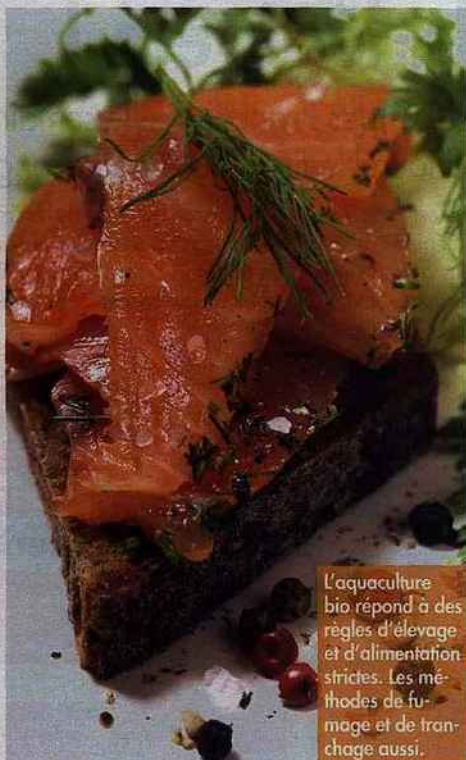




NEWS CUISINE

Le meilleur du bio à petit prix

Produits dans le respect de l'environnement, ces basiques permettent de composer à peu de frais un repas complet.



L'aquaculture bio répond à des règles d'élevage et d'alimentation strictes. Les méthodes de fumage et de tranchage aussi.

SAVEUR RUSTIQUE

Idéale pour accompagner la fameuse boule de pain bio de la même enseigne (fabriquée depuis 1992!), cette saucisse sèche respire la maturation lente et la qualité. On aime son côté charnu et son mordant, peu gras et bien parfumé. Carrefour, 3,70 € les 200 g.



FRAÎCHEUR TONIQUE

Excellent rapport qualité-prix pour ce saumon d'Irlande, fumé avec justesse au bois de hêtre. Une chair ferme, relativement maigre, et une saveur douce à apprécier aussi bien nature qu'avec du citron ou du fromage frais. Leader Price, 4,64 € les 120 g.



MÉLANGE PARFUMÉ

Cette ratatouille riche en tomates, agrémentée de morceaux encore fermes de courgette ou d'aubergine, s'apprécie aussi bien chaude que froide. Peu



grasse, malgré la présence d'huile d'olive, elle fleurit bon les herbes et les épices. Monoprix, 3,49 € les 630 g.

MARIAGE HEUREUX

On pense rarement à cuire trois riz ensemble... et pourtant, quel effet! Combinaison de riz long, rouge et sauvage, ce trio cuit en 30 minutes à l'eau bouillante salée. Original en salade composée, comme en garniture de viandes, volailles et poissons. Système U, 2,30 € les 500 g.



PLAISIR SUCRÉ

Le café leur va très bien. Mais c'est surtout la crème anglaise ou la glace à la vanille qui accompagnent avec le plus de gourmandise ces moelleux aux noisettes. Un dessert à garder dans le placard pour improviser et bluffer en un clin d'œil. Casino, 2,69 € les 4 x 50 g.



on a testé LA PRÉPARATION POUR FRAISIER

• C'est quoi?

Un kit avec trois sachets (génoise, crème mousseline, nappage) et un moule.

• En pratique

Mélangez un peu de lait au sachet de

génoise puis enfournez 10 min. Ajoutez de la crème au sachet de mousseline, et de l'eau au nappage. Procédez au montage en ajoutant des fraises coupées en deux. Réfrigérez 3 heures.

• Notre avis

On obtient en 1 heure, un fraisier de chef!

Le Fraisier, Also, 5,90 €, en GMS.



WWW.FEMMEACTUELLE.FR
Du bio, pour les petits aussi, rubrique Cuisine.



Pour aller plus loin...

>> **Economique**, la cuisine au pain sec est savoureuse. Vous en doutez? Le pain sec, dix façons de le préparer de Laura Annaert (Editions de l'Epure) vous le prouve.

>> **On aime le goût fin et la texture** du nouveau saumon au naturel Labeyrie (4 petites tranches), issu des eaux pures de Norvège, aussi agréable en bouche qu'un cœur de filet.

>> **Ducros** se décarcasse pour faire manger des légumes aux enfants. Le 21 mai, à la galerie Fraîch'attitude, nos têtes blondes pourront s'initier gratuitement à la cuisine des végétaux (inscription sur www.ducros.fr).



Vive la cuisine (ré)créative!

Avec Romain Tischenko, gagnant 2010 de Top chef, la cuisine est un amusement. Point d'ustensiles ou tours de main compliqués. Les basiques sont revus avec un minimum d'ingrédients (de saison) et associés avec gaieté. Le fenouil confit accompagne la sardine, la gelée de menthe est proposée avec la soupe de fraise et melon. « Du style dans l'assiette », 14,90 €, éditions Hachette Pratique.

POLAND / JUPITERIMAGES

HEBEA/GETTY IMAGES/THINKSTOCK

CATHERINE LAMONTAGNE, CAROLE REVOL, CLAIRE SAUNIER