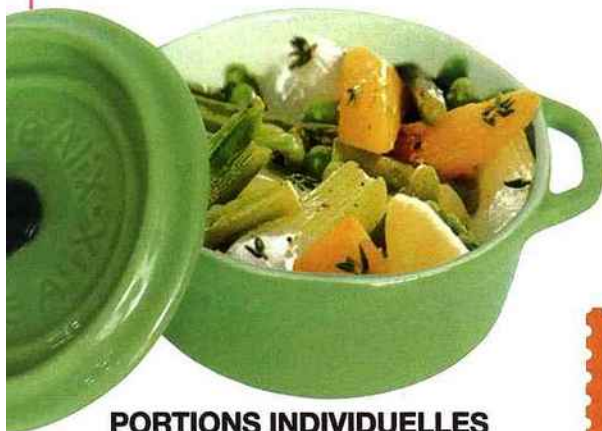




## Actus du mois



### PORTIONS INDIVIDUELLES

**LES COCOTTES ONT LA COTE** à l'heure des grandes tablées où tous les goûts ne sont pas forcément partagés. De couleur prune, orange, vert ou taupe, en rond ou en ovale, on peut même varier les portions en fonction des appétits. Le tout à petit prix. Parfaite pour égayer nos petits repas et nos invitations tout l'été cette gamme colorée.

- Mini-cocotte Ø 10 cm, en grès émaillé, 4 € pièce, 6 € les 2 ou 10 € les 4. Boulanger.



### Leçon de pique-nique

**Manger en plein air** est un art... si l'on veut échapper au sandwich et œuf mayo. Pour aider les cuisiniers en mal d'imagination, l'Atelier des chefs organise jusqu'à fin août, à Bordeaux, Dijon, Lille, Lyon, Nantes et Paris, des sessions pique-niques thématiques : bagels, gastronomie sur l'herbe, réception ou déjeuner sur gazon, proposées à l'heure du déjeuner (15 € la préparation et sa dégustation) ou en "60' chrono" (36 €, 1 h de cours, plat et dessert à emporter).

Réalisation : Christine Masson

■ Adresses en fin de numéro

## Régime détox

**Pour fêter ses 20 ans**, la Thalasso Alliance Pornic (44) passe en mode détox avec des cures fondées sur le dégrasage de nos organismes malmenés par le stress et une mauvaise gestion de notre alimentation. En prime, pour les curistes les plus curieux, une initiation aux règles de vie indiennes séculaires de l'ayurvédisme, régime à l'appui. Avant de se lancer dans la cure, on peut tâter de cette nouvelle cuisine santé dans l'un des deux restaurants, pour 32 € (entrée, plat, dessert).



## Dépaysement en flacons

Quelques gouttes de sirop de jus, voire de pulpe de fruit exotique, et un simple verre nous entraîne loin, très loin, sous les alizées.

**1 RÊVES D'ASIE** portés par le piquant du gingembre frais et la douceur de l'épice confite. A glisser dans des cocktails moelleux ou des plats salés.  
● Moulin de Valdonne, 3,90 €, 25 cl, en vente sur le site Internet.

**2 FRAGRANCES CUBAINES** avec le Mojito d'Hemingway, issu d'un rhum blanc Bacardi produit depuis 1828. Il s'encanaille de mangue dans une nouvelle recette mise au point par la marque.  
● Bacardi, Mojito classic, 12,80 €, 70 cl, en GMS.

**3 CAP SUR LES INDES** grâce au sirop de cardamome à l'arôme doux-amer qui va bien au gin.  
● Monin, sirop de cardamome, 7,50 €, 70 cl, en GMS.

**4 DOUCEUR TROPICALE** d'un sirop banane-vanille à boire ou distiller sur les plats.  
● Lejay Lagoute, 4,90 €, 50 cl, en GMS.

**5 COCKTAIL DU SUD** multifruit, au stevia d'Amérique du Sud dont le sucre agit 300 fois plus que la betterave.  
● Joker, 1,40 €, 1,5 l, en GMS.

**6 L'ESPRIT MEXICAIN** soufflé sur cette purée de coco qui se prête aussi bien à la célèbre pina colada qu'aux breuvages caraïbes.  
● Monin, cocoanut, 9,75 €, 1 l, en vente exclusive sur le site de la marque.

**7 SOUS LES COCOTIERS** ou presque... avec un seul verre d'eau de noix de coco entièrement naturelle, produite aux Philippines. Boisson vitaminée qui a sauvé plus d'un naufragé.  
● Vaivai, 2 € env., 33 cl, Monop, Monoprix et restaurants Coréen.

