

# Le marché de Marie-Alexandra

Chaque mois, nous vous faisons découvrir comment bien choisir et cuisiner les produits de saison pour profiter de tous leurs bienfaits.



MARIE-ALEXANDRA DESFONTAINES  
En collaboration avec Aurélien Mathis, diététicien chez Saveurs et Vie ([www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr))



## LE CONCOMBRE

Profitez tout l'été de ce légume gorgé d'eau qui permet de s'hydrater quand il fait chaud. Choisissez-le si possible bio ou non traité afin de consommer sa peau. Il renferme des antioxydants telle la chlorophylle, précieuse pour la flore intestinale. Le concombre contient aussi des fibres, du potassium, du phosphore... Dégustez-le à l'apéritif en bâtonnet avec une sauce au fromage blanc, thon et persil frais. Il se conserve six jours maximum au réfrigérateur.  
Prix: env. 2 € pièce. Bio: 2 à 3 € pièce.

## Les astuces

- Dégustez le concombre avec une huile végétale (lin, colza) ou du fromage blanc (à 20 ou 40 % de MG) car les lipides permettent de mieux assimiler ses nutriments.
- Utilisez les pêches trop mûres pour préparer smoothie, clafoutis, compote...
- Ajoutez au dernier moment sur le maquereau un trait de citron: la vitamine C de l'agrumes optimise l'absorption de ses nutriments.



## LA PÊCHE

Blanche ou rosée, elle nous régale de ses douces saveurs. Au marché, vérifiez que le fruit est souple au toucher et parfumé. Riche en eau, la pêche est aussi une bonne source de fibres, antioxydants, vitamine C, magnésium... Savourez-la en carpaccio avec quelques herbes aromatiques, mais aussi avec de la burrata ou un poisson frais dont elle fait ressortir les arômes. Elle se garde jusqu'à cinq jours au frais.  
Prix: 3 à 4 € le kg. Bio: env. 6 € le kg.



## LE MAQUEREAU

Dès le printemps, démarre la saison de ce poisson pêché le long de nos côtes. Bien frais, ses yeux sont brillants et il dégage une agréable odeur marine. Il est excellent pour la santé car il contient des protéines (24 g/100 g), des oméga 3, du zinc, des vitamines D, B, du fer, du sélénium... Consommez-le deux fois par semaine, sauf en cas d'excès d'acide urique. À déguster cuit au four avec quelques aromates. L'idéal est de le cuisiner le jour même.  
Prix: 15 à 20 € le kg.

ÉRIC DURAND - PLUTO73 - ANNA SEDNEVA - ALEXANDER RATHS / STOCK.ADOBE.COM

## LES NOUVEAUTÉS

**Botanique.** Un véritable bouquet de fraîcheur dans la cuisine avec ce joli torchon façon hercier. Coucke. Lin et coton. 50 x 75 cm. 16,90 €. [www.coucke.com](http://www.coucke.com)



**Parfumé.** Confit à l'huile d'olive et aux herbes, l'ail est un « superaliment » à déguster tout l'été. Les Gourmandises d'Emma, Le Brin d'Olivier. 5,70 € les 285 g. [www.le-brin-dolivier.fr](http://www.le-brin-dolivier.fr)



Animatrice de télévision et critique gastronomique

## JULIE ANDRIEU MET SON GRAIN DE SEL

### Un tour du monde pour raviver nos vinaigrettes

Et si on réinventait la salade? Les températures grimpent et notre envie de manger léger aussi. Mais doit-on pour autant se cantonner aux tomates-mozzarella et autre laitue-vinaigrette? Pour réveiller de jeunes pousses, embarquez pour Tokyo en mêlant vinaigre de riz, sauce de soja, jus de citron vert, huile de sésame, gingembre frais haché, zeste de citron vert et ciboulette. Si vous mettez le cap sur Milan, faites fondre du gorgonzola avec de la crème,

ajoutez un trait de lait fermenté, du parmesan râpé, de l'ail pressé, du thym, du vinaigre balsamique. Pour agrémenter une salade de fenouil ou de tomates, cela fera merveille. De là, filez prendre un bol d'air frais au Canada en mixant du vinaigre de pomme, du sirop d'érable, de l'huile de noix, de la moutarde en grains et de l'huile de colza. Enfin, pour faire le plein de fraîcheur: sur une salade de roquette, déposez quelques quartiers d'abricots, des éclats de parmesan, des amandes fraîches. Citron et huile d'olive suffiront à enrober ces beautés de l'été. Et l'assemblée sera bluffée!

## BANC-TEST LES SIROPS À LA MENTHE



### MONIN

★★★★★

Issu de l'agriculture biologique, ce sirop fabriqué à Bourges (18) par une maison centenaire, comprend du sucre de betterave, des arômes naturels de menthe et d'eucalyptus.



11,70 € le litre.

**Notre avis**  
Dans ce sirop transparent, se cache une explosion de saveurs. La fraîcheur de la menthe est amplifiée par celle de l'eucalyptus et les notes persistent longtemps. En grande surface.

### LA MAISON GUIOT

★★★★★

Ce sirop bio, fabriqué à Fresnes-sur-Escaut (59) par une maison créée en 1871, contient du sucre de betterave, des arômes naturels de menthe et d'eucalyptus.



3,65 € les 50 cl, soit 7,30 € le litre.

**Notre avis**  
Une association de plantes réussie. Ici l'intensité de la menthe prend légèrement le pas sur la fraîcheur de l'eucalyptus. On apprécie les composants bio. En grande surface.

### MAISON MENEAU

★★★★★

Équitable et bio, élaboré par une entreprise créée en 1879 à Bordeaux, il contient du sucre de canne roux et de l'extrait naturel de menthe.



7,50 € les 50 cl, soit 15 € le litre.

**Notre avis**  
Toute la complexité de la menthe, à la fois douce et intense, ressort de ce sirop où le sucre de canne apporte une saveur caramélisée et une belle teinte ambrée. Un peu cher. En magasin bio.

### MOULIN DE VALDONNE

★★★

Confectionné près de Grenoble, il comprend du sucre, du sirop de glucose-fructose, des arômes naturels de menthe, un colorant.



3,55 € les 70 cl, soit 5,07 € le litre.

**Notre avis**  
La saveur de ce sirop de couleur verte est assez douce et ronde. Idéal avec une eau pétillante pour faire ressortir la fraîcheur de la menthe. Un prix très abordable. En grande surface.

### TEISSEIRE

★★★

Fabriqué par une entreprise française fondée en 1720, il contient du sucre, du sirop de glucose-fructose, de l'arôme naturel de menthe, un colorant.



2,80 € les 60 cl, soit 4,66 € le litre.

**Notre avis**  
Un prix très attractif pour ce sirop très doux aromatisé à la menthe. Il est un peu sucré: n'hésitez pas à le diluer dans une eau bien fraîche. En grande surface.