



NINON, 25 ANS, JOURNALISTE

« Une fois par semaine, par plaisir »

Degré de végétarisme: 60 %

« Chez mes parents, on ne mangeait jamais de viande le soir. Par goût, je suis attirée par les légumineuses, les œufs, les soupes, mais j'associe pourtant la viande au plaisir. J'en mange une fois par semaine, et seulement de l'excellente: c'est mon cadeau épicurien du dimanche. Le reste du temps, la viande ne me manque pas. Quand j'étais étudiante, j'avais un peu abandonné ces principes alimentaires d'enfance, mais depuis que je les ai repris, j'ai minci sans m'en rendre compte. Que ce soit financièrement, écologiquement ou diététiquement, le flexitarisme n'a que des avantages. »

3 RECETTES VEGGIE HYPE

La salade de kale cru à la Kristen du Kale Project

1 botte de kale, 1 citron,
huile d'olive, sel et poivre



1. Lavez et enlevez les grosses tiges du kale. Coupez le kale en petits morceaux.
2. Ajoutez le jus de citron.
3. Ajoutez l'huile petit à petit, et assaisonnez avec le sel et le poivre.
4. Et hop, on masse le kale pendant 2-3 minutes, du bout des doigts, pour rendre votre kale plus tendre.
5. Pour varier les plaisirs, ajoutez des tomates, des radis, des amandes, des aïelles séchées, du pecorino... les possibilités sont illimitées!

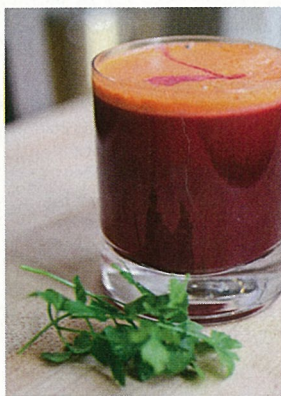
Les tartelettes aux patates douces du Café Pinson

Pour 4 tartelettes: 4 patates douces,
1 orange (jus et zeste), 1 cuillère
de café de piment doux en poudre,
2 cuillères de café d'huile de coco,
25 ml de lait de riz, pâte à tarte

1. Lavez et épluchez une patate douce. Découpez-la en fines lamelles à l'aide d'un taille-crayon spécial légumes ou d'un économiseur pour faire de jolies lamelles. Mélangez 1/4 du jus d'orange avec 1/2 cuillère d'huile de coco et 1/2 de cuillère de piment. Laissez mariner.
2. Coupez les trois patates douces restantes en cubes, avant de les faire revenir à la poêle à température très basse avec 1 1/2 cuillère du mélange huile coco et 1/2 cuillère de piment, jusqu'à tendreté. Ajoutez le restant de jus d'orange et son zeste. Puis, mixez au blender, avec du lait de riz

(ou de l'eau), jusqu'à obtention d'une purée à la texture fine.

3. Recouvrez les moules à tartelettes avec votre pâte à tarte (sans gluten, idéalement!). Garnissez les moules avec la purée. Puis recouvrez avec les spaghetti de patates douces marinés.
4. Les tartelettes peuvent être servies froides pour conserver le croquant des spaghetti, ou chaudes pour une texture plus fondante, en les plaçant 10 minutes au four à 170 °C.



Le jus Boost du Loustic

1 betterave crue épluchée,
3 carottes pelées, 1 pomme pelée,
1 poignée de persil frais pour
un shoot de Vitamine C
(pour environ 2 verres).

Jetez tous les ingrédients dans le blender. Servez. Dégustez.