

SAVOIR-FAIRE

Conso

Mes courses pour la planète

L'Anticafé



Payez au temps passé, consommez à volonté
Fini les regards insistants du garçon de café pressé que vous terminiez votre thé au lait ! Ici, on est invité à se sentir chez soi. Pour vous mettre à l'aise, Léonid et le collectif BonkersLab ont pensé à tout : wifi, pâtisseries et limonades à volonté, mais également jeux de société, expositions...

www.anticafe.fr et www.bonkerslab.com

60%

C'est la part des Français qui se soucient principalement de l'origine et du lieu de fabrication des produits, selon l'institut Kantar Wordpanel. Viennent ensuite leur composition (53%) et la présence de labels de qualité (50%).

METTEZ DES ÉPICES DANS VOTRE VIE !

Pas de pommes sans cannelle, ni de crème sans vanille, ni de steak sans poivre. Les épices font le tour de la Terre pour donner couleurs et saveurs à nos plats. Les petits paysans des régions situées sous les tropiques, où elles sont majoritairement cultivées, peuvent ainsi diversifier leurs activités et leurs revenus. Et côté planète ? Si leur culture réclame, en principe, peu de chimie, quand vient l'heure du stockage, ça se complique : la stérilisation à la vapeur peut dégrader leurs qualités gustatives, et leur traitement chimique se fait bien souvent avec des produits cancérigènes (comme l'oxyde de méthylène). Un troisième procédé, l'irradiation, expose les aliments à de hautes doses de radiations ionisantes, autrement dit, de substances radioactives. Cette technique bon marché permet de réduire la dépendance aux produits chimiques, tout en allongeant la durée de vie des épices (dixit les partisans de l'irradiation), mais cela semble aussi détruire une partie des nutriments, et les animaux testés en laboratoire et irradiés souffrent de nombreuses déformations et maladies génétiques (dixit les opposants à l'irradiation). Alors, pour consommer malin, optez pour des articles issus du commerce équitable. Plusieurs marques proposent des épices labellisées : Alter Eco, Ethiquable, Jardin Bio, Solidar'Monde... Et afin de vous assurer que vos épices ne contiennent pas de pesticides ou n'ont pas été irradiées, choisissez des produits AB, dont le cahier des charges interdit l'usage de ces pratiques.

© Picture : Shutterstock



RECETTE DE SAISON

COMPOTE ÉPICÉE*

INGRÉDIENTS

(Pour 4 personnes)

• 1 kg de pommes • 1 orange • 1 poignée de raisins secs • 1 bâton de cannelle • 1 clou de girofle • Graines de 2 gousses de cardamome.

PRÉPARATION

- Faites légèrement griller la cannelle, le clou de girofle et les graines de cardamome sans matières grasses.
- Ajoutez l'orange pelée à vif et tranchée grossièrement, les pommes épluchées et coupées en cubes et les raisins.
- Faites cuire à couvert en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les pommes s'écrasent toutes seules.
- Servez votre compote froide accompagnée d'un biscuit léger ou, au contraire, très chaude, avec une boule de glace à la vanille. Parfait pour les goûters d'automne !

*Recette extraite de www.marmiton.org

Pour en savoir plus : www.mescoursespourlaplanete.com

