

C'est bon pour le moral

Si, si, on va finir par sortir de cet hiver interminable. Pour accélérer le mouvement, voici quelques alliés qui ont le bon goût de se boire ou de se manger. Relax...

PAR SUZANNE MÉTHÉ, HÉLÈNE PIOT ET EVE-MARIE ZIZZA-LALU

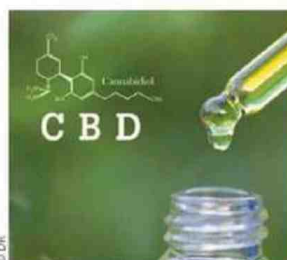


© DR

▲ Conticini sur un petit nuage

Il fallait oser, Philippe Conticini l'a fait. Glisser dans son gâteau Cirrus quelques gouttes de CBD... Une douce amertume herbacée qui vient contrebalancer l'acidité des agrumes et ouvrir les chakras.

22 € LES 150 G. EN CLICK & COLLECT SUR PHILIPPECONTICINI.FR. RETRAIT AU 31 RUE NOTRE-DAME DE NAZARETH, PARIS, 3^e.



© DR

▲ La molécule cool

Avec lui, pas de dépendance ni d'effet planant, mais des bienfaits pour le psychisme, la peau, la flore intestinale...

Le cannabidiol (CBD) est l'un des composants du chanvre et du cannabis, sans les dangers du psychotrope. Commercialisé en France depuis 2018, il fleurit dans les magasins spécialisés parisiens et sur Internet. Il n'est pas abordable pour autant. Le bon CBD coûte trois à dix fois plus cher que la truffe. Fournisseur de Philippe Conticini, Frenchfarm.ac propose une gamme de produits de bonne facture sur son site.



▲ C'est vivant!

Un kéfir de fruits brassé en Alsace, riche en micro-organismes et pauvre en sucre, pour chouchouter son microbiote intestinal et faire repartir aux microbes.

LE LABO DUMOULIN, À PARTIR DE 2,20 € LES 25 CL. MAGASINS BIO.



▲ Plus de D dans le potage

La vitamine D contribue à stimuler nos défenses immunitaires. Boostez votre assiette en faisant le plein de champignons cuits. C'est sous cette forme qu'ils en contiennent le plus, tout comme les poissons gras (harengs, saumon, sardines) et le foie de veau.

Cultivez votre flair

Quand on perd le goût, on perd l'odorat... les deux vont de paire. Ce fléau a mis en lumière l'importance de la perception olfactive dans notre vie quotidienne. Inspirez, humez, flairez tout ce que vous pouvez. C'est bon pour les neurones!



Après le « slow coffee », voici le « slow breakfast », un vrai repas que l'on prend avant de s'asseoir à son bureau, chez soi. C'est l'une des grandes tendances prévues en 2021 par les cabinets de consulting anglais et américains.

Protéiné, sans gluten, riche en fibres, le pois chiche régnera sur nos assiettes en 2021. Marks & Spencer prépare un houmous aux pois chiches verts et la talentueuse Julia Sedefdjian ouvre Cicéron, un restaurant-épicerie qui le déclinera sous toutes ses formes.



▲ Une épicerie, chiche!
En panisses, en falafel, en houmous ou en curry... Julia Sedefdjian, la cheffe fraîchement étoilée du Baieta (rue de Pontoise, Paris 5^e) explorera dès le printemps dans son nouvel établissement les facettes de cet ingrédient qui a accompagné son enfance niçoise. **CICÉRON, 8, RUE DE POISSY, PARIS 5^e.**



Saine et locale

ELLE NE CONTIENT PAS D'EXCITANT, ELLE EST BONNE POUR LA DIGESTION ET ELLE EST CULTIVÉE DANS LE NORD DE LA FRANCE. TOUTES CES QUALITÉS PROMETTENT À LA CHICORÉE UN RETOUR MÉRITÉ SUR LA TABLE DU PETIT DÉJEUNER. **CHICORÉE BIO CHARLES VIGNON 5,59 € LES 125 G.**



▲ Une bonne cure et ça repart!

Allez, on fait un break sain avec Beesket. On a testé ces 5 jus de fruits et légumes frais 100 % bio, pressés lentement à froid pour préserver vitamines et minéraux. Chaque mélange a une fonction à un moment précis de la journée. Rassasiant, revigorant, convaincant.

BEEKET, CURE PREMIUM BIO 1 JOUR : 58,50 €, 2 JOURS : 112,50 €.



▲ Les superpouvoirs du poivre de Sichuan

En fait, ce n'est pas vraiment un poivre, mais une baie dont on consomme uniquement les coques séchées. Ses notes boisées et anisées, combinées au piment réveillent les papilles anesthésiées. Dixit Tejal Rao, chroniqueur au *New York Times*, qui a recouvré le sens du goût grâce à la cuisine du Sichuan !