



C'est pratique!

Connaissez-vous vos tables ?

Un verre à moutarde =

- ✓ 20 cl de liquide
- ✓ 110 g de farine
- ✓ 100 g de Maïzena
- ✓ 180 g de riz
- ✓ 140 g de semoule
- ✓ 150 g de sucre semoule

Une cuillerée à soupe =

- ✓ 2 cl de liquide
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ 12 g de farine
- ✓ 10 g de Maïzena
- ✓ 18 g de riz
- ✓ 16 g de sel fin
- ✓ 15 g de sucre en poudre

Une cuillerée à café =

- ✓ 7 g de beurre
- ✓ 4 g de farine
- ✓ 3 g de Maïzena
- ✓ 6 g de riz
- ✓ 5 g de sel fin
- ✓ 5 g de sucre en poudre

S.O.S.
CHEF

5 ASTUCES ANTIGASPI

1. Utilisez les épluchures de légumes (carotte, navet, ail, oignon, betterave...) mais aussi les carcasses et la peau du poulet pour faire de bons bouillons maison.
2. Lavez soigneusement les épluchures de céleri, séchez-les puis mixez-les avec du gros sel pour réaliser du sel de céleri.
3. Enlevez le fond d'une boîte de conserve vide et utilisez-la comme emporte-pièce.
4. Pour les chanceuses qui possèdent un Thermomix, nettoyez le bol avec des coquilles d'œuf: mettez les coquilles dans le bol avec 1/2 litre d'eau, mixez pendant 30 secondes à vitesse 10.
5. Avec de la croûte de brie râpée ou d'autres restes de fromage, confectionnez des tuiles que vous cuirez au four. Parfait pour un apéro!



À la table de Chef Christophe!

Notre
COUP DE
CŒUR

On ne vous présente plus Chef Christophe, cofondateur du site 750g, professeur en lycée hôtelier et collaborateur de notre magazine. Il manquait une corde à son arc: l'ouverture d'un restaurant dans sa ville, Amiens. Aujourd'hui, c'est fait!

Comme son nom l'indique, chez «From's, bistrot à fromages», le fromage est mis à l'honneur, avec des produits de qualité (le chef y tient!) et représentatifs de nos régions. Et ça, c'est tendance aussi... «Plus qu'un restaurant, nous voulons un endroit de convivialité, de vie, où le consommateur sera avant tout l'acteur de son repas. Il faut casser certains codes de la restauration traditionnelle... Ici, la tradition perdure mais quelques habitudes sont bouleversées», nous confie Christophe et ses deux associés. Un lieu différent, à tester si vous passez par Amiens!

Où ? From's, bistrot à fromages, 16, rue de Noyon, 80000 Amiens. Tél. 0322 45 01 77.

Connaissez-vous CE MACARON ?



Guettez ce macaron vert au rayon fruits et légumes, et en particulier sur les tomates et les fraises.

Il garantit une production «zéro résidu de pesticides». Une initiative lancée par Les Paysans de Rougeline (une marque de coopérative qui regroupe 150 producteurs de fruits et légumes dans le sud de la France). Cette production éco-responsable est rendue possible grâce à «l'éco-agrologie» dans des «éco-serres», concept complètement révolutionnaire de serres mis au point par les producteurs eux-mêmes. On dit bravo!



BONNE NOUVELLE!

FAIRE DES GÂTEAUX, C'EST BON POUR LE MORAL!

On le savait déjà, mais c'est ce que révèle une enquête très sérieuse menée par une journaliste du *Huffington Post* auprès de psychologues. Et nous, il n'y a pas de doute, on est bien d'accord avec elle...

Page réalisée par Marion Minuit