

**CHEZ VOUS** > *Bien acheter*

# Le marché D'ÉLISABETH

Chaque mois, nous vous faisons découvrir comment bien choisir et cuisiner les produits de saison pour profiter de tous leurs bienfaits.



**ÉLISABETH TZIMAKAS**  
En collaboration avec Ysabelle Levasseur, diététicienne-nutritionniste, auteur de *Chassez la graisse abdominale*, nouvelle version, aux éditions Alpen.



## LA FIGUE

**D'origine méditerranéenne**, la figue s'est gorgée de soleil tout l'été pour égayer nos menus jusqu'à mi-novembre. Blanche ou colorée, elle doit être ferme, souple et parfumée car elle ne mûrit plus une fois cueillie. Raisonnablement énergétique avec 66 kcal aux 100 g, elle est riche en polyphénols (antioxydants) et en phosphore (utile à la préservation du capital osseux). Elle renferme aussi des vitamines B et C. Inutile de la peler, mais si vous la cueillez sur l'arbre, coupez son pédoncule qui contient un suc irritant. Elle se conserve 3 jours, à l'air libre ou au réfrigérateur, toujours dans une boîte car elle s'imprègne vite des odeurs. Prix : environ 8 € le kg, 12,50 € en bio.



## L'ÉPINARD

**Aussi délicieux cru que cuit**, ce légume-feuille a bien des atouts nutritionnels. Très peu énergétique avec 18 kcal aux 100 g, son taux de fibres lui confère un effet rassasiant. Cru, il est très riche en vitamine C, précieuse alliée du système immunitaire. Il est aussi bien pourvu en vitamines E (antioxydante) et B9 (utile au renouvellement cellulaire). Choisissez-le avec un feuillage vert bien charnu. Retirez la côte centrale des plus grandes feuilles et dégustez-le en salade, en poêlée mais aussi en tartes. Conservez-le au maximum 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Prix : environ 2,80 € le kg, 5,60 € en bio.

*Les astuces*

- ✓ Mixez une banane avec une poignée d'épinards et le jus de deux oranges pour un délicieux cocktail vitaminé.
- ✓ Sortez la fourme d'Ambert du réfrigérateur une heure avant de la déguster. Le froid atténue ses parfums.
- ✓ Faites rôtir au four des figes fendues en quatre avec un peu de beurre et de miel pour accompagner une viande blanche.



## LA FOURME D'AMBERT

**Ce fromage d'Auvergne** au lait de vache bénéficie d'une AOC depuis 2002. Sa fine croûte dévoile une pâte onctueuse de couleur crème, persillée de bleu-vert. Riche en calcium et en phosphore, il favorise la minéralisation des os et des dents. Son taux intéressant en vitamine B12 participe à l'équilibre du système nerveux. Préférez-le à la coupe plutôt que sous film plastique et gardez-le dans le bas du réfrigérateur, sous papier sulfurisé. Savourez-le coupé en dés avec des pousses d'épinards ou mariez-le à une confiture de fruits jaunes. Prix : environ 15 € le kg, 20 € en bio.

## Les nouveautés

**STYLISÉS** Très déco, ces bancs de poissons savent aussi se rendre utiles en cuisine, imprimés sur des torchons en pur coton. Torchons By Sophie C chez Jardin d'Ulysse, 9,50 € l'un. [www.jardindulyse.com](http://www.jardindulyse.com)



**ORIGINAL** Deux fois moins gras qu'un saucisson de porc, celui-ci est en pur canard, réalisé à partir de viande française. L'occasion de découvrir une nouvelle saveur. Saucisson de canard de Maison Montfort, 4,99 € les 170 g. Tél. 0 969 320 005 ; [www.maisonmontfort.com](http://www.maisonmontfort.com)



## BANC-TEST LES JAMBONS BLANCS BIO

| ENSEMBLE   | ROSTAIN   | HERTA   | FLEURY MICHON  | MONOPRIX BIO   |
|--|---|---|--|--|
|  |   |   |  |  |
| ★★★★★  | ★★★★  | ★★★★  | ★★★★   | ★★★  |
| <b>Produit et transformé dans l'ouest de la France</b> , à partir de viande d'élevage bio, ce jambon blanc de qualité est cuit dans un bouillon avec des plantes aromatiques, des épices, de l'ail et de l'échalote. | <b>Un jambon bio supérieur, découenné et dégraissé</b> , préparé par un maître artisan charcutier des Hautes-Alpes avec de la viande exclusivement française. Sans sel nitrité, il est infusé dans un mélange d'épices. | <b>Cuit à l'étouffée</b> , sa viande bio de qualité supérieure provenant de l'Union européenne est détaillée en tranches fines. Préparé sans sel nitrité, il doit être consommé dans les 24 heures suivant l'ouverture. | <b>Cette recette est élaborée avec des ingrédients choisis</b> : viande de porc bio d'origine France cuite dans un bouillon épice et pointe de sucre de canne. Sans sel nitrité, il est découenné, peu gras et peu salé. | <b>Ce jambon blanc de qualité supérieure</b> est issu de porcs d'élevages bio européens mais préparé en France. Avec du sucre de canne, des arômes naturels, du chlorure de potassium et du sel nitrité. |
| 6,75 € les 180 g, soit 37,50 € le kg.  | 5,85 € les 90 g, soit 65 € le kg.   | 2,99 € les 60 g, soit 49,80 € le kg.  | 2,95 € les 70 g, soit 42,10 € le kg.   | 3,19 € les 80 g, soit 39,88 € le kg.   |
| <b>Notre avis</b><br>Sa couleur gris-rosé est celle du jambon au naturel, sans sel nitrité. Il est un peu sec en bouche, mais son goût est authentique et franc. Un excellent rapport qualité/prix.                  | <b>Notre avis</b><br>Ses tranches assez épaisses et rosées sont savoureuses, mais il contient un peu trop de sucre et son prix est élevé.   | <b>Notre avis</b><br>Assez équilibré en bouche, il est regrettable qu'il contienne du sucre de betterave et que son taux de sel soit aussi élevé avec 1,9 g/100g.   | <b>Notre avis</b><br>Un équilibre nutritionnel bien maîtrisé pour une charcuterie, mais le goût d'épices trop prononcé a tendance à masquer celui du jambon.   | <b>Notre avis</b><br>Sans mauvaise surprise à la dégustation, il est de facture classique et c'est le moins salé de cette sélection avec 1,1 g/100 g. Dommage qu'il contienne du nitrite !               |
| Dans les magasins Biocoop  | Chez Toupergel  | En GMS*   | En GMS*  | Dans les magasins Monoprix   |

\* Grandes et moyennes surfaces

## 3 ASTUCES ANTIGASPI autour du blanc d'œuf

### Exquises gourmandises

#### Pour cinq financiers

Mélangez 80 g de poudre d'amande, 150 g de sucre glace, 50 g de farine et 3 blancs d'œuf. Ajoutez 150 g de beurre fondu. Versez dans des moules à financiers beurrés et enfournez 20 min à 180°C (th. 6).



### Glaçage parfait

**Pour un gâteau** Dans un saladier, mélangez à la spatule 200 g de sucre glace, 1 blanc d'œuf et le jus d'un demi-citron jusqu'à obtenir une pâte lisse. Si besoin, ajoutez du jus de citron pour fluidifier, puis nappez votre gâteau.

### Galettes à l'indienne

**Pour 2 personnes** Mélangez 200 g de lentilles corail cuites, une gousse d'ail hachée, 1 carotte râpée, 2 blancs d'œuf, 2 c. à soupe de coriandre ciselée, 2 c. à café de curry. Salez, poivrez et formez des galettes. Faites-les dorer dans une poêle huilée, 3 min sur chaque face.

**BON POINT** Les célèbres galettes pur beurre de La Mère Poulard se mettent au bio. Bravo. Les galettes d'Annette de La Mère Poulard, 2,80 € les 110 g. Tél. 01 53 70 48 00 ; [www.biscuiterie-mere-poulard.com](http://www.biscuiterie-mere-poulard.com)



**GENÉREUX** Pour fêter ses 175 ans, Seeberger ajoute 25 g à son délicieux mélange de noix, noisettes amandes... Une très saine gourmandise. Mendant de luxe de Seeberger, 3,05 € les 175 g. [www.seeberger.fr](http://www.seeberger.fr)

