



VSD Food

Bien-être à





domicile

Eatology, la petite boîte qui monte de plats diététiques et frais livrés tous les jours, nous a convaincus. Du coup, on leur a piqué quelques recettes !

Un régime délicieux, on n'y croyait pas trop. Mais après cinq jours de tests, matin, midi et soir, force était de saluer l'exploit : on était accros aux bons petits plats d'Eatology, livrés chaque jour par un coursier à une exactitude qu'on aurait dite suisse. Élaboré avec des nutritionnistes qui prennent de vos nouvelles (merci Déborah !), chaque plat est pesé, dosé et pensé pour respecter la bonne quantité de calories et faire plaisir. Justesse des cuissons bluffante, saveurs délicieuses, originalité des recettes... on ne s'est jamais ennuyé. Créée il y a deux ans par Raphaël Boccara et Émile Djelassi, deux amis de 20 ans, la société a connu une première année assez raide à cause du Covid. « Tous les clients gagnés, nous les avons perdus pendant le premier confinement », se souvient Raphaël Boccara. L'équipe, logée amicalement dans les cuisines des Bains Douches, l'ex-boîte de nuit mythique des

années 1980, fait ce qu'elle peut pour ne pas couler. Elle envoie par exemple des newsletters sur les règles d'une bonne alimentation. Ça ne fait pas tourner la boutique mais ça permet de continuer d'exister. Et puis le bouche-à-oreille a fonctionné, de nouveau. Aujourd'hui, Eatology sert plus de 170 clients par jours. « Au-delà des régimes, on se positionne surtout dans la rééducation alimentaire. Tout, absolument tout, est préparé à partir de produits frais par nos six cuisiniers. Rien n'est azoté ni placé sous vide, nos plats contiennent zéro conservateurs. Nos quatre formules, Kéto, Low Carb, Bien-être et Végétarien, sont disponibles sur trois durées, 1, 2 ou 3 semaines. On tient à cette flexibilité qui n'enferme pas nos clients », explique Raphaël Boccara. Et pour vous prouver que c'est délicieux, voici quelques recettes de la formule Bien-être. Cadeau ! **MARIE GRÉZARD** eatology.fr

Houmous de betterave à l'ail rôti

POUR 1 PERSONNE - PRÉPARATION : 15 MINUTES - CUISSON : 10 MINUTES.

Ingrédients : 50 g de betterave - 30 g de pois chiches déjà cuits - 4 gousses d'ail - Huile d'olive - Sel - Poivre - 4 épices - Thym - Laurier.

- Préchauffez le four à 180° C. Épluchez et faites cuire la betterave dans de l'eau bouillante. Égouttez et ajoutez les pois chiches. Épluchez l'ail.
- Faites chauffer une casserole d'eau, placez-y l'ail et retirez-le une fois l'eau portée à ébullition. Répétez l'opération trois fois.
- Placez ensuite l'ail à rôtir 5 minutes dans le four à 180 °C avec du thym et du laurier. Attention à ne pas brûler l'ail, il deviendrait amer.
- Mixez ensuite l'ail, la betterave et les pois chiches avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre ainsi qu'un mélange 4 épices.
- Lorsque la préparation est lisse et homogène, servez !

MELANIE DENZOT



Healthy Club Breakfast

POUR 1 PERSONNE - PRÉPARATION : 5 MINUTES.

Ingrédients : 2 tranches de pain Ezekiel - 1/2 avocat - 1 œuf - 5 cl de crème liquide - Sel - Poivre.

- Battez l'œuf avec du sel et du poivre.
- Faites chauffer la crème et ajoutez-y l'œuf. Battez le tout.
- Réservez au frais.
- Faites toaster le pain.
- Coupez l'avocat en petits cubes.
- Montez le club avec une tranche de pain, l'œuf brouillé, l'avocat et une dernière tranche de pain.
- Vous pouvez agrémenter ce club sandwich de quelques pousses d'épinard puis... profitez !

Croque-monsieur

POUR 1 PERSONNE - PRÉPARATION : 5 MINUTES - CUISSON : 20 MINUTES.

Ingrédients : 3 tranches fines de bresaola - Quelques pousses d'épinard - 10 g de comté - 2 tranches de pain Ezekiel - Moutarde - 7 g de yaourt grec.

- Préchauffez le four à 180° C.
- Équeutez, lavez et faites cuire les pousses d'épinard quelques secondes dans de l'eau bouillante.
- Placez les tranches de pain dans le four et faites-les dorer.
- Pendant ce temps, préparez la sauce : mélangez le yaourt grec avec 1 à 2 cuillères à café de moutarde (selon vos goûts).

Le montage du croque

- Sur la première tranche de pain, tartinez une partie de la sauce, ajoutez la moitié du comté, la bresaola, les épinards et le reste du fromage.
- Refermez le croque et ajouter un peu de sauce et de fromage dessus.





Compotée de pommes et d'ananas et sa mousse topping

POUR 5 PERSONNES - PRÉPARATION : 5 MINUTES - CUISSON : 25 MINUTES.

Ingédients : 2 pommes et demi - 250 g d'ananas - Extrait de vanille - 50 g de crème liquide 30 %.

Les fruits

- Épluchez les fruits et faites des carrés de 2 cm sur 2.
- Placez-les dans un plat recouvert de papier alu ou d'un couvercle puis enfournez pour 25 minutes à 180 °C.
- Une fois qu'ils sont cuits, écrasez les fruits avec un fouet. Réservez-les au frais.

La mousse

- Versez la crème dans un batteur avec de l'extrait de vanille. Levez le fouet du batteur et, si un creux se forme, la mousse est prête !



Skyr version exotique

POUR 1 PERSONNE - PRÉPARATION : 3 MINUTES.

Ingédients : 100 g de skyr (spécialité islandaise semblable à un yaourt) - 40 g de mangue - 1 fruit de la passion.

- Mixez la mangue.
- Déposez-la dans un ramequin. Versez le skyr dessus.
- Ajoutez le fruit de la passion.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi mettre des petits morceaux d'ananas bien mûr, des amandes entières légèrement concassées, des framboises et des zestes de citron vert.

PHOTOS : MELANIE DENIZOT