de France**
Carine Libs
5, rue du Dôme
Tel : 03 88 32 74 84
www.audouxpaysdefrance.com
- Frick Lutz**
Catherine Kraemer
16, rue des Orfèvres
Tel : 03 88 32 60 60
- Brasserie Kirn**
8, rue de l'Outre
Tel : 03 88 52 03 03
www.brasserie-kirn.fr
- Kirn Traiteur
Restaurant Kirn**
Philippe Kirn
19, rue du 22 Novembre
Tel : 03 88 32 16 10
www.kirn-traiteur.fr
- Cave Au Millésime**
Michel Falck
7, rue du Temple Neuf
Tel : 03 88 22 30 20
www.aumillesime.com

- Mulhaupt Pâtissier**
Thierry Mulhaupt
18, rue du Vieux Marché
aux Poissons
Tel : 03 88 23 15 02
www.mulhaupt.fr
- Fromagerie
Au Vieux Gourmet**
Cyrille Lohro
3, rue des Orfèvres
Tel : 03 88 32 71 20
<http://auvieuxgourmet.norestnet.com>
- Mulhaupt
Epice et Chocolat**
Thierry Mulhaupt
5, rue du Temple Neuf
Tel : 03 88 32 43 80
www.mulhaupt.fr
- Vitana**
Pierre Mathis
13, rue des Orfèvres
Tel : 03 88 32 30 08
- S'Munsterstuewel**
Patrick Klipfel
8, place du Marché
aux Cochons de lait
Tel : 03 88 32 17 63
www.strasnet.com/munsterstub.htm
- La Boutique
d'Antoine Westermann**
Anne Westermann
1, rue des Orfèvres
Tel : 03 88 22 56 45
www.buerehiesel.com
- Le Palais des Thés**
Jean-François Hayer
124, Grand rue
Tel : 03 88 22 21 23
www.le-palais-des-thes.fr
- Ziegler Primeurs**
Christophe Ziegler
2, place du Marché Neuf
Tel : 03 88 32 55 38
www.zieglerprimeur.fr

Ne pas jeter sur la voie publique.

le cœur net sur
www.coeur-gourmand.com



Bienfaits pour vous !

- Herbes et aromates
- Vos péchés mignons ont du bon !
- Quiz de printemps



www.coeur-gourmand.com



*Une éclosion
de saveurs
printanières !*

Frais, léger et coloré, le nouveau menu de printemps du Crocodile ensoleille le déjeuner, du mardi au samedi.

Encore plus de choix chez Vitana !

C'est nouveau : retrouvez au 1^{er} étage une gamme élargie de produits d'entretien, peintures naturelles, casseroles et poêles, diffuseurs d'huiles essentielles, lampes en cristal de sel, germoirs et filtres à eau.



Sommaire

Dossier Gourmand

P.4

Shopping Gourmet

P.8

Portraits croisés

P.10

Agenda

P.13

Dossier Vice et Vertu

P.14

Le quiz

P.18

La recette de saison

P.19

Edito



*Un cœur
haut en
couleurs !*

Année après année, on ne se lasse pas du retour du printemps. Dans nos corps, nos têtes et nos assiettes, il rime éternellement avec renouveau, fraîcheur et allégresse. Tendez l'oreille et vous entendez la nature qui s'éveille. Ouvrez les yeux : un brin de ciboulette, un bouquet de persil, tout un camaïeu de verts qui vous fait voir la vie en rose ! Nos pages aussi verdoyent : parcourez le paisible jardin d'herbes aromatiques que nous y avons planté. Tout en marchant, écoutez votre corps avide de bien-être et de bienfaits, et découvrez la face cachée du vin et du chocolat, des péchés mignons dont vous n'aurez plus à rougir !

Écoutez votre cœur, hissez les couleurs, et que votre printemps soit du plus bel effet !

Michel Falck,
Président de l'association Cœur Gourmand



Pour le respect de notre environnement, ce document est imprimé sur du papier recyclé.

Les Saisons du Cœur est éditée à 10 000 ex. par l'association Cœur Gourmand :
8, rue de l'Outre - 67000 Strasbourg.
Directeur de la publication : Michel Falck.
Directeur de la rédaction : Philippe Kirn.

Conception et réalisation :
Semeur de Pourpre
Rédaction : Arlette Jacq
Crédits photo : Cœur Gourmand, Preview, Brasserie Kirn, La boutique d'Antoine Westermann, Le Crocodile, Martin Bernhart, Semeur de Pourpre
photographies non contractuelles

ABC d'herbes

En direct du jardin

Avec le retour des beaux jours, troquez donc le potiron contre l'estragon et le céleri contre le persil ! Un bon coup de fraîcheur et de couleur dont votre assiette, votre esprit gourmand et votre soif de renouveau ont bien besoin en cet hiver finissant ! Fermez les yeux et parcourez, tous sens en éveil, notre parterre d'herbes aromatiques qui vous mène de A comme aneth à T comme thym.

A comme... aneth

Également appelé "fenouil du Nord", l'aneth dégage un fort parfum anisé. Il assaisonne des conserves de légumes au vinaigre et ses feuilles filiformes bleu-vert accompagnent plats de poissons fumés, sauces à la crème, fromages blancs et salades de pommes de terre, de betterave rouge et de concombre. Il boude la présence d'autres d'herbes fraîches, mais pas celle du cumin et du poivre !

B comme... basilic

Que seraient un printemps et un été sans basilic ? Son parfum tantôt citronné, tantôt poivré, toujours chaud et enivrant, ensoleille bien sûr les plats méridionaux, mais aussi les desserts. Ne commettez

pas le sacrilège de mixer son feuillage frais : il convient de le couper en lanières et de l'ajouter en dernière minute à vos préparations, afin de préserver son huile essentielle si volatile.

Chez Thierry Mulhaupt pâtissier, il se glisse dans la crème pâtissière pour exalter la tarte aux fraises. La pâtisserie Christian détient le secret d'une glace basilic-avocat... un tel cône à la main, vos flâneries estivales seront fraîches et légères !

C comme... cerfeuil

L'arôme anisé de cette herbe très fragile parfume délicatement soupes, salades, sauces à la crème, omelettes et viandes blanches. Conservez-le au frais et ajoutez-le ciselé, au dernier moment, à vos plats, à l'instar d'Émile Jung, qui en agrément



Festival d'herbes aromatiques chez Ziegler Primeurs, disponibles coupées toute l'année et également en pot, en saison.

ses assiettes d'asperges vertes aux oignons nouveaux, à la ventrèche et aux copeaux de parmesan.

... ciboulette

Fine, fraîche et piquante, cousine de l'ail et de l'oignon, la ciboulette relève vinaigrettes, sauces, fromages frais, omelettes, pommes de terre à l'eau. Ne faites pas de boulette : jamais on ne fait chauffer la ciboulette ! Ciselez-la au ciseau au-dessus de votre plat, juste avant de passer à table !

... coriandre

On l'appelle aussi "persil arabe" ou "persil chinois", en raison de la ressemblance de ses feuilles avec celles du persil plat. Son arôme inimitable et original accompagne parfaitement des plats exotiques à base de curry, de cayenne, de menthe.

E comme... estragon

Estragon doit rimer avec modération et discrétion car sa saveur puissante et complexe est vite envahissante. Il est incontournable dans la béarnaise, la sauce tartare, les beurres maniés, et parfume vinaigres, cornichons, plats en gelée et volailles. Il s'entend avec la moutarde et encore mieux avec l'échalote. En

version sucrée : un sorbet à l'ananas rôti et à l'estragon, imaginé par la pâtisserie Christian.

M comme... menthe

Menthe poivrée, menthe citronnelle, menthe verte... cette plante médicinale se décline en de nombreuses variétés et nous est depuis longtemps familière dans des préparations salées aussi bien que sucrées : taboulé, salade de fèves dont elle favorise la digestion, tzatziki (concombre à la grecque), soupe de fruits rouges, mousse au chocolat noir, cocktails de fruits, thé, tisane... Fraîche, elle aime la compagnie du basilic, du citron, de l'orange, de la cannelle et de la coriandre. Avez-vous déjà goûté aux pâtes de fruits pomme verte-menthe de la pâtisserie Christian ?

P comme... persil

La plus répandue et la plus modeste des herbes est aussi la plus incontournable, qu'elle soit cuite ou crue. Pas de bouquet garni, pas de court-bouillon, pas de marinade sans persil ! Haché menu, il parfume sauces, crudités, légumes cuits, viandes et poissons. Et imaginez un seul instant un beurre d'escargots sans persil ! Outre toutes ces qualités, il n'est pas difficile et accepte toutes les associations !

R comme... romarin

Méditerranéen par excellence, il est le roi du barbecue et rehausse toutes les viandes grillées, les pommes de terre à la braise et les légumes cuits au four. Sa saveur puissante aromatise les marinades, l'huile et les chèvres macérés. Il est à l'aise avec ses collègues provençaux : thym, sarriette, origan et basilic. Au Crocodile, le menu de printemps lui fait honneur dans le ragoût de fèves et artichaut barigoule.

S comme... sarriette

Une branche de sarriette sublime les daubes, ragoûts, marinades et sauces, mais aussi les légumes secs, charcuteries et pâtés de gibier. Elle s'associe volontiers aux herbes du Midi, à savoir thym, romarin et origan.

... sauge

Ayez la main légère lorsque vous utilisez de la sauge, et surtout ne l'associez à aucune autre herbe aromatique ! Sa saveur puissante et balsamique se suffit à elle-même pour parfumer le porc, le veau, les marinades, charcuteries et farces. Quelques feuilles suffisent à parfumer une bouteille d'huile ou de vinaigre.

T comme... thym

La "farigoule" des provençaux pousse en liberté et présente toutes sortes de variétés, très aromatiques, évoquant le citron ou la verveine. Il est toujours de la partie dans un ragoût, une marinade, une sauce tomate, une poêlée de légumes... On le boit en tisane pour ses vertus digestives. Il ne craint pas le voisinage de fortes saveurs comme le laurier, le céleri, l'ail et l'échalote.

C'est bon ! (à savoir)

Conservez les feuilles de basilic frais dans un sachet en plastique, un bocal hermétiquement fermé ou un tissu humide, mais jamais les pieds dans l'eau comme pour un bouquet de persil.

Utilisés secs, les aromates à tige dure et feuilles épaisses (thym, romarin) sont plus concentrés en arômes.

La catégorie des fines herbes regroupe le cerfeuil, la ciboulette, le persil et l'estragon, pas une de plus, pas une de moins !

Shopping Gourmet

Spécial adhérents Cœur Gourmand

*Un rayon de soleil ?
Voilà une belle invitation à mettre le nez dehors
et découvrir les nouveautés
qui ont fleuri chez vos artisans-commerçants !*



Agneau label à découper
chez Frick Lutz



Des sirops aux saveurs originales et naturelles. Vanille de Madagascar, pétales de roses de Grasse, fèves de cacao de Côte d'Ivoire...
à partir de 7 euros, à siroter à la Boutique d'Antoine Westermann



Glace Primevère
à dévorer à la pâtisserie Christian



Chocolats à chasser
au Doux Pays de France



Théière Berlingot (0,5 litre)
39 euros. Existe en rose et en bleu également. Tasse Ming - 19 euros
à chiner au Palais des Thés



Mini cakes salés
(préparés sans beurre) à croquer
chez Ziegler primeurs



Le bloc de foie gras de canard avec morceaux. Bocal de 180 g au prix de 16,80 euros - Présenté dans un petit coffret bambou pour les clients « Cœur Gourmand » à savourer chez Edouard Artzner

Carole Delagoutte,
Responsable du restaurant
La Table d'Édouard

Capitaine Carole

« Quand on va déjeuner à La Table d'Édouard, on n'a pas l'impression d'être un client, mais votre hôte », lui a soufflé récemment une habituée des lieux. C'est le plus beau compliment que l'on pouvait faire à Carole, qui aborde chaque service comme un lever de rideau. Quand elle n'est pas plongée dans un livre, c'est dans la mer qu'elle plonge, aux quatre coins du monde. En terre alsacienne, elle vous emmène en mini-croisière chic et décontractée, le temps d'un repas !



Emmanuelle Boos,
Responsable des petits plats

Poing d'équilibre

« Je ne pourrais pas me passer de fruits et légumes. » Et eux, pourraient-ils se passer d'elle, fée magicienne des crudités, compotes et surtout des soupes ? Passées, moulinées, veloutées, avec morceaux, aux légumes secs... toutes les formules sont permises. La formule secrète de sa forme ? Manger sainement, bien sûr, et quitter son grimoire (à spirales !) pour son défouloir : la salle de gym et les sports de combat.



Portraits Croisés

Arlette Jacq,
Rédactrice des Saisons du Cœur

À pleines mains

Les mains dans les poches ? Jamais ! Et pour cause : sa toute petite fille Stella, tout sourire, l'accompagne partout à bout de bras ! Et quand celle-ci dort, Arlette en profite pour faire la pluie et le beau temps pour Arte. Lorsque sa tête est au-dessus des nuages et ses mains ne sont pas dans la pâte, c'est à la correspondance épistolaire qu'elle s'adonne. Une nouvelle plume pour les Saisons du Cœur, un nouveau visage, un nouveau virage... à prendre à deux mains !



Nadine Golder,
Vendeuse au rayon traiteur
chez Kirn Traiteur

Le sel de la vie

Sept ans d'ancienneté depuis le début de son apprentissage, et pourtant Nadine est parmi les plus jeunes de la grande famille de la maison Kirn... alors que chez elle, c'est l'aînée de sept enfants ! Bref, les grandes familles, c'est son rayon, tout comme les salades, les quiches, le saumon, le foie gras : du salé, s'il vous plaît, et ce dès le petit-déjeuner, qui se compose de fromage et de saucisse de foie, pour démarrer la journée au galop. Son rêve serait d'ailleurs de finir la semaine au galop toujours, mais cette fois sur la selle d'un cheval !



Cœur Gourmand, mode d'emploi

- La carte de fidélité Cœur Gourmand vous est offerte*
- A chaque passage en caisse dans l'une des 17 enseignes « Cœur Gourmand » du cœur de ville, présentez votre carte : le montant de vos achats y sera crédité*
- A tout instant, vous pouvez « dépenser » 2% du total de vos achats cumulés sur votre carte dans l'une des 17 enseignes du Cœur Gourmand.

*dès 10€ d'achats, points de fidélité : 2 % du montant des achats (à partir d'un minimum d'achat de 10 €) - seuil minimum de déblocage des points : 5 Euros - durée de validité des points acquis : 6 mois - La carte de fidélité « Cœur Gourmand » n'est pas cumulable avec les cartes American Express, Diners Club et autres cartes de fidélité.

Restaurant ? Gourmandise ? Traiteur ?

Offrez-vous ce qu'il vous plaît, écoutez votre Cœur !



L'Agenda de vos rendez-vous gourmands

Toutes nos félicitations à *Cyrille Lorho*, qui vient d'obtenir dans la *catégorie fromager le titre de Meilleur Ouvrier de France* au Salon de l'Agriculture. Une excellente raison d'écouter plus que jamais les conseils avisés et gourmands du Vieux Gourmet !

Avril

Avril

À la Boutique d'Antoine Westermann

Samedi 7 avril de 10 à 17h : dégustation de vins d'Alsace Maurice Schoech

Chez Kirn Traiteur

Spécialités de saison : Tourte saumon, écrevisses et brocolis - Mousseline orties, ail des ours

Sortie de la nouvelle carte traiteur

Chez Frick Lutz :

Deux nouvelles spécialités fabriquées sur place : le pâté grand-mère aux cèpes et le jambon persillé

Chez Christian :

Les mois d'avril et de mai voient arriver des créations fraîches et glacées à base de fleurs sauvages et de plantes aromatiques : lila, asperule odorante, estragon, basilic, thym, etc.

Laissez-vous surprendre cette année par deux nouveautés très originales :

la glace aux petits pois frais et thé matcha, relevée d'une touche de menthe et d'estrageon et agrémentée de chocolat
la très rafraîchissante glace au huacatay du Pérou, citron vert et menthe

La gamme de chocolats issus du commerce équitable s'enrichit fin avril d'un chocolat à 70 % de cacao, origine Pérou.

Chez Artzner

Sortie de notre nouvelle carte «Traiteur» : cette nouvelle sélection a été élaborée par nos Chefs pour satisfaire toutes vos envies culinaires.

N'oubliez pas de commander votre Menu de Pâques.

Chez Ziegler Primeur

Les soupes froides sont à déguster à partir de la fin du mois.

Au Palais des Thés

Guettez l'arrivée des grands crus de Darjeeling de printemps.

Mai

Mai

Au Doux Pays de France

Les hannetons « porte-bonheur » atterrissent

Chez Artzner

Asperges en fête tout le mois à la boutique ainsi qu'à la Table d'Edouard

Le menu spécial «Fêtes des Mères» : un délicieux repas complet tout prêt. En cadeau un petit plateau de feuilletés pour l'apéritif offert (dès 2 menus commandés)

Chez Ziegler Primeur

Mini cakes salés préparés sans beurre à partir de la fin du mois.

Juin

Juin

Le 3 juin, n'oubliez pas la fête des mères

Chez Kirn Traiteur :

Quiche au chèvre, thym, courgette et pignons de pin - Mousseline courgettes, tomates et thym. Consultez la carte traiteur sur www.kirn-traiteur.fr

Vice et Vertu et Vice-versa

... ou les vertus cachées de la gourmandise

Dans la catégorie des produits que l'on a vite fait de diaboliser, le vin et le chocolat arrivent en tête. (Allez savoir si cette diabolisation est proportionnelle au plaisir qu'ils procurent !) Mais comme chacun sait, tout est question de dosage. Consommés avec modération, le vin et le chocolat offrent le meilleur d'eux-mêmes et deviennent des alliés de notre santé et de notre bien-être !

Vin et choco mollo

Rappelez-vous le fameux « french paradox » : malgré une consommation importante de graisses saturées (beurre, crème, fromages, œufs, foie, charcuteries, bases de notre cuisine du terroir), les Français ont un pourcentage de maladies cardio-vasculaires bien plus faible que les Américains.

Merci qui ? Merci la dive bouteille et ses polyphénols, puissants anti-oxydants qui protègent l'organisme, si l'on en croit les nombreuses études (très sérieuses !) qui ont été menées sur le sujet. Bref, une nouvelle façon de consommer du vin

émerge aujourd'hui : pour le plaisir, bien évidemment, mais aussi pour ses bienfaits.

Il en va de même pour le chocolat, à condition qu'il soit noir. Testez donc à l'occasion l'effet d'une telle phrase : « *Je mange au moins un carreau de chocolat par jour, c'est excellent contre les dépôts de mauvais cholestérol sur les parois de mes artères, il décontracte mes muscles, stimule mon cœur et engendre la production d'une hormone de la bonne humeur !* ». Franchement, serions-nous prêts à nous en priver s'il n'avait aucune vertu ? Pas fous, les gourmands ! Mais si, en plus de nous délecter et de nous apporter

Vin-médecin à siroter au Millésime, à la Boutique d'Antoine Westermann, au Crocodile, à la Brasserie Kim et au Munsterstuewel.
Chocolats à croquer au Doux Pays de France, chez Christian, Épice et Chocolat, Thierry Mulhaupt et à La Boutique d'Antoine Westermann

instantanément une sensation de douceur de vivre, il fait réellement du bien à notre corps et à notre esprit, alors il n'y a plus aucune raison de s'en priver !

Les vertus énergétiques et fortifiantes du chocolat sont reconnues depuis belle lurette. Aujourd'hui, des études plus poussées démontrent l'effet stimulant et euphorisant des substances psychoactives qu'il renferme et l'action anti-oxydante du cacao.

Que diriez-vous donc d'un ballotin de chocolats en guise d'armoire à pharmacie, du moins de médecine douce, très douce ? Tous vos artisans-commerçants maîtres-ès-chocolat (Au Doux Pays de France, Christian, Épice et Chocolat, Thierry Mulhaupt, La Boutique d'Antoine Westermann) vous le diront : les clients affluent les jours de pluie ou après une dure journée de travail pour s'offrir une bouchée de réconfort. Alors faites-leur confiance pour vous prescrire un traitement de faveurs chocolatées, délivré sans ordonnance !

Vin et choco à gogo

Le vin, en bouteille ou en carafe, on a l'habitude de le mettre sur la table et de le boire ! Le chocolat, en petit carreau ou en gâteau, peut-on imaginer ne pas l'avaler ? Pourtant, depuis peu, on emploie ces deux produits dans le

domaine de l'esthétique.

La vinothérapie exploite en effet les mille et une propriétés bénéfiques du marc de raisin, du moût, des grains, des pépins...

Le rêve le plus fou de l'amateur de grands crus ne serait-il pas de « plonger dedans », à l'instar d'Obélix dans la potion magique ? Pour drainer les tissus en activant la circulation et lutter ainsi contre le vieillissement, rien de tel que la balnéothérapie : eau chaude mélangée à des extraits de vigne et à du raisin, suivie de massages à l'huile parfumée de pépins de raisin.

La vigne et le raisin entrent aussi dans la composition de nouveaux produits cosmétiques : poudres, crèmes, huiles essentielles, très recherchés pour leur efficacité contre les pires ennemis de la peau, les radicaux libres.

Le must absolu, c'est la chocolathérapie. Fondu de chocolat que vous êtes, ne rêviez-vous pas de vous enduire un jour de chocolat fondu ? Et bien plus personne ne vous regardera de travers, car cela n'étonnera personne d'apprendre que le cacao hydrate, adoucit et nourrit la peau, que son parfum chaud favorise le relâchement et la bonne humeur, bref, qu'être transformé en tablette de chocolat, c'est incarner bien-être et douceur, c'est fondre de plaisir... c'est être belle (et beau) à croquer !

Secrets de Beaux thés

Que ce soit pour le boire ou pour y plonger, usez du thé à volonté. À l'instar du vin, le thé est un antioxydant puissant favorisant l'élimination des graisses ; contre les radicaux libres, il a prouvé sa supériorité. Tout comme le vin et le chocolat, il s'emploie aussi en usage externe. Les Chinois et les Japonais en savent quelque chose. Voici donc quelques recettes de bien-être en direct de leurs salles de bain !

Des pieds...

Vous prendrez bien une baignoire de thé ? Il vous suffira d'y laisser infuser une natte et de l'ouvrir légèrement afin que le thé diffuse bien. Décontractant à souhait !

Votre bain, si vous le préférez vivifiant, optez pour un mélange de thé et d'algues dont vous emplirez à moitié un gant de toilette fermé par un lien. Jetez-le dans la baignoire, ajoutez une poignée de gros sel de mer, pressez le gant et frottez-vous la peau !

... à la tête

Des compresses imbibées de thé d'Assam tiédi et appliquées 15 minutes sur les paupières feront un soin anti-cernes efficace.

Le thé vert Sencha fait des merveilles pour la peau. En infusion, c'est un excellent soin nettoyant. Pour un soin raffermissant, essayez donc un masque composé d'une cuillerée à soupe d'argile verte en poudre, délayée dans un peu de thé infusé et une cuillerée d'huile d'olive. Rincez avec le reste de thé.

Poussez le soin du corps jusqu'au bout des cheveux en leur offrant un dernier rinçage : infusez deux cuillerées de thé Yunnan dans 1 litre d'eau, ajoutez le jus d'un demi-citron, et à vous vigueur et brillance de la chevelure !

Tous ces mélanges sont disponibles au Palais des thés, qui s'occupe désormais de votre palais aussi bien que de votre corps ! Demandez-leur conseil pour d'autres recettes de beauté et de bien-être !

L'autoquizeur

Allez, relâchez la pression et offrez-vous un moment de détente rien que pour vous avec notre quiz de printemps électoral ! Serez-vous élu « Gourmand de bien-être » ?

1. Quels sont les pires ennemis de la peau ?

- A. les radicaux libres
- B. les radicaux prisonniers
- C. les extrémistes

2. Un bouquet garni sans persil, c'est comme :

- A. un été sans basilic
- B. une béarnaise sans estragon
- C. un Saisons du cœur sans quiz

3. Le huacatay, c'est :

- A. un guacamole particulièrement pimenté
- B. une partie de karaoké sur le lac Titicaca
- C. une plante herbacée

4. Le tzatziki, c'est :

- A. « ça suffit » en grec
- B. du concombre à la menthe
- C. imprononçable

5. Qui aime avoir les pieds dans l'eau ?

- A. vous ! (avouez que vous pensez déjà aux vacances !)
- B. les escargots
- C. le persil

6. Qu'observe-t-on les jours de pluie ?

- A. les vers de terre
- B. une hausse des ventes de chocolat
- C. des grises mines

7. Quel est le soin dernier cri des instituts de beauté ?

- A. la chocolathérapie
- B. la thérapie de croupe
- C. la caféthérapie

8. Notre dossier « vice et vertu » préconise l'ivresse par :

- A. le sondage
- B. le ballottage
- C. le massage

9. La plupart des herbes, il convient de ne pas les :

- A. mixer
- B. fumer
- C. couper sous le pied

1A-2ABC-3C-4B-5C-6B-7A-8C-9A
Réponses :

Vous avez entre 7 et 9 points

Bravo ! Vous enduire de chocolat, baigner dans le moût de raisin... ces pratiques n'ont rien de barbare à vos yeux. Vous remportez haut la main le titre de « Gourmand de bien-être » !

Vous avez entre 4 et 6 points

Faites donc une cure de bonnes choses -justement, votre magazine est là pour vous guider. Vous verrez, ça ira mieux après, pour votre corps et votre esprit !

Vous avez entre 1 et 3 points

Cure gourmande obligatoire, sinon c'est l'inéligibilité pendant un an !



Velouté de persil et de tomates

d'Emmanuelle de chez Ziegler Primeurs

Pour 6 personnes :

- Un gros bouquet de persil bien frais
- 4 tomates
- 4 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 20 cl de vin blanc
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel non raffiné
- Poivre

à boire avec...

- Fendant du Valais (Suisse)

2004 Rouvinez

(cépage : chasselas doré)

Un vin sec, fruité et légèrement perlant.

Préparation :

Émincez finement les échalotes, ciselez le persil, hachez l'ail et coupez en dés les tomates après les avoir pelées.

Faites revenir les échalotes dans l'huile d'olive quelques minutes à feu doux.

Ajoutez alors les tomates, l'ail haché, le vin et recouvrez d'1,5 litre d'eau.

Salez, poivrez.

Portez à ébullition puis laissez cuire 15 à 20 minutes.

Incorporez le persil et faites cuire encore 10 minutes.

Passez la soupe au mixeur jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène.

Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.

Vous pouvez également déguster ce velouté froid, en entrée.