

Ôdélices

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

*Cuisiner la rhubarbe,
la polenta
et les confitures*



*Dossier de saison
Les fleurs en cuisine*



*Notre Livre MAROC
pour des recettes épicées*

Huile Symbiose, QuinteSens



Un mélange d'huiles végétales (huile de Tournesol oléique, huile de Colza, huile de Cameline vierge, huile de Bourrache vierge) et marines (huiles naturelles de poissons sauvages riches en DHA), parfaitement dosées pour correspondre aux besoins d'une femme enceinte ou allaitante. Idéale pour le bon développement du cerveau de votre bébé et l'équilibre oméga 3 / oméga 6.

Bouteille 50 cl • 8,60 €
www.quintesens-bio.com

Fleurs d'hibiscus séchées, Herbier de France



Outre la jolie couleur rose qu'elle donne aux infusions, la fleur d'hibiscus serait utilisée contre l'hypertension. C'est aussi une plante digestive, rafraîchissante, diurétique et dépurative. A faire infuser 10 min dans de l'eau bouillante, comptez 1 cuillerée à soupe de fleurs par tasse. En cuisine, idéale pour parfumer une salade de fruits.

Sachet kraft de 50 g • 2,60 €
www.arcadie.fr

Appel de l'Oasis



Herbaria

Ce mélange d'épices, créé par le célèbre chef Konrad Geiger, sera parfait pour parfumer vos taboulés orientaux, salades estivales ou plats de légumes secs. Un mélange gourmand à base de gomasio (sésame, sel), sucre roux complet, dattes, pignons de pin, raisins de corinthe, poivre noir, granulés d'orange, persil, menthe nana, baies de sumac et d'ail, issus de l'agriculture biologique, à réhydrater dans une cuillerée d'eau bouillante avant utilisation.



Taboulé à la menthe et à la grenade

- ✂ Faire bouillir 30 cl de bouillon de légumes.
- ✂ Dans un saladier, recouvrir 200 g de boulgour du bouillon et laisser reposer pendant 30 min.
- ✂ Bien nettoyer 1 botte d'oignons blancs ; couper la partie blanche en petits dés et couper la partie verte de biais en fines lamelles.
- ✂ Eplucher 1/2 concombre, ôter les graines et couper en petits dés.
- ✂ Eplucher 1 grenade et en ôter les pépins avec soin.
- ✂ Peler et couper 3 tomates grappes en petits dés.
- ✂ Egoutter le boulgour dans une passoire puis le remettre dans un saladier.
- ✂ Ajouter 2 c. à s. de persil plat ciselé, 1 c. à s. de menthe ciselée, 10 cl d'huile d'olive extra vierge, 3 c. à s. de vinaigre balsamique blanc, 2 c. à s. d'épices « Appel de l'Oasis » (Herbaria), le jus de 3 citrons verts.
- ✂ Poivrer et saler à votre convenance avec le « Sel de montagne sicilien » (Herbaria) et le Poivre noir « Trio Noir » (Herbaria). Servir aussitôt.

Boîte hermétique de 110 g, 5,75 €
www.herbaria.com