

LE MARCHÉ D'ALEXANDRA DALU

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

MARIE-ALEXANDRA DESFONTAINES



EN COLLABORATION AVEC
ALEXANDRA DALU
Médecin nutritionniste
et anti-âge à Paris.
www.alexandradalu.com



LES ASTUCES

LES PERSONNES FRAGILES des intestins consommeront les framboises sous forme de coulis passé au tamis. RÉCHAUFFEZ les haricots verts à la poêle dans un peu d'huile d'olive : c'est la seule matière grasse qui ne se dégrade pas à la chaleur. MIEUX VAUT CUIRE le canard au four pour ne pas détériorer la qualité de ses protéines.

LES HARICOTS VERTS

JUSQU'AU MOIS DE SEPTEMBRE, c'est la pleine saison des haricots verts, source de potassium et de fibres. Selon leurs variétés, leurs couleurs oscillent entre le jaune, le vert, voire le violet. Demandez conseil à votre maraîcher car ils possèdent tous des goûts et des textures différents. Ils sont délicieux en salade avec quelques champignons, riches en vitamine B, en fer et en sélénium, des dés de pommes de terre, du persil, de la ciboulette, de l'échalote, de l'huile d'olive et du poivre. Prix : environ 4,50 € le kg.



LA FRAMBOISE

TOUT L'ÉTÉ, la framboise est un fruit savoureux et léger, riche en antioxydants et en flavonoïdes, qui peut être dégusté jusqu'au mois d'août. Privilégiez si possible les produits issus de l'agriculture biologique. Pour bénéficier de leurs atouts nutritionnels (calcium, magnésium, fer, vitamine C...), servez-les avec un yaourt à la grecque, qui contient beaucoup de calcium. Ajoutez-y des noix, des amandes, des pistaches, pour l'apport en oméga 3, un peu de miel et des feuilles de menthe pour la digestion. Prix : environ 4 € la barquette de 125 g.



LE CANARD

JUIN ET JUILLET sont les meilleurs mois pour savourer le canard, qui n'est pas une viande grasse. Préférez les volailles élevées en plein air et nourries aux grains (comme celles de la filière Bleu, Blanc, Cœur) car elles possèdent un taux d'oméga 3 intéressant. Une fois cuit, vous pouvez le déguster avec quelques feuilles de salade, des noisettes, des pignons, de l'huile de noix, de l'ail, du basilic frais et quelques lamelles d'oignons pour faire le plein de vitamines et d'oligoéléments. Prix : environ 7 € le kg.

LE BANC-TEST : LES SORBETS AUX FRUITS

MONOPRIX GOURMET	THIRIET BIO	AMORINO	MARQUE REPÈRE TROPIC	PICARD
				
*****	****	***	***	***
Un sorbet réalisé à partir de pulpe de mangue avec de beaux morceaux de fruits.	Sans colorant ni arôme ajouté, cette glace au cassis bio est garnie de petits morceaux de fruits.	Un sorbet à la mangue provenant d'Inde fabriquée de façon artisanale.	Une préparation glacée à base de fruits de la passion et de petits morceaux de mangue, sans arôme artificiel.	D'une belle couleur orangée , ce sorbet est essentiellement élaboré à partir de purée de mangue.
3,79 € les 500 ml, 7,58 € le litre	4,95 € les 500 ml, 10 € le litre	11,50 € les 500 ml, 20 € le litre	2,19 € le litre	2,95 € le litre
Notre avis Très fruité et pas trop sucré. La texture est généreuse et donne vraiment la sensation de savourer un fruit frais : un délice !	Notre avis Le nombre limité d'ingrédients et 100 % naturels est séduisant. En bouche, la texture est fine et fondante, le goût bien acidulé et pas trop sucré.	Notre avis Lisse et fondant. La saveur est délicate, fruitée et tient longtemps en bouche. Un peu cher...	Notre avis Un bon rapport qualité/prix pour ce sorbet bien acidulé. Les petits morceaux de mangue renforcent agréablement la note exotique des fruits de la passion.	Notre avis Doux, fruité et bien fondant, c'est un bon basique à garder dans son réfrigérateur. Prix très attractif.
Monoprix	Thiriet	Enseignes Amorino	Leclerc	Picard

3 ASTUCES ANTI GASPI AUTOUR DU MELON

UN GRANITÉ

Pour deux personnes. Mixez la chair d'un melon avec six glaçons, puis ajoutez du basilic finement haché. Glissez au congélateur en grattant régulièrement à l'aide d'une fourchette. Servez dans de petites verrines.



UNE TARTINE GOURMANDE

Pour une personne. Étalez du fromage frais sur une tranche de pain grillé (type boulangerie Poilâne), ajoutez quelques feuilles de roquette, une belle tranche de jambon cru, quelques lamelles de melon, puis versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Régalez-vous !

UNE SALADE FRAÎCHEUR

Pour quatre personnes. Dans un saladier, mélangez dix tomates cerises coupées en deux, dix billes de mozzarella et de melon. Assaisonnez avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, salez, poivrez et parsemez de feuilles de basilic. Servez bien frais.

LES NOUVEAUTÉS

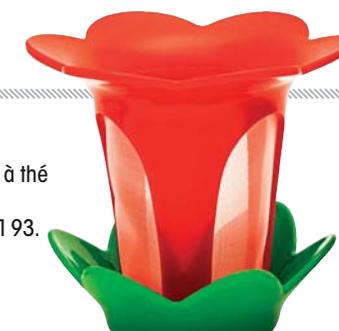
AROMATIQUES. Parfumés à la menthe-pomme, une variété de plante au goût acidulé, ces bonbons suisses sont ultra rafraîchissants. Ricola. 1,89 € la boîte de 50 g. www.ricola.com ; tél. : 01 56 69 75 95.



ONCTUEUX. Un fromage de chèvre affiné au basilic à apprécier avec une salade ou une tranche de pain. Rians. 3,15 € le pack de deux chèvres de 60 g. www.rians.com ; tél. : 02 48 66 22 00.



DESIGN. Infusez vos boissons grâce à cette jolie fleur à plonger dans la tasse. Filtre à thé chez Zak ! designs. 11 €. www.zak-designs.eu ; tél. : 05 56 42 11 93.



PSCHIT ! Très désaltérante, cette eau gazeuse aromatisée est idéale l'été ! Perrier Saveur Pomme Verte. 1,09 € la bouteille de 1 litre, 4,80 € le pack de six canettes de 33 cl.

