



Nutrition **INFOS EXPRESS**



C'est tendance

L'Agenda des chefs 2013

L'Agenda des chefs a été créé en 2011 par Olivier Chaput, chef cuisinier itinérant, au profit de la lutte contre le cancer du sein. En 2013, 3^e édition, onze chefs se sont joints à lui pour proposer leurs recettes et astuces. Découvrez les macarons à la rose de Stéphane Dozier, le filet de rouget poêlé à l'huile d'olive, fine tarte à la mozzarella de Christian Constant, le tartare de daurade à la vanille sauce betterave de Sophie Menut... L'agenda est vendu 9,90 €, et 3 € sont reversés à l'association "Le cancer du sein, parlons-en!" En vente sur le site www.agendadeschefs.com

Melchior et Guy, cofondateurs du site.



ÉQUIVALENCE

1 cornet de marrons grillés (10 environ)

= 182 KCAL

30 MINUTES DE HATHA-YOGA



OU

40 MINUTES DE PATIN À GLACE



OU

45 MINUTES D'ESCRIME



QUESACO

L'huile de nigelle

On l'appelle aussi huile de cumin noir. Riche en oméga-6, oméga-9 et oméga-3 et en vitamines A et E, c'est un bon anti-inflammatoire. Elle contient de la thymoquinone, un antioxydant qui augmente la sécrétion d'insuline* et diminue le sucre dans le sang. Amère et piquante, elle s'utilise en petites quantités, mélangée à d'autres huiles (olive, noix). À conserver au réfrigérateur et à consommer rapidement. Mag. de diététique. Env. 9 € les 50 ml.

* Étude publiée dans *Tohoku J. Exp. Med.* (Japon), déc. 2003.



On craque pour...

MA VIANDE BIO ET LABEL ROUGE À DOMICILE

Vous êtes adeptes du "moins consommer, mais de meilleure qualité"? Vous aimez le bœuf charolais, le porc fermier et les volailles fermières d'Auvergne, l'agneau fermier du Bourbonnais... Pour déguster ces viandes bios et Label rouge, élevées dans les prés huit mois par an, avec une nourriture uniquement végétale, sans activateur de croissance ni organismes génétiquement modifiés (OGM), connectez-vous sur www.lescolisduboucher.com Ce site propose la livraison à domicile, partout en France et en 48 heures, de morceaux choisis à la carte, ou d'un colis surprise contenant par exemple 1 épaule d'agneau Label rouge de 1 kg et 6 escalopes de veau bio pour 35 €.