

BELGIQUE

**L'AMOUR
À LA PLAGE
OSEZ LE
PREMIER PAS**

N°34 JUN 2006
MENSUEL 3,50 €

**ANSEZ LE
ANGO**

**EST LA
NDANCE
C'EST BON
OUR LE
ORAL**

**ES ENFANTS AUSSI
BIENTÔT LE
OUDDHISME
A L'ECOLE ?**

**FRIME À
LA BELGE
DIKKENEK
MODE
D'EMPLOI**

**MODE
AU SOLEIL
BUDGET MINI
LOOK VIP**



06 111707 00340 >

On le prépare pour moi et j'ai pas honte !

On peut être la championne du soufflé au brocoli et ne pas avoir tous les jours le temps ni les nerfs pour se mettre aux fourneaux. Tant mieux : les autres se décourassent pour nous.

DES FRUITS ET DES LÉGUMES PLUS FRAIS QU'EN VRAI

Criens-le haut et fort : on ADORE écosser 1 kg de fèves des marais et éplucher 2 boîtes d'asperges en écoutant Jean-Pierre Coffe le samedi midi sur France Inter. Mais le reste de la semaine, des tas de petites mains et de gros robots industriels trônent et moulinent les légumes pour nous. Et pourquoi qu'on s'en priverait ! ?!

— Certains étoilés italiens n'utilisent plus qu'elles, au détriment des tomates fraîches et ce même en été. Jusqu'à présent, elles ne s'affichaient que dans les rayons des gourmet stores tels Harrods ou Fortnum & Mason. Mais voilà que La Motticella, le nec des tomates en conserve, a débarqué chez nous (à partir de 5,30 € le bocal de 314 ml). Récoltées, pelées et conditionnées à la main, elles sont garanties sans sel ni sucre ajoutés, mais sont toujours aromatisées de quelques feuilles de basilic. Infos points de vente sur latomatierie.be.

— Materne s'est mis à compoter les légumes (1,39 €, 370 g) : les duos pomme-tomate basilic (servez avec des langoustines grillées) et pomme-céleri rave (avec un petit rôti) sont particulièrement réussis !

— Les smoothies d'Innocent Drinks (entre 2,80 € et 3,40 €, 25 cl) ne contiennent que des jus de fruits frais, rien d'autre, même pas de jus concentré ! Un hic : le prix n'est pas concentré non plus ! En vente chez Carrefour et GB, Rob, Foodmoker...

— Bonduelle conditionne dans des pochettes vapeur pour micro-ondes quatre variétés de légumes surgelés : épinards (2 x 150 g, 2,29 €), choux-fleurs/brocolis, haricots verts et petits pois/pois gourmands (2 x 200 g, 2,59 €).



AU RAYON DES PLATS PRÉPARÉS

— Dans le répertoire « grands chefs » de Delhaize, on a plus qu'un faible pour les purées : celle à l'huile d'olive de Wout Bru ou celle aux chicons de Comme chez Soi. Mais parmi les nouveautés, on craque total pour le cabillaud braisé, purée de tomates et chouïra assortis d'un coulis de pois à la menthe (7,99 €, 400 g), une recette élaborée par Vitor Sobral, le célèbre chef étoilé de Lisbonne.

— Il n'a pas sa photo sur les emballages, mais on sait que derrière chaque étiquette de la gamme So Fresh éditée par Carrefour et GB se cache Pierrat Fonteyne, président d'honneur des Maîtres cuisiniers de Belgique. On salue ses soupes présentées en bols individuels ready to go to the micro-ondes et toute sa large variété de préparations garanties sans colorants, glutamate ou conservateurs. Dans la famille des tapas, on redemande le tout bon guacamole (1,70 €, 100 g) et le tzatziki extra-frais (1,50 €, 200 g).

— Contenant invariablement 200 g de légumes, 150 g de protéines (poisson ou viande) et 50 g de sauce, les plats préparés Diet in the Box (entre 7 € et 9 €) ne contiennent pas plus de 310 à 400 kcal par parquette ! Fonctionnant sur le principe du régime dissocié, ils sont frais, naturels et surtout délicieux ! Trio de poissons, brochette de volaille, boulettes niçoises... La gamme comporte une vingtaine de suggestions différentes. Dans les Déli Traiteurs, certains GB Express ou sur livraison. www.dietinthebox.com



TROP COOL !

— Sachant que dès qu'on a du temps, on se remet full time à la cuisine, on couvre du regard le nouveau couteau-économe qui coupe en un clin d'œil les carottes façon julienne et les courgettes version spaghetti (16,95 €, www.cuisipro.com).

— On s'amuse avec les fiches cuisine d'O'Cool, la grande chaîne du froid qui rassemble dans un même frigo et le rayon alentour tous les ingrédients d'un même plat. On s'y approvisionne en mélanges de légumes et sauces asiatiques pour wok qu'on fera sauter dans un Demeyere. Demeyere ? La Rolls en matière de casserole professionnelle, une technologie belge que le monde entier nous envie et qui plus est a le bon goût d'être jolite (de 26 cm à 32 cm, entre 125 € et 215 €, www.demeyere.be).



SANDRINE MOSSIAZ