

# PLANS DE TABLE

PUBLI-INFOS

## LES CONSEILS POUR BIEN SE NOURRIR

### La différence entre aliments bios et conventionnels

On dit des produits bio qu'ils sont plus sains, plus naturels, plus authentiques... Oui, mais comment sont-ils produits exactement ? Quels sont les différences avec ceux de l'agriculture conventionnelle ?

#### Les différences avec l'agriculture conventionnelle

L'agriculture biologique est "un mode de production agricole exempt de produits chimiques de synthèse" (définition du Ministère de l'Agriculture). Autrement dit, l'agriculture biologique est garantie sans engrais chimique, sans pesticides, herbicides, fongicides... Et bien sûr, sans organisme génétiquement modifié (OGM).

#### Les logos

Ces logos garantissent que les produits sont composés à 95 % d'ingrédients biologiques et qu'ils ont été contrôlés par des organismes agréés. Le pourcentage n'est pas de 100 % car certains ingrédients, comme l'eau, le sel ou les épices, n'existent pas en version "bio".

#### Le Bio, est-ce vraiment meilleur ?

De nombreuses études tendent à démontrer les bienfaits des produits bio tant au niveau sanitaire, nutritionnel qu'environnemental. Voici une liste des bienfaits.

#### Côté santé

Les produits issus de l'agriculture biologique étant dépourvus de résidus chimiques, nous pouvons manger les fruits et les légumes bio sans les éplucher sans aucun souci, d'autant que c'est sous la peau que se concentrent les vitamines et minéraux.

Par ailleurs, selon l'étude des professeurs Henri Joyeux et Mariette Gerber, les produits bio ont une qualité nutritionnelle supérieure de 30 % par rapport à ceux issus de l'agriculture conventionnelle.

Ainsi, les légumes, les fruits et les céréales bio sont plus riches en vitamines et minéraux antioxydants ; la chair de la viande bio contient moins de graisse ; l'huile et les œufs bio contiennent des acides gras de meilleure qualité.

#### Côté goût

Les fruits et les légumes bio contiennent globalement plus de matière sèche et moins d'eau, car ils ne sont pas arrosés de manière excessive. Ils ont donc plus de goût et sont plus rassasiants. Ils permettent de découvrir la saveur authentique des produits.

#### Côté environnement

L'agriculture biologique respecte la nature (les eaux, les sols, la faune et la flore) en refusant d'utiliser des produits chimiques de synthèse et favorise la biodiversité en choisissant des variétés végétales et des espèces animales adaptées aux terroirs.

pour plus d'informations : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



LA VIE **Auchan** ELLE CHANGE LA VIE



### Perrier chic et mode !

Agnès B. relooke la petite bouteille de Perrier pour égayer les mois d'hiver. Vous aurez le choix entre l'imprimé fleuri rose ou les rayures vertes et noires traversées par le petit lézard (fétiche de la styliste et emblème de la marque). Dépêchez-vous, c'est une édition limitée ! **En GMS, prix de vente conseillé : 4,00€ le pack de bouteilles 8x20 cl, 2,76€ le pack de canettes 6x33cl.**



### Délice Quinoja !

Fort de son savoir-faire sur le quinoa et les boissons au soja, l'équipe Jardin Bio a inventé une nouvelle boisson végétale : Quinoja. Légère et parfumée, cette boisson apporte une réelle alternative au lait de vache. Servie fraîche, elle vous surprendra par son onctuosité et sa texture. Se décline en 4 parfums : Douceur, Vanille, Chocolat, Amande. **En GMS, prix conseillé à partir de 2,88€ suivant le parfum.**

## MOIS DE LA TRIPE

# Le grand défi tripié

Pour la 8e année consécutive, novembre est le mois des produits tripiés. Au programme, des centaines de restaurateurs mettent en avant les ris, les rognons, les langues... du veau, du bœuf, du porc et de l'agneau mais aussi une exposition *Trip'de Table* et un concours de cuisine réservé aux amateurs. ➔ **Philippe CHARLES**

### Pharamond

C'est ici qu'en 1832, la famille Pharamond s'est installée pour faire connaître les tripes à la mode de Caen. Depuis, ce restaurant inscrit à l'inventaire des Monuments Historiques, au décor époustoufflant, voue une passion particulière aux produits tripiés mais pas seulement rassurez-vous. Cependant, si vous êtes amateurs, il vous faudra hésiter entre les tripes, le rognon de veau servi entier avec des grosses frites maison, le classique onglet à l'échalote et merveille parmi les merveilles la bouchée à la Reine avec moult ris de veau nichés sous le feuilletage croustillant. **24, rue de la Grande Truanderie. 1er. Tél. : 01 40 28 45 18. Menu : 29€. M° Etienne Marcel.**

### L'AOC

Jean-Philippe Latron raffole des produits tripiés et chez lui, l'opération "Novembre, mois des produits tripiés", c'est un peu toute l'année. Il suffit de jeter un œil à sa carte pour le comprendre. Carpaccio de tête de veau servi tiède, tartare d'onglet salade et pommes sautées, ris de veau, foie de veau sauce vinaigre de framboises et purée, rognons de veau sauce Porto et petits oignons frits sans oublier la classique langue de bœuf cuite dans un bouillon de volaille et escortée comme il se doit d'une sauce piquante. S'il

devait y avoir un ambassadeur des produits tripiés, Jean-Philippe serait couronné.

**14, rue des Fossés St-Bernard. 5e. Tél. : 01 43 54 22 52. Menus : 21€ (au déjeuner) et 32€ (au dîner). M° Cardinal Lemoine.**

### Le Ribouldingue

C'est le restaurant tripié par excellence. Il fallait oser ne proposer que des plats de la vinaigrette de langues d'agneau sauce tartare aux rognons blancs en persillade en passant par les ris de veau poêlés avec une mousseline de panais mais au final, c'est une vraie réussite qui prouve que l'on peut se jouer des modes. **10, rue St Julien le Pauvre. Paris 5e. Tél. : 01 46 33 98 80. Menu carte : 27€. M° Cluny La Sorbonne.**

### Le Petit Bordelais

Philippe Pentecôte poursuit son petit bonhomme de chemin et continue de séduire une clientèle très policée avec une cuisine qu'il renouvelle régulièrement. Dans son menu au déjeuner, il glisse parfois un ou deux produits tripiés comme de la tête de cochon mais la valeur sûre est à la carte avec deux produits tripiés dans une seule assiette, les ris de veau en cocotte fiancés pour l'occasion avec un rognon grillé, le tout sous les yeux



Restaurant l'AOC dans le 5e

d'un témoin, le risotto aux girolles. À ne manquer sous aucun prétexte. **22, rue Surcouf. 7e. Tél. : 01 45 51 46 93. Menus : de 19 (au déjeuner) à 45€. RER C : Invalides.**

### Music Hall

Dans un restaurant aussi lounge et trendy que le Music Hall, on pourrait avoir du mal à croire que le chef réussisse à proposer des produits tripiés. Et bien, il y arrive en glissant discrètement à la carte un foie de veau. Et que croyez-vous qu'il arriva à ce foie de veau ? Il est devenu le plat incontournable de la carte. Comment pourrait-il en être autrement quand on sait que ce foie de veau est laqué au balsamique et accompagné d'une tuile de pomme de terre croustillante. **63, avenue Franklin Roosevelt. 8e. Tel. : 01 45 61 03 63. Carte : de 40 à 75€. M° St Philippe du Roule.**

### Les Saveurs de Flora

On peut être dans le triangle d'or et s'encanailler de produits tripiés dans un restaurant haut de gamme,

cosy, avec le petit doigt sur la couture. Et celle qui nous le prouve n'est autre que Flora Mikula, la blonde des fourneaux qui mitonne comme personne les ris de veau qu'elle escorte de noisettes et d'un risotto d'épeautre aux cèpes. À noter qu'à partir du jeudi 13 novembre et jusqu'au 15 novembre, Flora partagera sa cuisine avec Romuald Royer du restaurant Lido de Propriano. Alors les ris de veau cuisinés par un chef venu de Corse, ça donne quoi ? À vous de juger. **36, avenue George V. 8e. Tél. : 01 40 70 10 49. Menus : de 29 à 98€. M° George V.**

### Le Bistrot Poulbot

Si vous aimez les pieds de porc, c'est ici qu'il faut venir. C'est le seul et unique plat tripié mitonné par Véronique Melloul... mais alors quel régal, des crépinettes de pieds de porc au foie gras. Ce n'est pas ce qu'il y a de plus léger mais c'est diablement bon. **39, rue Lamarck. 18e. Tél. : 01 46 06 86 00. Menus : 14 et 17€ (au déjeuner), 29 et 35€. M° Lamarck - Caulaincourt.**

OLIVIER PROBERTIENS PRÉSENTE

# PHILIPPE CANDELORO

## Hello & Goodbye

Fabrice Berand-Alizé Producteur - Philippe Candéloro Artiste, auteur  
Olivia Candéloro Directrice artistique - Joseph Arca Consultant artistique  
Frédéric Cilla Scénariste

Le Parrain, Lucky Luke, D'Artagnan, Travolta, Braveheart, Matrix, Le Samouraï...  
**L'incroyable spectacle d'adieu de Philippe Candéloro**

**GRANDE HALLE DE LA VILLETTE** Réservation :  
Du 19 décembre au 4 janvier 2009 **01 40 92 72 20**

ParuVendu

SLO présente, en accord avec LF Productions

# LIANE FOLY

## { LA FOLLE PARENTHÈSE }

Écrit par Liane Foly - Mis en Scène par Marc JOLYET

**A L'OLYMPIA**  
BRUNO COQUATRIX

**30-31 DÉCEMBRE 2008**

+ DE 200 000 SPECTATEURS L'ONT DÉJÀ APPLAUDIE !  
**LE ONE WOMAN SHOW !**

"DÉSOPILANT, ÉPOUSTOUFLANT, BRILLANT, ÉTONNANT, IMPRESSIONNANT, ÉTOURDISSANT, PROVOQUANT, HILARANT, MORDANT ET... PARFAIT" LA PRESSE UNANIME

**LOCATION 0 892 68 33 68\***

Carrefour, Agences, points de vente habituels  
[www.olympiahall.com](http://www.olympiahall.com) - [www.fnac.com](http://www.fnac.com)

TF1 ParuVendu DanseSalé RTL

UNIVERSAL DVD DISPONIBLE