

Alimentation

APEI-Actualités
Laure HAMANN**C'est nouveau !****Une chicorée plus douce**

Révolution sur la table du petit déjeuner : Leroux l'expert en chicorée depuis 1858, crée la chicorée douce. Libérée en partie des molécules responsables de l'amertume, elle est aromatisée au chocolat, au café ou à la vanille pour séduire tous les gourmands. Un bon moyen de redécouvrir les vertus de cette boisson légère et digeste fabriquée à partir de la racine de chicorée, riche en fibres et en minéraux (fer, phosphore et magnésium). ■

Tapas de la mer

Très utiles pour les soirées improvisées entre amis, les conserves à base de poisson ApériTapas permettent d'organiser un apéritif dînatoire original. Tarama au saumon, houmous au cabillaud et autre thoiönade se tartinent sur des blinis ou s'accompagnent de tortillas chips et de légumes crus. Des moules, bulots, encornets et calmars nature ou cuisinés donneront une touche espagnole à tous les apéros. En boîte, tous ces produits venus de la mer se conservent pendant quatre ans. ■

Les vertus du thé vert

Découvrez les mérites des catéchines ! Les catéchines sont des molécules connues pour leurs propriétés anti-oxydantes. Elles aident également à la régulation du poids. Présentes dans le thé vert, elles lui donnent son petit goût amer. Pour les femmes qui veulent prendre soin de leur silhouette, Lipton Linea est un thé vert deux fois plus riche en catéchines que la gamme classique des thés verts Lipton. Deux parfums – Agrumes, Ananas & Hibiscus – permettent de varier les plaisirs. ■

**Sucre en bloc**

Râpé ou en fines lamelles, il sucre avec originalité les yaourts, tartes et crèmes. Le pain de sucre Terre Exotique est un sucre de canne non raffiné, résultat du pressage de la canne et de sa cuisson jusqu'à l'obtention de la mélasse. Important dans la cuisine bolivienne, le pain de sucre est toujours fabriqué de manière traditionnelle. Son origine remonte au XVI^e siècle, sa forme en bloc permettait alors de le transporter plus facilement. ■

