

A Noël, pour quel cadeau local et écolo craquerez-vous ?

Noël, un enfer lorsqu'il s'agit de trouver LE cadeau qui fait plaisir. Pour vous éviter de sillonner les grandes surfaces et vous faire économiser du temps, nous avons retroussé nos manches pour détecter des idées de cadeaux à la fois écologiques, locales et pour toutes les bourses.

Des livres pour tous les goûts !

Besoin d'approfondir vos connaissances en histoire, politique, diététique, technique ou encore en jardinage et cuisine ? Voici les chroniques de plusieurs ouvrages que nous vous avons conseillé tout au long de l'année. Parce qu'ils vous ont plu, pourquoi ne pas les mettre sous le sapin le soir de Noël ?

Avec « [Je ferais bien une soupe](#) », un guide qui vient de paraître aux éditions Terre Vivante, offrez de quoi concocter des recettes originales de soupes pour toutes les saisons.

On quitte la cuisine, direction les jardins...partagés en ville ! Pour tout savoir sur ces lieux verts qui créent du lien social entre habitants d'un même immeuble ou d'un même quartier, découvrez « [Jardins collectifs urbains](#) », de Cyrielle Den Hartigh, éditions Educagri, 25 euros. Enfin, pour ceux et celles qui se préoccupent de la performance énergétique de leur maison, « [Bâtiments performants](#) » est paru récemment aux éditions Terre Vivante. Co-écrit par Philippe Bovet et Olivier Sidler, deux spécialistes de l'éco-habitat, il propose un éclairage sur la construction et la rénovation

énergétique des bâtiments en France, à l'aide de nombreux exemples. Un cadeau utile, aussi bien pour les grands chantiers que les petits travaux ! « *Bâtiments performants* », Editions Terre Vivante, 141 pages, 20 euros.

A vous de jouer dans la ZAD

Vous souhaitez offrir un jeu à la fois ludique et engagé ? Le jeu de société « Zone à défendre » imaginé par des citoyens impliqués dans la lutte contre le projet d'aéroport de Notre Dame des Landes est fait pour vous. Entrez dans la partie en incarnant un ou une « zadiste » et défendez seul ou à cinq, des terres agricoles sauvages et l'idéal d'un monde de simplicité et de partage. Stoppez les bulldozzer, construisez des cabanes, cultivez vos légumes et mobilisez-vous ! La répression est sans pitié... Pour passer commande, rendez-vous sur le site du [jeu de société](#). A partir de 28 euros.

C'est moi qui l'ai fait !

Enfin, puisque Noël est avant tout un moment de partage et de générosité, rien ne fera plus plaisir que de recevoir un cadeau fait par vous-même. A vos aiguilles ! Lancez-vous dans la confection de gants en laine. Les débutant(es) se contenteront d'écharpe ou de plaid. Si il vous reste de la laine, fabriquez des bijoux et ajoutez-y des perles ou des graines.

Pour les plus gourmands, reste des cadeaux à croquer aussi beaux que bons. Découvrez des recettes faciles et bio sur : « *je crée mes cadeaux gourmands* » de Marie Chioca et Delphine Paslin, Ed. Terre Vivante 96pp, 12 euros.

Adeptes du Do It Yourself, revêtez la blouse blanche ! Confectionnez vous-même une huile parfumée, une crème démaquillante, ou encore un savons aux huiles essentielles. Atout numéro 1 de ces remèdes naturels ? La personne a qui vous l'offrez risque de penser à vous à chaque fois qu'elle s'embaumera de l'huile ou de la crème... Pour devenir un(e) vrai(e) pro du cosmétique bio et fait maison, on se retrouve sur www.mycosmetik.fr

Aux petits soins pour nos hommes...

Enfin, l'idée d'un produit naturel vous séduit, mais le fait d'avoir à le confectionner vous décourage... Pas de panique, à Mellac (29), une boutique de produits biologiques au masculin vient d'ouvrir ses portes. Parce que les hommes ont aussi droit à leurs cosmétiques, autant leur offrir ce qu'il y a de meilleur et de local. Crèmes hydratantes sans colorant ni parfum de synthèse, après rasage sans paraben ni silicone, savons non testés sur les animaux, le tout dans un emballage réduit et biodégradable... Pour en savoir plus, et passer commande, rendez-vous sur Bio'Om Cosmetics.

A Noël, pour quel cadeau local et écolo craquerez-

VOUS ?

Noël, un enfer lorsqu'il s'agit de trouver LE cadeau qui fait plaisir. Pour vous éviter de sillonner les grandes surfaces et vous faire économiser du temps, nous avons retroussé nos manches pour détecter des idées de cadeaux à la fois écologiques, locales et pour toutes les bourses.

Des livres pour tous les goûts !

Besoin d'approfondir vos connaissances en histoire, politique, diététique, technique ou encore en jardinage et cuisine ? Voici les chroniques de plusieurs ouvrages que nous vous avons conseillé tout au long de l'année. Parce qu'ils vous ont plu, pourquoi ne pas les mettre sous le sapin le soir de Noël ?

Avec « [Je ferais bien une soupe](#) », un guide qui vient de paraître aux éditions Terre Vivante, offrez de quoi concocter des recettes originales de soupes pour toutes les saisons.

On quitte la cuisine, direction les jardins...partagés en ville ! Pour tout savoir sur ces lieux verts qui créent du lien social entre habitants d'un même immeuble ou d'un même quartier, découvrez « [Jardins collectifs urbains](#) », de Cyrielle Den Hartigh, éditions Educagri, 25 euros. Enfin, pour ceux et celles qui se préoccupent de la performance énergétique de leur maison, « [Bâtiments performants](#) » est paru récemment aux éditions Terre Vivante. Co-écrit par Philippe Bovet et Olivier Sidler, deux spécialistes de l'éco-habitat, il propose un éclairage sur la construction et la rénovation énergétique des bâtiments en France, à l'aide de nombreux exemples. Un cadeau utile, aussi bien pour les grands chantiers que les petits travaux ! « *Bâtiments performants* », Editions Terre Vivante, 141 pages, 20 euros.

A vous de jouer dans la ZAD

Vous souhaitez offrir un jeu à la fois ludique et engagé ? Le jeu de société « Zone à défendre » imaginé par des citoyens impliqués dans la lutte contre le projet d'aéroport de Notre Dame des Landes est fait pour vous. Entrez dans la partie en incarnant un ou une « zadiste » et défendez seul ou à cinq, des terres agricoles sauvages et l'idéal d'un monde de simplicité et de partage. Stoppez les bulldozzer, construisez des cabanes, cultivez vos légumes et mobilisez-vous ! La répression est sans pitié... Pour passer commande, rendez-vous sur le site du [jeu de société](#). A partir de 28 euros.

C'est moi qui l'ai fait !

Enfin, puisque Noël est avant tout un moment de partage et de générosité, rien ne fera plus plaisir que de recevoir un cadeau fait par vous-même. A vos aiguilles ! Lancez-vous dans la confection de gants en laine. Les débutant(es) se contenteront d'écharpe ou de plaid. Si il vous reste de la laine, fabriquez des bijoux et ajoutez-y des perles ou des graines.

Pour les plus gourmands, reste des cadeaux à croquer aussi beaux que bons. Découvrez des recettes faciles et bio sur : « *je crée mes cadeaux gourmands* » de Marie Chioca et Delphine Paslin, Ed. Terre Vivante 96pp, 12 euros.

Adeptes du Do It Yourself, revêtez la blouse blanche ! Confectionnez vous-même une huile parfumée, une crème démaquillante, ou encore un savons aux huiles essentielles. Atout numéro 1 de ces remèdes naturels ? La personne a qui

vous l'offrez risque de penser à vous à chaque fois qu'elle s'embaumera de l'huile ou de la crème... Pour devenir un(e) vrai(e) pro du cosmétique bio et fait maison, on se retrouve sur www.mycosmétik.fr

Aux petits soins pour nos hommes...

Enfin, l'idée d'un produit naturel vous séduit, mais le fait d'avoir à le confectionner vous décourage... Pas de panique, à Mellac (29), une boutique de produits biologiques au masculin vient d'ouvrir ses portes. Parce que les hommes ont aussi droit à leurs cosmétiques, autant leur offrir ce qu'il y a de meilleur et de local. Crèmes hydratantes sans colorant ni parfum de synthèse, après rasage sans paraben ni silicone, savons non testés sur les animaux, le tout dans un emballage réduit et biodégradable... Pour en savoir plus, et passer commande, rendez-vous sur Bio'Om Cosmetics.

A Noël, pour quel cadeau local et écolo craquerez-vous ?

Noël, un enfer lorsqu'il s'agit de trouver LE cadeau qui fait plaisir. Pour vous éviter de sillonner les grandes surfaces et vous faire économiser du temps, nous avons retroussé nos manches pour détecter des idées de cadeaux à la fois écologiques, locales et pour toutes les bourses.

Des livres pour tous les goûts !

Besoin d'approfondir vos connaissances en histoire, politique, diététique, technique ou encore en jardinage et cuisine ? Voici les chroniques de plusieurs ouvrages que nous vous avons conseillé tout au long de l'année. Parce qu'ils vous ont plu, pourquoi ne pas les mettre sous le sapin le soir de Noël ?

Avec « [Je ferais bien une soupe](#) », un guide qui vient de paraître aux éditions Terre Vivante, offrez de quoi concocter des recettes originales de soupes pour toutes les saisons.

On quitte la cuisine, direction les jardins...partagés en ville ! Pour tout savoir sur ces lieux verts qui créent du lien social entre habitants d'un même immeuble ou d'un même quartier, découvrez « [Jardins collectifs urbains](#) », de Cyrielle Den Hartigh, éditions Educagri, 25 euros. Enfin, pour ceux et celles qui se préoccupent de la performance énergétique de leur maison, « [Bâtiments performants](#) » est paru récemment aux éditions Terre Vivante. Co-écrit par Philippe Bovet et Olivier Sidler, deux spécialistes de l'éco-habitat, il propose un éclairage sur la construction et la rénovation énergétique des bâtiments en France, à l'aide de nombreux exemples. Un cadeau utile, aussi bien pour les grands chantiers que les petits travaux ! « *Bâtiments performants* », Editions Terre Vivante, 141 pages, 20 euros.

A vous de jouer dans la ZAD

Vous souhaitez offrir un jeu à la fois ludique et engagé ? Le jeu de société « Zone à défendre » imaginé par des citoyens impliqués dans la lutte contre le projet d'aéroport de Notre

Dame des Landes est fait pour vous. Entrez dans la partie en incarnant un ou une « zadiste » et défendez seul ou à cinq, des terres agricoles sauvages et l'idéal d'un monde de simplicité et de partage. Stoppez les bulldozzer, construisez des cabanes, cultivez vos légumes et mobilisez-vous ! La répression est sans pitié... Pour passer commande, rendez-vous sur le site du [jeu de société](#). A partir de 28 euros.

C'est moi qui l'ait fait !

Enfin, puisque Noël est avant tout un moment de partage et de générosité, rien ne fera plus plaisir que de recevoir un cadeau fait par vous-même. A vos aiguilles ! Lancez-vous dans la confection de gants en laine. Les débutant(es) se contenteront d'écharpe ou de plaid. Si il vous reste de la laine, fabriquez des bijoux et ajoutez-y des perles ou des graines.

Pour les plus gourmands, reste des cadeaux à croquer aussi beaux que bons. Découvrez des recettes faciles et bio sur : « *je crée mes cadeaux gourmands* » de Marie Chioca et Delphine Paslin, Ed. Terre Vivante 96pp, 12 euros.

Adeptes du Do It Yourself, revêtez la blouse blanche ! Confectionnez vous-même une huile parfumée, une crème démaquillante, ou encore un savons aux huiles essentielles. Atout numéro 1 de ces remèdes naturels ? La personne a qui vous l'offrez risque de penser à vous à chaque fois qu'elle s'embaumera de l'huile ou de la crème... Pour devenir un(e) vrai(e) pro du cosmétique bio et fait maison, on se retrouve sur www.mycosmétik.fr

Aux petits soins pour nos hommes...

Enfin, l'idée d'un produit naturel vous séduit, mais le fait d'avoir à le confectionner vous décourage... Pas de panique, à Mellac (29), une boutique de produits biologiques au masculin vient d'ouvrir ses portes. Parce que les hommes ont aussi droit à leurs cosmétiques, autant leur offrir ce qu'il y a de meilleur et de local. Crèmes hydratantes sans colorant ni parfum de synthèse, après rasage sans paraben ni silicone, savons non testés sur les animaux, le tout dans un emballage réduit et biodégradable... Pour en savoir plus, et passer commande, rendez-vous sur [Bio'Om Cosmetics](#).

La recette. Menu de fête végétarien

Entrée:

Velouté de potimarrons, crème de coco, curry

Ingrédients:

- 1 potimarron (1kg pour environ 700g de chair)
- 3 oranges
- 20cl de crème de coco – curry en poudre – sel

Préparation:

Laver soigneusement le potimarron en sachant que contrairement au potiron, il n'a pas besoin d'être épluché. Couper le potimarron en deux et, avec une petite cuillère, le vider de ses graines et retirer les filaments.

Couper le potimarron en morceaux et les déposer dans une casserole. Couvrir du jus des 3 oranges et laisser cuire environ 30mn à feu très doux. Vérifier la cuisson en piquant les morceaux de potimarron qui doivent être tendres.

Mixer les morceaux de potimarron avec le lait de coco et ajouter une quantité plus ou moins importante d'eau ou mieux de lait de riz ou de riz-coco selon la consistance désirée du velouté. Saler et ajouter du curry à votre convenance.

A déguster bien chaud.

Blinis de sarrasin

Ingrédients

- 100g de farine de sarrasin
- 80g de farine de blé
- 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée
- 3 œufs
- 1/4 litre de lait de riz ou de soja
- 10cl de crème végétale

Préparation

Mélanger dans un saladier 100g de farine de sarrasin et 80g de farine de blé + 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée ; ajouter 3 jaunes d'œufs et battre les blancs en neige ...ajouter 1/4 litre de lait de riz ou de soja tiédi à la casserole, bien mélanger et laisser monter la pâte dans un endroit chaud de la pièce une heure au moins...ajouter alors 10cl de crème végétale puis délicatement les blancs en neige, un peu de sel et de muscade...Faire cuire les blinis dans une poêle anti adhésive.

PLAT

Crumble de légumes au tofu fumé, parmesan, brebis et flocons d'avoine

Ingrédients:

Une poêlée de légumes cuits (par exemple 2 poireaux entiers

coupés en petits morceaux + 1 patate douce + 3 carottes + 1 panais + 2 navets, le tout râpé)

200 grammes de tofu fumé

100 grammes de flocons d'avoine

100 grammes de farine de blé T80

100 grammes de parmesan ou d'emmenthal râpé

50 grammes de fromage de brebis frais

10 c. à soupe d'huile d'olive ou 150g à 200g de beurre ou d'huile de coco

Facultatif : pignons de pin, graines de tournesol, de courge etc...

Préparation:

Placer les légumes cuits (cuisson au wok ou à la poêle) ainsi que le tofu coupé en petits morceaux dans un plat à gratin.

Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, la farine et le fromage râpé. Ajouter le brebis frais en malaxant du bout des doigts, puis l'huile d'olive. Le mélange doit être grossier et former de grosses pépites. Ajouter les graines. Répartir sur les légumes et enfourner pour 30 minutes environ à 180 °C. Servir chaud.

A accompagner d'une petite salade de mâche avec des pommes et des noix et une vinaigrette au vinaigre balsamique et à l'huile de noix.

EN DESSERT 2 ENTREMETS:

Mousse d'avocats aux épices

Ingrédients:

-2 petits avocats bien mûrs

-1 citron

-1 cuillère à café d'un mélange d'épices à votre goût

-60 à 70g de sucre blond.

Préparation:

Mixer la chair de 2 petits avocats bien mûrs avec le jus d'un citron et 1 cuillère à café d'un mélange d'épices à votre goût.

Battre en neige dans un autre saladier 3 blancs d'œufs avec quelques gouttes de jus de citron. Quand les blancs sont bien montés, ajouter peu à peu et sans cesser de battre 60 à 70g de sucre blond.

Incorporez avec une spatule les avocats à la meringue (blancs + sucre), répartir dans des coupes et mettre au frigo pour une heure.

Entremet chocolat, poire, tofu soyeux et marron

Ingrédients:

3 poires

100 g de chocolat noir à 70%

200g de tofu soyeux / 200g de crème de marrons

200 ml de lait de riz ou autre lait végétal + 1 cc d'agar agar
(= 2 grammes)

Préparation:

Eplucher les poires, les couper en tranches et les cuire à la vapeur 10 minutes.

Mixer le tofu et la crème de marrons,

Faire fondre le chocolat au bain marie et l'ajouter au mélange tofu-marrons.

Faire bouillir une petite minute le lait avec l'agar agar, ajouter au mélange précédent.

Prendre 6 ramequins ; répartir en 3 couches : poire / mélange chocolat-tofu-marron/ poire pour finir. Placer au frais pour 1 heure au moins.

Bon appétit!

La recette. Menu de fête végétarien

Entrée:

Velouté de potimarrons, crème de coco, curry

Ingrédients:

- 1 potimarron (1kg pour environ 700g de chair)
- 3 oranges
- 20cl de crème de coco – curry en poudre – sel

Préparation:

Laver soigneusement le potimarron en sachant que contrairement au potiron, il n'a pas besoin d'être épluché. Couper le potimarron en deux et, avec une petite cuillère, le vider de ses graines et retirer les filaments.

Couper le potimarron en morceaux et les déposer dans une casserole. Couvrir du jus des 3 oranges et laisser cuire environ 30mn à feu très doux. Vérifier la cuisson en piquant les morceaux de potimarron qui doivent être tendres.

Mixer les morceaux de potimarron avec le lait de coco et ajouter une quantité plus ou moins importante d'eau ou mieux de lait de riz ou de riz-coco selon la consistance désirée du velouté. Saler et ajouter du curry à votre convenance.

A déguster bien chaud.

Blinis de sarrasin

Ingrédients

- 100g de farine de sarrasin
- 80g de farine de blé
- 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée
- 3 œufs
- 1/4 litre de lait de riz ou de soja
- 10cl de crème végétale

Préparation

Mélanger dans un saladier 100g de farine de sarrasin et 80g de farine de blé + 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée ; ajouter 3 jaunes d'œufs et battre les blancs en neige...ajouter 1/4 litre de lait de riz ou de soja tiédi à la casserole, bien mélanger et laisser monter la pâte dans un endroit chaud de la pièce une heure au moins...ajouter alors 10cl de crème végétale puis délicatement les blancs en neige, un peu de sel et de muscade...Faire cuire les blinis dans une poêle anti adhésive.

PLAT

Crumble de légumes au tofu fumé, parmesan, brebis et flocons d'avoine

Ingrédients:

Une poêlée de légumes cuits (par exemple 2 poireaux entiers coupés en petits morceaux + 1 patate douce + 3 carottes + 1 panais + 2 navets, le tout râpé)

200 grammes de tofu fumé

100 grammes de flocons d'avoine

100 grammes de farine de blé T80

100 grammes de parmesan ou d'emmenthal râpé

50 grammes de fromage de brebis frais

10 c. à soupe d'huile d'olive ou 150g à 200g de beurre ou d'huile de coco

Facultatif : pignons de pin, graines de tournesol, de courge

etc...

Préparation:

Placer les légumes cuits (cuisson au wok ou à la poêle) ainsi que le tofu coupé en petits morceaux dans un plat à gratin.

Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, la farine et le fromage râpé. Ajouter le brebis frais en malaxant du bout des doigts, puis l'huile d'olive. Le mélange doit être grossier et former de grosses pépites. Ajouter les graines. Répartir sur les légumes et enfourner pour 30 minutes environ à 180 °C. Servir chaud.

A accompagner d'une petite salade de mâche avec des pommes et des noix et une vinaigrette au vinaigre balsamique et à l'huile de noix.

EN DESSERT 2 ENTREMETS:

Mousse d'avocats aux épices

Ingrédients:

- 2 petits avocats bien mûrs
- 1 citron
- 1 cuillère à café d'un mélange d'épices à votre goût
- 60 à 70g de sucre blond.

Préparation:

Mixer la chair de 2 petits avocats bien mûrs avec le jus d'un citron et 1 cuillère à café d'un mélange d'épices à votre goût.

Battre en neige dans un autre saladier 3 blancs d'œufs avec quelques gouttes de jus de citron. Quand les blancs sont bien montés, ajouter peu à peu et sans cesser de battre 60 à 70g de sucre blond.

Incorporez avec une spatule les avocats à la meringue (blancs + sucre), répartir dans des coupes et mettre au frigo pour une heure.

Entremet chocolat, poire, tofu soyeux et marron

Ingrédients:

3 poires

100 g de chocolat noir à 70%

200g de tofu soyeux / 200g de crème de marrons

200 ml de lait de riz ou autre lait végétal + 1 cc d'agar agar
(= 2 grammes)

Préparation:

Eplucher les poires, les couper en tranches et les cuire à la vapeur 10 minutes.

Mixer le tofu et la crème de marrons,
Faire fondre le chocolat au bain marie et l'ajouter au mélange tofu-marrons.

Faire bouillir une petite minute le lait avec l'agar agar, ajouter au mélange précédent.

Prendre 6 ramequins ; répartir en 3 couches : poire / mélange chocolat-tofu-marron/ poire pour finir. Placer au frais pour 1 heure au moins.

Bon appétit!

La recette. Menu de fête végétarien

Entrée:

Velouté de potimarrons, crème de coco, curry

Ingrédients:

- 1 potimarron (1kg pour environ 700g de chair)
- 3 oranges
- 20cl de crème de coco – curry en poudre – sel

Préparation:

Laver soigneusement le potimarron en sachant que contrairement au potiron, il n'a pas besoin d'être épluché. Couper le potimarron en deux et, avec une petite cuillère, le vider de ses graines et retirer les filaments.

Couper le potimarron en morceaux et les déposer dans une casserole. Couvrir du jus des 3 oranges et laisser cuire environ 30mn à feu très doux. Vérifier la cuisson en piquant les morceaux de potimarron qui doivent être tendres.

Mixer les morceaux de potimarron avec le lait de coco et ajouter une quantité plus ou moins importante d'eau ou mieux de lait de riz ou de riz-coco selon la consistance désirée du velouté. Saler et ajouter du curry à votre convenance.

A déguster bien chaud.

Blinis de sarrasin

Ingrédients

- 100g de farine de sarrasin
- 80g de farine de blé
- 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée
- 3 œufs
- 1/4 litre de lait de riz ou de soja

-10cl de crème végétale

Préparation

Mélanger dans un saladier 100g de farine de sarrasin et 80g de farine de blé + 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée ; ajouter 3 jaunes d'œufs et battre les blancs en neige ...ajouter 1/4 litre de lait de riz ou de soja tiédi à la casserole, bien mélanger et laisser monter la pâte dans un endroit chaud de la pièce une heure au moins...ajouter alors 10cl de crème végétale puis délicatement les blancs en neige, un peu de sel et de muscade...Faire cuire les blinis dans une poêle anti adhésive.

PLAT

Crumble de légumes au tofu fumé, parmesan, brebis et flocons d'avoine

Ingrédients:

Une poêlée de légumes cuits (par exemple 2 poireaux entiers coupés en petits morceaux + 1 patate douce + 3 carottes + 1 panais + 2 navets, le tout râpé)

200 grammes de tofu fumé

100 grammes de flocons d'avoine

100 grammes de farine de blé T80

100 grammes de parmesan ou d'emmental râpé

50 grammes de fromage de brebis frais

10 c. à soupe d'huile d'olive ou 150g à 200g de beurre ou d'huile de coco

Facultatif : pignons de pin, graines de tournesol, de courge etc...

Préparation:

Placer les légumes cuits (cuisson au wok ou à la poêle) ainsi que le tofu coupé en petits morceaux dans un plat à gratin.

Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, la farine et le fromage râpé. Ajouter le brebis frais en malaxant du bout

des doigts, puis l'huile d'olive. Le mélange doit être grossier et former de grosses pépites. Ajouter les graines. Répartir sur les légumes et enfourner pour 30 minutes environ à 180 °C. Servir chaud.

A accompagner d'une petite salade de mâche avec des pommes et des noix et une vinaigrette au vinaigre balsamique et à l'huile de noix.

EN DESSERT 2 ENTREMETS:

Mousse d'avocats aux épices

Ingrédients:

- 2 petits avocats bien mûrs
- 1 citron
- 1 cuillère à café d'un mélange d'épices à votre goût
- 60 à 70g de sucre blond.

Préparation:

Mixer la chair de 2 petits avocats bien mûrs avec le jus d'un citron et 1 cuillère à café d'un mélange d'épices à votre goût.

Battre en neige dans un autre saladier 3 blancs d'œufs avec quelques gouttes de jus de citron. Quand les blancs sont bien montés, ajouter peu à peu et sans cesser de battre 60 à 70g de sucre blond.

Incorporez avec une spatule les avocats à la meringue (blancs + sucre), répartir dans des coupes et mettre au frigo pour une heure.

Entremet chocolat, poire, tofu soyeux et marron

Ingrédients:

3 poires

100 g de chocolat noir à 70%

200g de tofu soyeux / 200g de crème de marrons

200 ml de lait de riz ou autre lait végétal + 1 cc d'agar agar
(= 2 grammes)

Préparation:

Eplucher les poires, les couper en tranches et les cuire à la vapeur 10 minutes.

Mixer le tofu et la crème de marrons,

Faire fondre le chocolat au bain marie et l'ajouter au mélange tofu-marrons.

Faire bouillir une petite minute le lait avec l'agar agar, ajouter au mélange précédent.

Prendre 6 ramequins ; répartir en 3 couches : poire / mélange chocolat-tofu-marron/ poire pour finir. Placer au frais pour 1 heure au moins.

Bon appétit!