

SAT' info



p30



p4



p15



p24

Adresse : SATODISTR
100 allée des Frênes - ZI du Vernay
73460 S^e Hélène/Isère
Mail : contact@satoriz.fr
Conception : Claire Chapoutot
Rédaction : Jacques Minelli, Alain Poulet
et Claire Chapoutot
Couverture et dessins : Combaz
Infographie : Imprimerie Notre-Dame
38330 Montbonnot

*Réalisé sur papier recyclé 100 %.
Encres à base végétale.
Photos non contractuelles.*

IMPRIMERIE
NOTRE DAME
.COM



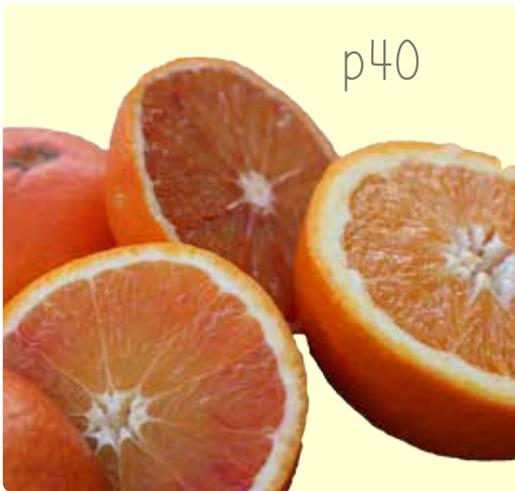
p20

SOMMAIRE

p11



p40



OKA, beurre de karité bio et équitable de Haute-Guinée.....	p4
Le savon de Marseille : produit de l'Histoire pour notre santé.....	p11
Entretien, hygiène, cosmétiques : faites-les maison !.....	p15
Zoom sur le vinaigre de cidre.....	p18
Tiboom : L'explosion au naturel !.....	p20
Lökki Kombucha, éleveurs de bulles.....	p24
Zoom sur la bière Sturm.....	p28
Clea cuisine les pâtes.....	p30
La Récré : de la pannacotta goût cornflakes !.....	p36
Zoom sur la farine de riz Brunatti.....	p48
La gazette des potagers : petit catalogue d'agrumes	p40
4 bonnes façons d'utiliser le Couscous aux fleurs.....	p46
Les bonnes recettes de nos restos.....	p48
Sat'infos.....	p49
Nos magasins.....	p50

OKA, beurre de karité bio et équitable de Haute-Guinée

OKA pour Original Karité, produit d'exception aux racines guinéennes. Karim Sylla, Franco-Guinéen, est à l'origine de la création de la première filière de beurre de karité bio et équitable en Haute-Guinée. Plus bavard que lui, il n'y a pas, ou bien il y a peut-être son produit : un beurre de karité 100% naturel, non blanchi, non désodorisé, non raffiné, qu'il a bon espoir d'imposer comme la nouvelle crème tous usages pour toute la famille. Un entretien s'imposait !



Bonjour Karim Sylla ! Pouvez-vous nous dire ce qui vous a amené au beurre de karité ?

Je suis métis, né à Paris et élevé à Marseille. Ma mère est à moitié basque, à moitié anglaise, mon père est guinéen. Petit, j'ai eu de la Guinée une image très festive : c'était les copains qui venaient passer du bon temps à la maison le dimanche avec de la musique et de bonnes choses à manger. Puis à 7 ans, mon papa est reparti en Guinée. J'ai fait des études et je suis devenu maître-fromager, un boulot qui réunissait trois de mes passions :

l'histoire, la géographie et les produits d'exception ! J'avais néanmoins toujours en tête de faire un lien entre la Guinée et la France. J'ai d'abord fait des choses un peu inutiles avant de tomber par hasard dans le beurre de karité, que j'ai considéré exactement comme un fromage : un produit qui peut être d'exception à condition d'être issu d'un terroir spécifique et transformé avec un réel savoir-faire. Matière première guinéenne, savoir-faire français : c'était pour moi !



En quoi le terroir guinéen est-il spécifique ?

La Guinée est une terre d'une richesse aussi extraordinaire que méconnue. On peut la diviser en quatre grandes régions météorologiques, chacune peuplée par une ethnie distincte. Longtemps colonie puis territoire d'Outre-Mer français, la Guinée a été le seul pays d'Afrique à dire non au partenariat économique proposé par De Gaulle en 1958, avec la célèbre phrase de Sékou Touré : "Nous préférons la liberté dans la pauvreté à la richesse dans l'esclavage"... La Guinée est le château d'eau de l'Afrique de l'Ouest, avec la source des plus grands fleuves africains et parmi les plus hauts sommets du continent. La région abrite également les dernières forêts primaires et les mangroves les plus sauvages d'Afrique de l'Ouest, le tout traversé par de nombreux courants d'eau douce. C'est une terre où chaque produit a une spécificité : un café, un poivre, une huile de palme, un karité uniques au monde.





Le karité est-il un arbre exclusivement africain ?

C'est un arbre millénaire et sauvage qui ne pousse qu'en Afrique, dans les régions où l'alternance entre une saison humide et une saison sèche est suffisamment marquée. On ne sait pas le cultiver ! Un arbre à karité grandit pendant quinze à vingt ans avant de produire ses premières noix. Qui dit sauvage dit qu'il faut marcher pour le trouver, beaucoup, au milieu des serpents et des singes, avec des herbes jusqu'au coude. Et forcément pendant

la saison des pluies, puisque la récolte débute en juin. Cette activité est exclusivement réservée aux femmes, depuis toujours. Ce sont elles qui marchent sur des kilomètres en file indienne bien serrée pour que leur vibration collective éloigne les serpents... Le karité est un produit de soudure qui permet de faire le lien pendant la saison estivale, lorsqu'il n'y a rien d'autre à vendre.

Comment en êtes-vous venu à travailler avec ces femmes guinéennes ?

En 2007, lorsque l'idée a germé, je suis allé voir mon père en Guinée. Il m'a montré la Haute-Guinée et m'a dit : c'est là-haut qu'il faut aller ! Il a fait jouer ses relations pour me recommander à quelqu'un sur place et je suis tombé sur Tenkiano Alphan, un ingénieur agronome guinéen assez incroyable, véritable puits de savoir qui m'a pris par la main et emmené dans les villages. Je suis rentré en France avec deux seaux de beurre de karité. En bon occidental, j'avais en tête de faire de ce beurre un produit d'exception, bio et équitable. Autant se mettre un tronc d'arbre dans le pied vu la quantité de paperasses et de procédures qu'impliquent les certifications ! Au départ, je travaillais totalement en direct et j'étais un peu le père de toutes ces femmes : on m'appelait en France lorsqu'elles avaient besoin de 2 litres d'essences, de pain ou de boîtes de sardines... Heureusement, avec l'aide de Tenkiano, j'ai pu contribuer à structurer les différents groupements existants et travailler avec la COPRAKAM, COopérative des PProducteurs d'Arachide, de KARité et de Miel, en 2016.



Cette structure représente les femmes et leur permet de travailler en conformité avec les exigences du bio. Elle est soutenue par une ONG guinéenne (ATC) et une ONG belge (Trias), garantes du bon fonctionnement de cette collaboration.

Pourquoi est-ce toujours une activité exclusivement féminine ?

Ce sont des codes millénaires. En Guinée, le monde des enfants et des femmes est profondément séparé du monde des hommes. C'est un pays à 95 % musulman

où la polygamie est de rigueur et où l'espérance de vie ne dépasse pas 48 ans. Lorsque l'on arrive dans un village, il est impensable de ne pas commencer par saluer le chef religieux, qui est l'un des rares hommes présents. Les maris sont massivement partis en exil pour obtenir un argent qu'ils jugent plus facile, ils ne reviennent que tous les 36 du mois... Chaque femme a sa case avec ses enfants et son lopin de terre et chacune est une chef d'entreprise à part entière ! Elles gèrent tout cela de main de maître. C'est simple, c'est la plus travailleuse, la plus courageuse, qui va ramener le plus de noix et en tirer le meilleur profit. L'objectif des hommes, lorsqu'ils reviennent, c'est de construire une mosquée ou une maison en dur. Pour les femmes, c'est avant tout d'améliorer le quotidien et en priorité d'investir dans la formation, l'éducation.

Vous êtes leur seul client ?

Le seul à l'international, tout le reste étant vendu en local. En langue sous-sou, Guinée signifie femme. Le pays repose réellement sur leurs épaules. Je leur apporte un espoir, elles m'ap-



portent une force. Elles m'ont fait confiance. Même pendant les années où le virus Ebola a sévi dans la région, je leur ai acheté du beurre que je savais ne pas pouvoir revendre. Elles sont ultra débrouillardes, ce sont de vraies guerrières. Moi, je suis considéré comme un occidental là-bas. Je n'ai pas à leur dire comment elles doivent faire. Pour qu'elles comprennent et appliquent les méthodes du bio, j'ai traduit pour elles tout le règlement d'Ecocert et elles ont géré tout ça comme des pros. Je suis fier d'être le premier à faire entrer Ecocert en Guinée – et pour l'instant le seul !

Le karité en Guinée

Quelle est donc la spécificité du karité guinéen ?

C'est un karité d'altitude. Les noix sont plus petites que celles du Mali ou du Burkina, mais elles sont également plus riches en matière grasse : 75 % contre 50 %. En Haute-Guinée, les arbres à karité sont immenses et partout, le climat est bien tempéré et l'eau douce présente en quantité abondante, or il en faut beaucoup pour extraire le beurre. La saison des pluies est très marquée, avec des températures élevées. C'est tout cela qui fait la qualité des noix récoltées.

Comment obtient-on le beurre de karité ?

La noix se récolte au sol, les fruits accrochés aux arbres n'étant pas encore assez riches en matière grasse. Les femmes procèdent à une récolte raisonnée en ne récoltant en moyenne que 40 % des noix tombées. Ces dernières sont découpées puis séchées au soleil pendant deux semaines. Au préalable, comme au Burkina ou ailleurs, les noix étaient grillées, ce qui leur faisait perdre une partie de leurs principes actifs et remonter leur odeur, qui ferait fuir une tribu de singes ! Le travail avec la coopérative a permis d'améliorer cette étape.

Dans la noix se trouve un noyau, et dans ce noyau une amande, qui est celle dont on extrait le beurre. Les amandes sont donc lavées et triées, étape d'une grande précision qui requiert



beaucoup de paires de mains et d'yeux... Elles sont ensuite réduites en une poudre que l'on broie pour obtenir une pâte brunâtre. Cette pâte va alors être baratée (malaxée), travail long et fastidieux qui fait remonter la matière grasse à la surface. On obtient des flocons qu'on lave dans plusieurs bains successifs et que l'on cuit de manière à les lier, avant de procéder à un filtrage.

Un produit complet

Vous proposez un beurre de karité brut, ni blanchi, ni désodorisé. Un produit "complet" différent de ceux que nous connaissions jusqu'ici... Le karité désodorisé et blanchi, c'est la version industrielle. Le mien, c'est un produit brut. La transformation s'effectue soit à la vapeur (à très haute température), soit (en conventionnel) avec l'utilisation des solvants issus de la pétrochimie, ce qui élimine 60 à 70 % des principes actifs du produit...

Son odeur est assez déstabilisante à l'ouverture du pot...

Elle est pourtant très légère au regard de l'odeur du beurre de karité brut moyen. On pourrait la comparer à celle d'une huile d'olive, légère mais fruitée, typée. C'est l'odeur de la variété guinéenne, beaucoup moins forte que celle des autres karités africains, bien souvent rance et persistante. Cela est dû encore une fois au fait qu'il s'agit de noix d'altitude, avec un taux de peroxydes extrêmement bas ; ce sont eux qui font rancir le beurre. Après application, cette odeur s'estompe totalement en moins de cinq minutes. Les utilisateurs l'oublient au bout de deux ou trois usages !



Venons-en donc à son utilisation !

Le beurre de karité est un soin universel. Là-bas, il est utilisé aussi bien en cuisine qu'en prise orale ou en externe, sur la peau ou les cheveux. Lorsque l'on ramasse le fruit, une sève blanche s'en échappe qui rappelle le latex de l'hévéa. Sa composante essentielle est la karitéine, un cicatrisant naturel. Il agit à l'instant T. En Guinée, on fait prendre du beurre de karité aux bébés à la naissance, on l'utilise pour cicatriser les blessures, soigner les brûlures d'estomac et les maux de gorge ainsi que tous les problèmes de peau. On l'utilise même comme matériau de construction... Le pot de 500 grammes permet cette utilisation par tous et pour tout. Il sert de crème anti-âge, pour les mains ou les lèvres gercées, après l'épilation... Les sportifs profiteront de son action avant (pour chauffer les muscles) et après (pour une meilleure récupération musculaire). Les plus convaincus pourront carrément se débarrasser de tous leurs autres tubes ! A chacun de se l'approprier comme il le souhaite. L'industrie n'aime pas du tout ce type de produit qui n'encourage pas à la consommation, mais elle l'utilise pourtant comme base dans une grande majorité de produits cosmétiques. A la maison, rien ne nous empêche de les confectionner nous-mêmes.

D'autres projets ?

Plein ! Notamment pour aider l'ethnie des soussous, celle de mon père. Mais je suis surtout très heureux de ce que permet déjà la commercialisation de ce beurre de karité. Je sais bien que j'ai la tête d'un mec toujours en vacances, toujours à bavarder – mes copains guinéens me prennent pour un plaisantin ! Pourtant, c'est incroyable ce qu'on a mis en place là-bas. Cela donne réellement du sens à mon existence et c'est aussi un processus identitaire en ce qui me concerne. J'ai envie de continuer, notamment pour pouvoir dire aux jeunes Guinéens qu'il y a mieux à faire que partir du pays pour chercher l'argent facile, laisser les manguiers pourrir sous le poids des mangues et les femmes et les enfants seuls au pays...

CC



LE SAVON DE MARSEILLE

Produit de l'Histoire pour notre santé

Auréolé de l'image vintage de la propreté à l'ancienne et du doux parfum des olives de Provence, efficace et respectueux de l'environnement, le savon de Marseille est un produit qui sied autant à l'hygiène du corps qu'à l'entretien des vêtements et de la maison. C'est aussi un produit de santé qui a joué un rôle majeur dans la baisse de la mortalité en France au cours des siècles passés.

Un produit incontournable donc, et d'une simplicité biblique, en apparence. En apparence seulement !



Histoire du savon de Marseille

A Alep, en Syrie, on fabrique depuis l'Antiquité l'un des tout premiers savons. Sa recette fait appel aux huiles locales abondantes dans la région, l'olive et le laurier, saponifiées au moyen de soude végétale extraite de salicorne.

La recette du savon d'Alep arrive à Marseille via les Croisades au XII^e siècle. Les premiers savonniers marseillais utilisent alors exclusivement de l'huile d'olive de Provence et font sécher les savons à la chaleur du Mistral. Sous Louis XIV, Colbert interdit l'utilisation d'autres huiles que celle d'olive, avec un taux minimal de 72%. Plus tard, Napoléon interdit que l'on estampille "Savon de Marseille" des produits fabriqués en-dehors de la cité phocéenne.

Ces interdictions tombent un à un à partir du XIX^e siècle. Les huiles de palme, d'arachide, de coco et de sésame en provenance des colonies françaises sont couramment utilisées pour fabriquer le savon, notamment en période de pénurie d'olives provençales.



La savonnerie marseillaise connaît son apogée avant la Première guerre mondiale. On compte alors une centaine de savonneries dans la ville. Son déclin s'amorce avec la Guerre et s'accélère pendant les Trente Glorieuses avec l'avènement des détergents de synthèse.

Les dérives des temps modernes



Le savon de Marseille est un savon surgras. Cela signifie qu'il est obtenu par la saponification de matières grasses (généralement des huiles végétales) avec de la soude (le plus souvent obtenue par électrolyse d'eau salée). En revanche, l'appellation "Savon de Marseille" ne garantit pas que le savon soit fabriqué à Marseille ou dans sa région, ni que l'huile d'olive doive entrer majoritairement dans sa composition.

Très peu contraignante, la réglementation en vigueur garantit seulement un procédé de fabrication ainsi qu'une teneur minimale en acides gras de 63 %. Elle exclut certaines huiles très acides et limite (sans interdire) l'usage d'additifs, parfums et colorants, tout en admettant l'utilisation de suif.

Voilà pour le "Savon de Marseille" industriel, principalement produit aujourd'hui en Chine, en Malaisie ou en Turquie et majoritairement composé d'huile de palme ou de graisse animale, avec au passage quelques colorants, parfums et conservateurs de synthèse. Plus une petite goutte d'huile d'olive ajoutée après saponification, histoire de pouvoir afficher "huile d'olive" sur l'étiquette... L'image d'Epinal en a pris un léger coup !

Une nouvelle approche : retour à l'ancien temps !

Le renouveau du savon de Marseille est plutôt récent : depuis une vingtaine d'années, certains consommateurs éprouvent comme un besoin de naturalité, de simplicité et de respect de l'environnement... Bienvenue !

Sauf que le savon de Marseille fabriqué à Marseille avec de l'huile d'olive, loin d'être la règle, constitue désormais l'exception. Seules quatre savonneries continuent d'y fabriquer du savon comme au siècle dernier... C'est chez l'une

d'elles, la Savonnerie du Midi, que Satoriz se procure le savon de Marseille vendu à la marque "La Corvette". En 2013, ces quatre savonneries ont déposé une charte de fabrication du savon de Marseille traditionnel. Elle repose sur trois critères :

- la saponification doit se faire au chaudron
- à partir de graisses végétales uniquement, sans colorant, parfum ni adjuvant de fabrication
- à Marseille ou dans les Bouches du Rhône.

En forme de cube, de barre ou de pain, d'une couleur brun vert ou blanc beige qui varie naturellement au fil des productions, le savon est estampillé avec le nom de la savonnerie et porte la mention "72% d'huile".



Franck, maître-savonnier à la Savonnerie du Midi

Deux précisions s'imposent :

- L'huile d'olive de première pression à froid est un produit onéreux dont l'usage est uniquement alimentaire. Celle utilisée en savonnerie est obtenue en deuxième pression à partir des grignons d'olive, résidus de la première pression. Voilà pour la fin d'un mythe ! Celle de La Corvette n'est pas certifiée bio, l'huile biologique étant rare et très chère.
- Depuis le XIX^e siècle, le savon de Marseille existe sous deux formes : le vert et le beige. La Savonnerie du Midi fabrique les deux versions. Le vert contient de l'huile d'olive, tandis que le beige est majoritairement composé d'huiles de palme et de coprah. Nos grands-mères utilisaient traditionnellement le savon vert pour la toilette et le beige pour le linge. L'huile de palme utilisée pour les savons La Corvette est certifiée RSPO (huile de palme durable).

Une savonnerie à Marseille pour un savon exemplaire

Fondée en 1894, la Savonnerie du Midi est alors située en plein cœur de Marseille. Déménagée en 1970, elle occupe aujourd'hui les locaux d'une ancienne semoulerie où elle emploie 25 personnes.



La Savonnerie du Midi vient d'ouvrir un musée à l'intérieur de ses locaux pour faire découvrir au public tout l'historique du "vrai" savon de Marseille.

du processus. Une fois débarrassée de la glycérine qui se forme naturellement, la pâte est cuite de longues heures durant. C'est vraiment là que les huiles qui tachent se transforment en savon qui détache... La pâte est ensuite nettoyée à plusieurs reprises avec de l'eau salée afin d'éliminer la soude (le savon n'en contiendra plus qu'à l'état de traces, c'est ce qui permet de le qualifier d'"extra pur"). Après une phase de repos et un rinçage à l'eau douce, c'est l'étape de séchage, indispensable pour que le savon durcisse et soit découpé en cubes, avant d'être estampillé. Mission accomplie sur 7 à 10 jours environ.

Le savon de Marseille est économique, 100% biodégradable et ne pollue pas l'eau. Bactéricide, non allergisant, c'est un véritable produit de santé. Dans sa version véritable, il est recommandé aux peaux atopiques et intolérantes aux savons de synthèse, désinfecte les plaies, chasse les mites... On le redécouvre aujourd'hui comme ingrédient indispensable des produits d'hygiène et d'entretien "faits maison" : nettoyant ménager, détachant, lessive naturelle, soin des animaux domestiques... Un produit indispensable pour tout et pour tous, à condition de choisir le bon.



Le Savon de Marseille Olive de La Corvette est préparé au chaudron et contient 72% d'huiles végétales, dont de l'huile d'olive (la seconde étant celle de coprah, qui permet au savon de mousser légèrement et de ne pas être trop gras).

La fabrication commence avec l'empâtage. Les huiles et la soude sont mélangées dans un grand chaudron puis chauffées à 120 °C. La saponification démarre, transformant le chaudron en un véritable volcan que le maître savonnier ne quittera pas des yeux pendant toute la durée

Entretien, hygiène, cosmétiques

FAITES-LES MAISON !

Beurre de karité, savon de Marseille, mais aussi cire d'abeilles, bicarbonate ou encore glycérine végétale : tout est là pour vous permettre de fabriquer vous-mêmes vos produits cosmétiques ou ménagers, bonnes feuilles à l'appui.

Parfum pour la maison

Verser 100 ml de glycérine, 100 ml d'alcool à 70° et 20 d'huile essentielle de votre choix dans une bouteille. Mélanger. Enfiler des baguettes en bois (pics à brochettes) dans le goulot. Laisser le parfum des huiles essentielles se diffuser !

Poudre nettoyante multiusages

Râper 50 g de savon de Marseille dans un pot en verre. Ajouter 200 g de bicarbonate de soude et 20 goutte d'huile essentielle de votre choix. Mélanger. Saupoudrer sur les surfaces à nettoyer. Frotter à l'aide d'une brosse. Rincer. Essuyer avec un chiffon en microfibres.

Produit vaisselle concentré

Dans un saladier profond, verser dans l'ordre 1/2L d'eau bouillante, 6 c. à soupe de copeaux de savon de Marseille et 20 gouttes d'huile essentielle de citron. Bien mélanger pour dissoudre le savon. Ajouter 3 c. à soupe de bicarbonate de soude. Mélanger. Transférer dans une bouteille d'1L à l'aide d'un entonnoir. Laisser reposer 12h. Agiter avant chaque utilisation. 1 c. à café suffit pour un lavage.



Antimites

Placer des cubes de savon de Marseille dans les placards à vêtements.

Lait démaquillant/hydratant

Faire fondre 2 c. à café de cire d'abeille dans un bol. Ajouter 2 c. à café de glycérine et 100 ml d'huile de cameline. Remuer pour obtenir une texture homogène. Placer au bain-marie. Faire tiédir en parallèle 60 ml d'eau de rose. La verser dans le mélange huileux et battre vigoureusement pour créer une émulsion. Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de géranium en remuant doucement. Conserver dans un pot.

Baume à lèvres

Dans un récipient en Pyrex, faire fondre au bain-marie 2 c. à soupe d'huile de jojoba, 1 c. à café de cire d'abeille en pastilles et 1 c. à café de beurre de karité. Retirer du feu une fois le mélange homogène et placer dans un petit pot. Pour la couleur (facultative), ajouter un peu de jus de betterave avec un petit fouet juste avant la mise en pot.

Déodorant antiodeur

Placer dans un bain-marie 60g d'huile de coco et 10g de cire d'abeille. Une fois la cire fondue, retirer du feu. Incorporer petit à petit 50g de bicarbonate de soude et 35g de fécule de maïs. Mélanger énergiquement. Ajouter 20 gouttes d'huile essentielle de palmarosa et mélanger. Mettre dans un pot.

Dentifrice en pâte à l'argile verte

Dans une tasse, mélanger 1/2 c. à café d'argile verte surfine, 4 c. à soupe de fécule de pomme de terre, 1 pincée de sel et 1 c. à café de poudre de plantes pour l'arôme (fenouil par exemple). Mélanger avec un peu d'eau à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte. Conserver jusqu'à 15 jours.



La gamme de produits DIY Anaé est accompagnée d'un livret de recettes pour fabriquer très facilement vos cosmétiques maison



Shampooing au rhassoul

Verser 2 c. à soupe de rhassoul dans un bol assez grand (non métallique) et ajouter assez d'eau ou de lait entier tièdes pour obtenir une pâte un peu liquide. Verser sur le cuir cheveu et les cheveux humides en évitant soigneusement le contact avec les yeux. Malaxer et frictionner doucement, sans gratter. Laisser agir 3-4 minutes. Rincer.

Baume pour pointes sèches

Dans un bol, mélanger 1 c à soupe de beurre de karité, 1 c. à soupe d'huile d'avocat et 1 c. à soupe d'huile de coco. Placer dans un bain-marie pour les ramollir. Appliquer sur cheveux secs au niveau des longueurs et des pointes. Laisser poser 3h avant de passer au shampooing.

Gel douche personnalisé

Ajouter 1 c. à soupe de glycérine végétale dans 250 ml de base lavante neutre et quelques gouttes d'huiles essentielles de votre choix.



À lire :

- *Greenwashing*, de Cécile Berg, ed. La Plage
- *Je fabrique mes produits ménagers et mon shampooing, mon savon...*, de Laëtitia Royant, ed. Terre Vivante
- *Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles*, de Mélanie Colleaux, ed. Jouvence
- *J'embellis mes cheveux*, de S. Hampikian et A. Perrogon, ed. Terre Vivante
- *Ma Famille slow cosmétique*, de Julien Kaibeck, ed. Leduc.s
- *Masques de beauté*, de Naturellement Lyla, ed. La Plage
- *Mes recettes essentielles d'hygiène et beauté au naturel*, Anaé

Zoom

SUR

LE VINAIGRE DE CIDRE CÔTEAUX NANTAIS

Nos clients consomment six fois plus de vinaigre de cidre que de vinaigre de vin. Doit ben y avoir une raison... Cette raison est toute simple : notre vinaigre de cidre – celui qu'élaborent les Côteaux Nantais – est tout bonnement exceptionnel, tant au niveau du process de fabrication et du goût que de son intérêt pour la santé.



Le résultat est unique par sa douceur, sa complexité, ses arômes. Le vinaigre s'utilise en salade et accompagne à merveille poissons et crustacés.

Disponible en :

- 75cl et 50cl avec garantie Demeter (biodynamie)
- 75cl, 50cl et 25cl avec garantie bio
- 25cl aux échalotes avec garantie bio

Le process, c'est toute une histoire : on part de pommes bio ou Demeter, selon votre choix. Des vraies pommes, pas des résidus. Leur jus fermente de 21 à 23 jours. Pas en 30 heures, comme avec les industriels qui ajoutent des enzymes pour arriver à un résultat rapide. On affine en fûts de chêne, et on filtre. Il n'y a pas de pasteurisation.

Le vinaigre de cidre se consomme avec bonheur en cure détox, au printemps notamment. Mais il est également un véritable fortifiant, connu depuis des siècles et utilisé avec succès dans les élevages de volaille bio : il évite ainsi d'avoir recours aux antibiotiques et contribue à une diminution drastique de la mortalité. Nos clients s'arrachent ce vinaigre, et ce ne sont pas les seuls : il est connu, reconnu et consommé partout en Europe.



J'EN FAIS QUOI ?

Des vinaigrettes ? Pour sûr ! Mais pas que...



Le vinaigre de cidre santé

Pris sous forme de cure le matin à jeûn, le vinaigre de cidre contribue au bon équilibre de la flore intestinale. Il est conseillé d'en prendre 1 ou 2 c. à café dans un verre d'eau tiède au lever.

On peut également le mélanger à une boisson (jus de pomme, de poire) et l'apprécier à tout moment de la journée pour une pause "santé" !

Le vinaigre de cidre en cuisine



- Sur une plaque de légumes racines taillés en frites : 1 filet de vinaigre de cidre, 1 filet d'huile d'olive, quelques épices, et on enfourne pendant une quarantaine de minutes.
- De la même manière, pour préparer des burgers de céleri-rave* !
- Dans vos recettes maison de mayonnaise, véganaïse* et fromage de soja à tartiner*...
- Pour préparer un délicieux tartare d'algues* fraîches.
- Dans des sucrés-salés de type sauce aigre-douce ou chutney de manque*.

* Recettes disponibles sur satoriz.fr rubrique Cuisine bio.



TÍBOOM

L'EXPLOSION AU NATUREL !

"Ti" (ou "ty") : mot breton signifiant "maison" et dont l'occurrence sur les panneaux bordant les routes finistériennes rivalise avec celle de "ker", mot breton signifiant... "maison", ou "foyer". C'est dire l'importance du lieu d'ancrage d'Aurélie et John, leur foyer breton et son jardin extraordinaire, nid de gestation de leurs produits bons pour l'âme et le corps : Tiboom !

Aurélie la bretonne diplômée en ethnologie et John l'américain passionné d'herboristerie font connaissance à Londres, berceau de la raw food et du snacking alternatif. Sur place, tous deux sont chefs bio et végétariens et expérimentent une cuisine crue et végétale de haut vol avant de décider de



créer leur propre gamme d'en-cassains et énergisants. Retour aux sources (de Madame), installation dans le Finistère Sud, mise en place de partenariats avec des producteurs locaux et démarrage de leur activité : tout coule... de source.

A l'époque (2010), l'univers des barres énergétiques alternatives - entendez, différentes des barres de céréales traditionnelles comme des confiseries industrielles - n'est encore en France qu'une toute petite niche, avec une grande majorité de produits à base de pâte de dattes et de noix de cajou ou de coco. Depuis, la petite niche est devenue une belle petite maison, toujours majoritairement



remplie de barres ou de balles composées de pâte de dattes et de noix de cajou ou de coco ! Mais là, Aurélie et John tirent leur épingle du jeu. Des dattes, il y en a (un tout petit peu) dans certaines de leurs galettes, mais on y trouve plutôt des amandes, des noix de Grenoble ou des graines de tournesol et surtout, ce sont... des galettes ! Comme les galettes bretonnes ? Hmmm, presque. Ce sont bien des galettes et elles sont bien bretonnes, mais c'est là leur seul point commun avec les crêpes et autres sarrasinades délicieusement poêlées au beurre.

Faire ou refaire ce qui a déjà été fait n'intéresse pas nos deux bretons. Spiruline, algue nori, maca, guarana... Le "superaliment" de leur choix constitue le socle de leur recette, pour laquelle ils puisent au maximum dans le terroir breton (on y trouve des algues bien sûr, mais aussi du sarrasin, du chanvre...) puis dans leurs connaissances encyclopédiques en matière de plantes médicinales. En guise d'ingrédient de base, Tiboom utilise le plus souvent des noix activées. Préalablement trempées dans de l'eau salée, elles deviennent encore plus goûteuses - avec un côté légèrement caramélisé, surprenant ! - mais aussi



plus digestes. Pour donner une texture "chewy" (en bon français, de la mâche et du moelleux) à leurs galettes, Aurélie et John ont recours à des raisins secs et à des graines de tournesol, de chanvre ou encore de chia. Avec un tout petit peu de datte... parfois ! L'ensemble des produits est sans gluten, lactose, farines, huiles et sucres (un peu de sirop de riz ou miel pour certaines).

Leur nouveau "champion", c'est l'ashwagandha, plante indienne dont John brandit une impressionnante racine fraîchement extraite de son propre jardin ! L'ashwagandha est une plante adaptogène. Des études scientifiques valident ses effets sur le système nerveux et les

glandes surrénales. Qualifiée de "ginseng" indien et prisée par la médecine ayurvédique, elle permettrait à l'organisme de retrouver son énergie vitale et de se régénérer en mettant fin à la fatigue chronique. Que l'on soit trop stressé ou bien en manque d'énergie, l'ashwagandha s'adapte et nous réadapte... Et c'est bon ? Plutôt, oui ! La racine d'ashwagandha a une saveur légèrement maltée, presque caramélisée. Aurélie et John l'ont associée au curcuma et à des épices tchaï pour créer une galette d'inspiration indienne, originale et savoureuse, la Tchaï Boost. C'est d'ailleurs le principal compliment que l'on a envie de faire à Tiboom : tout cela est très bon et ne ressemble à rien d'autre !

Il serait peu logique de soumettre de tels concentrés de bienfaits aux températures élevées d'une cuisson au four. Afin de préserver au mieux enzymes, vitamines et minéraux tout en permettant une conservation optimale, Aurélie et John ont donc naturellement opté pour la déshydratation à basse température. Celle-ci assèche progressivement et complètement les



aliments sans dépasser 42 °C. Les vitamines les plus fragiles, comme les B et C, sont préservées.

Nouveauté 2019 chez Satoriz : trois granolas préparés par Tiboom toujours selon la même méthode et sur la base d'un mélange de dattes, sarrasin et graines de tournesol. Vous les trouverez dans nos rayons en tant que Spirukrunch (à la spiruline), Sunnykrunch (aux épices chai et curcuma) et bientôt une nouveauté chocolat, chanvre et gingembre. Tous se présentent sous la forme de gros blocs croustillants, à croquer tels quels pour un coup de boost ou bien à concasser pour agrémenter yaourts, compotes, salades et autres bols du matin, du soir, de 16 ou de 13 heures...



L'atelier de Tiboom se trouve dans la pépinière d'innovation de Quimper. Aurélie et John ne sont que deux à produire, étiqueter et commercialiser, toujours la tête dans de nouvelles recettes, jamais à court d'idées. Une machine à steaks détournée de son usage premier leur permet de confectionner les galettes, symbole d'un monde moins carné qu'ils souhaitent contribuer à bâtir. Leur plus gros challenge ? Faire apprécier la saveur des algues bretonnes, surtout en version sucrée. Puisqu'il s'agit de respecter le palais français, nos deux passionnés se retiennent un peu, voire... beaucoup ! Dans les galettes Force Verte et Zen Attitude, le pari est d'ores et déjà gagné : depuis le début, ce sont les préférées des clients de Satoriz...

CC



LÖKKI

K O M B U C H A

Éleveurs de bulles

Éleveurs de vaches, de chèvre, de brebis ? Non, non, de bulles ! Lökki est une micro-brasserie où l'on produit un liquide fermenté aussi ancien que prisé. De la bière ? Perdu, il s'agit de kombucha, boisson ancestrale pour ne pas dire mythique. Une production provençale en mode local et très engagé : sous ses notes chantantes et ses jolis trémas, Lökki est d'abord le nom du dieu de la discorde dans la mythologie nordique. Un trublion qui chamboule l'ordre établi, non sans proposer des alternatives. Comme celle d'une boisson vivante aux notes rafraîchissantes et colorées, qui donne du pep's et prend soin de nos intestins – tout cela à la fois.



Nina et Sebastian ont créé leur micro-brasserie à Cavaillon, pays du melon. Lui un peu suédois, beaucoup skateur et un brin yogi, elle grimpeuse et plutôt très yogi... Ces deux-là ne sont pourtant pas venus là juste pour buller. C'est à Brooklyn (c'te classe!) que Sebastian a fait la connaissance de Sco-

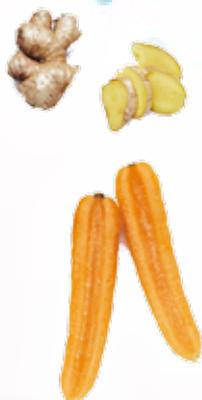


by, la "mère" de kombucha avec laquelle notre Magic Maker a transformé sa cuisine en laboratoire et épuisé son entourage jusqu'à décider d'en faire son métier... Depuis qu'ils ont choisi, en 2015, le pays du ciel bleu et des fruits qui poussent au soleil, Nina et Sebastian ont embauché cinq autres personnes pour faire vivre Lökki. Leur particularité, c'est d'ajouter à leur kombucha des jus pressés à froid ou des infusions mêlés de superaliments qui font de la boisson de nos ancêtres une boisson plaisir innovante, inscrite dans l'air du temps.

C'est qu'il ne faudrait pas non plus prendre le kombucha pour un brave petit soda ! S'il s'agit bien d'une boisson à bulles, la comparaison s'arrête là. Le kombucha trouve ses origines il y a des milliers d'années au Népal, avec le surprenant mélange d'un kéfir et d'un thé de Chine. Du thé, du sucre et une "mère" de kombucha sont ses seuls ingrédients.

La symbiose de levures et de bactéries de la mère agit pour fermenter le thé et créer la pétillance. Le sucre est en grande partie résorbé à l'issue du processus. On lit beaucoup de choses sur les bienfaits santé du kombucha. Effets antioxydants du thé, détox grâce aux acides organiques produits lors de la fermentation qui favorisent l'élimination, probiotiques via les levures et bactéries, action sur le niveau d'énergie et le renforcement du système immunitaire... C'est qu'on en oublierait presque de préciser que c'est bon !





Ce qui n'est pas local dans Lökki, ce sont les thés et le sucre. Deux ingrédients incontournables qui n'ont pas été choisis au hasard. Tous sont bio, équitables* et récoltés par des petits producteurs beaucoup moins compétitifs que des gros. Le thé vert Pin Ho Jade et le thé Pu Erh proviennent du Vietnam. Particulièrement riches en polyphénols, ils sont récoltés par des minorités ethniques sur des théiers anciens, en altitude. Le sucre vient du Paraguay, pays où la filière est peu mécanisée, contrairement à la brésilienne.

Ce qui est bien local dans Lökki, c'est tout ce qui peut l'être.

Menthe poivrée de la Roque d'Anthéron, carotte de Gordes, spiruline des Alpilles... Tous les jus de racines (curcuma, gingembre) et d'agrumes (citron, citron vert) sont extraits à froid sur place afin de préserver au mieux la richesse des ingrédients. Parce que la boisson est vivante, rien de ce qui la compose n'est pasteurisé.

Enbongeekdelaboissonfermentée, Sebastianestconstamment à la recherche du meilleur équilibre, conscient que le kombucha est un catalyseur de saveurs. Parce que la fermentation prédigère les aliments, elle transforme également leur goût. Et le petit secret de Lökki, c'est qu'ajouter l'ingrédient avant ou après la phase de fermentation change totalement le résultat final... A l'heure de la dégustation, on est donc gentiment invité à laisser tomber toutes nos références. Car le mélange



**Labellisés "Biopartenaire"*





de thé vert et de thé Pu Erh fermentés donne une saveur... de pomme. L'hibiscus mélangé à de la baie de Timur (de la famille des poivres), une impression de pétale de rose. Le citron vert arrondit le curcuma, qui perd son côté terreux. La menthe, ultra fraîche, masque la spiruline dont on ne conserve que le meilleur (les bienfaits des pigments). La carotte arrondit le gingembre péruvien, pourtant très puissant. N'est pas Magic Maker qui veut ! Pourtant, Nina et Sebastian ont à cœur de rappeler que la recette du kombucha appartient au patrimoine de l'humanité, donc à tout le monde. Il suffit de récupérer une mère dans une bouteille de kombucha Thé vert / Thé Pu Erh (la version la plus "nature") et de suivre les instructions données sur le blog de Lökki pour s'en emparer à la maison.

Quand consommer le kombucha ? Au lever, 30 minutes avant de manger pour profiter de l'effet probiotique. Au petit-déjeuner, en lieu et place d'un jus de fruits. Dans la journée, quand un coup de boost s'avère nécessaire ou pour digérer un repas copieux. Et à l'heure de l'apéro bien sûr, en cocktail ou non, en guise d'alternative aux sodas et boissons alcoolisées. Nos yogis ont à cœur de préciser que tout n'est pas bon pour tout le monde : chacun a un microbiote différent et il est bon de varier les plaisirs en matière de ferments, sans surconsommer aucun d'entre eux. Un verre par jour, c'est bien. La bouteille de kombucha refermée peut se conserver une semaine au réfrigérateur. Si elle a perdu de sa pétillance en fin de vie, rien de grave : elle s'intégrera joliment dans une vinaigrette !

D'un coup, un grand vacarme fait trembler les murs : c'est la pression du kombucha à l'ouverture de la cuve de fermentation... Alors, santé, à la bonne vôtre, et que la force soit avec vous !

CC



Zoom
sur

LA BIÈRE STURM

1367 : des moines carmélites fondent une brasserie en Bavière ; ils la nomment tout naturellement "Karmeliten". Votre bière Sturm vient de là.



1516 : la loi de pureté de la bière est édictée en cette même Bavière : le breuvage ne doit être constitué que de malt d'orge, de houblon, de levure et d'eau. La Sturm est déjà travaillée ainsi depuis 150 ans.



1995 : mieux que la loi de pureté de la bière, est-ce possible ? Oui, la Sturm devient la première bière bio bavaroise.



800 brasseries en Bavière...
Une seule bière bavaroise dans notre cœur, votre Sturm.

Disponible en 33 et 50 cl.
À consommer avec modération.



J'EN FAIS QUOI ?

La bière se boit, certes. Mais la bière se cuisine aussi !



Plats mijotés

- La recette des traditionnelles carbonnades flamandes fait appel à la bière - sachez qu'elles sont également délicieuses en version végétale, avec du seitan par exemple.
- La bière atténue l'amertume des endives braisées*, notamment en y ajoutant de l'orange fraîchement pressée.
- La bière améliore également la saveur et la digestibilité du chou (à transformer ensuite en gratin*).
- La bière peut remplacer le lait dans des sauces de type béchamel ou bien dans des flans salés (ex : terrine à la bière et à la moutarde*).

Soupes et boissons chaudes



- Faire épaissir un roux constitué de beurre et de farine avec de la bière et s'en servir comme d'une base de soupe revigorante (à accommoder de légumes, de pain, de jaunes d'oeufs...).
- Préparer de la bière chaude* sucrée et épicée pour les dernières soirées d'hiver ! Ou encore des truffes à la bière* et aux fruits secs, histoire de s'entraîner pour Noël prochain...



* Recettes disponibles sur satoriz.fr rubrique Cuisine bio.

CLEA CUISINE

LES PÂTES !

LASAGNES VERTES

AUX BLETTES ET AU BREBIS FRAIS



Pour changer, remplacez les lasagnes par des plaques de ravioles (inutile de les précuire).

POUR 4 PERSONNES

2 bottes de jeunes blettes - 35 g d'huile d'olive - 35 g de farine T80 - 500 ml de lait de soja (ou le lait de votre choix) - 200 g de fromage de brebis frais - 6 à 8 feuilles de lasagnes - 4 c. à soupe de parmesan ou de gruyère râpé

Nettoyer et émincer les blettes en séparant les côtes et les feuilles. Cuire à l'étouffée, séparément. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole et ajouter la farine. Remuer et cuire 5 mn pour former un roux. Mixer les côtes de blettes avec le lait et verser progressivement dans le roux tout en remuant jusqu'à obtenir une sauce béchamel. Laisser épaissir pendant 5 bonnes minutes sur feu doux. Ecraser les feuilles de blettes avec le brebis frais et en répartir la moitié dans un plat à gratin. Couvrir d'une louche de sauce et d'une couche de feuilles de lasagnes. Recommencer. Terminer par de la sauce et parsemer de parmesan. Enfourner pour 30 mn à 180 °C.

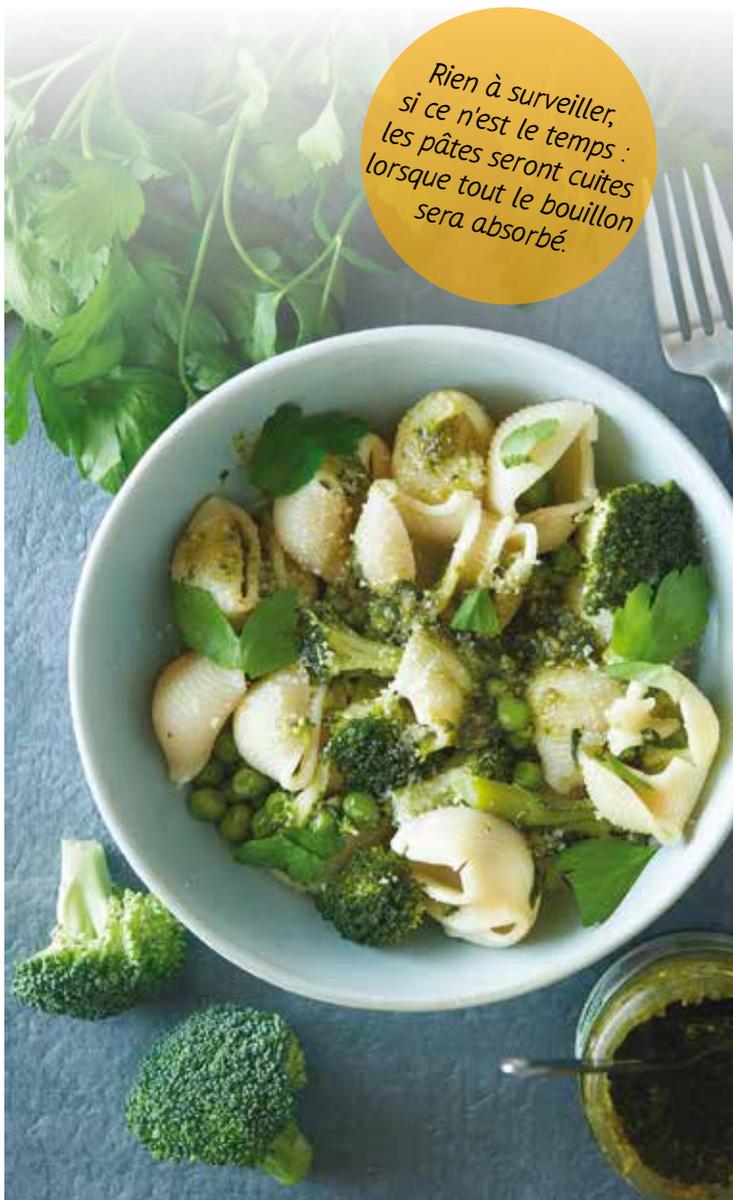
PÂTES "TOUT EN UN"

CUITES PAR ABSORPTION

POUR 4 PERSONNES

250 g de conchiglioni ou de penne - 250 g de courgette ou de bouquets de brocoli
120 g de petits pois surgelés - 1 petit oignon
2 gousses d'ail - Quelques feuilles de persil plat - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 75 cl d'eau - 2 c. à soupe bombées de pesto verde - 4 c. à soupe de parmesan râpé

Bien peser tous les ingrédients. Couper la courgette en dés ou le brocoli en bouquets. Peler et hacher l'oignon et l'ail (ôter le germe). Hacher le persil. Placer l'huile et l'eau dans un faitout, puis ajouter tous les ingrédients hormis le pesto et le parmesan. Porter à ébullition et laisser cuire 20 mn sur feu doux, à couvert. En fin de cuisson, toute l'eau sera absorbée. Ajouter le pesto et le parmesan, mélanger et servir.



*Rien à surveiller,
si ce n'est le temps :
les pâtes seront cuites
lorsque tout le bouillon
sera absorbé.*

TORTIS DE SARRASIN

ROQUETTE ET CAROTTES RÔTIES

POUR 4 PERSONNES

Les pâtes sans gluten à base de légumineuses, de riz ou de sarrasin sont une belle alternative aux traditionnelles pâtes de blé dur !

6 carottes - 1 filet d'huile d'olive - 6 c. à soupe de pignons de pin - 500 g de tortis au sarrasin - 5 c. à soupe de pesto alla genovese - 4 belles poignées de roquette - 4 c. à soupe de parmesan râpé

Peler les carottes et couper les extrémités. Détailler en fines lamelles et disposer sur une plaque de cuisson. Napper d'huile d'olive, saler et enfourner pour 20 mn à 180 °C. Enfourner également les pignons, pour 8 mn. Cuire les tortis dans l'eau bouillante pendant 4 mn. Egoutter et mélanger avec le pesto. Répartir la roquette dans 4 grands bols. Ajouter les pâtes et mélanger. Garnir de lamelles de carotte et de pignons. Parsemer de parmesan râpé et servir.

SPAGHETTIS D'ÉPEAUTRE

À LA BOLOGNAISE VEGGIE

*Une bolognaise
sans viande ni
soja, pour plaire
au plus grand
nombre !*

POUR 4 PERSONNES

125 g de lentilles vertes - 1 oignon
1 gousse d'ail - 2 carottes - 250 g
de champignons de Paris - 1 branche
de céleri - 2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café d'herbes de Provence
400 ml de sauce tomate au basilic
360 g de spaghettis à l'épeautre
blanc.

Pour servir : fromage râpé

Faire tremper les lentilles pendant 1h. Egoutter et cuire pendant 25 mn dans 300 ml d'eau. Peler et hacher l'oignon. Peler, dégermer et hacher l'ail. Peler les carottes et les champignons. Couper le céleri, les carottes et les champignons en petits dés. Chauffer l'huile d'olive dans un faitout et faire blondir le hachis d'oignons. Ajouter le reste des légumes et les herbes de Provence. Couvrir et laisser mijoter pendant 25 mn. Ajouter les lentilles égouttées et la sauce tomate. Goûter et saler si nécessaire. A l'aide d'un mixeur plongeant, mixer la moitié de la sauce. Mélanger le tout et réserver au chaud. Cuire les spaghettis al dente, mélanger à la sauce et servir en parsemant de fromage râpé.



NOUILLES SOBA À LA SOUPE MISO

POUR 2 PERSONNES

10 g de shiitakés séchés - 1 feuille d'algue kombu - 1 c. à soupe bombée de miso blanc
1,5 c. à soupe de sauce de soja - 1 c. à soupe bombée de tahin - 100 g de tofu fumé
1 belle poignée de feuilles d'épinard - 200 g de nouilles soba

Faire tremper les shiitakés et la kombu dans 500 ml d'eau pendant 3h ou la veille. Placer le tout dans une casserole et porter à frémissements. Prélever un peu de bouillon et mélanger avec le miso, la sauce soja et le tahin. Verser dans la casserole. Oter l'algue kombu. Couper le tofu en cubes. Emincer les feuilles d'épinard. Placer dans la casserole, couper le feu et laisser reposer à couvert. Cuire les nouilles soba pendant 6 mn dans une casserole d'eau frémissante. Egoutter et rincer à l'eau froide. Répartir dans deux bols. Répartir la soupe miso sur les sobas et servir sans attendre.

En japonais, "soba" signifie sarrasin. Il existe des nouilles soba 100% sarrasin et d'autres qui contiennent également du blé.

GIGLIS AUX RADIS RÔTIS

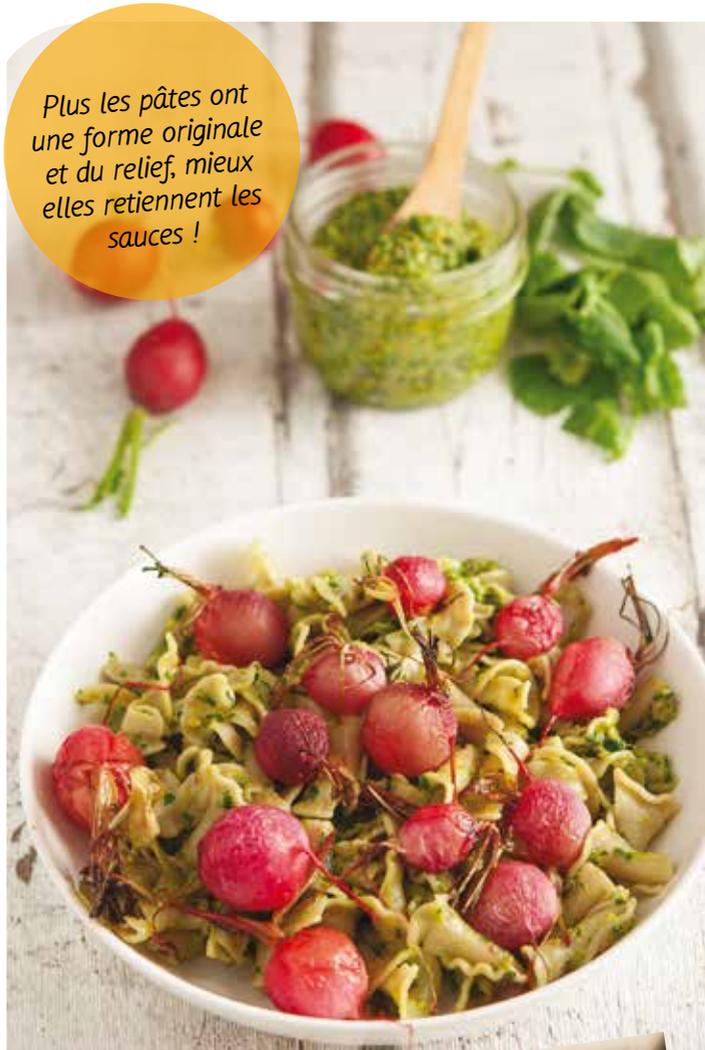
ET PESTO DE FANES

POUR 4 PERSONNES

1 belle botte de radis ronds - 100 g de pistaches
1 citron - Huile d'olive - 25 g de parmesan râpé - 400 g de giglis (ou autres pâtes courtes)

Préchauffer le four à 180° C. Couper les tiges de radis en laissant 1 cm au bout. Nettoyer et sécher les radis et les feuilles. Placer les radis dans un plat à gratin et les pistaches dans un autre. Presser le citron et napper les radis d'huile d'olive et d'1 c. à soupe de jus de citron. Enfourner les radis pour 30 mn et les pistaches pour 15 mn. Broyer les pistaches avec les fanes de radis, le jus de citron restant, le parmesan et suffisamment d'huile d'olive pour obtenir une pâte à tartiner. Cuire les pâtes selon les indications données par le fabricant. Mélanger avec le pesto. Ajouter les radis, mélanger et servir.

Plus les pâtes ont une forme originale et du relief, mieux elles retiennent les sauces !



Retrouvez les recettes de Clea sur cleacuisine.fr et satoriz.fr

De la pannacotta goût cornflakes !

A New York, la chef pâtissière Christina Tosi (du restaurant Momofuku Milk's Bar) a inventé une recette de pannacotta goût cornflakes qui plait à tous ceux qui la goûtent, petits comme grands !

Sat'info t'invite à essayer cette version revisitée avec des ingrédients bio, très amusante à préparer.

Allez hop, en cuisine !

Pour 4 personnes, il nous faut :

- 70 g de cornflakes nature (si tu choisis des cornflakes sucrés, n'ajoute pas de sucre)
- 600 ml de lait de ton choix (vache, soja, amande ou avoine, à la vanille si tu veux)
- 1 c. à soupe bombée de sucre complet (sauf si les cornflakes et/ou le lait sont déjà sucrés)
- 1 c. à café rase d'agar-agar en poudre
- 1 pincée de sel marin





Place les cornflakes dans un grand récipient et verse le lait dedans. Laisse reposer pendant 20 minutes.



Verse le tout dans une étamine ou une passoire fine au-dessus d'une casserole. Presse bien pour extraire un maximum de lait dans la casserole. Tu pourras utiliser la bouillie de cornflakes mise de côté pour confectionner des oeufs au lait (mixe la bouillie de cornflakes avec 2 oeufs, un peu de sucre et un peu de lait. Enfourne pour 20 mn au four à 180 °C. Rien ne se perd !).



Dans la casserole, ajoute le sucre complet (facultatif), l'agar-agar et le sel. Mélange bien. Avec l'aide d'un adulte, porte le mélange à légère ébullition et mélange pendant 30 secondes sur feu doux avant d'ôter la casserole du feu.



Verse dans 4 pots de verre.



Laisse refroidir à température ambiante pendant 1h, puis place au frigo pendant au moins 2h.

Zoom

sur

LA FARINE DE RIZ BRUNATTI

Exemptes de gluten*, les farines de riz sont désormais très utilisées. Mais contrairement aux farines de blé, on les connaît peu, car elles n'ont pas l'histoire derrière elles. D'où viennent-elles ?

* Traces possibles

D'où viennent les farines de riz ? On ne sait pas, cela doit changer au gré des marques... Mais de la nôtre, nous savons tout ! Elle est fabriquée par le Moulin Brunatti, près de Turin, en Italie.



Le moulin existe depuis le XVII^e siècle. Une famille le possède depuis trois générations. Au moulin, on a d'abord travaillé le blé, mais aujourd'hui on moule toutes sortes de graines, dont le riz, avec chaque année plus de technicité.

Du riz, il en pousse un peu en Camargue, beaucoup en Italie, énormément en Asie. Le Moulin Brunatti ne transforme que le riz qu'il voit croître chez ses partenaires riziculteurs de la plaine du Pô, à Lomellina et Pavie.

Disponible en :

- Blanche 500g et Kg
- Demi-complète 500g, Kg et 4 Kg
- Complète 500g et Kg



J'EN FAIS QUOI ?



Cuisiner sans gluten

La farine de riz vous sera particulièrement utile pour boulanger et pâtisser sans gluten. Très neutre en goût, elle constitue une base à compléter si possible avec des farines plus typées (châtaigne, sarrasin...). La farine de riz apporte du moelleux et de la légèreté, elle lève assez facilement. Plus elle est complète, plus elle est riche en nutriments et nécessite l'ajout de liquide dans les préparations. Plus elle est blanche, plus le résultat obtenu est léger. La farine de riz semi-complète constitue le meilleur compromis pour le tout-venant (gâteaux, pains, pâtes à tarte ou à biscuit, etc.). Il est difficile de trouver une farine sans gluten aussi polyvalente que la farine de riz.



Profiter des spécificités de la farine de riz

- La farine de riz donne un résultat particulièrement léger et croustillant dans les fritures : tempura* japonaise, beignets de pommes ou de bananes à l'antillaise...
- Particulièrement douce et digeste, la farine de riz s'invite tout naturellement dans les desserts de notre enfance comme les flans* et les clafoutis*. Bien que dépourvue de gluten, elle donne d'excellents résultats dans les pâtes à gâteaux et à muffins (cake aux pommes* et muffins salés aux herbes* par exemple) ou dans les pâtes à crumble sucrés comme salés, auxquels elle apporte beaucoup de croustillant.



* Recettes disponibles sur satoriz.fr rubrique Cuisine bio.

La GAZETTE DES POTAGERS

Petit catalogue d'agrumes

Un peu tard pour causer agrumes, au mois de mars ? Oh que non ! Chaque chose en son temps, n'est-ce pas ? Eh bien l'heure de l'orange, du citron, du pomelo et de la mandarine, c'est maintenant ! Car si les fruits précoces apaisent nos envies, ceux qui sont plus tardifs expriment l'excellence, celle acquise avec les jours. Cette famille des agrumes, des citrus plutôt, si banalement présente dans nos corbeilles, n'est pas aussi monolithique que ça. Nous avons voulu dresser l'inventaire de nos choix, ne serait-ce que pour dissiper quelques malentendus.

Citrus Sinensis : l'orange

Début décembre, voici la précoce **Navellina**, en vrac ou en filet, d'Espagne et d'Italie. Première née de la grande famille des Navel (nombri), ainsi nommée car elle présente un embryon de fruit sous le



pédoncule, dessinant un n.....l. L'orange bleue, c'est souvent elle quand elle s'amollit puis se couvre d'un voile blanc (micellium) évoluant vers le bleu... ou le vert (penicillium). Cette vulnérabilité des oranges aux champignons est très prégnante en bio, où les traitements post-récolte pratiqués en conventionnel sont interdits. Fin janvier nous parvient la parfaite **Washington**, la star de la famille, pour la richesse de ses arômes patiemment acquise au verger. Un délice que seules les variétés de fin de saison pourront égaler. Citons **Lanelate**, **Navelate**, **Valencialate** et, bijou rare et capricieux, la petite **China**, variété dont un producteur d'Andalousie nous gratifie parfois de quelques palettes. Pas d'inquiétude, vous serez prévenus...

Il nous faut bien sûr parler des sanguines, ou plutôt de trois types que sont les **Tarocco**, **Moro** et **Maltaise**. Qu'on le sache, les oranges ne naissent pas sanguines, certaines le deviennent, comme les suscitées. Ces variétés sont pleines d'anthocyanes, pigments solubles dont la couleur évolue au fil des semaines avec les amplitudes thermiques ou l'exposition des fruits, pour prendre des teintes allant du rouge au violet le plus profond. Nos fruits se colorent souvent graduellement avec l'avancée de la saison. Mais ceci n'est qu'un attribut, leur typicité est ailleurs : Tarocco, douce, presque sans acidité et molle sous le pouce ; Moro, avec des parfums délicats, tout aussi douce mais plus ferme ; Maltaise, petite et semblable aux autres. On a du mal à bien connaître cette dernière tant elle devient rare (donc chère), en provenance uniquement du terroir de la presqu'île tunisienne du Cap Bon, face à la Sicile.

Nous aurons fait le tour de la gamme après avoir évoqué l'Ovale Calabrese, une "fin de saison" résistante qui nous ramène cependant à l'acidité, après de longues semaines de douceur. Elle a ses amateurs...

Citrus limoni :

le citron

Il a déjà beaucoup été question de ce fruit dans notre gazette. Vous trouverez de nombreuses informations sur notre site, mot-clé "citron".



Quelques précisions pourtant sur notre référencement. Pour le citron, nous avons pris le parti de vous proposer le meilleur qui soit, tout au long de l'année et autant que faire se peut...

C'est ainsi que nos bancs sont garnis du citron calabrais IGP de Rocca Imperiale (de décembre/janvier à mai/juin) puis par celui de la baie de Naples, dans le secteur de Sorrente et de l'île de Capri, jusqu'à septembre, voire plus tard. Deux origines haut de gamme, à la hauteur de vos attentes. Le Rocca est de la variété Feminello, tandis que le napolitain est un Ovale di Sorrento. La variété Interdonato est celle qui fait parfois le joint. Une grande confusion règne dans les dénominations utilisées pour les variétés de citrons qui sont souvent mélangées et interverties avec celles des floraisons. Le citronnier, comme d'autres agrumiers, est un arbre à floraisons (donc à fructifications) multiples, toutes poétiquement nommées :

- le primofiore vert (d'octobre à décembre) et d'hiver (de décembre à mars)
- le bianchetto (ou maïolino) d'avril à juin
- le verdello ou citron d'été (de juillet à septembre/octobre). Ce dernier a du mal à jaunir, du fait de l'uniformité des températures estivales.

Pour être clair et précis, Satoriz vous propose en hiver des citrons Feminello de la floraison primofiore (Rocca Imperiale) et pendant l'été des citrons Ovale di Sorrento de la floraison primofiore également.



Citrus clementina : la clémentine

La clémentine est un hybride de la mandarine et de l'orange. Elle a aujourd'hui nettement pris le pas sur sa "mère" la mandarine, qui arrive plus tardivement. C'est un fruit facile, qui s'épluche en deux mouvements et contient rarement des pépins. La nôtre provient essentiellement de la plaine de Sibari, côté ouest du golfe de Tarente en Calabre, tout

près d'ailleurs de Rocca Imperiale. Cette origine constitue une Indication Géographique Protégée.

Autre origine et IGP également, la clémentine de Corse, à la peau plus fine et tout aussi sucrée. Ce fruit précoce est à son apogée au cœur des fêtes de fin d'année : il en est le bonbon végétal, juteux, sucré (et sans mystère) qui fait le bonheur des enfants. La saison se termine en janvier avec la variété marocaine Nour (lumière) qui offre des arômes plus riches.

Citrus paradisi : le pomelo

Tout n'est pas clair au sujet de cet hybride issu de l'orange et... du pamplemousse. La méprise est telle aujourd'hui que le "vrai" nom pomelo est abandonné par les professionnels car pas relié au fruit qu'il désigne. Le pamplemousse est lui un agrume de taille respectable, tout en écorce et pratiquement sans jus.

Rien à voir avec le pomelo rose qui arrive de Sicile sur nos bancs fin

octobre, encore doté de la forte acidité liée à sa précocité.

Peu d'amateurs donc tant qu'il n'évolue pas vers plus de "sociabilité sucrée", ce qui se produit en février avec la production calabraise et surtout à partir de mars avec le fleuron rose de Corse. Nous retrouvons à cette période tout ce qui en fait l'attrait : le sucre bien présent et le fin dosage acidité/amertume, caractère unique. C'est le fruit à creuser qui a sa place en hors d'œuvre et pour le dessert, ou à presser pour en siroter l'amertume. Sa présence peut, si le temps est clément, se prolonger jusqu'au mois de juin : les grappes de pomelos (*grapefruit* en anglais) peuvent rester mûres sur l'arbre de longues semaines, sans voir leur qualité s'altérer. C'est souvent un gros coup de vent ou des pluies diluviennes qui viennent mettre un terme à sa saison.





Citrus reticulata : la mandarine

Les mandarines sont des fruits qui prennent leur temps, et, à une exception près, nous parviennent après les clémentines, ce qui finalement n'est pas plus mal...

L'exception, c'est la fameuse mandarine précoce Satsuma, au rendez-vous d'octobre. Le fruit est prêt à ce moment-là, avec une acidité bien marquée mais agréable. Sa robe est restée du beau vert brillant de la jeunesse, ses pigments n'ayant pas eu le temps de muter vers les tons orange "officiels". A essayer avant la prise de pouvoir absolu de la clémentine !

Notre mandarine préférée, la Nadorcott, se présente vers la mi-février en provenance de vergers marocains proches de Marrakech. Elle est l'apothéose de la saison, avec une finesse aromatique rarement rencontrée dans d'autres variétés (clémentines incluses), d'un beau calibre, très facile à peler et... presque sans pépins. En effet, c'est une variété dite autogame (autofertile) qui n'a pas besoin de la proximité d'autres variétés pour la pollinisation de ses fleurs. Elle se débrouille toute seule, donc pas de pépins à recracher.

Pour être complet, il nous faut aussi évoquer rapidement quelques espèces plus confidentielles, mais qui font le bonheur des amateurs quand nous en dégottons...

Citrus Aurentium : la bigarade (aussi connue comme orange amère)

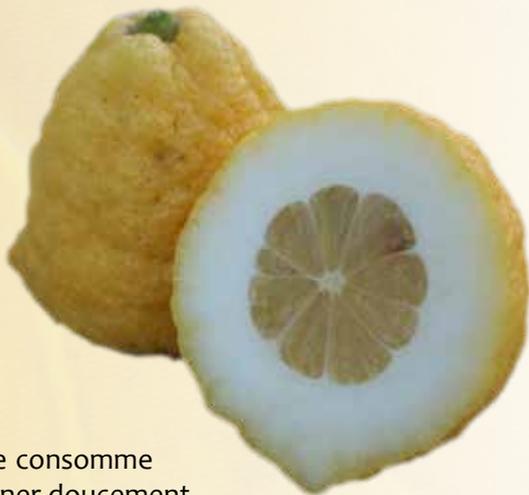
Une vedette Outre-Manche, la base de la marmelade.

Citrus Aurentiifolia : le citron vert

La fameuse lime qui n'est en réalité pas un citron. Petit fruit récolté avant sa maturité, donc de couleur chlorophylle. Pour aromatiser la cuisine et la pâtisserie.

Citrus Medica : le cédrat

Alimea en langue corse... Il est difforme, parfois très gros, sans jus et tout en écorce mais il est beau. Et cette écorce nous donne des confiseries, liqueurs et confitures sublimes !



Fortunella margarita : le kumquat

De la taille d'une petite prune, il se consomme entier, avec sa peau, ce qui va amener doucement en bouche une délicate amertume.

Citrus Bergamia : la bergamote

La bergamote sert exclusivement à aromatiser en pâtisserie ou à parfumer en cosmétique. C'est le mariage de ses essences avec le thé qui donne le fameux Earl Grey. Enfin, vous pouvez trouver dès janvier sur nos bancs un beau citron rond, d'un jaune intense, surmonté d'un mamelon. Certains l'appellent citron-bergamote. Rien à voir avec une bergamote, c'est bien un citron de terroir marocain, le Beldi, aux arômes puissants et traditionnellement destiné à être confit au sel. Vous le retrouverez souvent dans les vrais tajines maison.

Comme nous ne pouvons prétendre à l'exhaustivité, nous ferons l'impasse sur les innombrables mélanges souvent réussis des membres de cette famille : tangerine, limequat, tacle, clemenville et autres tangelo. Mais soyez vigilants, il n'est pas interdit que vous puissiez en croiser chez nous...

Alain Poulet

4 BONNES FAÇONS D'UTILISER...

LE COUSCOUS AUX FLEURS

"PRIMÉAL"

Des fleurs en version instantanée ! C'est la promesse tenue de ce couscous au succès constant. Ici, la semoule de blé dur est escortée de flocons de pois chiches, de plusieurs condiments (ail, ail des ours, persil, carotte, etc.), de cristaux d'huiles essentielles d'agrumes et bien entendu de fleurs bio sous leur forme séchée (hibiscus, bleuet, rose et lavande). Le plaisir visuel et l'originalité sont au rendez-vous.



CE QU'ON FAIT DÉJÀ AVEC... De l'eau bouillante, un filet d'huile d'olive et de jus de citron, et cinq minutes suffisent pour obtenir une très belle semoule.

... CE QU'ON PEUT FAIRE D'AUTRE :

1) *Un taboulé aux herbes et au tofu*



1 verre de couscous
aux fleurs



1 échalote



200 g de tofu
lactofermenté au pesto



Persil
et coriandre frais

+ huile d'olive, jus de citron, sel

Pour 4 personnes. Placer 1 grand verre de couscous aux fleurs dans un saladier et ajouter le même volume d'eau bouillante. Laisser gonfler 5 mn à couvert. Saler, ajouter un filet de jus de citron et d'huile d'olive, puis l'échalote finement ciselée, le tofu coupé en cubes et les feuilles de persil et de coriandre hachées. Servir.

2) Un taboulé avocat, orange et grenade



1 verre de
couscous aux
fleurs



1 filet d'huile de
pépins de courge
toastés



1 bel
avocat mûr



1 grenade



1 orange

+ jus de citron, sel

Pour 4 personnes. Placer le couscous dans un saladier et ajouter le même volume d'eau bouillante. Laisser gonfler 5 mn à couvert. Saler, ajouter un filet de jus de citron et d'huile de pépins de courge toastés, puis l'avocat coupé en cubes, les graines de la grenade et l'orange pelée et coupée en gros cubes. Servir.

3) Un bol déjeuner complet



1 petit verre de
couscous aux fleurs



1 petit bocal de
ratatouille niçoise



2 oeufs



2 c. à soupe de pignons
de pin ou de cèdre

Pour 2 personnes. Placer le couscous aux fleurs dans un bol et ajouter le même volume d'eau bouillante. Laisser gonfler 5 mn à couvert puis répartir dans 2 bols. Chauffer la ratatouille. Cuire les oeufs au plat avec un peu d'huile d'olive. Poêler les pignons. Disposer la ratatouille, les pignons et les oeufs sur le couscous et servir.

4) Des légumes farcis



1 verre de couscous
aux fleurs



1 c. à café
de curcuma



12 olives kalamata



150 g de feta



Légumes au choix

Pour 2 personnes. Placer le couscous aux fleurs dans un bol et ajouter le même volume d'eau bouillante. Laisser gonfler 5 mn à couvert puis mélanger avec le curcuma, les olives émincées et la feta. Garnir des légumes de saison précuits (oignon, tomate, courgette ronde ou en fleur, potimarron...) et enfourner pour 15 mn avant de servir.

Satoriz, c'est aussi 4 restaurants, à Albertville, Aubagne, Valence et Thoiry. Dans chaque Sat'info, leurs chefs nous confient l'une de leurs recettes phares. A vous de jouer !

LES NUGGETS DE TOFU DE LA CANTINE BIO

Pour 6 personnes. Pour les nuggets : 750g de tofu nature
70g de levure maltée - 100g de cornflakes mixés
2 œufs ou 30 g de graines de chia (vegan) - 25ml de vinaigre
de riz - 25ml de tamari - 2 gousses d'ail - huile de friture.
Pour la mayonnaise : 100g de tofu soyeux
20ml d'huile de de sésame toasté - gingembre.

Couper le tofu en morceaux de 5 cm de long environ et faire mariner avec le tamari, le vinaigre et l'ail pendant 4h ou la veille. Récupérer le jus de la marinade et réserver. Passer successivement le tofu dans la levure maltée, les œufs ou les graines de chia trempées dans un peu d'eau, puis dans les cornflakes mixés grossièrement. Frire à la poêle.

Pour la mayonnaise : Mixer le tofu soyeux, le jus de la marinade, l'huile de sésame et le gingembre. Servir les nuggets bien chauds accompagnés de mayonnaise.

LA CANTINE BIO
ALBERTVILLE



©Romain Blanchi

LA CANTINE BIO

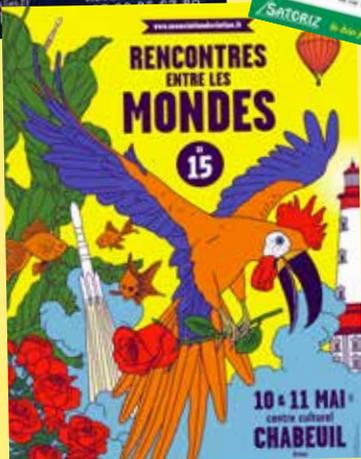
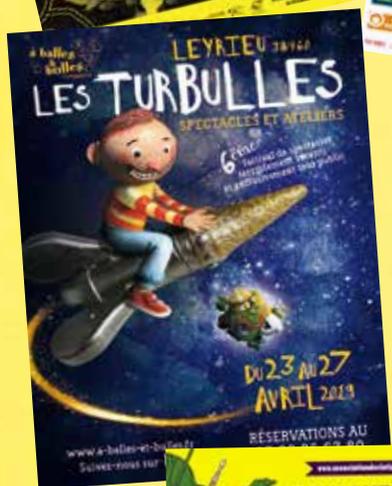
590 Chemin de la Charrette
73200 Albertville

Réservations au
04 79 32 92 55

Sur place ou à emporter

SAT·INFO...S

En partenariat avec satoriz



Nos Magasins



01 AIN

FERNEY-VOLTAIRE

04 50 40 78 62
31 rue Voltaire
01210 Ferney-Voltaire
THOIRY - 04 50 99 14 94
Z.A. Pré de Fontaine
01710 Thoiry

06 ALPES MARITIMES

ANTIBES - 04 97 21 31 18
Chemin St-Bernard
06220 Vallauris
MANDELIU - 04 93 90 97 76
Les Tourrades
06210 Mandelieu
NICE - 04 93 17 59 83
37 av. Auguste Vérola
06200 Nice

07 DRÔME - ARDÈCHE

VALENCE - 04 75 78 31 10
Zone des Murets
07130 Saint-Péray

13 BOUCHES-DU-RHÔNE

AUBAGNE - 04 42 84 19 52
2 impasse des Roselières
13400 Gemenos
VITROLLES - 04 42 77 55 31
Z.A.C. du Liourat
13127 Vitrolles

30 GARD

AVIGNON LES ANGLES
04 90 16 95 61 ZAC Grand
Angle - Rue de la Tramontane
30133 Les Angles
NIMES - 04 66 62 36 10
115 av. des Français libres
30900 Nîmes

34 HÉRAULT

MONTPELLIER - 04 99 53 00
19 - Espace Ccl Fréjorgues
Ouest - 34130 Mauguio

38 ISÈRE

CROLLES - 04 76 72 45 16 44
1 rue Charles de Gaulle
38920 Crolles
COMBOIRE
04 76 40 42 34 - 12 rue des
montagnes de Lans
38130 Échirolles
ST MARTIN D'HÈRES
04 76 63 18 99
4 av. Gabriel Péri
38400 St-Martin d'Hères

L'ISLE D'ABEAU - 04 37 06 49
01 - 6 bis rue des Sayes
38080 L'isle D'abeau

VIENNE - 04 74 16 83 12
Z.I. Route départementale 4
38200 Seyssuel

VOIRON - 04 76 93 07 94
Z.I. des Blanchisseries
38500 Voiron

42 LOIRE

SAINT-ETIENNE - 04 77 49 03
85 - 5 rue Marc Charras
42100 Montheiu

51 MARNE

REIMS - 03 26 35 64 30 Rue
des Laps - Z.C. Cormontreuil
51350 Reims

63 PUY-DE-DÔME

CLERMONT-FERRAND - 04 73
15 08 60 - 15 av. du Roussillon
63170 Aubière

67 BAS-RHIN

STRASBOURG NORD

03 90 20 38 82

Rue Transversale B
67550 Vendenheim

STRASBOURG SUD

03 88 44 64 91 - RN 835

Pont du péage
67118 Geispolsheim

68 HAUT-RHIN

MULHOUSE - 03 89 62 50 77

13 route de Soultz - 68270
Wittenheim

69 RHÔNE

CALUIRE - 04 37 40 13 88

100 av. du G^{al} Leclerc 69300
Caluire

LYON NORD - 04 78 35 66

69 - 11 rue des Rosiéristes
69410 Champagne au Mont
d'Or

LYON EST - 04 78 26 68 72

Sept chemins - 10 rue des
Frères Lumière - 69120
Vaulx en Velin

71 SAÔNE-ET-LOIRE

MÂCON SUD - 03 85 38 62

75 - Les Bouchardes RN6
lieu-dit Terre de la Cure -
71680 Vinzelles

MÂCON NORD - 03 85 39

90 87 Z.A.C. des Platières -
71000 Sancé

73 SAVOIE

CHAMBÉRY - 04 79 68 63

86 - 2577 Av. des Landiers -
73000 Chambéry

ALBERTVILLE - 04 79 32

35 71 - 1115 chemin de la
Cassine - 73200 Albertville

74 HAUTE-SAVOIE

ANNEMASSE - 04 50 94 20

49 - 2 rue René Cassin - ZAC
de la Chatelaine - 74240
Gaillard

THONON - 04 50 81 91 25

4 B Bvd du Pré Biollat
74200 Anthy sur Léman

ANNECY - 04 50 24 20 02

99 av. des Alpes - 74330
Grand Epagny

SALLANCHES - 04 50 58 48

29 - 1894 av. de Genève -
74700 Sallanches

83 VAR

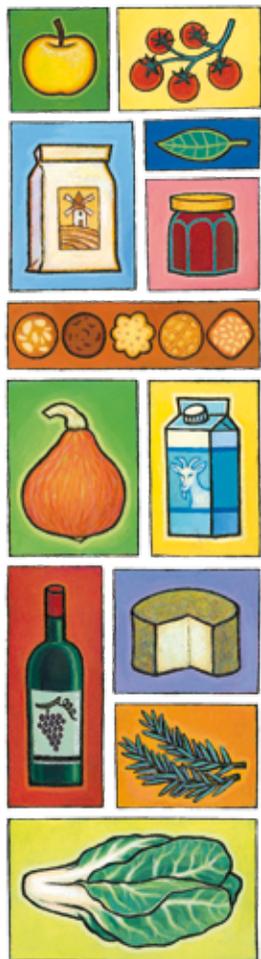
PUGET - 04 94 43 87 35

ZA la Tuilière RN7
83480 Puget

84 VAUCLUSE

LE PONTET - 04 32 71 19 21

6 chemin du Périgord
CC de la Tour - 84 130
Le Pontet



Nos Restaurants

01 - LE BISTROT GESSIEN - Tél. 04 50 99 15 40 - Thoiry

07 - DU PAIN SUR LA PLANCHE - Tél. 04 75 78 31 10 - Valence

13 - LA CANTINE BIO - Tél. 04 42 84 24 29 - Aubagne

73 - LA CANTINE BIO - Tél. 04 79 32 92 55 - 590 chemin de la
Charrette - Albertville

SATORIZ

le bio pour tous !

Retrouvez l'actualité des magasins Satoriz et tout le contenu de Sat'info sur

www.satoriz.fr



REPORTAGES, DOSSIERS...



Interviews



Actus SATO



et des centaines de recettes de cuisine bio

Suivez-nous également

sur  facebook

et  instagram

@SatorizMagasinsBio