



AUTOMNE

SEPT/OCT/NOV 2017

N°12

Vitalfood

Vitalfood

*
"THE" MAGAZINE
AUGUEL ON
NE RÉSISTE PAS!
(RÉCOMPENSÉ POUR
LA PLUS FORTE PROGRESSION DES
VENTES EN 2017... MERCI!)

+ de
120
RECETTES

Y'a pas que
le poulet au curry
dans la
**cuisine
indienne**



23 RECETTES
DANS UN BENTO,
UNE BOÎTE,
UN BOCAL...

UN PAVÉ
DE BŒUF
c'est bêta?

PAS DU TOUT!
LA PREUVE
EN 10 ASSIETTES

Vitalfood

MON LUNCH IN THE BOX

et
l'avocat

SI BEAU, SI TENDRE ET TELLEMENT BON!

- HOT-DOG,
 - BÂGEL,
 - RELIGIEUSE,
 - BURGER...
- 13 RECETTES**

SO HAPPY,
ON PEUT MÊME EN FAIRE
UN DÎNER À THÈME!

Tiramisu
ET TUTTI
QUANTI



Tim mange
à la cuillère
Cay est!

C'EST QUOI?
L'AQUAFABA
POUR FAIRE DES GÂTEAUX
SANS ŒUFS!

MONDADORI FRANCE
BEL 202 € - ESP 4,50 € - GR 4,50 € - DOMS 4,50 €
CAN 12,99 \$ - CHN 29,90 ¥ - COL 12,99 \$ - CZE 12,99 Kč
MAR 50,00 ₪ - MEX 69,00 \$ - NLD 11,95 € - NZD 11,95 \$
POL 12,99 zł - PRT 4,50 € - RUS 11,95 € - SLO 11,95 €
UKR 12,99 ₴ - USA 11,95 \$ - VEN 11,95 €



L 17219 - 12 - F. 4.50 € - RD

N°12 AUTOMNE 2017

LES PÂTES FRAÎCHES farcies

L'ŒIL DU PRO

Florence Foucaut, diététicienne.

Quand et combien ?

Pas plus d'une fois par semaine. Bien qu'il s'agisse de produits de relativement bonne qualité, les pâtes farcies restent des plats préparés, riches en sel et pas assez bien pourvues en protéines et en légumes. D'où l'importance de bien les choisir et de les accompagner d'une crudité et d'un laitage.

350

C'EST LE NOMBRE DE CALORIES

QU'APPORTE EN MOYENNE (DE 300 À 390) UNE PORTION INDIVIDUELLE (125 G) DE PÂTES FRAÎCHES FARCIES.

Pasta, ricotta, basilic, huile d'olive... Les bons produits italiens sont à la mode et le rayon des pâtes fraîches ne cesse de s'agrandir. C'est une bonne formule lorsqu'on manque de temps ?

Emilie Nodiga

Que contiennent-elles exactement ?

Il y en a pour tous les goûts ! Mais toutes contiennent environ 50 % de pâte (faite de semoule de blé, d'eau, parfois d'œufs, voire d'huile) et 50 % de farce. Cela va des classiques ricotta-épinards, cèpes ou légumes, à des versions plus originales : saumon, truffe, gorgonzola, ortie... Pour plus de tenue, les marques ajoutent à la farce chapelure, farine, flocons de pommes de terre ou encore fibres végétales et, pour relever le goût, des herbes, épices, voire des arômes. Bon point : rares sont celles qui contiennent des additifs (E...).

À quoi faut-il faire attention sur l'étiquette ?

Côté ingrédients, on vérifie que la composition est simple, sans ajouts indésirables (sucre, arôme sans précision donc pas naturel, huile de palme...). Et on préfère connaître l'origine des ingrédients : jambon de Toscane, légumes bio, saumon sauvage de Norvège, gorgonzola AOP... Les pâtes « tréfilées en moule de bronze », et non passées dans un laminoir, sont souvent de meilleure qualité. « Celles qui surveillent leur ligne préféreront les recettes dont la teneur en protéines est élevée (au moins 10 g aux 100 g) et la teneur en lipides basse (moins de 6 g aux 100 g) », observe la diététicienne Florence Foucaut. Attention aussi au sel, elles en contiennent en moyenne 1,25 g par portion, soit près du quart des apports quotidiens recommandés.

Quels sont leurs atouts ?

« Ce sont de bonnes sources de glucides complexes, rassasiants, qui évitent les fringales et fournissent de l'énergie sur la durée », note Florence Foucaut. Prêtes en 2 à 4 minutes, elles sont super-pratiques. Et pas forcément plus caloriques que des pâtes classiques que l'on sert accompagnées de sauces, fromages, lardons...

Forment-elles un plat équilibré ?

« Quelle que soit la farce, elles ne contiennent pas assez de protéines ni de légumes », indique la diététicienne. Pour rétablir l'équilibre, on choisit plutôt des crudités en entrée et un yaourt en dessert. Ou on leur associe des tomates cerise, une poignée de salade et des lanières de jambon. Enfin, on évite de resaler et/ou d'ajouter une tonne de parmesan râpé !



PRÊTES EN 4 MINUTES chrono, elles nous sauvent la vie quand il faut improviser !



PÂTES FARCIES RICOTTA-ÉPINARDS

	LE PRODUIT	SES PROMESSES	ON A AIMÉ
	Tortellini Ricotta & Epinards Giovanni Rana 250 g, 2,99 € Grandes surfaces	50 % de pâte (farine et semoule de blé, plus œufs) et 50 % de farce (25 % de ricotta, pommes de terre déshydratées, 4 % d'épinards, lait, huile de tournesol, chapelure...) 255 Cal. aux 100 g	La jolie forme et la taille qui permet de n'en faire qu'une bouchée. La pâte qui a de la tenue après cuisson. La farce généreuse et goûteuse. Le prix très abordable.
	Mezzaluna Ricotta & Epinards La Pasta di Angelo 250 g, 3,70 € Grandes surfaces	56 % de pâte (farine et semoule de blé, plus œufs) et 44 % de farce (30 % de ricotta, farine de riz, lactosérum, 2,2 % d'épinards, fromage, épices et plantes aromatiques, sel). 242 Cal. aux 100 g	De grosses pâtes bien jaunes à la farce généreuse, au goût typé de fromage (pas beaucoup d'épinards), fabriquées en Italie et tréfilées (formées) en moule de bronze.
	Tortelloni Ricotta & Spinaci La Spiga bio 250 g, 4,80 € Magasins bio	Pas de précision sur le pourcentage pâte/farce. De la semoule de blé, 25 % de ricotta, 9 % d'épinards, chapelure, flocons de pommes de terre, parmesan, bouillon, huile d'olive... 265 Cal. aux 100 g	Les ingrédients bio. Des pâtes qui ont de la tenue, avec une jolie forme et une taille qui permet de n'en faire qu'une bouchée. Au niveau du goût, elles sont dans la moyenne.
	Maremmani Ricotta de brebis & épinards frais, Issimo 250 g, 4 € Grandes surfaces	50 % de pâte (farine et semoule de blé, plus œufs) et 50 % de farce (38 % de ricotta de brebis, 11 % d'épinards, farine de riz, noix de muscade, sel). 228 Cal. aux 100 g	La liste d'ingrédients courte et originale (ricotta de brebis). De grandes pâtes carrées qui ont de la tenue et du goût, fabriquées en Toscane et tréfilées (formées) en moule de bronze.
	Demi-lune Ricotta Epinard Lustucru 250 g, 2,35 € Grandes surfaces	46 % de pâtes (semoule de blé dur et œufs) et 54 % de farce (18 % de ricotta, 15 % d'épinards, lait, huile de colza, flocons de pommes de terre, amidon, ciboulette, arômes, ail...) 240 Cal. aux 100 g	Le petit prix. La farce bien verte et goûteuse (mais il faut aimer l'ail). Il ne faut pas trop les cuire car elles deviennent vite molles et la farce s'échappe. Pour ceux qui préfèrent les pâtes fines, pas trop fermes.
	Ravioli Epinard & Fromage Priméal 250 g, 3,30 € Magasins bio	60 % de pâte (semoule de blé et huile de palme) et 40 % de farce : 20 % de fromage (ricotta, fromage de montagne, pecorino), chapelure, lait, flocons de pommes de terre, 2,4 % d'épinards séchés... 311 Cal. aux 100 g	Les ingrédients bio (mais on aurait préféré sans huile de palme, même bio). Pour ceux qui aiment les épinards (on sent peu le fromage). Pratiques, ces pâtes semi-fraîches se gardent plusieurs mois.