

21<sup>e</sup>  
Salon du  
chocolat

# Le chocolat star de Paris

Du 28 octobre au 1<sup>er</sup> novembre, Paris se croque à pleines dents! Plaisir des sens d'abord, mais aussi plaisir des yeux! Car sur les 20 000 m<sup>2</sup> du Salon mondial du chocolat, les grandes maisons rivalisent pour présenter des pièces somptueuses (comme cet arc de triomphe, recréé par Léonidas en 2011). Un sondage\* réalisé en avril dernier révèle qu'un tiers des Français consomment du chocolat tous les jours, aussi bien les hommes que les femmes! La tablette toute simple arrive en tête, suivie par le moelleux, puis le pain au chocolat et la mousse.

\*Sondage Toluna QuickSurveys réalisé auprès de 1511 adultes.



## Concours

Vous aimez cuisiner de bons petits plats à base de crème? Il vous reste quelques jours pour participer au 1<sup>er</sup> Challenge culinaire crème et beurre de Bresse, ouvert à tous les amateurs. Déposez votre recette (texte et photos) avant le 31 octobre sur le site du jeu [Concours.aoc-creme-beurre-bresse](http://Concours.aoc-creme-beurre-bresse). Cinq gagnants auront la chance de participer à la finale, le 17 novembre à Lyon.

90%

des Français déjeunent, contre 59 % des Allemands et 61 % des Américains, qui grignotent beaucoup et souffrent de surpoids.  
(Source: TNS Sofres-SIAL 2015)



### • Lu pour vous

→ Je cuisine avec 4 ingrédients, de Dorian Nieto, éditions Solar, 19,90 €.

Vous ne direz plus jamais que vous ne voulez pas faire telle ou telle recette car elle contient trop d'ingrédients compliqués. L'auteur en a choisi juste quatre! Alors, foncez et cuisinez ces 150 recettes faciles, délicieuses et très tendance. **La recette à tester:** la salade d'agrumes acidulés, ultrafacile et belle comme un soleil.

### On aime

Les crevettes sautées à l'ail, les coquilles Saint-Jacques au beurre d'escargot, les croissants chocolat-banane, les roulés croustillants aux poires...

**On regrette** Rien.

### • Pratique!

#### La tomate d'été tout l'hiver

La saison des tomates est courte, car, pour être goûteuses, elles doivent pousser au soleil... Pour retrouver leur saveur toute l'année, cette nouvelle gamme propose des fruits de qualité en longue conservation: variétés anciennes bio, cueillies à maturité en pleine saison, pasteurisées à froid et découpées en dés pour une utilisation facile.



3,60 € le sachet de 250 g, P&P Fruits. En grande surface et en magasin bio.

## C'est tout prêt

Un petit plat à portée de main pour les déjeuners au travail ou les soirs de grosse fatigue...



### ► Risotto aux légumes, cèpes et parmesan

Des brocolis et des fèves dans cette box qu'il suffit de réchauffer 2 min 30 au micro-onde. Et la fourchette est fournie! 3,19 € pour 300 g, *Marché Franprix*. Au rayon frais.

### ► Poulet rôti, blé cuisiné

Ce plat complet et équilibré, prêt en deux minutes, a été élu Saveur de l'année 2015.



2,70 € pour 300 g, *Raynal et Roquelaure*. En grande surface.



### ► Riz à poêler chorizo et tomates séchées

Prêt en 3 minutes à la poêle (2 au micro-onde), sans gras, un riz délicieux en plat unique ou en accompagnement. 2,75 € pour 300 g, *Saint Jean*. En grande surface, au rayon frais.

### ► Soufflé au comté AOP

Inspiré de la recette traditionnelle, un plat surgelé, onctueux et léger, à mettre au four 25 minutes. 3,85 € (2 parts de 100 g), *Entremont*. En grande surface.



## Les bons gâteaux de nos régions... Le bras de Gitan du Languedoc-Roussillon



B. BORDIER/PASSION CÉRÉALES

L'origine de cette génoise se perd dans la nuit des temps et retracer son histoire pourrait prendre des volumes! On en retrouve des versions... au Mexique et aux Philippines! Le bras de Gitan, ou bras de Vénus, est une pâtisserie très populaire dans tout le Languedoc-Roussillon. Elle est traditionnellement dégustée lors des

pèlerinages et des fêtes religieuses. Chaque famille possède sa propre recette de ce gâteau qui se présente sous la forme d'un biscuit roulé, fourré selon les goûts de chacun (crème pâtissière, chocolat, chantilly, confiture de fraises ou d'abricots) et recouverte de sucre glace...

Recette disponible sur [Passioncereales.fr](http://Passioncereales.fr)

Retrouvez toutes les adresses page 64