

Famille du média : **Médias spécialisés grand public**

Périodicité : **Trimestrielle**

Audience : **399466**

Sujet du média : **Lifestyle**

Edition : **Mars - mai 2023 P.88-89**

Journalistes : -

Nombre de mots : **635**



p. 1/2

**CONVIALITÉ**

## Le plaisir de manger plus de légumes avec cette salade de lentilles aux betteraves et carottes rôties, sauce au yaourt végétal

**V**ous avez décidé de donner plus de place aux fruits et légumes dans votre alimentation mais manquez d'idées pour les cuisiner. Avec *Terroir vegan*, Aude Richard, cheffe vegan et photo-





graphie culinaire vous propose quatre-vingts délicieux plats préparés avec des produits frais et sains, emblématiques de nos régions. "Manger de saison, c'est aussi avoir des légumes frais, nutritifs et savoureux, rappelle Aude Richards. Manger de saison, c'est presque toujours manger local, et donc faire fonctionner une économie plus vertueuse. C'est aussi consommer des produits qui ont poussé dans un environnement adéquat et où les engrâis chimiques ne sont normalement pas

nécessaires. Consommer de saison est donc une pollution moindre pour la planète et une alimentation de meilleure qualité pour nous. Malheureusement, ne vous attendez pas à ce que les grandes surfaces fournissent des efforts pour vous. C'est à vous de faire le premier pas vers cette alimentation. Trouvez un calendrier des fruits et légumes de saison et/ou rapprochez-vous de vos marchés locaux, associations ou entreprises comme La Ruche qui dit oui ! Pour consommer plus facilement local et de saison." Pour que vous ressentiez toutes les saveurs de son approche culinaire, Aude Richard vous offre cette salade de lentilles (Éditions Solar, 192 pages, 29,95 euros).

## UNE SALADE SUPER LOCALE À BASE D'INGRÉDIENTS BRUTS DU TERROIR. ELLE EST DÉLICIEUSE ET TRÈS NUTRITIVE !

**Préparation :** 30 min. **Cuisson :** 20 à 25 min.

**Ingrédients pour 4 personnes :** 150 g de lentilles du Puy sèches, 1 feuille de laurier, 1 cuil. à café de bouillon de légumes en poudre, 370 g de carottes, 400 g de betteraves crues, 1 branche de céleri (70 g), 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 boîte de persil, 1 poignée de graines de courge et tournesol mélangées, sel et poivre. Pour la sauce yaourt : 110 g de yaourt végétal nature, 10 g d'aneth, 1 échalote, 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre, sel et poivre.

**Préparation :**

\* Faites cuire 20 à 25 minutes les lentilles dans une grande casserole d'eau avec la feuille de laurier et le bouillon en poudre.

\* Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7) en

chaleur tournante.

\* Épluchez les légumes. Coupez les carottes et les betteraves en petits dés. Coupez la branche de céleri en deux.

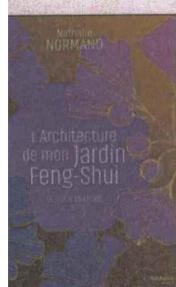
\* Étalez le tout sur une plaque de cuisson, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez au milieu du four pour 20 minutes.

\* Pendant ce temps, préparez la sauce yaourt en mélangeant le yaourt nature, l'aneth et l'échalote ciselés ainsi que le vinaigre de cidre.

\* Salez et poivrez à votre goût.

\* Égouttez les lentilles et passez-les sous l'eau froide pour les refroidir plus vite.

\* Mélangez les lentilles aux légumes rôtis coupés et nappez de sauce au yaourt. Parsemez de graines de courge et de tournesol, et de persil ciselé.



## Plus de sérénité dans votre jardin

Nathalie Normand est artiste paysagiste Feng-Shui. Avec *L'Architecture de mon jardin Feng-Shui*, elle vous explique tout ce qui permet de faciliter la circulation des bonnes ondes dans votre jardin. "Le Feng Shui oriental, véritable art de vivre, nous propose de lire et d'aménager notre environnement selon nos envies afin de bénéficier d'un bien-être quotidien, explique Nathalie Nor-

mand. Il s'invite à la maison, au bureau, mais aussi au jardin, dans toutes les structures bâties, avec pour objectif l'amélioration de notre qualité de vie. Cet art des jardins venu d'Orient place le dessin et les différents éléments bâties à un point de raffinement extrême de sobriété, qui n'a pour seul but que de dynamiser la circulation de l'énergie et de générer une atmosphère de sérénité..." (Ed. Guy Trédaniel, 332 pages, 29,90 euros).

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle  
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.