

Exit les pommes de terre et la raclette. Pour accélérer l'arrivée des beaux jours, Public vous propose un voyage oriental. Suivez le guide.

Au soleil!



Biogranules de chanvre D. Plantes, 19,90 €.

PRÉPARATION : 10 MIN

Houmous au chanvre

57

Ingrédients (4 pers.)

- 400 g de pois chiches cuits et égouttés
- 2 gousses d'ail ● 1 orange ● 3 à 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ou de sésame ● Sel et poivre ● 8 cuil. à café de biogranules de chanvre D. Plantes ● Crackers au blé complet pour accompagner

> Préparation

- ✓ Mettez les pois chiches et les gousses d'ail dans un blender et mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- ✓ Pressez l'orange et versez son jus dans le blender.

- ✓ Ajoutez l'huile d'olive ou de sésame, jusqu'à obtenir une consistance satisfaisante, puis les cuillères de biogranules D. Plantes.
- ✓ Mélangez de nouveau avant de verser le tout dans un bol.
- ✓ Étalez sur les crackers et servez.

ON SHOPPE



Sauce salade équilibrée

Marre des sauces salade saturées de gras et de sucres ajoutés ? Optez pour la gamme sans huile, signée Le Jardin d'Orante. Idéales pour faire attention à sa ligne avant le retour des beaux jours, ces sauces salade bio ont été conçues sans additifs et avec "moins de cinq calories par portion" par le chef Marc Veyrat. Une aubaine pour notre régime. Le plus dur reste maintenant de choisir entre les différentes saveurs; balsamique, échalotes et ciboulette, citron basilic... il y en a pour tous les goûts ! Le Jardin d'Orante, 2,70€ les 25 cl.

Pétale de pamplemousse

Vite, avant que la saison des agrumes touche à sa fin, on craque pour cette excellente tarte au pamplemousse de la maison Hugo & Victor. Gorgée de soleil, gourmande, elle se compose d'une petite pâte sablée à la poudre d'amandes, d'une crème d'amandes, d'un crémeux de pamplemousse bitter, recouvert de suprêmes de pamplemousse frais. Un délice raffiné et délicat ! Tarte au pamplemousse individuelle Hugo & Victor, 7,20€.



On potasse



Aller simple vers l'orient

Besoin de soleil à la fin de l'hiver ?

Ce livre est fait pour vous. Chloé Saada, la chef cuisinière, amoureuse d'Israël, y dévoile ses recettes préférées mais pas seulement. Elle nous révèle également les petits secrets de cuisine de trente grands chefs de Tel-Aviv. Un voyage gastronomique aux mille saveurs orientales, plein de couleurs et une escale gourmande à la découverte d'une ville qui bouge sans cesse.

Paris-Tel-Aviv, éd. Hachette Cuisine, 35 €.