



**PARIS**  
**RIVE BIO**

**L'INFO**

BIMESTRIEL GRATUIT  
JUILLET - AOÛT 2016  
N°6

DIFFUSÉ DANS TOUTE LA FRANCE  
ET EN BELGIQUE

**DOSSIER**

Être végétarien (2<sup>ème</sup> partie)

**ALIMENTS SANTÉ**

Si j'étais une huile...  
L'huile d'olive !

**LES CHEFS AUX FOURNEAUX**

Huîtres, moules  
et palourdes...

**PSYCHO**

A qui s'adresse le tantra ?

**BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE**

L'huile sacrée des Mao'hi : le monoi  
Belle et bien dans ses jambes

**ÉCHAPPÉES VERTES**

Le parc ornithologique  
de Gau en Camargue







## Côté cuisine

Tartes, clafoutis, salades, à grignoter, picorer ou dévorer, la cerise est le fruit universel, craquant, adapté à toutes les occasions. Crue ou cuite, en vedette ou en accompagnement, elle s'accommode de toutes les situations. Légèrement acidulée, douce ou plus sucrée, la variété de ses goûts fait aussi partie de son charme... Dès que l'on pense « recette de cerises », c'est le clafoutis tiède et réconfortant de nos grand-mères qui vient immédiatement en tête. Et pourtant... dans des desserts bien sûr mais aussi pour rehausser une salade ou apporter sa petite touche sucrée à un plat fort en goût.



## Bien choisir ses cerises

C'est un fruit fragile, à choisir avec attention. La peau doit être lisse, brillante et si possible sans tache et le pédoncule bien vert. Une fois chez vous, passez-les sous l'eau et essuyez-les mais ne les laissez pas tremper dans l'eau. Ne pas conserver plus de 3 jours. Conseil : dégustez-les rapidement afin de profiter au maximum de leur fraîcheur et de leur saveur.



## Cerises et eaux de vie...

Les bigarreaux ne sont pas les seules variétés de cerises cultivées en France. On y trouve également, de manière marginale et pour, un tout autre usage, la Merise servant à fabriquer le kirsch et le cherry et la Guigne que l'on retrouve dans le célèbre vin apéritif, le Grignolet.



## Bon à savoir !

Une portion de 125 g de cerises apporte en moyenne 20% à 30% des apports quotidiens conseillés en vitamine C, 25% des apports de provitamine A (carotène) et 15% des apports conseillés en vitamine B9 (antianémique).

Source Aprifel

## Le saviez-vous ?

### Japon et culte du cerisier

Contrairement à l'occident où nous apprécions le cerisier avant tout pour sa production de fruits, les japonais quant à eux vouent un véritable culte au cerisier avant tout pour ses qualités ornementales et en ont fait un symbole, lorsqu'il fleurit, de pureté et de prospérité. On va même jusqu'à servir aux jeunes mariés des infusions de fleurs de cerisier le jour de leurs noces.



## À propos de

L'AOP Cerises de France a été créé en 2009 par 8 organisations de producteurs. Elle fédère aussi aujourd'hui plus de 800 producteurs français de cerises. Depuis sa création, l'AOP a doublé son nombre d'adhérents et joue un réel rôle économique au sein de la filière.

L'AOP Cerises de France a obtenu sa reconnaissance en tant qu'AOP Nationale par Arrêté du 14 décembre 2011 portant modification de reconnaissance en qualité d'association d'organisation de producteurs de fruits et légumes.

## DANS MON PANIER, JE METS...

### Queues de cerise

En vrac dans un sachet en papier kraft. Idéale contre la rétention d'eau. En magasins bio et sur [www.douceur-cerise.com](http://www.douceur-cerise.com)

Douceur Cerise – 6,90 € le sachet de 30 gr.



### Huile végétale de cerise

Une pure gourmandise pour la beauté de la peau et des cheveux.

AromaZone –

1,75 € (10 ml) et

4,50 € (30 ml) –

[www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)



### Lait corps et contour des yeux & lèvres à la cerise bio

Deux nouveautés de la marque, qui nous enchantent... Un lait pour le corps à la cerise bio d'une extrême douceur et très hydratant et un contour des yeux & lèvres apaisant et anti-âge.

Toutes les peaux.

Douceur Cerise.

Lait corps – 100 ml – PPMC : 23 €

Contour des yeux & lèvres – 50 ml –

PPMC : 34 €. En vente en magasins bio et sur [www.douceur-cerise.com](http://www.douceur-cerise.com)



### Coffret Cerise

#### « Un amour de cerise »

Pour un geste beauté gourmand, ce coffret comprend une huile corps à la cerise (100 ml) et un gommage corps au délicieux arôme de cerise (100 ml). On aime son parfum gourmand !

En vente en instituts et sur

[www.clairjoie.com](http://www.clairjoie.com)

Clairjoie – Le Coffret – PPMC : 29 €

