

LA RECETTE VEGGIE

10

Taboulé de chou-fleur, pastèque et feta (4 pers.)

Râpez un chou-fleur avec une râpe à gros

trous sans aller au-delà du cœur. Coupez un concombre en dés ainsi qu'une tranche de pastèque. Placez le tout dans un saladier et ajoutez 200 g de feta émiettée, des graines de grenade et des olives noires dénoyautées. Pour l'assaisonnement : 1 c. à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, de la menthe fraîche ciselée, sel et poivre. Il ne reste plus qu'à mélanger le taboulé et à servir! Un vrai délice pour l'été...



DEVENIR VEGAN, RELEVEZ LE DÉFI

11

La chercheuse et auteure canadienne Élise Desaulniers vous donne ses astuces, conseils et arguments pour végétaliser son quotidien en 21 jours. De premier abord, le défi peut paraître compliqué, mais son guide offre une transition tout en douceur vers des habitudes alimentaires plus saines... avec gourmandise! *Le défi végane 21 jours*, aux éditions La Plage, 10 €.

MATCHA LATTE

Ultra tendance et fascinant, le latte art se transpose version matcha. L'intérêt? Profiter des bienfaits antioxydants de ce thé en poudre ramené du Japon par le Belge François Van den Brulle. Avec sa douceur naturelle, le matcha IRO n'a pas besoin de sucre.

Pour 1 tasse : tamisez 2 chashaku (cuillère à matcha) dans un bol. Ajoutez 5 cl d'eau chaude à 70 °C et mélangez au fouet. Pendant ce temps, faites chauffer 15 cl de lait à 70 °C (ou lait soja/amande) et faites-le mousser avec un mousseur à lait. Versez le matcha préparé dans une tasse et ajoutez le lait en terminant par la mousse. Matcha IRO bio for Cooking (39,90 €, 100 g). matcha-iro.com



12



13

SOUS L'OcéAN

Kombu, wakamé, dulce, nori... D'où viennent ces noms bizarroïdes? Il s'agit du nouvel ingrédient tendance à insérer au plus vite dans nos assiettes : les algues. Riches en minéraux, en vitamines et en fibres, ces merveilles de la mer apportent une touche iodée à tous nos repas. Notre découverte? Le pesto rouge Marin 100 % végétal et bio de Marinoë chez Rob Market (4,20 €, 90 g.). rob-brussels.be