

KEMBS

De la bonne graine dans l'assiette

Sébastien Landrin, de Kembs, transforme de simples graines en compléments alimentaires riches en minéraux et éléments nutritifs. Sucrées ou salées, elles donnent du peps et du goût aux préparations culinaires.

Avec la double casquette de cuisinier et d'ancien employé de l'industrie pharmaceutique, Sébastien Landrin s'est intéressé de près aux produits que nous travaillons en cuisine et qui se retrouvent dans nos assiettes. Et, forcément, dans notre corps. De plus en plus passionné, il découvre la naturopathie, les vertus des plantes.

Sébastien Landrin n'a rien d'un « intégriste alimentaire ». « Cela ne sert à rien de se forcer à adopter un certain régime alimentaire ! Il faut goûter, voir ce qu'on aime, apprendre à mieux écouter son corps », indique-t-il. Son épouse Antonella n'ayant jamais aimé manger de la viande, le couple est devenu végétarien, mais sans se forcer : « Cela s'est fait naturellement ».

Des aliments vivants

L'enseignement de la naturopathe spinaliennaise Irène Grosjean l'interpelle plus particulièrement : « J'ai découvert les principes de l'alimentation vivante et



Sébastien Landrin fait goûter ses préparations gourmandes et riches en protéines végétales dans des magasins bios. Lorsqu'on y a goûté, il est difficile de s'en passer ! DR

j'avais envie d'essayer. »

Les graines germées comptent parmi les aliments phares de ce régime, tout comme les fruits et les légumes crus. « En germant, les graines se transforment en aliments vivants, riches en minéraux et en nutriments. » C'est en faisant germer des graines pour agrémenter la cuisine familiale, qu'a germé l'envie de le faire professionnellement, de partager

son expérience. Il crée son entreprise Graine d'vie et lance une première gamme de graines germées et déshydratées. On est loin des graines que l'on fait germer sur le rebord de sa fenêtre. « Il faut être vigilant quant à la qualité des graines, à l'hygiène pour éviter des bactéries nocives », explique Sébastien Landrin qui compte une semaine de travail pour chaque type de produit. « Il

faut faire tremper les graines, pendant plusieurs heures avant de les faire germer et obtenir le maximum de leurs capacités nutritives. Après je les fais déshydrater à basse température en douceur pour préserver ce caractère vivant. »

Dans la mesure du possible, Sébastien Landrin se fournit dans la région même si certains ingrédients viennent de plus loin.

Sucrées et salées, on craque

Actuellement, Graine d'vie propose six préparations différentes. « Curcuma-gingembre est délicieux avec une soupe de potiron. Ail des ours donne du peps à une salade d'endives, ail-ail-ail relève une salade mêlée. Paprika doux se grignote tout simplement à l'apéritif, se mélange à une purée de patates douces ou se sert sur des grillades, des poissons. »

Deux mélanges sucrés complètent la gamme Green'gnola : cacao cru et cannelle-raisins que l'on grignote juste pour le plaisir mais qui sont excellents avec un bol de lait ou un yaourt pour un petit-déjeuner plein de peps.

Pour une composition équilibrée de ses préparations, Sébastien Landrin a travaillé avec une nutritionniste : « Chaque mélange contient des ingrédients supplémentaires comme des graines de chanvre, des graines de courge ou de tournesol, des amandes ou noisettes, des fruits et légumes, des épices. Le côté sucré est apporté par des dattes ou des fleurs de coco, le tamari donne un goût salé. »

Pour promouvoir ses produits, Sébastien Landrin les fait goûter dans des magasins bios et anime des petits ateliers culinaires dans des écoles.

Ursula LAURENT

INFOS www.pleindvie.com

HISTOIRE VRAIE

La grève de la viande



Que feriez-vous si votre enfant vous déclarait, du haut de ses 9 ans : « Maman, je ne veux plus manger de viande ! ». C'est ce qui est arrivé à l'auteur de ce livre. Après avoir tenté de dissuader sa fille, elle a pris le parti de l'accompagner dans ce changement radical de régime alimentaire.

Dans ce livre, Carole Ibrahim raconte cette aventure familiale avec beaucoup d'humour, d'amour mais aussi de franchise.

Elle partage tout ce qu'elle a appris sur les différents régimes, l'équilibre alimentaire, les vitamines, et donne des conseils avisés.

C'est un livre qui dédramatise, déculpabilise. 50 bonnes recettes, saines et équilibrées, sont au menu. Un livre qui sera fort utile à de nombreux parents confrontés à ce nouveau mode de vie mais aussi si on souhaite tout simplement diminuer sa consommation de viande.

LIRE Maman, je ne veux plus manger de viande, Carole Ibrahim, éd. Terre vivante, 17 €

RECETTE

Un petit-déjeuner tonique

Voici une recette pour un petit-déjeuner complet sans gluten et sans lactose.

C'est une assiette bourrée de fruits, de bonnes huiles, d'oléagineux (contenus dans les Green'gnola cannelle raisin ou Cacao cru), des oméga 3, des vitamines et des nutriments !

Ingrédients pour 1 personne :

1/2 banane, le jus d'un demi-citron, 1 cuillère à soupe d'huile (colza, lin, chanvre, olive, argan, noix...), au moins 3 sortes de fruits frais de saison coupés en morceaux, 3 cuillères à soupe de Green'gnola cannelle-raisin ou cacao cru (selon vos goûts).

Préparation :

Dans une assiette creuse, déposer une demi-banane.

Ajouter le jus de citron et l'huile, écraser finement la banane et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.



Le petit-déjeuner selon Plein d'vie. DR

Disposer les fruits coupés sur la préparation.

Saupoudrer généreusement les Green'gnola.

Green'gnola de Pleind'vie sont des mélanges de graines activées, pré-germées et déshydratées à base température (lire ci-dessus).

LE BON RÉFLEXE

Anti-gaspillage

Plus de fantaisie dans l'assiette et moins de déchets dans la poubelle : la cuisine anti-gaspi est bonne pour le porte-monnaie et la planète. Les tiges de brocolis se préparent en soupe de curry vert, les restes de légumes servent à farcir des empanadas veggie. 60 recettes anti-gaspi mais gourmandes se confectionnent avec des épluchures de légumes et de fruits, fonds de bouteilles et de placard, pain rassis, etc. Avec les astuces et conseils de l'auteur on s'amuse à transformer les restes en petits plats délicieux !

LIRE N'en jetez plus ! Carrie Solomon, éd. de La Martinière, 19,90 €



L'OBJET

Conserver



Pour éviter les gaspillages alimentaires, il convient de mieux conserver les aliments tout en organisant son réfrigérateur. Le couvercle des plateaux de conservation Fresh & Klik de Durandal intègre un film alimentaire extensible, souple et résistant, permettant une étanchéité optimale et une conservation efficace sur plusieurs jours. Totalement hermétiques, ils permettent de stocker les restes au frais ou les repas préparés à l'avance.

ACHETER 14,95 € le lot de 2 plateaux en grandes et moyennes surfaces ou sur www.durandal-cuisine.fr

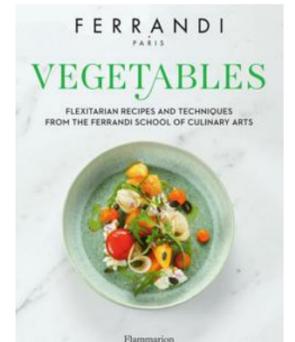
LE COURS

Le végétal à l'honneur

Après avoir feuilleté cet ouvrage, véritable bible consacrée aux légumes, vous n'allez plus considérer haricots et autres betteraves comme un simple accompagnement pour vous donner bonne conscience !

La grande diversité des végétaux est devenue source d'inspiration des chefs au point que certains n'hésitent pas à cultiver leur propre potager. De la mise en bouche jusqu'au dessert sans oublier les boissons, les légumes offrent des possibilités illimitées.

Le livre est un grand cours de cuisine qui met le légume à l'honneur. Laver, ciseler, monder, nettoyer des champignons, tailler en brunoise, tourner un artichaut... Les chefs cuisiniers de cette école d'exception, qui a formé plusieurs générations de grands chefs, se sont investis pour transmettre leur savoir-faire. Toutes les bases essentielles pour cuisiner les légumes, plus de 45 techniques sont expliquées en plus de 150 gestes en pas à pas. On découvre les ustensiles indispensables, les modes de cuisson avant de se lancer dans la réalisation des recettes, des plus simples aux



plus sophistiquées, pour égayer vos repas.

On vous met en appétit ? Cheesecake salé aux tomates multicolores ; soufflé aux endives et jambon ; tajine de choux-raves aux fruits secs ; pommes Pont-Neuf et ketchup piquillos...

Au total, 80 recettes irrésistibles classées en légumes fruits, légumes feuilles et salades, légumes tiges et à bulbes, légumes racines et tubercules, cucurbitacées, légumes crucifères, légumes gousses et les champignons.

LIRE Légumes, recettes et techniques d'une école d'excellence, Ferrandi Paris, éd. Flammarion, 302 pages, 29,90 €

DÉGUSTER

Un sauvignon du bout du monde

À défaut de pouvoir prendre un vol long-courrier, faisons au moins voyager nos papilles !

Déguster un sauvignon de Nouvelle-Zélande n'est point risqué : le Clos Henri Vineyard est l'œuvre de la famille Bourgeois, vignerons depuis 10 générations au cœur des meilleurs terroirs de Sancerre et Pouilly-Fumé.

Il y a une vingtaine d'années, ils implantent un vignoble en agriculture biologique à Marlborough en Nouvelle-Zélande sur des terroirs propices au sauvignon et au pinot noir.

La cuvée Bel Echo Sauvignon blanc 2018 dévoile un nez mi-

néral, intensément fruité : fleur d'oranger, pêche blanche, mandarine. La bouche est généreuse, riche, avec une fraîcheur délicatement florale et citronnée.

À déguster avec un filet de bar en papillote.

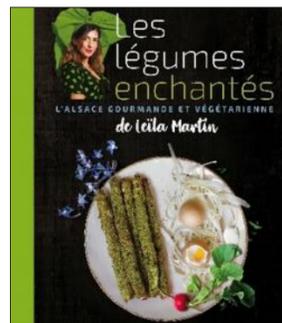
SERVIR Bel Echo Sauvignon blanc 2018, 13,20 €, cavistes u sur www.lepetitballon.com



L'ALSACE GOURMANDE

Des légumes à l'alsacienne

La cheffe et blogueuse strasbourgeoise Léila Martin propose ses recettes végétariennes les plus gourmandes, inspirées de la cuisine traditionnelle alsacienne et pimantées de beaucoup de fantaisie. Pour Léila, riche de sa double culture franco-marocaine, la cuisine est une histoire de rencontres et de partage : avec des chefs, des producteurs, des influences du monde entier... Dans ce nouvel ouvrage, 40 recettes gourmandes à base de légumes et de fruits, inventives et colorées, invitent à un voyage gourmand, de l'apéritif au dessert, en passant par les grandes faims. Pour vous mettre en appétit : dampfnudle fourrés à la mozzarella et tomates confites ; knepple de carottes et crème de munster ; fleischschnaka



de champignons ; baeckeoefle de légumes façon thaï ; bettelmann de courgettes et aux herbes fraîches.

LIRE « Les légumes enchantés », L'Alsace gourmande et végétarienne de Léila Martin, éd. La Nuée Bleue, 128 pages, 25 €

EN FAMILLE

Alimentation écoresponsable

Vous souhaitez que vos assiettes reflètent votre engagement en faveur d'une planète en bonne santé et réduire en famille votre consommation de viande ? Votre enfant présente une intolérance alimentaire au gluten ou au lait de vache ? Vous adorez cuisiner en famille ? Ce livre s'adresse à vous.

Initiez très tôt votre enfant au « bien-manger » et intégrez plus de légumes à ses journées.

Apprenez à pallier le manque de temps et organisez-vous. Grâce aux 40 recettes faciles à réaliser et entièrement végétales, découvrez le plaisir de cuisiner à quatre, six, huit mains... car après tout, il n'est jamais trop tôt pour passer derrière les fourneaux !

La green food en famille, Alice Greatham, Marie Gabrielle Domizi, éd. Jouvence, 15,90 €