

Ecologie



L'AVOCAT
Criminel
pour la planète...
ou pas?

Chouchou de la green-food, l'avocat est plébiscité pour ses vitamines et ses bons acides gras : la France est le premier pays consommateur d'Europe avec une moyenne de 3 kg par personne et par an (+ 12 % en 2020). Hélas, il est aussi considéré comme un désastre environnemental, car il traverse la planète, nécessite beaucoup d'eau (1 000 l/kg) et entraîne une dramatique déforestation. Bonne nouvelle toutefois, beaucoup de fruits arrivent désormais

d'Espagne, et de plus en plus de producteurs français commencent à le cultiver de façon responsable. L'Outre-mer (pour la consommation locale), mais aussi la Corse, les Pyrénées-Orientales et la Côte d'Azur pourraient ainsi, dans les années à venir, réduire l'empreinte écologique de ce fruit tendance. À nous de modérer notre consommation, et de privilégier, autant que possible, les avocats français pour nos guacamoles, bowls et avocado toasts !

3 huiles pour faire le plein de bons gras

On aime !



OLIVE

Cette huile d'olive bio non filtrée et extraite à froid, épaisse et trouble, très fruitée, est un mélange de 3 variétés : picuda, picual et hojiblanca. Un produit de moulin français et familial, riche en oméga 9, à utiliser à cru comme pour la cuisson et friture.
Huile d'olive vierge extra, 5,99 € (500 ml), Le Moulin de mon père. Au rayon bio des supermarchés.



MORUE

L'huile de foie de morue, aliment le plus riche en oméga 3 (EPA et DHA) vous écoeure ? Le fabricant norvégien Möller's a eu l'idée de la filtrer pour neutraliser son goût et son odeur, et de la parfumer au citron. Elle a reçu L'Award du goût : de quoi avaler sa cuillerée... avec le sourire !
Huile de foie de morue, 18 € (250 ml), Möller's. Mollers.com



COCKTAIL

Colza (40 %), olive (25 %), cameline (25 %) et chanvre (10 %) : ce mélange de 4 huiles végétales riches en oméga 3 permet de couvrir ses besoins quotidiens avec 1 à 2 cuillerées à soupe. Toutes les huiles sont bio, et extraites par pression à froid. Et la jolie bouteille, opaque, est réutilisable.
QuantaLife, 24 € (450 ml), Phytoquant. Phytoquant.net ou 0 805 11 03 27.

LE BIMI,
un nouveau
légume dans
notre assiette

Hybride naturel du brocoli et du chou chinois, le Bimi (nom commercial du broccolini) ressemble au premier, avec une tige plus fine et allongée et des bouquets plus petits. Ses atouts ? Une saveur plus douce et subtile que celle du brocoli, assez proche de celle de l'asperge, avec un léger arôme de noisette, zéro découpe (donc de gâchis), une cuisson plus rapide (on peut aussi le croquer cru ou le griller) et une texture plus croquante. Sur le plan nutritionnel également, il a tout bon, avec les vertus des crucifères : des vitamines C, A, et B9 (acide folique), du potassium et du calcium, des fibres, peu de sucre et de calories ! Créé par une société japonaise de semences il y a quelques années, il débarque sur les étals français. Sa jolie couleur verte ainsi que son goût plus subtil devraient plaire à toute la famille !



66%

DES FRANÇAIS (SOIT 2 SUR 3) ESTIMENT QUE LES INFORMATIONS EN MATIÈRE D'ALIMENTATION SONT CULPABILISANTES OU ANXIOGÈNES.
Source : sondage Opinion Way pour Naturalia, août 2021.

PAR ISABELLE DELALEU

TOP Santé

en version numérique



Plus rapide,
flashez-moi !



TOUTES NOS OFFRES SUR



Disponible sur
kiosquemag.com