



L'Écolomag

le journal des écolopratiques

n° 64 • Mars / Avril 2018



L'Ayurveda comme nouveau mantra

Revenir à l'équilibre et harmoniser son bien-être
pages 29 à 51

Dormir au vert

Des villages aux hébergements atypiques et nature
page 10

Le régime « low carb »

Pour que l'organisme fonctionne de façon optimale
page 26

Mes Parents sont verts

Des cours de nature spécial parents
page 54

LES HUMEURS DE LA CHOUETTE
« L'homme survivra-t-il à son intelligence ? » Hubert Reeves

L'histoire vient d'avoir 10 ans. Que s'est-il passé, bon dieu de bois, pendant tout ce temps ? D'aucuns me diront que les nations se vont enfin réunies d'accord pour régler le réchauffement climatique. Seulement, voilà qu'un puissant du monde décide de nous faire un caprice d'enfant gâté et, plutôt, c'est d'un coup beaucoup plus compliqué pour les hommes de bonne volonté. Passé pour les tobbies ! Voilà des gens qui n'ont pas fini de nous occuper la vie. Que ce soit pour la distance, la santé, la fièvre, la communication et tout le reste, c'est toujours la même histoire. Ils commencent par nous expliquer que c'est sa fête, nous au début et, le temps que tu te retournes, ils t'ont fait les poches et t'ont accroché en pied.

devenir de crick. Bandes de misérables ! Pourtant, le reste optimiste. Aujourd'hui, nous savons NOUS SAVONS !

Le problème est clairement posé. Si nous ne faisons rien, nous allons continuer à détruire plein de belles choses sur la planète. Pensez-vous enfants et cultiver la misère. Nous savons que les solutions ne passeront que par les politiques. Nous savons que le piège de la société de consommation est en train de se refermer sur notre monde. Et, surtout, nous savons que la solution doit passer par la société civile. Et la société civile, amis, c'est toi... et ta carte bleue. Il te suffit de ne pas acheter pour que cela ne se vende plus, comme disait Calouste. Regarde l'écolopage.

à plein de milliards de dollars, et encore plus tousjours. Ne sois dans ces grands magasins sans fenêtres qui apportent du profit plutôt à la frange ou à l'histoire au rayon des fruits et légumes. Alors, les lecteurs, que tu nous lises depuis 10 ans ou 100 ans, je te le répète encore et encore. L'ont-ils jamais de ce que tu as entre les deux oreilles et dans ton temps avant de l'acheter. Ne sois pas ces espèces médiocres comme des arbres. Ne sois pas un vendeur. Et puis, une dernière chose. Merci à toi de bien vouloir lire et partager nos humeurs et ma colère depuis 10 ans... et ton petit cadeau d'anniversaire. Naturellement, vite.



PRENEZ SOIN DE L'AIR QUE VOUS RESPIREZ!

BIO SPRAY AEREN ASSAINISSANT

Essentiel E2

Action Naturelle
Santé Biologique
Huiles Essentielles

47

Libre d'additifs
Pour tous vos espaces de vie.

www.ecolomag.com

www.ecolomag.fr

BOUTIQUE nature

LE BIEN-ÊTRE EN AIR

GEL DOUCHE CORIANDRE

MEILLEUR PRODUIT BIO 2018

NATURELLEMENT ADDICTIF!

CAPTEURS SOLAIRES À AIR

Fabriqués au Danemark depuis 1981 par SOLARVENTI

VENTILEZ - DÉSHUMIDIFIEZ
PRODUISEZ DE LA CHALEUR GRATUITE!

en stock - installation s/mur ou toiture
garantie 5 ans - envoi en Express - France et Etranger

INDÉPENDANTS DU 220V - AUTONOMES
AUCUNS FRAIS DE FONCTIONNEMENT

infos + photos + avis clients : www.captairsolaire.com
solarventi@france.captairsolaire.com

06 33 87 77 95
Importateur-Distributeur exclusif SOLARVENTI
68 c. de Jouvence 21000 DIJON s/RVD

Sauté de porc et endives au miso et au miel

Pour 2 pers. - Préparation : 20 mn - Cuisson : 30 mn.
Difficulté : ↓

3 c. à s. de miso blanc - 1 c. à c. de miel de forêt ou de châtaignier - 15 cl. de soupe d'eau de source - 3 à 4 belles endives bio - 4 c. à s. de sauce de soja salée bio (garantie sans gluten si nécessaire) - 200 g de filet mignon de porc - 4 c. à s. d'huile d'olive vierge extra Quinquesens.

Dans un bol, mélangez le miso blanc avec le miel et la sauce de soja. Ajoutez l'eau de source. Réservez la sauce obtenue. Rincez rapidement les endives, essuyez-les. Retirez l'extrême amère - Coupez chaque endive en 4 sur la longueur. Faites-les revenir dans 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra Quinquesens pendant 2 à 3 min. Incorporez la sauce au miso. Cuissez le tout pendant environ 25 mn à feu doux. Dans une poêle, faites revenir le filet mignon détaillé en tranches pendant 2 à 3 min. Incorporez-le ensuite à la préparation précédente et faites mijoter environ 5 mn. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire afin de garder suffisamment de sauce. Servez.

Gâteau victoria au lemon curd, huile d'olive et romarin

Pour 6 parts - Préparation : 35 mn - Cuisson : 45 mn - Repos du lemon curd : 30 mn - Repos du gâteau : 2 à 3 h au frais - Difficulté : ↓↓

Lemon curd : 3 œufs - 140 g de sucre de canne blond - 10 cl d'huile d'olive vierge extra Quinquesens - 50 g de beurre - 15 g de farine de riz ou de fécule de pomme de terre - Le jus de 2 citrons bio - Le zeste d'un citron bio - 10 cl d'eau - 1/2 c. à c. de poudre d'agar-agar - 1 belle branche de romarin.

Gâteau : 150 g de sucre de canne blond - 50 g de beurre mou à température ambiante - 100 g d'huile d'olive vierge extra Quinquesens - 160 g de farine de blé ou de petit épeautre - Le zeste d'un citron bio - 3 c. à c. de poudre levante - 1 pincée de sel non raffiné - 4 œufs - Sucre glace.

Réalisez le lemon curd : faites frémir le jus de citron dans une casserole avec la branche de romarin. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser 5 mn. Dans un bol, battez rapidement les œufs avec le sucre de canne. Retirez la branche de romarin de la casserole et ajoutez le contenu du bol, la farine de riz ou la fécule, faites chauffer. Avec un fouet, remuez continuellement la préparation jusqu'à épaississement. Retirez du feu. Ajoutez le beurre détaillé en dés, l'huile d'olive vierge extra Quinquesens et le zeste de citron. Mélangez le tout. Portez à ébullition l'eau mélangée à l'agar-agar pendant une trentaine de secondes à une minute. Retirez du feu et ajoutez le liquide dans le lemon curd, mélangez bien et laissez refroidir au frais pendant au moins 30 mn.

Réalisez le gâteau Victoria : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème de couleur pâle. Ajoutez les œufs, un à un, puis progressivement la farine tamisée, la levure, le sel, l'huile d'olive vierge extra Quinquesens et le zeste de citron. Beurrez un moule d'environ 18 à 20 cm de diamètre, puis versez la pâte obtenue. Enfournez pour 45 mn. Retirez le gâteau du four, laissez-le refroidir. Démoulez-le et coupez-le en 2 parts égales dans le sens de l'épaisseur. Nappez généreusement la partie du bas de lemon curd. Réfermez de la partie supérieure, saupoudrez de sucre glace. Gardez de préférence au frais quelques heures avant de déguster. Ce gâteau est à réaliser idéalement le veille.

Recettes proposées par **QUINTESENS**

Financiers citron-pomme et pavot à l'huile d'olive

Pour environ 8 financiers - Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn - Difficulté : ↓

30 g de farine de blé ou d'épeautre - 60 g de sucre de canne blond - 80 g de poudre d'amandes - 1 pincée de sel non raffiné - 2 blancs d'œufs de poules élevées en plein air - 1/2 g de bicarbonate de soude - 1 citron vert - Le zeste et le jus d'un citron - 1 c. à s. de graines de pavot - 1 petite pomme.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez la farine avec le sucre, la poudre d'amandes et le sel dans un saladier. Dans un bol, fouettez rapidement les blancs d'œufs pour les faire mousser. Ajoutez les œufs au saladier. Incorporez l'huile d'olive vierge extra Quinquesens, le zeste et le jus du citron, ainsi que les graines de pavot. Mélangez le tout. Versez la pâte dans les moules à financiers. Pelez la pomme ou gardez la peau. Retirez le trognon, coupez-la en deux et détaillez-la en lamelles fines. Enfournez légèrement 2 à 3 lamelles de pomme dans chaque financier. Enfournez pour 15 à 20 mn environ, en fonction de votre four. Laissez refroidir avant de démouler.

Conseils : Une version sans gluten peut être réalisée. Il suffit de remplacer la farine de blé ou d'épeautre par de la farine de riz. Préférez alors une farine de riz complet et biologique, bien sûr!

QUINTESENS

Belle, bio et écolo
L'HUILE D'OLIVE QUI ADU SENS!

Ecologique
EN CHOISISANT CET EMBALLAGE, VOUS CONTRIBUEZ À LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

- 3 fois moins de CO₂ qu'une bouteille en verre*
- Un emballage 100 % recyclable
- À base de carton issu de ressources 100 % renouvelables

Pratique
LE MEILLEUR DES EMBALLAGES POUR LA MEILLEURE DES HUILES D'OLIVE

- À l'abri de la lumière et conditionnée sous vide d'air pour éviter toute oxydation, l'huile d'olive conserve 3 fois plus longtemps son fruit et ses vertus.
- Une bouteille incassable et 12 fois plus légère que le verre.
- Bouteille innovante désormais dotée d'un bouchon anti-goutte avec régulateur de débit permettant de verser de petits filets avec précision sans aucune coulure!
- Une bouteille morte garantie sans migration.

Notre huile d'olive vierge extra Bio n'est pas une mélange aléatoire d'huiles de différents pays mais un pur jus à la traçabilité maîtrisée du champ biologique à la bouteille écologique.

Pour vous offrir la meilleure des huiles d'olive Bio, nos experts ont sélectionné 2 variétés d'olives des terroirs de Tarn-et-Garonne, la Chateauli et l'arôme intime d'apamée verte et la Chateauli au subtil parfum de pomme et d'herbe verte.

La cueillette se fait en famille, à la main, à l'aide de peignées à olive. Récoltées sur fillet, les olives sont stockées dans des sacs de jute de 80 kg puis acheminées jusqu'au moulin le plus proche où elles sont lavées puis doucement pressées à froid. Une fois filtrée, cet or jaune et limpide redevient une huile d'olive délicieusement fruitée sans amertume ni piquant.

Infos et points de vente sur www.quintenses-bio.com ou Tél. 04 13 57 03 92