

DOUCEUR DE VIVRE

Pas de complications inutiles

NOUVEAU & FLOW



L'abricot...

- * Vient de Chine, où il est cultivé depuis plus de deux mille ans, et non d'Arménie comme son nom pourrait l'indiquer (*prunus armeniaca*).
- * Est apparu dans le potager du Roi-Soleil au XVII^e siècle avant que sa culture ne se développe en France le siècle suivant.
- * Représente le troisième fruit le plus cultivé en France (après la pomme et la pêche-nectarine) avec près de 40 variétés.
- * Consommé frais ou séché, il est riche en antioxydants, fibres, vitamines A et C, et nombreux minéraux.
- * Constitue la base de l'*umeboshi* (condiment japonais), souvent présumé à base de prune en raison du nom de sa variété, *prunus mume*.



La vérité dans notre assiette

S'appuyant sur une base de données collaborative, l'appli Open Food Facts scanne le code-barres des produits alimentaires et attribue une note allant de A (vert, pour "favorable") à E (rouge, pour "défavorable"). Des notes calculées en fonction de la teneur en graisses saturées, sucres simples, sel et calories. L'appli propose également un compte-rendu détaillé de la composition du produit pour identifier plus facilement les allergènes. Sur leur site.

Bien accrochés

Percer des trous dans le carrelage : un exercice périlleux qu'on préfère généralement éviter. Ces crochets adhésifs spécial salle de bains résistent à l'humidité et s'utilisent sur de nombreux matériaux. Ils supportent jusqu'à 3,4 kg. Disponibles en plusieurs couleurs et tailles, ils sont aussi réutilisables en changeant la languette, qui se décolle sans abîmer le mur. Command 3M, en magasin de bricolage, à partir de 4,30€.



Penderie recyclée

Découpés en pièces géométriques simples, nos vêtements fatigués ont un bel avenir devant eux. Dans cet ouvrage qui s'adresse aussi bien aux novices qu'aux couturières plus expérimentées, l'auteur nous montre comment transformer chemises, tee-shirts et compagnie en pièces tendance. Comme un élégant kimono composé de douze carrés de trente centimètres de côté. *Couture récup'*, d'Emmanuelle Vibert, aux éditions Rue de l'Échiquier, 9,95€.



Couleur matcha

Umami, le premier matcha café français, vient d'ouvrir ses portes à Paris. L'occasion de découvrir cette poudre de thé, aux vertus à la fois énergisantes et relaxantes, déclinée à toutes les sauces : dans un *latte* ou un cappuccino, un cookie, une brioche... Côté épicerie, on peut repartir avec son matcha bio, pour des préparations maison, ou le commander en ligne, tout comme une sélection pointue de produits japonais.



J'ai la mémoire qui flanche

On connaît tous ça : on va dans la cuisine d'un pas décidé et une fois arrivé, on a complètement oublié ce qu'on est venu y faire. Pas de panique, disent les psychologues de l'université de Notre-Dame dans l'Indiana : de tels trous de mémoire font partie du processus de travail de notre cerveau. Les inspirations spontanées sont reliées au lieu exact où elles surviennent. Si l'on se déplace, l'idée s'envole.



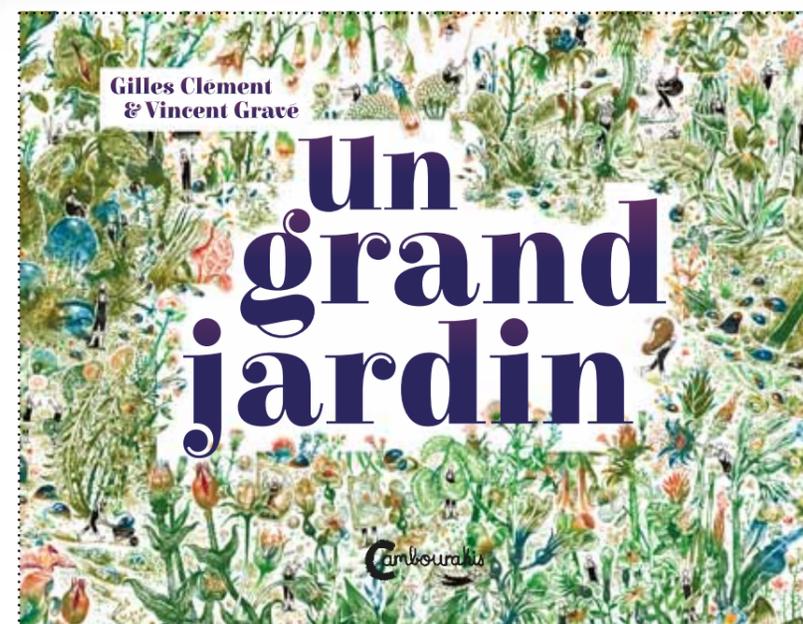
Au doigt et à l'œil

Mélanie Brument, créatrice de la marque Petit à Petit, propose une collection de vaisselle en porcelaine qu'elle peint à la main de messages humoristiques – "Manger sur le pouce", "C'est pas la mer à boire", "Mettre l'eau à la bouche"... – en braille. Légèrement en relief pour être lus par les malvoyants, les points colorés forment des motifs graphiques pour les voyants qui découvriront la traduction du message au dos de la pièce. Tasse à thé Braille, sur le site de Petit à Petit, 15€ pièce.



La nature en grand format

Avec des illustrations luxuriantes et des textes poétiques, le paysagiste Gilles Clément et l'illustrateur Vincent Gravé nous rappellent les grands cycles de la nature, mois par mois. De la fonte des glaces à mai, où le jardin reprend ses droits, puis juillet quand le sol est travaillé par le jardinier, chaque saison est mise en valeur dans cet ouvrage grand format (30 x 42 cm) où les auteurs nous communiquent leur amour de la nature. Et comme le souligne Gilles Clément : "Jardiner, c'est résister." *Un grand jardin*, de Gilles Clément et Vincent Gravé, éditions Cambourakis, 22€.



TEXTE SABINE LAGUIONIE, EMMANUELLE ROBIN PHOTOS DR, ISTOCK/PEOPLEIMAGES, SHUTTERSTOCK