GRATUIT
Numéro 17 | Automne 2014

Ôdélices

www.odelices.com

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

Faire soi-même
une pâte à tarte et des biscuits à la cuillère

À tester
les graines de chia

C'est la saison
du poireau

Que manger pour bien dormir ?

Idées recettes
Sans Gluten

L'ÉDITO

Septembre rime souvent avec bonnes résolutions. Je vous propose d'amorcer ***une petite révolution culinaire*** *afin d'égayer vos menus. Bien souvent nous effectuons* ***les mêmes recettes routinières*** *à longueur d'année. Je vous suggère de tester* ***chaque semaine une nouvelle recette****. Ce n'est guère difficile, il vous suffit juste d'anticiper un peu en choisissant à l'avance la nouvelle recette afin de ne pas être prise au dépourvue au moment de la réaliser... Vous allez ainsi* ***renouveler votre stock de menus*** *et impressionner, votre conjoint(e), vos enfants, vos amis... Avec ce nouveau magazine vous aurez l'embarras du choix pour* ***mettre à profit cette bonne résolution****. Alors c'est la rentrée dans vos assiettes, à vos marques, prêts,* ***innovez, cuisinez*** *!*

Marie-Laure Tombini

www.odelices.com
BP n°30045
92163 Antony Cedex
Tél : 09 52 20 29 16
odelices.mag@gmail.com

Directrice de la publication et Rédactrice en chef :
Marie-Laure Tombini
Assistants de la rédaction :
Vanessa Romano, Barbara Le Clerre, Virginie Monluc
Photographies :
Marie-Laure Tombini
Conception graphique :
Pauline Bonnet (www.paulinebonnet.com)
Retouche :
Céline Lenormand (http://caelina.eu)

Impression : ETIC Graphic 53000 Laval
Tirage : 30 000 exemplaires
N°ISSN : 2260-4042

Régie publicitaire :
Spas Régie – 160 bis rue de Paris – CS 90001
92645 Boulogne Billancourt
Tél. : 01 45 56 09 09
www.spas-expo.com/regie
Directrice commerciale :
Nathalie Bourdon
nbourdon@spas-regie.com

Toute reproduction totale ou partielle du magazine est strictement interdite. Le libellé des annonces publicitaires n'engage que la responsabilité de leurs auteurs. Odelices.com est une marque déposée. Ce magazine est imprimé sur du papier PEFC issu de forêts gérées durablement avec des encres végétales.

SÔmmaire

Zoom sur **Les graines de chia**	4
On a testé **Les Soyciss**	6
Dossier bien-être **Les monodiètes**	8
Découverte **Le thé vert Teekanpagne**	10
Les recettes du marché **Le poireau**	12
Tendance céréales **Les pâtes à tarte**	16
Petites douceurs **Les bio-flans**	20
Dossier de saison **Recettes sans gluten**	22
Technique pas à pas **Biscuits à la cuillère**	26
Dossier de saison **Que manger pour bien dormir ?**	28
Les produits de saison	32
Boutique Ôdélices	34

Les graines de chia

© Kumbabali - Fotolia.com

Les graines de chia étaient cultivées par les ancêtres aztèques dans la région du Mexique il y a plusieurs milliers d'années et servaient d'aliment de base. Remises au goût du jour ces dernières années, cet ingrédient star de la raw food est connu pour ses incroyables vertus : riche en huiles végétales (notamment beaucoup d'omega 3), en fibres et en antioxydants, il fait partie des ingrédients à ne pas oublier dans votre alimentation ! La recette la plus simple à faire est le chia pudding : on laisse tremper les graines de chia dans un liquide (lait d'amande, de coco ou de vache) et elles se gélifient en quelques heures. Il n'est pas nécessaire de les cuire.

Pudding aux graines de chia, lait de coco et mangue

Pour 4 verrines
Préparation 20 min - Cuisson 30 min

1 mangue
20 cl de lait de coco
2 c. à soupe de miel liquide type acacia
3 c. à soupe de graines de chia (30 g)

Pelez la mangue et prélevez la chair.

•

Mixez la moitié de la mangue (environ 150 g) avec le lait de coco et le miel.

•

Ajoutez les graines de chia, mélangez et laissez reposer 6 h au réfrigérateur.

•

Versez la préparation dans des verrines avec quelques cubes de mangue.

MOULIN DES MOINES

Pionnier du bio
Depuis 1970

SODIUM 0,001g/L
URANIUM <0,2 µg/L
Bouteille en PET
Sans bisphénol A
Sans phtalates

TOUJOURS PLUS DE VITALITÉ !

GLUTEN FREE
LA BIÈRE* BIO SANS GLUTEN

La Gluten Free promet le plaisir de la dégustation d'une bière aux personnes allergiques avec sa saveur agréable et fruitée. C'est une bière particulièrement innovante puisqu'elle associe deux céréales riches en minéraux : Le millet et le maïs.
4,5% Alc. vol.

LES GAUFRETTES AU POIS CHICHE SANS GLUTEN (Nature, tomate, cannelle)
Une tartine croustillante bio pour les en-cas salés ou sucrés, petits-déjeuners au délicat goût de pois chiche.
Sans lait - Sans œuf - Sans sucre
Sans huile de palme - Sans conservateur

*Attention l'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

MOULIN DES MOINES
101, route de Wingersheim F-67170 KRAUTWILLER
Tél : 03 90 29 11 80 - Fax : 03 88 51 00 18 - info@moulindesmoines.com
www.moulindesmoines.com

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Les Soyciss' 100% bio et 100% végétales

Découvrez les Soyciss' Classiques et Paprika doux de SOY : moelleuses et gourmandes, elles se prêtent à de multiples recettes créatives, autant d'idées originales pour varier vos repas en toute légèreté !

Crêpes roulées aux Soyciss', champignons et moutarde

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 30 min

4 crêpes
4 Soyciss'
300 g de champignons
1 oignon
50 g de fromage râpé
40 g de farine
40 g de beurre
40 cl de lait végétal
2 c.à soupe de moutarde à l'ancienne
Sel et poivre

1. Emincez les **champignons** et l'**oignon**. Faites-les revenir 5 min dans une poêle avec un filet d'huile.
2. *Pour la béchamel :* faites fondre le **beurre** dans une casserole, sur feu moyen. Ajoutez la **farine** et mélangez vivement. Ajoutez peu à peu le **lait** et mélangez jusqu'à épaississement. Salez, poivrez et ajoutez la **moutarde**.
3. Faites préchauffer votre four à 180°C.
4. Sur une **crêpe**, étalez quelques cuillerées de béchamel et répartissez un quart des légumes. Déposez la **Soyciss'** et roulez la crêpe. Mettez dans un plat à gratin.
5. Recommencez pour les autres crêpes.
6. Nappez les crêpes roulées avec la béchamel restante et saupoudrez de **fromage râpé**.
7. Enfournez à 180°C pendant 20 min.

Chou rouge aux Soyciss' et poires

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min

1 oignon
4 Soyciss'
1 gros chou rouge (1,2 kg)
3 poires
huile d'olive
sel, poivre

1. Coupez le **chou rouge** en deux et détaillez-le en lanières.
2. Pelez les **poires**, retirez le cœur et coupez la chair en cubes.
3. Faites revenir le **chou** dans une cocotte avec un filet d'huile. Laissez cuire 5 min à couvert puis ajoutez les dés de poire et poursuivez la cuisson 5 min. Salez et poivrez.
4. Pelez et émincez l'**oignon**. Coupez les **Soyciss'** en rondelles. Faites-les revenir dans un filet d'huile.
5. Dressez le **chou rouge** sur les assiettes à l'aide d'un cercle. Déposez les rondelles de **Soyciss'** par dessus. Servez bien chaud.

LA ROUTINE
CHARCUTEZ-LÀ !

Change - RC 444 630 784 - Crédits photos : H. Bouroullec.

MAXI FORMAT
NOUVEAU Soyciss', les saucisses version végétale

Envie d'une MAXI saucisse pour un MAXI plaisir ?
Découvrez les 2 nouvelles Soyciss' bio végétales au format XXL : plus grandes, plus savoureuses, elles vous donnent envie de revisiter le traditionnel saucisse-purée de façon équilibrée ! Goût classique ou au paprika doux, elles sont prêtes en quelques minutes seulement… Qui a dit que c'était compliqué de se faire du bien au quotidien ?

SOY
Variez, équilibrez !
AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
En exclusivité dans votre magasin bio

Les Monodiètes : prenez soin de votre corps

Texte : Vanessa Romano

Chaque jour, l'organisme accumule des toxines qui fatiguent l'organisme. L'alcool, le stress, la pollution, le tabac, les pesticides, les excès alimentaires… De nombreux facteurs mettent notre corps à rude épreuve. La monodiète aide le corps à se détoxifier. Pour faire cette cure dans les meilleures conditions, voici quelques conseils et précautions à prendre pour mieux comprendre et appliquer cette pratique ancienne.

En quoi consiste une monodiète ?

Après un été peut être chargé en invitations festives, et pour *bien préparer son corps à affronter l'hiver*, on peut avoir envie d'alléger un peu son alimentation, sans pour autant avoir envie de faire un régime où on compte ses calories, ni d'arrêter ses activités pour jeûner complètement. La monodiète est faite pour vous à ce moment de votre vie. Elle peut être faite tout au long de l'année mais est à privilégier *aux changements de saison*.

Assez flexible, la monodiète consiste à **manger un seul aliment, voire 2 pendant une période allant de 1 journée à 1 semaine**. La cure la plus courante est celle du week-end car elle est bien adaptée à notre mode de vie.

Forcément, plus vous prolongerez cette période, plus il faudra être certain de votre forme physique et sans doute être accompagné par un professionnel de santé (médecin, nutritionniste, naturopathe…).

Comment la mettre en œuvre ?

Préparez votre monodiète en commençant à *alléger votre alimentation quelques jours auparavant* : pas d'alcool, thé ou café, peu de viande et poisson, pas de laitages… Un maximum de fruits et légumes, des céréales semi-complètes (plutôt sans gluten) et ce, pendant deux ou trois jours.

Pensez également à ce que vous aurez plaisir à manger, que ce soit des bananes, des pommes ou du raisin : il faut *s'imaginer en manger avec plaisir* pendant le temps consacré à la monodiète. Si cela vous semble trop difficile, vous pouvez prévoir un bol de riz semi-complet et quelques légumes verts cuits à la vapeur ou à l'étouffée (pas de légumes contenant de l'amidon car le riz en contient déjà largement assez).

Quel fruit choisir ?

Le *raisin bio* est plébiscité en cette saison car il est reminéralisant, il est également dépuratif (attention au raisin non bio qui est particulièrement traité). La *pomme* sera mieux tolérée par les intestins fragiles. On peut faire des monodiètes de tous les fruits et de tous les légumes, en bénéficiant de leurs atouts santé respectifs. En revanche, il est fortement déconseillé de faire une cure de fruits en cas de diabète.

A quoi sert une monodiète ?

Cette cure a de nombreuses utilités : purger le corps, alléger le système digestif (qui se repose en n'ayant plus qu'un seul aliment à digérer), soulager et drainer le foie, les reins, la peau… Elle permet aussi d'éliminer pas mal de toxines, de nettoyer, de faire place nette, de laisser les cellules des différents organes se régénérer tranquillement et éventuellement… perdre un ou deux kilos.

Doit-on prendre des précautions ?

En cas de diabète, la cure de fruits est déconseillée, tentez plutôt une cure de légumes. En cas de grossesse ou allaitement, il vaut mieux éviter de mettre le corps en période de jeûne ou alors sur une journée à peine. Et si vous êtes sous traitement médicamenteux, il faudra demander un avis médical.

Choisissez une période où vous serez *au calme*, où vous pourrez *vous reposer* à loisir. Il est possible de prévoir une activité légère : marche tranquille, petite séance de yoga, un massage, … Pensez également à *boire pour aider le corps à faire son travail de nettoyage*. Les boissons privilégiées seront de l'eau peu minéralisée et des infusions, à volonté !

Evitez de faire une super fête la veille d'entamer la monodiète et ne prévoyez pas de fiesta pour le lendemain, ni de raclette party ! Il faudra 3 jours pour réintroduire les aliments : bouillons de légumes, voire soupes légères, légumes cuits vapeur ou à l'étouffée et fruits le premier jour. Ajoutez éventuellement une petite portion de poisson le lendemain, puis une cuillerée à soupe de céréales semi-complètes. Douceur et modération seront de mises pour cette période où on se sent privilégié de cocooner son corps.

© viperagp © fkruger © viktoriya89 - Fotolia.com

Le thé vert Teekampagne

Un thé vert est un thé peu oxydé lors de sa fabrication, conservant ainsi intactes ses propriétés. Ce type de thé est très populaire en Chine et au Japon, où il est réputé avoir les propriétés thérapeutiques les plus efficaces. Il se répand de plus en plus en Occident, où traditionnellement on boit plutôt du thé noir. Ingrédient de base du thé à la menthe, on peut aussi le cuisiner dans des recettes sucrées et salées.

Truite pochée sauce thé vert

Pour 2 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min

200 g de filet de truite (ou de saumon)
10 cl de crème fraîche liquide
5 g ou 2 c. à soupe de thé vert
Quelques feuilles de menthe

½ citron bio
3 c. à café de bouillon végétal en poudre
100 g de riz basmati
sel, poivre

1. Faites chauffer la **crème fraîche** dans une petite casserole. Coupez le feu au premier bouillon. Versez le **thé vert** et la **menthe** dans la crème chaude et laissez infuser 3 à 5 min.

2. Faites cuire le **riz** 12 min dans une casserole d'eau salée.

3. Lorsque le thé est infusé, filtrez dans une petite passoire pour ne garder que la crème parfumée.

4. Délayez une c. à café de bouillon dans la crème. Ajoutez une c. à soupe de **jus de citron** et mélangez bien : la crème va épaissir. Ajustez l'assaisonnement avec du **sel** et du **poivre** .

5. Délayez le reste de **bouillon en poudre** dans une casserole avec de l'eau et le reste de **jus de citron**. Portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire la **truite** dedans pendant 10 min.

6. Egouttez le **riz** puis répartissez-le dans des cercles inox posés à même l'assiette. Disposez ensuite la truite et la sauce.

7. Saupoudrez de quelques **feuilles de thé** émiettées.

Truffes au chocolat blanc, thé vert et pistaches

Pour 12 truffes environ
Préparation 15 min
Cuisson 5 min
Repos 2 h

180 g de chocolat blanc
6 cl de lait (60 g)
2 c. à soupe de thé vert
5 c. à soupe de pistaches vertes

1. Dans une petite casserole, faites bouillir le **lait** avec le **thé vert**. Couvrez et laissez infuser 10 min.

2. Filtrez le **thé** dans une petite passoire pour ne garder que le lait infusé (vous devez avoir 30 g).

3. Faites fondre le **chocolat** au bain-marie (ou sur feu très doux dans une casserole).

4. Ajoutez le lait tiède et mélangez bien. Vous pouvez éventuellement laisser quelques **feuilles de thé** hachées pour avoir une saveur plus forte.

5. Laissez refroidir durant 2h au réfrigérateur.

6. Façonnez les truffes entre vos mains et roulez-les dans les **pistaches** hachées. Réservez au frais jusqu'au service.

TEEKAMPAGNE
LA PERFECTION RÉSIDE
DANS LA SIMPLICITÉ.

Offrez-vous la douceur et la fraîcheur du Darjeeling à chaque tasse de notre thé vert. Une saveur unique, pure et de caractère qui vous donnera un sentiment de bien-être absolu. Ce thé 100% naturel à la couleur typique vous séduira par son arôme doux, amer et frais. N'attendez plus et venez découvrir ce délicieux thé sur notre site web www.teekampagne.fr

250gr de thé vert offerts !
Pour profiter de l'offre, tapez :
www.teekampagne.de/fr/odelices

DOUCEUR &
ÉQUILIBRE,
AU COEUR DU
DARJEELING...

DE-ÖKO-005

Design: StudioRoussier.com

Le poireau

Les chiffres sont impressionnants puisque nous cultivons en France plus de 24 000 tonnes de poireaux primeurs (107 500 tonnes de poireaux non primeurs), principalement dans les régions Pays de Loire, Centre, Bretagne et Aquitaine.

Son origine

Le poireau est une plante potagère bisannuelle issue d'une variété d'ail. C'était auparavant une plante à bulbe. Grâce à la sélection des jardiniers, il est devenu tel que vous le connaissez : très tôt, ils ont cherché à réduire la taille de son bulbe et à augmenter la longueur de son fût blanc par rapport à celle de son feuillage vert.

Bien le choisir

En le choisissant, veillez à ce que la tige du poireau soit droite, charnue, ferme et d'un blanc brillant, sans taches brunâtres. Les feuilles quant à elles, doivent être bien vertes, non flétries, ni jaunies et desséchées.

Bien le conserver

Le poireau acheté chez un primeur pourra se conserver une à deux semaines dans le réfrigérateur.
Il peut aussi se congeler. Pour cela, coupez-le d'abord en rondelles et faites-les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante.
Pensez aussi à congeler quelques feuilles vertes afin de pouvoir en utiliser pour vos bouillons.

Bien le cuisiner

Préparez le poireau en éliminant les racines et la base, en coupant les blancs jusqu'au départ des feuilles et en le lavant sous l'eau froide, en écartant les feuilles.
Cuisez le poireau à la vapeur une quinzaine de minutes ou blanchissez-le à l'eau bouillante salée.
Le poireau se déguste froid avec une vinaigrette, une mayonnaise ou chaud en accompagnement de viande ou de poisson. Délicieux aussi en gratin avec une béchamel ou braisé dans une tarte.

© Thomas Francois - Fotolia.com

FICHE **TECHNIQUE**

Apport énergétique
27 kcal / 100 g

Apport nutritif
Il contient une forte teneur en vitamines et minéraux. Il est également riche en pro-vitamine A, en vitamines C et E et en fibres.

Saison idéale
Mai à octobre

*Petit **plus***

Les composés sulfurés et les antioxydants qu'il contient pourraient avoir un effet protecteur contre certains cancers. Pris sous forme de bouillon, il facilite aussi l'élimination.

web

+ d'autres recettes sur www.odelices.com

Salade de poireaux et œufs mollets

Pour 2 personnes - Préparation 10 min - Cuisson 15 min

4 poireaux
2 œufs
2 c.à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre de vin
Sel et poivre

1. Coupez l'extrémité des **poireaux** et retirez les feuilles vertes abîmées. Fendez les **poireaux** en deux, en plantant le couteau au milieu de la partie blanche et en remontant vers les feuilles vertes (la base blanche reste attachée). Nettoyez la terre entre les feuilles en passant les **poireaux** sous un filet d'eau, les feuilles vertes vers le bas (pour entrainer la terre vers l'extérieur). Egouttez les **poireaux** et coupez-les en tronçons de 3 à 4 cm.
2. Faites-les cuire environ 15 min à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante.
3. Dans un bol, mélangez l'**huile d'olive**, le **vinaigre**, le **sel** et le **poivre** pour faire la vinaigrette.
4. Cinq minutes avant la fin de cuisson des poireaux, faites cuire les **œufs** mollets : faites bouillir une casserole d'eau, déposez délicatement les **œufs** et comptez 5 min de cuisson à partir de la reprise d'ébullition.
5. Lorsque la cuisson est terminée, plongez les **œufs** dans l'eau froide pour arrêter la cuisson.
6. Répartissez les **poireaux** dans les assiettes, versez la vinaigrette dessus. Ecalez les **œufs** et posez-les sur les assiettes.

Gaufres poireaux pommes de terre

***Pour 6 à 7 gaufres - Préparation** 15 min - **Cuisson** 20 min*

300 g de pommes de terre (environ 3 ou 4)
1 poireau (environ 120 g de blanc)
2 gros œufs
50 g de fécule de maïs
50 g de farine
20 cl de crème fraîche
sel, poivre

1. Lavez et émincez finement le **blanc de poireau**.
2. Râpez la **pomme de terre** à l'aide d'une râpe à gros trous.
3. Dans un saladier, délayez la **fécule de maïs** avec la **crème**. Ajoutez les **œufs**, fouettez bien puis incorporez la **farine**.
4. Ajoutez enfin les **poireaux** et les **pommes de terre**. Salez et poivrez.
5. Faites chauffer le gaufrier et huilez-le légèrement.
6. Quand il est chaud, mettez une louche de pâte à gaufre dans chaque empreinte. Faites cuire environ 5 min en surveillant la cuisson.
7. Après cuisson, déposez sur une grille en attendant de les manger pour que les gaufres restent croustillantes.

Tarte aux poireaux, miel et curry

***Pour 2 à 4 personnes - Préparation** 20 min - **Cuisson** 45 min*

500 g de poireaux
2 gros œufs
15 cl de lait végétal
1 c. à soupe de miel
1 c. à café de curry en poudre
1 pâte brisée
sel, poivre

1. Coupez l'extrémité des **poireaux** et nettoyez-les. Coupez la partie blanche en rondelles d'environ 2 cm. Gardez les feuilles vertes tendres et retirez les feuilles abîmées.
2. Faites cuire les rondelles et les feuilles 15 min dans l'eau bouillante ou à la vapeur.
3. Dans un saladier, fouettez les **œufs** avec le **lait**. Ajoutez le **curry** et le **miel**. Salez légèrement et poivrez.
4. Etalez la **pâte** et foncez-en un moule à tarte de 18 cm de diamètre. Piquez le fond avec une fourchette.
5. Déposez les rondelles en commençant par les bords, complétez le centre avec les feuilles vertes de poireaux si besoin.
6. Versez la préparation au curry.
7. Faites cuire la tarte environ 30 min dans le four préchauffé à 180°C.

***Conseil :** pour un moule à tarte plus grand, augmentez les proportions pour la garniture.*

Timbales au lard, poireaux et pommes de terre

***Pour 6 timbales - Préparation** 20 min - **Cuisson** 30 min*

12 tranches fines de lard
200 g de pommes de terre
200 g de blanc de poireau
60 g de fromage râpé
Sel et poivre

1. Lavez et pelez les pommes de terre. Coupez-les en tout petits cubes et faites-les cuire 10 à 15 min dans une casserole d'eau salée. Vérifiez la cuisson en piquant avec un couteau.
2. Émincez finement les poireaux et faites-les cuire 10 min dans une sauteuse à feu moyen.
3. Faites préchauffer le four à 180°C.
4. Coupez 6 tranches de lard en deux. Dans un moule à muffins en silicone, disposez les tranches de lard : une grande tranche pour faire le tour de la timbale, puis 2 moitiés de tranche disposées en croix pour faire le fond de la timbale.
5. Mettez une ou deux cuillerées à soupe de poireaux puis une cuillerée à soupe de pommes de terre.
6. Ajoutez un peu de fromage râpé sur chaque timbale.
7. Faites cuire 15 min à 180°C.
8. Servez les timbales bien chaudes, en entrée, en accompagnement d'une salade.

Les pâtes à tarte

Une pâte à tarte maison est facile à réaliser et demande des ingrédients basiques : de la farine, du beurre et un peu de sel. Et si vous mettiez un peu de folie dans votre recette favorite ? Ajoutez des farines de riz, de maïs, d'épeautre, de sarrasin, de seigle... pour donner un croustillant, un fondant, une saveur particulière à votre tarte. Pour ne pas avoir une pâte trop cassante, il sera préférable de garder une bonne proportion de farine de blé. N'hésitez pas aussi à la parfumer avec des épices (cannelle, paprika, curcuma, cumin...), des graines de pavot ou de sésame, des fleurs séchées.

On peut aussi remplacer le beurre par de la margarine ou faire une version légère et croustillante à l'huile d'olive avec 120 g de farine, 60 g d'eau (6 cl) et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Plus d'infos sur les céréales : www.passioncereales.fr/recettes

Tartelettes champignons lardons oeuf

Pour 4 tartelettes - Préparation 20 min - Cuisson 30 min

Pour la pâte brisée au seigle :
100 g farine de seigle
100 g farine de blé
100 g de beurre doux
½ c. à café de graines de pavot
1 pincée de sel

Pour la garniture :
100 g de champignons de Paris
70 g de lardons
4 œufs

1. Coupez le **beurre** en petits dés. Préparez la pâte sablée en mélangeant les deux **farines**, le **pavot**, le **sel** et le **beurre** du bout des doigts. Ajoutez 5 cl d'eau et travaillez rapidement la pâte, sans trop la pétrir, pour former une boule.
2. Réservez-la 30 min au réfrigérateur. Puis étalez-la et foncez-en 4 moules à tartelettes.
3. Couvrez d'un papier sulfurisé et garnissez de haricots secs ou noyaux d'abricot.
Faites cuire les tartelettes "à blanc" 10 à 15 min.
4. Nettoyez et émincez les **champignons** en lamelles. Faites-les revenir 8 min dans une poêle avec un filet d'**huile d'olive**.
5. Faites dorer les **lardons** sans matière grasse.
6. Versez la garniture dans les tartelettes en laissant une place pour l'œuf. Cassez l'**œuf** et faites cuire 10 min dans le four préchauffé à 180°C.

Astuce : pour avoir un jaune cru, versez seulement le blanc d'œuf dans la tarte et faites-la cuire 10 min.
Déposez le jaune sur la tartelette et servez sans attendre.

Tarte brocolis roquefort

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 30 min

Pour la pâte brisée :
100 g de farine de blé
100 g de farine de riz
100 g de beurre
½ c. à café d'herbes de Provence
½ c. à café de sel

Pour la garniture :
100 g de fleurons de brocolis cuits
1 petite carotte (100 g)
2 œufs
10 cl de lait
50 g de roquefort

1. Mettez les **farines**, les **herbes**, le **sel** et le **beurre** coupé en morceaux dans un saladier. Effritez du bout des doigts pour avoir un mélange sableux.
2. Versez 5 cl d'eau. Pétrissez légèrement. Ramassez la pâte en boule, enveloppez-la d'un film plastique et laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur.
3. Lavez et râpez la **carotte**. Coupez le **roquefort** en petits dés.
4. Dans un saladier, fouettez les **œufs** avec le **lait**. Salez et poivrez. Ajoutez les **carottes**.
5. Etalez la pâte brisée et foncez-en un moule à tarte rectangulaire.
6. Répartissez la garniture aux **carottes**, les **brocolis** et les dés de **roquefort**.
7. Faites cuire 30 min environ dans le four préchauffé à 180°C.

Tourte aux quetsches

***Pour** 8 personnes*
***Préparation** 40 min*
***Cuisson** 40 min*

Pour la garniture :
700 g de quetsches
100 g de sucre
25 g de fécule de maïs

Pour la pâte sablée sucrée :
200 g de farine d'épeautre
200 g de farine de blé
200 g de beurre doux
½ c. à café de cannelle en poudre
100 g de sucre
2 œufs moyens

1. Dénoyautez les **quetsches**, coupez-les en dés et faites-les cuire 10 min. Puis laissez refroidir.
2. Mélangez le **sucre** et la **fécule** dans un bol. Ajoutez-les aux **quetsches** refroidies.
3. Mélangez les **farines**, la **cannelle**, le **sucre** et le **beurre** coupé en petits morceaux du bout des doigts, jusqu'à avoir un mélange sableux. Incorporez les deux **œufs** battus et formez une boule de pâte. Filmez-la et réservez-la 30 min au réfrigérateur.
4. Prenez 2/3 de la pâte et étalez-la sur un plan de travail fariné. Foncez un moule à tarte à haut bord. Piquez le fond avec une fourchette.
5. Répartissez la garniture aux quetsches.
6. Etalez le restant de pâte et découpez des cercles dentelés (6 cm de diamètre). Disposez-les sur la garniture pour décorer la tarte.
7. Faites cuire la tarte environ 30 min dans le four préchauffé à 180°C.

Tarte façon crème brûlée

***Pour** 4 tartelettes*
***Préparation** 20 min*
***Cuisson** 1h*

Pour la pâte sablée sucrée :
50 g de farine de maïs
150 g de farine de blé
100 g de beurre doux
50 g de sucre
1 oeuf moyen

Pour la garniture :
4 jaunes d'œuf
25 cl de lait
15 cl de crème fraîche liquide
50 g de sucre blond de canne
½ c. à café de vanille

1. Mélangez les **farines**, le **sucre** et le **beurre** coupé en petits morceaux du bout des doigts, jusqu'à avoir un mélange sableux. Incorporez l'**œuf** battu et formez une boule de pâte. Filmez-la et réservez-la 30 min au réfrigérateur.
2. Etalez la pâte et foncez-en des moules à tartelettes.
3. Couvrez d'un papier sulfurisé et garnissez de haricots secs ou noyaux d'abricot. Faites cuire les tartelettes « à blanc » 10 à 15 min.
4. Faites chauffer le **lait** et la **crème fraîche**.
5. Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs avec le **sucre**. Incorporez la crème tiède et la vanille en poudre.
6. Versez la préparation dans les moules à tarte. Faites cuire 45 min à 110°C.
7. Laissez refroidir et réservez au moins 2h au réfrigérateur.
8. Au moment de servir, saupoudrez de **sucre blond de canne** et caramélisez la surface avec un chalumeau.

Les sachets bio-flans

En seulement quelques minutes, préparez des entremets délicatement parfumés ! Une multitude de parfums est disponible : les classiques cacao, vanille, fraise, café, caramel... mais aussi des arômes plus originaux comme lavande, rose, bergamote, abricot, praliné... Des flans sans œuf, réalisés avec du lait de vache ou lait végétal de votre choix et avec le sucre de votre choix (sirop d'agave, sucre de canne, miel...).

Verrines coco caramel

Pour 4 verrines
Préparation 10 min
Cuisson 3 min

2 sachets de bio-flan noix de coco
1 cuillerée à soupe de sucre
50 cl de lait
5 ou 6 sablés
4 grosses c. à soupe de caramel au beurre salé

1. Mélangez la **poudre bio-flan** et le **sucre** dans un petit saladier.

2. Délayez progressivement en ajoutant le **lait**.

3. Portez sur le feu et remuez jusqu'à complète ébullition. Laissez cuire 3 min.

4. Versez dans un saladier et laissez refroidir 1h pour que le **lait** commence à solidifier.

5. Emiettez les **sablés** et répartissez-les dans les verrines.

6. Ajoutez le flan et laissez prendre 2h au frigo.

7. Ajoutez le **caramel** sur le dessus.

Verrine tout fraise

Pour 8 verrines - Préparation 5 min - Cuisson 3 min

2 sachets de bio-flan à la fraise
50 cl de lait d'amandes
16 c. à café de sirop de fraise
10 fraises confites

1. Mettez la **poudre bio-flan** dans un petit saladier.

2. Délayez progressivement en ajoutant le **lait d'amandes**.

3. Portez sur le feu et remuez jusqu'à complète ébullition. Laissez cuire 3 min.

4. Répartissez dans les verrines.

5. Versez le **sirop de fraise** (il va tomber naturellement au fond).

6. Laissez refroidir et servez avec des petits dés de **fraises confites** sur le dessus.

Nat ali

Préparations pour entremets Bioflan®

Plus qu'un sachet, un monde de saveurs

Au cacao de République Dominicaine, à la vanille Bourbon de Madagascar, au café d'Amérique et d'Afrique, au pralin de noisettes de Sicile grillées au feu de bois et caramélisées au sucre de canne de Brésil... Nos Bioflan® sont issus d'**approvisionnements bio contrôlés par Ecocert Environnement,** et de **filières équitables** *{cacao et sucre roux de canne}*.

Des sachets solidaires : 1% des ventes est reversé à l'association Bolivia Inti qui met le solaire au service du développement. Les Bioflan ont permis de financer 400 fours solaires.

NATURE ET ALIMENTS

AUTANT DE BONNES IDÉES, SACHEZ LES PARTAGER !

Dans chaque sachet NATURE & ALIMENTS, il y a plus que de la gourmandise : il y a une histoire familiale qui s'engage depuis 100 ans en faveur d'un entreprenariat responsable. En prenant le parti de matières premières issues de l'agriculture bio, en favorisant le commerce équitable dans les régions où elle s'approvisionne, en intégrant des personnes handicapées au sein de ses ateliers, NATURE & ALIMENTS prouve chaque jour que ce qui est bon pour les papilles l'est aussi pour la planète... et que l'on peut avoir 100 ans et rester une jeune entreprise ! Qui aurait cru qu'un petit sachet cache d'aussi grandes idées ?

www.nature-aliments.com 3 rue Nicolas Appert - 44400 REZÉ FRANCE Nature et Aliments

SANS GLUTEN

CERTIFIÉ PAR FR-BIO-01 AGRICULTURE UE/NON UE

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.

www.ponctuation.fr

Cuisiner sans gluten

Mini cannelés aux sardines et câpres

***Pour** 18 mini cannelés - **Préparation** 10 min - **Cuisson** 15 min*

2 œufs
20 g de fécule de maïs
100 g de ricotta
2 filets de sardines (environ 50 g)
2 c. à café de câpres

1. Dans un saladier, fouettez les **œufs** avec la **ricotta**. Puis incorporez la **fécule de maïs**.
2. Coupez les **sardines** en morceaux. Ajoutez-les à la pâte avec les **câpres**.
3. Répartissez la pâte dans des moules à mini cannelés.
4. Faites cuire environ 15 min dans le four préchauffé à 180°C.

Quinoa aux brocolis, raisins secs et noix de cajou

***Pour** 4 personnes - **Préparation** 10 min - **Cuisson** 20 min*

1 oignon
1 morceau de gingembre de 1 cm, épluché
1 c. à soupe d'huile d'olive
200 g de quinoa
2 petites têtes de brocolis (environ 350 g)
50 g de raisins secs
50 g de noix de cajou
75 cl de bouillon de légumes
persil

1. Pelez et émincez un **oignon**. Râpez le **gingembre** frais. Coupez les **brocolis** en petits fleurons.
2. Faites chauffer l'**huile d'olive** dans une sauteuse. Faites-y revenir l'**oignon** et le **gingembre**. Laissez cuire 3 min.
3. Ajoutez le **quinoa**, les **brocolis**, les **raisins**, les **noix de cajou** et le **bouillon de légumes**. Couvrez et faites cuire sur feu moyen environ 15 min, jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
3. Saupoudrez de **persil** au moment de servir.

Polenta grillée aux champignons de Paris

***Pour** 6 à 8 personnes - **Préparation** 15 min - **Cuisson** 8 min*

1 oignon
120 g de polenta
50 g de bouillon de légumes
1 petite boîte de champignon de Paris
1 c. à soupe de romarin ciselé
3 c. à soupe d'huile

Conseil : ajoutez 40 g de parseman pour avoir une polenta plus savoureuse

1. Pelez et émincez l'**oignon**.
2. Faites-le revenir 2 min dans une cuillerée à soupe d'**huile d'olive**. Ajoutez le **romarin** et les **champignons** rincés et égouttés. Laissez cuire 2 min de plus.
3. Dans une casserole, faites chauffer le **bouillon**. Versez la **polenta** en pluie et laissez cuire 2 à 3 min en remuant constamment.
4. Ajoutez la poêlée de **champignons** et mélangez bien.
5. Répartissez la **polenta** sur une plaque, sur une épaisseur de 1 à 2 cm. Laissez refroidir 10 min.
6. Coupez la **polenta** en rectangles. Faites-les poêler dans 2 cuillerées à soupe d'**huile d'olive**.

Brownie au chocolat et noix

***Pour** 8 personnes - **Préparation** 15 min - **Cuisson** 20 min*

200 g de chocolat
120 g de beurre doux
3 gros œufs
100 g de sucre roux
40 g de farine de riz
40 g de fécule de maïs
80 g de noix (macadamia, pécan ou noix de Grenoble)

1. Coupez le **chocolat** et le **beurre** en morceaux. Faites-les fondre au bain-marie.
2. Dans un saladier, fouettez les **œufs** avec le **sucre**.
3. Incorporez la **farine de riz** et la **fécule de maïs**. Puis ajoutez le **chocolat** fondu.
4. Concassez les **noix** et ajoutez-les à la préparation.
5. Répartissez la pâte dans un moule carré de 20x20 cm recouvert de papier sulfurisé.
6. Faites cuire 15 à 18 min dans le four préchauffé à 180°C.
7. Démoulez sur une grille et laissez refroidir avant de le couper en morceaux.

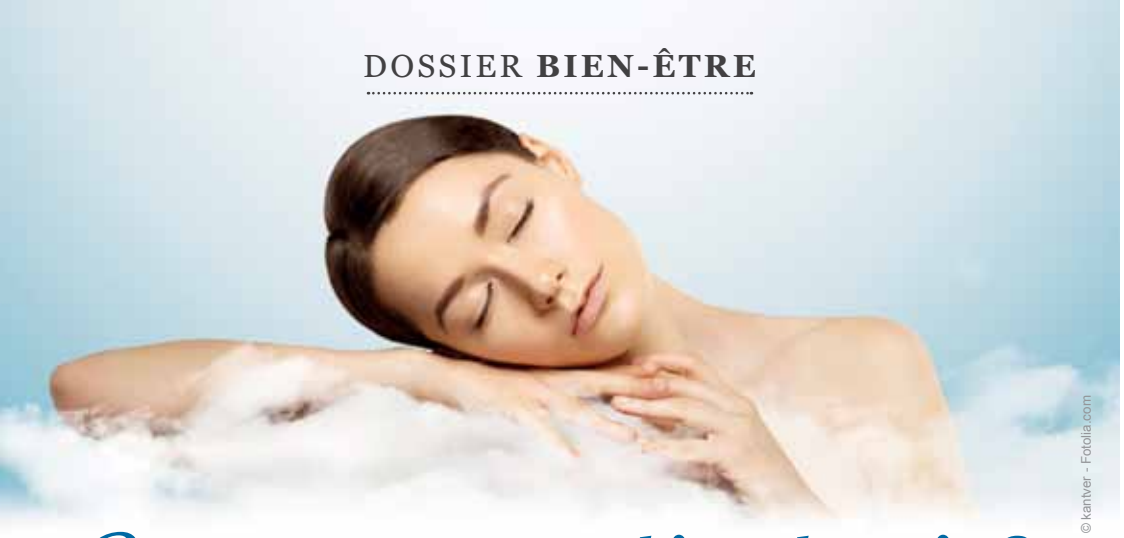
Biscuits à la cuillère

Pour 24 biscuits - Préparation 20 min - Cuisson 20 min

3 gros œufs • 75 g de sucre blond de canne • 60 g de farine T65 • 50 g de sucre glace

1. Séparez les blancs des jaunes d'**œufs**.
2. Dans un saladier, mélangez les **jaunes d'œufs** avec la **moitié du sucre**.
3. Fouettez énergiquement pour faire fondre le sucre et blanchir la préparation.
4. Fouettez les **blancs d'œufs** en neige. Ajoutez le **restant de sucre** et continuez à fouetter.
5. A l'aide d'une maryse, incorporez délicatement 1/3 des blancs en neige dans les jaunes.
6. Puis ajoutez le reste des blancs et mélangez délicatement jusqu'à avoir une préparation homogène.
7. Tamisez la **farine** et ajoutez-la peu à peu à la préparation. Remuez délicatement pour ne pas casser les blancs.
8. Versez la pâte dans une poche pâtissière munie d'une douille de 12 mm et dressez des petits boudins sur une plaque.
9. Saupoudrez de **sucre glace** et sans attendre, faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.

+ envoyez-nous la photo de votre réalisation par mail pour être publié sur le site Odelices : odelices.mag@gmail.com



© kantver - Fotolia.com

Que manger pour bien dormir ?

Texte : Virginie Monluc

Nous consacrons en moyenne le tiers de notre vie à dormir. Pourtant «Tomber dans les bras de Morphée», fils d'Hypnos (le Sommeil) et de Nyx (la Nuit), constitue une quête parfois laborieuse : les rapports officiels sur la consommation d'anxiolytiques et de somnifères attestent que plus de 134 millions de boîtes ont été vendues en France en 2012. Il existe pourtant des moyens simples et naturels pour (re)-trouver le sommeil facilement et profiter de ses fonctions régénératrices.

Sommeil et alimentation sont étroitement liés

La *sérotonine* et la *mélatonine*, deux hormones impliquées dans la régulation du rythme veille-sommeil, sont produites grâce à la présence de *tryptophane*. Cet acide aminé est qualifié d'essentiel, ce qui signifie en biochimie, qu'il doit être apporté à notre organisme par … *l'alimentation*. CQFD !

Mais ce n'est pas tout. Un *déficit en sommeil* perturbe la production d'hormones régulatrices de l'appétit : la *sensation de faim augmente* et le *sentiment de satiété diminue*. Une dette de sommeil accroît l'envie de se sustenter mais incite également à privilégier les mets gras et sucrés. Il en résulte un cycle infernal à enrayer rapidement.

Les aliments qui favorisent l'endormissement

Privilégiez les aliments riches en glucides à *index glycémique bas* (absorbés et métabolisés lentement) : pain aux céréales, complet, céréales entières (boulgour, riz brun, quinoa, sarrasin), les pâtes, les légumineuses (haricots, pois, lentilles), les légumes (pas tous cependant), les fruits frais…

Les *sources alimentaires de tryptophane* recommandées pour le dîner sont : le riz complet, le poisson, les légumineuses, les produits laitiers, le lactosérum, la levure de bière, les amandes et noix de cajou, les graines de courge, l'oeuf, la noix de coco, la banane…

Il est déconseillé de supprimer le repas du soir mais il doit être *léger*. Il est préférable de manger à heures fixes, à table et non devant un écran, et de prévoir un minimum d'*1h30 de digestion* avant de regagner votre lit.

Les aliments peu propices à un sommeil réparateur

Certains aliments ont des conséquences néfastes sur la digestion ce qui perturbe l'endormissement et le sommeil. Evitez les *mets lourds, gras, sucrés et bannissez les excitants*.

- *Les aliments gras* sont difficiles à digérer.
- *La viande rouge*, grasse et riche en protéines, est lente à digérer et peut générer des crampes d'estomac.
- *La nourriture épicée* occasionne des brûlures d'estomac, rend la digestion difficile et augmente l'envie de boire.
- *Les aliments frits* sont longs à digérer et favorisent des crampes d'estomac, des reflux d'acides gastriques.
- *Certains légumes* tels le brocoli, le chou, les oignons, le chou-fleur engendrent des flatulences.
- *L'avoine* : sa richesse en fibres ralentit la digestion.
- *Les bonbons ou aliments sucrés* : le sucre fournit de l'énergie à court terme, ce qui est peu compatible avec l'endormissement.
- *Les boissons et aliments caféinés ou le thé* : Ces stimulants empêchent de trouver le sommeil. Préférez les infusions.
- *Les boissons gazeuses* sont sources de reflux, de ballonnements.
- *L'alcool* n'étanche pas la soif et déshydrate.

D'autres paramètres à ne pas négliger

Plusieurs facteurs influent également sur la qualité de votre repos. Pour dormir du sommeil du juste, il est aisé de respecter certaines règles simples tout en se rappelant que *chacun est différent et doit trouver son propre mode de fonctionnement selon son âge, sa physiologie, son activité, ses besoins*. Bien évidemment si les troubles du sommeil persistent il convient de consulter un médecin.

- *La température* de la chambre doit se situer entre 16 et 18°C.
- La chambre doit être un lieu aéré quotidiennement, calme, éloigné des bruits extérieurs et intérieurs.
- *L'absence totale de lumière du jour* facilite l'endormissement.
- De nouveaux troubles de santé dus à la prolifération des champs magnétiques et des ondes électromagnétiques apparaissent. Idéalement, *téléphones portables et ordinateurs devraient être proscrits* des chambres et systématiquement éteints en cas de non-utilisation prolongée.
- Le *tabac* est déconseillé car c'est un excitant.
- Pour vous *détendre* et évacuer les tensions physiques et mentales accumulées lors de votre journée, vous pouvez recourir à diverses techniques : *relaxation, respiration, auto-massage, lecture, écoute de musique douce*… A vous de trouver celle qui vous convient !

Salade fruitée d'automne

Pour 4 personnes - Préparation 20 min - Cuisson aucune

100 g de roquette
1 grosse grappe de raisins muscats (350 g)
80 g de feta
½ poire
2 c. à soupe d'huile de colza
1 c. à soupe de vinaigre

1. Lavez les **raisins**, coupez-les en deux et retirez les pépins.

2. Coupez la **feta** et la **poire** (sans la peler) en cubes.

3. Dans un saladier, mélangez la **roquette** avec les **fruits** et la **feta**.

4. Assaisonnez avec l'**huile** et le **vinaigre**.

Bonne nuit !

Velouté de betterave au chèvre frais et œuf poché

Pour 4 personnes - Préparation 15 min - Cuisson 30 min

340 g de betteraves cuites
60 g de chèvre frais
20 cl d'eau
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
Pour les œufs pochés :
4 œufs
4 c. à soupe de vinaigre blanc
sel, poivre

1. Coupez les **betteraves** en cubes. Mixez-les finement avec le **chèvre frais**, l'eau et le **vinaigre**.

2. Faites bouillir une petite casserole d'eau. Ajoutez le **vinaigre** et baissez le feu pour qu'il n'y ait plus de bulles.

3. Cassez un **œuf** dans un bol et versez-le délicatement dans la petite casserole d'eau frémissante. Tournez-le sur lui même pour ramener le blanc vers le centre.

4. Laissez cuire 3 min et égouttez l'**œuf** sur un papier absorbant.

5. Faites cuire ainsi les 3 autres **œufs**.

6. Servez le velouté froid, avec un **œuf** poché.

Filet de dinde roulé aux figues

Pour 4 personnes - Préparation 15 min - Cuisson 30 min

4 fines escalopes de dinde
2 grosses figues
100 g d'emmental râpé
½ cube de bouillon de légumes
sel, poivre

1. Emincez les **poireaux** et faites-les cuire 20 min à la vapeur. Salez et poivrez.

2. Couvrez les **escalopes de dinde** d'un film alimentaire et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

3. Retirez le film alimentaire et répartissez le **fromage** sur les **escalopes**.

4. Coupez les **figues** en rondelles et déposez-les sur le fromage.

5. Roulez les **escalopes** sur elles-mêmes et maintenez avec des pics en bois.

6. Placez les roulés dans un plat avec le **bouillon cube** émietté dans 15 cl d'eau.

7. Faites cuire 15 min dans le four préchauffé à 180°C. Servez avec une fondue de poireau.

Fontainebleau aux fruits rouges

Pour 4 personnes - Préparation 30 min - Cuisson aucune

Pour le coulis
100 g de framboises ou autre fruit de saison
20 g de sucre

Pour le fontainebleau
20 cl de crème fraîche liquide entière froide
80 g de sucre
300 g de fromage blanc
200 g de framboises ou autre fruit de saison

1. Mettez un saladier et les fouets du batteur électrique au frigo au moins 1 heure.

2. Mixez les **framboises** et le **sucre** pour réaliser le coulis.

3. Filtrez les grains au travers d'une passoire fine, d'une étamine ou une compresse.

4. A l'aide d'un batteur électrique, montez la **crème fraîche** et le **sucre** en chantilly.

5. Mélangez le **fromage blanc** et la **crème chantilly** délicatement pour ne pas écraser la chantilly.

6. Garnissez les coupes à dessert en répartissant le coulis, le **fromage blanc** et les **fruits**.

Dans mon panier

© Alexander Raths - Fotolia.com

Légumes

Betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, cèpe, champignon de Paris, chou, citrouille, courge, échalote, épinard, fenouil, igname, laitue, maïs, mâche, oignon, panais, poireau, poivron, pomme de terre, potimarron, potiron, radis, rutabaga, salade de chicorée, topinambour ...

Fruits

Avocat, banane, châtaigne, citron, clémentine, coing, datte, figue, grenade, groseille, kaki, kiwi, licthi, mandarine, marron, mûre, nèfle, noix, noix de coco, noisette, orange, pamplemousse, papaye, pomme, poire, prune, raisin, tomate ...

PRODUITS DE SAISON

Les cèpes

Les plus courageux iront les cueillir en forêt... Préférez les petits cèpes ou ceux de taille moyenne. Ne les passez pas sous l'eau, essuyez-les avec un chiffon humide ou brossez-les. L'idéal est de les consommer dès la cueillette, sans prolonger la cuisson pour qu'ils gardent un peu de croquant.

Poires pochées sur velouté de cèpes

Le maquereau

Disponible sur les marchés de février à octobre, il sera particulièrement abondant en septembre et octobre. Riche en omega 3 et vitamine D, ce poisson est un allié santé. Délicieux en salade avec des pommes de terre et un filet de vinaigre, au barbecue ou au court-bouillon.

Courgettes farcies aux rillettes de maquereau

Les lentilles

Idéales en cette rentrée pour faire le plein de magnésium, vitamine B1 et fer. Les lentilles sont très nourrissantes et pauvres en graisses. Inutile de les faire tremper, cuisez-les environ 20 min dans de l'eau bouillante avec un départ à froid. Saumon fumé, canard confit mais aussi moules ou porc lui iront à merveille.

Salade de lentilles au saumon

Les figues

Gorgées du soleil estival, les figues sont délicieuses au début de l'automne. Comme elles se conservent mal une fois cueillies, il faut vite les déguster ou les cuisiner : en confiture avec des noix, en tarte avec du pain d'épices, en crumble avec des pommes, en cake avec du jambon cru ou avec un filet mignon de porc...

Tartelettes aux figues

+ toutes les recettes sur www.odelices.com

Recevez le magazine Ôdélices à domicile !

Découvrez notre **nouvelle maquette**

BULLETIN D'ABONNEMENT

Cochez l'offre que vous avez sélectionnée :

☐ **OUI**, je m'abonne **1 an au magazine Ôdélices** (frais postaux et d'expédition pour **5€***)
Abonnement souhaité à partir du :
☐ *N°17 (automne 2014)* ☐ *N°18 (hiver 2014)* ☐ *N°19 (printemps 2015)*

☐ je préfère commander un ou plusieurs **anciens numéros du magazine Ôdélices** au prix unitaire de **1,25€*** , le/les n° : _____

Mes coordonnées : ☐ Mme ☐ M.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ **Ville** _____

Email _____

☐ Je souhaite m'inscrire à la **newsletter Ôdélices**

BULLETIN À RETOURNER

Marie-Laure Tombini - BP n°30045 - 92163 Antony Cedex
accompagné de votre règlement à l'ordre de **Ôdélices.com - ML Tombini**

*Offre réservée à la France Métropolitaine.

La boutique Ôdélices

Nouveauté

Moule 6 oursons Teddy Bear

Moule en silicone - **17 €**

3 moules inox à Pièce montée

Ø 18 x H5 cm ; Ø 13,5 x H5cm ;
Ø 10 x H 5 cm - **39,90 €**

Moule Petit Train

Moule en silicone - **19 €**

Pour les recettes

recette Tartelette lardons (p. 16)

Moule Tartelette - Fond mobile
Ø12 x ht 3 cm - **8 €**

recette Biscuits à la cuillère (p. 26)

Poche pâtissière
réutilisable et douilles inox
Poche 40 cm – **10 €**
Douille unie 8 à 12 mm – **5 €**

recette Chou rouge aux Soyciss (p. 6)

Cercle inox 18/8
(plusieurs tailles/formes dispo)
à partir de **5,10 €**

Recette Tarte brocoli roquefort (p. 17)

Fond amovible, antiadhésif,
36 cm x 12 cm - **17 €**

recette Timbales lards poireaux (p. 15)

Moule 6 muffin - **15 €**

La boutique Ôdélices

Best-sellers

4 emporte-pièce Biscuits à la confiture

Forme Etoile, Cœur,
Fleur, Lunette - **15,95 €**

Poche pâtissière double

Poches de 46,5 X 37,5.
Compatible avec n'importe
quelle douille - **9,80 €**

Caissettes à cupcakes

Fushia, Turquoise
ou Violette
45 caissettes - **7 €**

Chalumeau de cuisine

21,90€

20 bougies anniversaire

5,90 €

Tampon à biscuits

3 formes : Bonhomme,
Sapin, Miam ! - **10,50 €**

Pour commander

Retrouvez l'ensemble de nos articles sur la boutique en ligne :

www.odelices.com/boutique

Livraison en 24 ou 48h – Frais de port offerts à partir de 60€ d'achats.
Nous contacter pour des petites commandes, diminution des frais de port possible.

Boutique Odelices.com – BP 30045 – 92163 Antony Cedex

Vitabio

PRODUIT EN FRANCE

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

TELLEMENT FRUITS

DÉCOUVREZ NOS GAMMES DE JUS, SMOOTHIES ET DESSERTS DE FRUITS

EN GRANDES SURFACES ET MAGASINS BIO

WWW.VITABIO.FR

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr