

Testé

LE LIVRE DE TATY LAUWERS: LOW-CARB, LA COMPIL'

Éditions Aladdin, 15,50 €.

• **C'est quoi?** Pas de panique face au titre! La Belge Taty propose des recettes pleines de bon sens, à partir de nourritures «vraies»: du gras d'antan, des viandes bien choisies, des légumes de saison, des laitages crus... Zéro sucre, ni farine mais plein d'alternatives.

• **On adore** le très grand nombre (200) de recettes prêtes en un temps record, les idées sympas de présentation, les ingrédients faciles à trouver. Même pas besoin d'appareils chers: un thermos et une couverture sont parfaits pour préparer des yaourts.

• **On regrette** la présentation un peu soviétique et certaines recettes très basiques...

• **Ses meilleurs trucs**

→ Pour un burger express: écrasez un œuf battu avec une boîte de thon égoutté. Salez, poivrez, façonnez et cuisez 3 mn de chaque côté.

→ Pour des lasagnes sans pâte: remplacez cette dernière par des tranches de courgettes précuites à la vapeur. Alternez avec un mélange de bolognaise et faites cuire 20 mn à 180 °C.



40%

Pour un cheese-cake vraiment moelleux, choisissez un fromage blanc à plus de 40 % de matières grasses. Et fouettez vos blancs en neige très fermement. Afin de réussir ceux-là à tous les coups, ajoutez-y très progressivement le sucre en poudre.

Quand l'Italie rencontre le Liban

Ca donne des lasagnes aux aubergines fondantes! Et en plus, c'est prêt en moins de temps qu'il ne faut pour trouver l'ouvre-boîte. Mélangez un bocal de purée d'aubergines grillées et un demi-bocal de tomates concassées.

Assaisonnez avec cumin, thym, fines herbes, piment... Etalez entre deux feuilles de lasagne et «montez» en 2 ou 3 couches. Parsemez de parmesan et enfournez pour 20 mn à 200 °C.

Bonne idée parfumée

Râpez un bâton de réglisse pour aromatiser naturellement votre compote de pommes ou de poires.



OIGNON GERMÉ = OIGNON FOUTU?

Non, il reste parfaitement comestible et son goût, identique.



SUPERÉCONOME

Vous ne l'utilisez que pour éplucher vos patates? Dommage... Il permet d'obtenir de belles lanières de courgettes, rapides à cuire. Mais aussi des pétales d'ail, top à intégrer dans une salade.



Décryptage

C'est quoi l'overnight porridge?

Voici le petit-déjeuner sain des pressées du matin! Plus rapide à préparer que les biscuits et plus rassasiant que la tartine. La veille, mélangez des flocons de céréales (avoine, sarrasin, quinoa... ou un mix) avec du lait ou de l'eau. Ajoutez éventuellement des fruits secs, un peu de miel... Laissez reposer toute la nuit et savourez le lendemain, avec un yaourt ou des fruits frais.

• **Pourquoi c'est une bonne idée?**

Le repos des céréales dans le liquide apporte un résultat onctueux, sans ajout de crème.

• **On le rend plus nomade.** Réalisez-le directement dans un bocal à fermeture hermétique et savourez au bureau.



Le Vin de Patrick Fiévez

Déjeuner sur l'herbe, IGP Pays du Gard 2017

Voici un joli nom pour ce vin qui évoque les plaisirs estivaux de repas en plein air. Dans ce département du Gard, les vins sont généralement plus frais, moins opulents que ceux du Vaucluse où le «cagnard» tape davantage en été... Voilà donc un rosé qui ne souffre pas d'un degré d'alcool trop élevé (12,5°) et qui nous a charmé par ses notes fruitées, sa fraîcheur, sa souplesse. On l'apprécie (vers 8 °C) en compagnie de salades, pizzas, légumes grillés, omelettes, fromages légers (chèvres frais). **Colruyt, 4,39 €.**



Le resto de la semaine

La Fleur de Thym, à Houffalize

Sur les hauteurs d'Houffalize, David Heine et son épouse Olivia, suggèrent une cuisine qui met à l'honneur d'excellents produits dans des créations classiques et inventives, notamment avec des notes asiatiques. Comme ce thon rouge façon tataki accompagné d'un sorbet au wasabi, d'une touche de concombre et de guacamole. Mais le chef, membre de l'association des JRE (Jeunes Restaurateurs d'Europe), aime aussi associer la sole avec une réduction de vin jaune et de quelques morilles (clin d'œil au Jura), tandis que le très goûteux et tendre agneau des Pyrénées apprécie la compagnie de cresson de fontaine et d'ail des ours.

Le bon plan? Le menu JRE, 4 services (56 €), qui peut être accompagné d'une sélection de vins (30 €).

On n'oublie pas les mises en bouche. Comme cet œuf de caille, asperge, espuma de moutarde et crumble au chorizo.

Ni les «mardis fous»: avec un menu unique, 4 services (midi et soir) à 40 €.

La Fleur de Thym, Route de Liège 34, 6660 Houffalize. 061 28 97 08. Fermé lundi et mercredi. lafleurdethym.be

