



●● Tout nouveau, tout bon

# LES FRUITS SECS SE FONT GLAMOUR

Poudres magiques, aides énergétiques  
ou pâtes orgasmiques : on a goûté et adoré  
ces bijoux surprenants.

par Chae Rin Vincent



## Mazette!

Reine de la « praline », la maison **Mazet** a eu la chouette idée de nous proposer des aides pâtisseries où amandes et noisettes se partagent la vedette avec la célèbre confiserie. Pâtes pralinées pour garnir crêpes et gâteaux roulés, pralines broyées pour garantir des textures croquantes, ou encore en poudre plus fine, pour parfumer à l'envi. Mais rien n'interdit de les consommer directement à la cuillère!

**Poudre de pralines, 200 g, 7,60 € ; pralines broyées, 250 g, 7,60 € ;  
pâte pralinée noisette et pâte pralinée amande, 200 g, 8,90 €, Mazet.**



## Punchy

Difficile de croire que ce petit fruit tout fripé va provoquer une explosion de saveurs vives et acidulées! La physalis séchée va twister vos tajines, réveiller un riz au lait ou juste filer de la main à la bouche. **Physalis séchées bio, 100 g, 6,70 €, 200 g, 12 €, 400 g, 21,60 € et 600 g, 30,25 €, Il était une noix.**

## Coco futée

Obtenu à partir de la chair du fruit dégraissée et broyée, la farine de noix de coco a plus d'un tour dans son sac! Supportée par les intolérants au gluten, elle permet de faire baisser l'indice glycémique des ingrédients avec lesquels elle est mélangée. À utiliser cuite, avec d'autres farines - pour vos tartes ou gâteaux - ou crue, diluée avec de l'eau : vous obtiendrez ainsi un lait de coco. **Farine de noix de coco bio, 400 g, 6,50 €, Biosagesse, en magasins bio.**



## L'ami Caomette

Du croquant (cacahuètes et noix de cajou), du moelleux (melon vert), du fondant (noix de coco), du rafraîchissant (aloé vera), de l'acide (cranberries) : voilà un mélange dynamique qui va dépoussiérer le rayon cacahuètes! **Le mélange sucré-salé d'Apéfruits rose Vico, 95 g, 2,10 € env., Apéfruits Vico, en GMS.**



## Grosses huiles

Cette huile de noix accompagne avec élégance une salade de courgettes crues ponctuée de copeaux de parmesan. Tandis que l'intensité des arômes de noisette grillée apporte un contrepoint idéal à des tranches de magrets fumés ou... à un gâteau au chocolat! **Huile vierge de noix, 250 ml, 14 € ; huile vierge de noisette, 250 ml, 19 €, Hédiard.**



## Prenez dattes

Enrobées de chocolat ou fourrées de noisettes, amandes, noix de pécan, pistaches... ces dattes moelleuses et savoureuses offrent une alternative originale à la sempiternelle boîte de chocolats.

**Assortiment de dattes fourrées, coffrets à partir de 20,40 €, Jawell.**



## Yin yang

Entre la crème de sésame d'un noir profond et la douceur de la purée de noix de cajou, de quel côté saliver? La première, un chouïa diluée, fera office d'huile dans une vinaigrette, relevée d'un trait de jus de citron et égayée d'herbes fraîches. La seconde remplacera le beurre dans tous les gâteaux de la rentrée. De belles résolutions pour ces beurres végétaux!

**Purée de cajou, 340 g, 9,49 €, La Vie Claire ;  
crème de sésame noir, 350 g, 5,30 €, Jean Hervé, en magasins bio.**

