



Par Keda Black

Food thérapie

Comment dénicher, popoter et (se) régaler

1

Oh my food!
Le «manger sain»
pas vain.



PHOTOS: MONDADORI, KRISTEN BEDDARD, EPURE EDITIONS

wild food

les nourritures féroces



2

Wild food de Martine Camillieri,
www.epure-editions.com



3

Le kale:
waiting list chez
les primeurs!

1 DÉTOX DE JANVIER: ET SI JE M'ABONNAIS À OH MY FOOD?

Certes, on en a marre des rabâchages sur le «manger sain», les «frui-zé-légumes», les oméga, le bon ou mauvais gras et compagnie. Mais ce site-là, qui offre une ambiance plus brocoli-soja que whisky-coca, on trouve plein de conseils fastoches à réaliser. Chacune y pioche ce qui lui convient, qu'on soit plutôt motivée pour faire des conserves ou pour commander des sushis. Il y en a pour tous les goûts! Avec recettes, livres, liens utiles, fiches techniques.
www.ohmyfood.fr

2 OVNI, LE LIVRE «WILD FOOD» DE MARTINE CAMILLIERI?

Si vous ne connaissez pas Martine: en plus d'écrire des livres de cuisine ludiques et décalés, cette artiste, préoccupée par l'invasion des objets en plastique, s'attelle à leur donner une seconde vie (lustres, autels, inventaires poétiques). Ici, ils sont détournés pour figurer nos aliments, avec des jeux de mots dénonçant au passage les maux qui accablent notre alimentation. Page après page, tout y passe: pesticides, junk food, bisphénol, OGM, additifs... Quand le livre est refermé, demeure dans notre esprit un rendu saisissant de l'impact potentiel de l'industrie sur notre alimentation. Etonnant!

3 LE CHOU-PLUME: UN NOUVEAU IT LÉGUME?

Oui! Le légume de cet hiver, c'est bien lui, le kale, bien connu des pays anglo-saxons mais introuvable en France. Il manquait tellement à Kristen Beddard, une Américaine vivant à Paris, qu'elle a lancé son «Kale Project» (www.thekaleproject.com) afin d'aider à son importation. Verdict? Très bon! Haché, blanchi 1 min à l'eau bouillante, puis passé à la poêle avec de l'huile d'olive, un peu de piment séché émietté, un peu de sel et du citron. A servir avec des pâtes ou du risotto et du boudin noir. Hmm! (OK, pas très detox).