

On goûte, on découvre ...



Julie's House



Je l'utilise partout, cette purée d'amandes ?

Oui ▶ En pâtisserie ou dans les crumbles, elle remplace parfaitement le beurre. Et l'huile dans les mayonnaises et les sauces.

Non ▶ Évitez de la chauffer directement dans la poêle. Mieux vaut la fluidifier au micro-ondes et/ou l'intégrer dans des préparations à cuire.

40%

des produits Delhaize sont (bien) classés Nutri-Score A ou B, soit plutôt sains. Ce label nutritionnel retrouvé sur les yaourts, soupes, plats préparés, céréales... et lancé voici un an est composé de 5 lettres (A à E) et de 5 couleurs: il est calculé en fonction de leur teneur en sel, sucre, gras, fibres, etc. Le meilleur niveau nutritionnel est celui le plus proche du «A – vert foncé». Le moins conseillé, du «E – rouge foncé».



On retient l'été

Avec ces bouchées prêtes en 20 min et avalées en bien moins de temps!

Cupcakes aux amandes et mûres (pour 12 pièces):

1 Mélangez 100 g de beurre mou avec 150 g de sucre.

2 Ajoutez en fouettant 55 g de poudre d'amandes, 55 g de farine et 2 œufs.

3 Versez dans les moules à cupcakes, en les remplissant aux 2/3.

4 Enfournez pour 17 minutes à 175 °C.

Pour la garniture, fouettez 150 g de beurre avec 50 g de fromage frais St Môret nature et 150 g de sucre. Avec une poche à douille, déposez une généreuse noix de crème sur chaque cupcake. Décorez d'une mûre fraîche.

L'Instagrammeuse noir-jaune-rouge

Stoemp it up

On capte à la seconde que Magda est une vraie Bruxelloise! Et nous régale via son blog et son Insta de recettes, astuces et bonnes adresses.



AGENDA: ON BÛCHE À HANNUT

Il n'est pas trop tôt pour s'entraîner à pâtisser et goûter les douceurs... de Noël! Ni pour réviser son expertise en macarons. À moins que l'apprentissage de collations saines vous offre une meilleure excuse pour lécher les spatules. Autant de bonnes raisons pour filer chez Valériane, la plus généreuse, la plus belge et la plus peps des finalistes du *Meilleur pâtissier* (saison 7). Qui partage tout ce qu'elle y a appris dans des ateliers organisés chez elle. Les 9, 14, 23, 29 novembre et les 5, 7, 14 décembre (info: japporteledessert.be).



C'EST QUOI des infusions **ayurvédiques** ?

Des mélanges de plantes et épices, élaborés selon les principes de la médecine traditionnelle indienne. Selon laquelle chacun est défini selon l'un des 3 doshas (énergies) : on est ainsi Kapha (l'eau et la terre), Pitta (le feu) ou Vata (l'air). Les infusions ayurvédiques sont spécifiquement conçues pour apaiser les Vata (avec réglisse, coriandre, cannelle, gingembre), énergiser les Pitta (orange, citronnelle, menthe) et doper l'équilibre des Kapha (réglisse, eucalyptus...). Voilà pour la théorie. En pratique, rien ne vous empêche de profiter de leurs saveurs originales, pour le plaisir des sens et l'exotisme des mélanges. *Infusions bio La Route des Comptoirs, 5,80 €/100 g, laroutedescomptoirs.com.*

DE SAISON, LES CHAMPIGNONS

4 infos lues, retenues et approuvées

1. Des champignons séchés réduits en poudre peuvent être ajoutés, pour une saveur forestière, dans des biscuits sablés salés, un cake, un risotto, etc.

2. Un pinceau humide (comme celui à pâtisserie) facilite le nettoyage des plis des champignons frais, type girofle, chanterelle, etc.

3. Afin que les champignons frais ne rendent trop d'eau, salez-les en toute fin de cuisson.

4. Quelques grammes de truffe noire râpée dans une crème anglaise donne un résultat surprenant. Excellent sur, par exemple, un gâteau au chocolat.

Pour d'autres astuces et recettes: *Les 4 saisons du champignon*, Linda Louis, éd. Alternatives.

Déshabillez-les

Quand vous achetez vos yaourts et autres produits (trop) bien emballés, **éliminez d'office les cartons**. D'abord parce que ceux-là ont traîné dans les camions, entrepôts et autres lieux cracra. Ensuite, parce qu'ils encombrant le frigo qui consomme alors davantage d'électricité.



Texte **Michèle Rager**
Photos **Doc. presse, Getty Images**