

# ELLE NUTRITION ELLE

NATURELLE ET RADIEUSE  
**LAURY THILLEMAN**  
NOUS COACHE  
POUR L'HIVER

LE JEÛNE  
INTERMITTENT  
**LA SOLUTION**  
VITALITÉ ?

**STRESS, FATIGUE...**  
SOIGNEZ VOTRE  
MICROBIOTE !

**RENCONTRE**  
CHARLOTTE MULLER,  
LA YOGI DES  
HORMONES

## LA SANTÉ PAR LES ALIMENTS

**CURCUMA, SPIRULINE,  
PETIT ÉPEAUTRE...**

**NOS 50 RECETTES  
POUR REBOOSTER  
LE CORPS ET L'ESPRIT**

**Journaux.fr**

HORS-SÉRIE N° 28 / HIVER 2021

FRANCE MÉTROPOLITAINE : 6,90 € - BEL. : 7,90 € / CAN. : 12,99 \$ CAN. / CH. : 10,99 CHF / DOM. : 7,90 € /  
ESP. : 8 € / IT. : 8 € / LB. : 10,00 £ / LUX. : 7,90 € / MAR. : 7,5 MAD / PORT. CONT. : 8 €





ELLE NUTRITION / QUOI DE NEUF ?



**UNE FÉE VÉGÉTALE**

La semoule d'épeautre, courgettes et olives, le curry de lentilles à la noix de coco, tomates et curcuma... tous les plats préparés de Beena Paradin Migotto font envie ! Derrière le joli mot de « Beedeli », cette diplômée de l'Essec et ex-directrice stratégique d'un groupe de distribution partage le goût de la cuisine végétarienne avec le plus grand nombre grâce à des kits en vrac, bases savoureuses de recettes à mitonner chez soi : « Je suis très gourmande, je n'aime pas les restrictions. Bien s'alimenter, c'est aussi s'ouvrir à de nouvelles saveurs ». Monoprix, Franprix et Carrefour. [maisonsdesmelanges.com](http://maisonsdesmelanges.com)



Beena Paradin Migotto

# GOOD FOOD GOOD MOOD

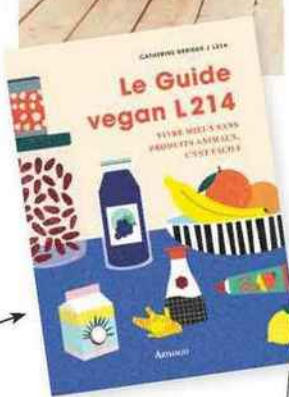
NOTRE SÉLECTION DES NOUVEAUTÉS  
QUI VONT NOUS PERMETTRE D'AMORCER 2021  
EN DOUCEUR... MAIS PLEINES D'ÉNERGIE !

PAR **JULIA DION, NATHALIE DUPUIS, DELPHINE GAUTHERIN, SANDRINE FURET ET JULIE TOURON**



**YOGA & DÉTOX**

Un décor paradisiaque, une table équilibrée grâce au potager et au réseau d'agriculteurs locaux, des séances de yoga pour méditer et se reconnecter à son corps en pleine nature... le Club Med Michès Playa Esmeralda, en République dominicaine, coche toutes les cases du séjour ressourçant et bienfaisant. Envie d'évasion ? [clubmed.fr](http://clubmed.fr)



**LES GUIDES RESPONSABLES**

> « **Le Guide vegan L214** »  
Écrit par Catherine Derieux, auteure engagée pour la cause animale, ce guide démontre que végétaliser son assiette est à la portée de toutes et tous, avec de l'imagination et quelques connaissances basiques. Ed. Arthaud, 76 p, 19,90 €.



> « **Yuka, le guide de l'alimentation saine** »  
Une mine de conseils de bon sens pour mieux choisir ses aliments avec 36 recettes saines et idéales pour tous les « yukistes ». Sur le sujet, les auteurs Julia Chapon, cofondatrice de l'appli Yuka, et le nutritionniste Anthony Berthou sont incollables. Ed. Marabout, 224 p., 22,90 €.

DELPHINE CONSTANTINI ; VICTOR PICON ; ISTOCK ; ZSUZSANNA WAGENHOFFER ; LINLOV ; PRESSE

### NÉO-GÂTEAU

Le secret de ce finger chocolat noisette ? Son indice glycémique ultra-bas pour un maxi-plaisir. C'est le best-seller de la boutique Oh Oui ! (Paris 7<sup>e</sup>), dont les pâtisseries sont élaborées sans sucre raffiné, huile de palme, édulcorants, ni conservateurs. Mais avec des farines complètes ou issues de légumineuses comme le pois chiche. Chic ! [ohoui.com](http://ohoui.com)



### LE REMÈDE POST-FÊTE

Quand Alexia Duchêne ou Angèle Ferreux-Maeght nous confient leurs secrets pour se rebooster les lendemains de soirées, on est forcément curieux ! Un ouvrage drôle et instructif, signé Victoire Loup, jeune autrice culinaire. « Cuites, 60 recettes faciles pour lendemains difficiles », éd. Human Humans, 155 p., 19,90 €.

### BOUILLON DE NATURE

La marque Bù nous régale de ses saveurs, bonnes et revigorantes : curcuma-carotte, fenouil-poireau, champignon-gingembre. Garantis sans additifs ni conservateur ! [bubouillons.fr](http://bubouillons.fr)



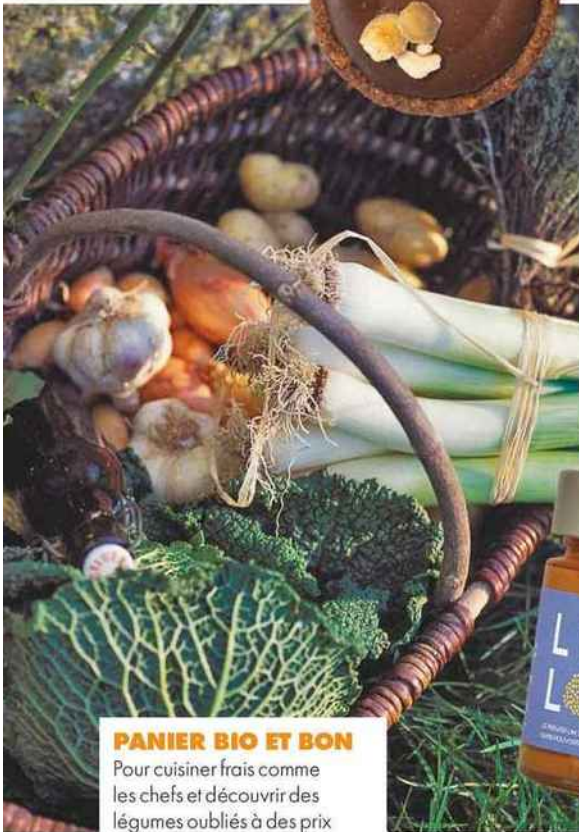
### À L'EAU !

« Immunité », « digestion » et « sommeil » : c'est le tiercé gagnant de ce début d'année. Pour le remporter, on mise sur les nouvelles tisanes Calmelia, à base de plantes médicinales bio, sans arômes ajoutés et écoresponsables. Laboratoire Marque Verte, 15 sachets, 5,60 €.



### PANIER BIO ET BON

Pour cuisiner frais comme les chefs et découvrir des légumes oubliés à des prix raisonnables, Beaugrain propose la livraison de produits français d'exception souvent difficiles à trouver en ville (crèmerie AOP, fruits et légumes de saison...), sans minimum de commande et livrés sous 48 heures. [beaugrain.com](http://beaugrain.com)



### BONNE PÂTE

À tartiner sur du bon pain, des pancakes ou à manger directement à la petite cuillère, la pâte à tartiner LINLOV aux arômes variés (espelette, cacao & coco, courge...), concentrée en graines de lin bio et riche en oméga-3, booste moral et santé sans endommager la planète. [lin-lov.com](http://lin-lov.com)



### CHOU FLOWER

Parenthèse fleurie dans la jungle urbaine, Flower Food est un lieu chaleureux et gourmand à l'image d'une bonbonnière. À table, même explosion de saveurs et de couleurs grâce à la cuisine végétale mijotée maison du chef Laurent Ruben : des classiques revisités. 6, rue Caumartin Paris 9<sup>e</sup>, [hello@flower-food.com](mailto:hello@flower-food.com)





**LA REINE DES POTIONS MAGIQUES**

Miel de Marjolaine, décoction d'écorce de tilleul... Séverine Perron est une néo-sorcière qui, dans « Alchimie Végétale » (éd. Hoëbeke), un ouvrage fleurant bon les grands espaces et l'air pur, invite à réveiller la sorcière qui sommeille en chacune de nous grâce à des recettes-remèdes inspirantes. 185 p., 25 €.



**UN JEU D'ENFANT**

Faire intervenir cuisiniers et chefs dans les écoles afin de donner aux enfants le goût d'apprendre à éplucher une carotte ou à reconnaître une cucurbitacée, c'est l'idée révolutionnaire de l'École Comestible ! Une initiative portée par Camille Labro, journaliste culinaire notamment à « M Le Monde ». [ecolecomestible.org](http://ecolecomestible.org)

**LE GRANOLA TOUT DOUX**

Pour se passer de sucre ajouté au petit-déjeuner, les granolas de Catherine Kluger, sans sucres raffinés, conservateurs ni OGM, sont idéals. Et ils apportent une touche de crunchy bio et made in France. À saupoudrer sur une compote ou un fromage blanc, ou même pour twister une salade et une soupe ! [sourcesbio.fr](http://sourcesbio.fr)



**FORME AU SOMMET**

S'alléger le cœur et le corps, c'est la proposition d'un couple, Caroline et Eric Monné-Marullaz, qui accueille les amateurs de grand air au cœur du village de Morzine, en Haute-Savoie. La maîtresse de maison concocte une cuisine gaie et roborative, de quoi requinquer les montagnards avant un plouf dans la piscine chauffée ou un massage énergétique des Alpes. Une pause pour reprendre son souffle. Chalet hôtel 4 étoiles La Bergerie, Morzine (74). [hotel-bergerie.com](http://hotel-bergerie.com)



**AUX JUS !**

Detoxoxo, c'est la nouvelle cure bien-être à s'offrir pour purifier son organisme tout en douceur. Le principe ? Sur une journée, s'alimenter de 5 jus de fruits, légumes et épices bio, ultra-frais et ultra-bons, livrés chez vous dans de jolis bocaux, à déguster à des heures précises pour une action ciblée. On adore ! Beeské, 59,50 € la cure de 5 jus (1 jour). [beeske.fr](http://beeske.fr)

**UN BOL D'OPTIMISME**

« Soupe ras-le-bol », « Soupe du parent idéal ». Grâce à Julien Ponceblanc, fondateur de Greenshot, les soupes bio ultra-fraîches, et à ses recettes de potages mitonnées avec amour et humour, personne ne fera plus la moue devant ses légumes mixés ! Miam ! « Journal d'un amoureux des soupes », en vente dès le 14 janvier, éd. de la Martinière, 19,90 €.

