



# TENDANCES FOOD

## NOS IDÉES POUR LES METTRE EN ŒUVRE

Le fait-maison, la cuisine saine, le zero-déchet, la cuisson au grill, la soif de design... Ces tendances food, aux accents vintage, sont plus que jamais d'actualité. Notre sélection des dernières nouveautés électro-ménagères pour les mijoter au goût du jour, loin des clichés.

Cette année plus que jamais, on a envie de réinvestir là et dans la cuisine. Vous aussi, vous avez des rêves de réfrigérateur rutilant pour mieux conserver et moins jeter, de four vapeur combiné pour mijoter plus sain et de bouilloire électrique pimpante ? Rien d'étonnant à cela. Être davantage à la maison incite à mieux s'équiper et, avec un budget resto et voyage proche de zéro ces derniers mois, on peut s'offrir dans quelques accessoires qui nourrissent nos envies de cuisine maison. Des envies qui se traduisent par une hausse des ventes d'appareils électroménagers. Les chiffres montrent que les robots multifonctions en général et les blenders en particulier ont le vent en poupe, avec des ventes en hausse de 27,5 % en 2020, selon le Gifam (Groupement des marques d'appareils pour la maison). Autre souhait des Français (à 70%) : manger plus sain. Une tendance food qui, comme l'anti-gaspi, les machines à café avec broyeur intégré ou notre goût retrouvé pour les très conviviaux BBQ, trouve écho dans l'univers de l'électro-ménager.

PAR **CÉLINE PUERTAS, OCÉANE ALGARON ET ALEXANDRA MICHOT**  
 STYLISME ET RECETTES **ÉLISABETH GUEDES** - PHOTOS RECETTES **VALÉRY GUEDES**

# BIEN STOCKER POUR MOINS GASPILLER

Acheter des aliments bio ou en circuit court c'est bien. Apprendre à les conserver sans qu'ils ne se gâtent, c'est encore mieux. Tous les ans, chaque Français jette l'équivalent de 29 kg de déchets alimentaires. À l'échelle du pays, cela représente **10 millions de tonnes de nourriture** qui partent à la poubelle. Les légumes sont en première ligne, représentant 21 %, suivis par les fruits, 13 % (Source Ademe 2016). Il est temps de corriger nos mauvaises habitudes, pas vrai ? Tout commence par le choix d'un réfrigérateur, notre meilleur allié pour nous garantir des aliments frais le plus longtemps possible et pour éviter le gaspillage alimentaire.



**DESHYDRATER**  
Avec une machine qui permet de sécher parfaitement fruits et légumes. A nous les chips de courgette ! Déshydrateur XXXXXXXX, xx €, hghghgh.fr



**SOUS-VIDE** Protéger les aliments pour mieux les cuire ou les congeler. Food-saver



## RIEN NE SE PERD TOUT SE DÉVORE

### Le batch cooking nous emballe

Apparue en France en 2017, cette tendance nous vient d'Angleterre, la patrie du chef star Jamie Oliver, qui a participé à sa démocratisation. L'idée, toute simple, est de préparer à l'avance, le dimanche en fin de journée par exemple, tous les éléments de vos menus de la semaine, comme les marinades, les légumes cuits ou les céréales (sauf les pâtes qui s'assèchent rapidement). Quand l'heure du repas approche, et que retentit le fameux « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? », il n'y a plus qu'à assembler vos préparations, les assaisonner, les réchauffer et les déguster. Certes, le batch cooking nécessite un peu d'entraînement et d'organisation en amont. Mais vos préoccupations culinaires vont drastiquement diminuer, et ça n'a pas de prix, pas vrai ? On gagne du temps, on gaspille moins et on fait aussi des économies. Car en imaginant les menus à l'avance, on achète uniquement ce dont on a vraiment besoin. Et on cuisine tout ce qu'on a sous la main. Un vrai cercle vertueux donc, pour la planète, et pour votre porte-monnaie.

### Besoin d'inspiration avant de vous lancer ?

On recommande bien sûr l'indétrônable « En 2 heures, je cuisine pour toute la semaine » de Caroline Pessin (éd. Hachette Pratique) ou encore le récent « Cuisine zéro déchets » (éd. Pepeat) qui grâce à des QR codes, renvoie même sur des tutos vidéos ! Consultez aussi les comptes Instagram @lesrecettesdejuliette ou @sbnpepper, qui fourmillent d'idées de recettes rapides et colorées.

### Autre option pour devenir une pro de l'anti-gaspi

Investir dans un déshydrateur, pour transformer vos pommes, légumes fatigués et autres patates douces en chips saines. Un accessoire idéal également pour sécher, puis conserver les épices et autres plantes aromatiques (gingembre, persil...). Fruits et légumes abîmés peuvent également composer de superbes bocaux de pickles maison (inspirez-vous de ceux confectionnés par @balboste\_paris), à dégainer pour donner du pep à une assiette, ou pour l'apéro. Du vinaigre, de l'eau, une pincée de sel et d'aromates et le tour est joué.

### L'achat malin : un food saver

Il permet de mettre sous vide et congeler plus facilement viande, poisson, légumes et fruits, cuits ou crus.

### La bonne température

Elle se situe entre 2 et 4 degrés. Plus froid, vos denrées pourraient s'abîmer, voire geler, plus chaud, attention, les bactéries viendront s'y développer.

### Suivre les règles (d'hygiène)

Pour limiter la prolifération de micro-organismes, on le nettoie une fois par mois, de préférence avec des produits naturels comme le vinaigre blanc et le bicarbonate, ou avec un peu d'eau savonneuse. Votre frigo refoule du goulot ? Placez un demi-citron à l'intérieur, et changez-le quand il sera tout rabougri. Efficacité garantie.



### Et dans la porte ?

Sur le côté de la porte, où la température varie beaucoup à cause des ouvertures et fermetures à répétition, on stocke les denrées peu fragiles et bien emballées : jus de fruit, lait, condiments et le champagne (parce qu'on a le droit de continuer à trinquer).

### Chaque chose à sa place

La viande ou le poisson seront placés en haut, dans la zone la plus fraîche, et consommés rapidement. Les légumes dans le bac du bas où la température oscille entre 6 ou 8 C°. Au milieu, les produits cuits (à ne pas mélanger aux produits crus), les laitages, etc.



Légende. xxxxx xxx  
xxxxxxxx xx xxxxxxxx  
xxxxxxxx xxxx xxxxxxxxxxxx



# LE FAIT MAISON A TOUT BON

Notre temps passé aux fourneaux a beaucoup augmenté ces derniers mois, boosté par le télétravail et le couvre-feu. Une fois encore, les chiffres sont éloquentes. Dans une étude menée par Shopmium pour cerner l'impact du Covid sur les habitudes alimentaires des Français, 20 % des foyers déclarent manger moins de plats industriels, plus d'un foyer sur 3 confie cuisiner plus souvent des plats maison, et 40 % admettent faire de la pâtisserie plus régulièrement qu'avant le début de la pandémie. Logiquement, les ustensiles qui nous permettent de « faire maison » cartonnent.

Depuis le premier confinement, les **MACHINES À PAIN** se vendent... comme des petits pains, avec une hausse de 75 % en début d'année (source institut d'études GfK). Du jamais vu ! Même constat pour les **YAOURTIÈRES**, dont les chiffres de ventes s'envolent. Economique, et écologique (en limitant par exemple l'usage de pots en plastique), les avantages du fait maison sont nombreux. La traçabilité est également imbattable, puisqu'on garde le contrôle sur la globalité du processus de fabrication et sur la totalité des ingrédients. Adieu étiquettes à rallonge avec une liste de colorants et de conservateurs longue comme le bras.



Légende. xxxxx  
xxQuam, utem  
et, odi  
oditatem sum  
harias alit lam  
et perfernatur,  
occulparcia

PIANO PIANO .  
xxxxx et, di odit  
atem sum harias alit  
lam et perfernatur,  
occulparcia porum c  
Lacanche



**BON MIX.** Un indispensable qui sait tout faire : le mixeur plongeant. Chez Braun, le MultiQuick change de pied pour chausser aussi un fouet ou un presse-purée. Env. 79€.



**GIVREE.** Une crème glacée maison en 25 min chrono ? Facile avec une sorbetière. Env. 129,90€, cuisinart.fr



## LES RÉSEAUX SOCIAUX ATTISENT NOTRE CURIOSITÉ (ET NOTRE APPÉTIT)

Sur Instagram défilent des pains à la croûte dorée à point, des yaourts aromatisés aux fruits du moment ou encore des sorbets home made et colorés, qui donnent envie de faire de même. Trop compliqué de faire son pain ? Allons donc, les machines spécialisées ont beaucoup évolué et sont aujourd'hui très faciles d'utilisation. Même les intolérants au gluten y trouvent leur compte, comme chez Moulinex, qui propose des cycles spéciaux pour d'autres farines que le blé. L'indétrônable roi de nos plans de travail demeure évidemment le robot multifonction dans la lignée de l'ultra-pro Thermomix ou du très chic KitchenAid. Leur prix élevé est certes à prendre en compte, mais ils savent tout faire : mixer, cuire, fouetter, peser, pétrir... Et combinent plusieurs appareils en un seul. Un gain de place pour poser, par exemple, la yaourtière...

**MULTIFONCTION**  
xxxxx xxQuam,  
utem et, odi  
oditatem sum  
harias alit lam et  
perfernatur,  
Thermomix.



Légende. xxxxx  
xxQuam, utem et, odi  
oditatem sum harias  
alit lam et perfernatur,  
occulparcia porum aut  
quibus a pitate



Légende. xxxxx  
xxQuam, utem et, odi  
oditatem sum harias alit  
lam et perfernatur,  
occulparcia porum aut  
quibus a pitate



# MANGER SAIN C'EST SI SIMPLE

## À toute vapeur

Un renouveau souffle sur la **cuisson vapeur**. Elle a longtemps eu mauvaise presse, accusée par les gourmets de rimer avec tristesse. Longtemps cantonnée aux menus régime, la voilà qui tient enfin sa revanche. De nombreux chefs l'ont réhabilitée d'un coup de cuillère en bois, prouvant qu'on peut manger sain et se faire plaisir. Parmi eux, Anne Sophie Pic, véritable adepte du four vapeur, mais aussi Stéphane Gabrielly, formateur à l'École

Ferrandi de Paris, tellement conquis par ce mode de cuisson douce qu'il a compilé toutes ses idées dans son ouvrage « Plats gourmands, vapeur douce : 120 recettes simples et bluffantes » (éd. Albin Michel).

## Même les desserts ?

Mais oui répond la pâtissière d'origine australienne Jennifer Hart Smith (@tookies.gambetta) qui en a même fait sa marque de fabrique. Marbré au chocolat, pudding aux

kakis, cake à l'orange... La cuisson vapeur donne à ses innovations sucrées une belle allure, gonflée et généreuse à souhait. C'est aussi la meilleure façon pour cuire à l'étouffée des bao, ces brioches asiatiques à la farine de riz fourrées à la viande ou aux légumes. Autre atout, à condition de ne pas dépasser les 100 °C, elle permet d'optimiser la préservation des vitamines et des micro-nutriments, bien mieux qu'une cocotte-minute. Pour bien s'équiper, l'idéal quand on en a les moyens et la place, reste le four vapeur. Mais on peut aussi faire des miracles avec un cuiseur vapeur. Veillez néanmoins à éviter les modèles en plastique, qui, en chauffant peuvent libérer des phtalates et autres perturbateurs endocriniens dont le bisphénol A. L'Inox reste la meilleure option.

## Le bon mix pour la santé

Manger sain devient également un jeu d'enfant avec un blender sur lequel on peut toujours compter pour préparer en une pression de la main jus, smoothies, milkshakes, soupes et autres dips végétariens. La gamme de ces bols mixeurs ne cesse de s'agrandir, avec une multitude d'options, de formes et de couleurs. Il en existe même qu'on branche le temps de mixer son smoothie et qui, une fois débranché font office de contenant pour emmener sa boisson avec soi. Le plus difficile sera donc de faire un choix.



Légende. xxxxx xxQuam, utem et, odi oditatem sum harias alit lam et perfernatur, occulparcia porum aut quibus pitate



BEAU ET SAIN. Le robot CookEasy Premium + s'enrichit d'un panier vapeur à deux étages et d'un programme cuisson sous-vide. Env. 1199 €, [kenwoodworld.com/fr](http://kenwoodworld.com/fr)



FOUR VAPEUR. odi oditatem sum harias alit lam et perfernatur, occulparcia porum aut quibus pitate

MIX AND GO. xxxxx xxQuam, utem et, odi oditatem sum harias alit lam et perfernatur, occulparcia porum aut quibus pitate



SUPER BLENDER. xxxxx xxQuam, utem et, odi oditatem sum harias alit lam et perfernatur, occulparcia porum aut quibus pitate





# SUR LE GRILL

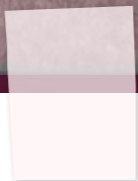
Après des mois de restrictions, on attend l'été et la saison des barbecues avec impatience. C'est peu dire que l'on trépigne à l'idée de se réunir à plusieurs, insouciant, en plein air, autour d'un bon repas. Alors, rêvons un peu. Qu'il soit à bois, au charbon, au gaz ou électrique, le barbecue est synonyme de convivialité et reste la meilleure option pour réunir famille et amis sans chichi. Pour épater nos convives, on peut s'inspirer des recettes du Sud-Africain Kobus Botha, maître ès grillades au feu de bois, dont le poulet piquant sauce peri-peri est devenu un plat culte. Loin du cliché « viandard », le barbecue a su évoluer ses dernières années. C'est simple, on peut tout cuire au grill. Les légumes bien sûr, mais aussi les fruits. Comme le fameux ananas à la broche, ou la banane rôtie, deux desserts qu'on servait chez Clover Grill, l'adresse carnivore de Jean-François Piège. Chez Lombem, Grill & Bar, toujours à Paris, ce sont l'avocat et le maïs que l'on propose rousis au feu de bois. Et à Lille, au Bierbuik, dans le dernier cool spot flamand ouvert par le chef Florent Ladeyn, on fait cuire des flamiches, tartes salées locales, au feu de bois. Le champ des possibles est donc infini, comme notre appétit.

## Plancha ou kamado ?

Heureux propriétaire d'un jardin ou d'une grande terrasse ? À vous les joies d'un joli barbecue rond à couvercle type Weber, ou de la version ovoïde en céramique de Big Green Egg, nouvelle du BBQ, très prisée par les chefs pour profiter de la cuisson kamado à l'étouffée ou pour fumer une viande au foin. Pour bien s'équiper, les options sont variées, et méritent réflexion, parce qu'un barbecue cela reste un vrai budget. Vous n'avez qu'un petit balcon, un mini-patio et préférez l'option plancha ? Bonne nouvelle, c'est encore plus simple d'utilisation et tout aussi savoureux. À gaz ou électrique, avec ou sans chariot, option grill ou non, là encore, vous avez l'embaras du choix.

## Grillé oui, mais pas cramé

Petit rappel santé, quand on cuit au barbecue, mieux vaut éviter le contact entre les flammes et les aliments, qui viennent les carboniser, et on fait attention à ne pas utiliser n'importe quel bois (qui a pu, par exemple être traité avec des produits nocifs), le plus sûr restant le charbon.



Légende. xxxxx xxQuam, utem et, odi oditatem sum harias alit lam et perfernatur,



Légende. xxxxx xxQuam, utem et, odi oditatem sum harias alit lam et perfernatur, occulparcia porum aut



Légende. xxxxx xxQuam, utem et, odi oditatem sum harias alit lam et perfernatur, occulparcia porum aut quibus pitate



Légende. xxxxx xxQuam, utem et, odi oditatem sum Riviera & Bar.



Légende. xxxxx xxQuam, utem et, odi Le Marquier



Légende. xxxxx xxQuam, utem et, odi ENO



Légende. xxxxx xxQuam, utem et, odi oditatem sum harias alit lam et Le Marquier



# LOREM IPSUM SED DIAM



x. Tajine « TGC680 » en céramique et plaque grill en fonte d'aluminium avec revêtement antiadhésif, capacité de 1,8 l, 89,99 €, Siméo ([simeo.tm.fr](http://simeo.tm.fr)).



x. Presse-agrumes électrique « Plissé », design Michele de Lucchi, 98 €, Alessi ([alessi.com](http://alessi.com)).



x. Cuiseur à riz « Low Sugar » avec cuve amovible et revêtement antiadhésif, capacité jusqu'à 10 personnes, 119,99 €, Riviera & Bar



x. Grille-pain deux tranches en acier inoxydable, 79,90 €, Cuisinart ([cuisinart.fr](http://cuisinart.fr)).

x. Multicuseur haute pression, connecté, « Mon Cookeo perso », entièrement personnalisable, à partir de 429 €, Moulinex ([moulinex.fr](http://moulinex.fr)).



x. Grille-pain deux tranches en acier inoxydable, 79,90 €, Cuisinart ([cuisinart.fr](http://cuisinart.fr)).



x. Presse-agrumes électrique « Plissé », design Michele de Lucchi, 98 €, Alessi ([alessi.com](http://alessi.com)).



x. Mixeur plongeant « HBF01P-BEU », 109 €, Smeg ([smeg.fr](http://smeg.fr)).

x. Grille-pain deux tranches en acier inoxydable, 79,90 €, Cuisinart ([cuisinart.fr](http://cuisinart.fr)).



x. Robot Pâtissier multifonction « Artisan », capacité 4,8 l et compatible avec une vingtaine d'accessoires optionnels, 699 €, KitchenAid ([kitchenaid.fr](http://kitchenaid.fr)).

x. Presse-agrumes électrique « Plissé », design Michele de Lucchi, 98 €, Alessi ([alessi.com](http://alessi.com)).



x. Presse-agrumes électrique « Plissé », design Michele de Lucchi, 98 €, Alessi ([alessi.com](http://alessi.com)).



x. Bouilloire électrique vintage Feeling's. Existe en 6 coloris. Env. 59,99 €, Schneider ([schneiderconsumer.com/fr/](http://schneiderconsumer.com/fr/)).



# LES MACHINES À CAFÉ VEILLENT AU GRAIN

On pensait que les capsules avaient définitivement conquis la planète café. Or, en France comme à l'étranger, le café en grains opère un retour assez spectaculaire, porté par nos préoccupations éco-responsables, équitables

et gastronomiques. Pour retrouver, à la maison, l'impression délicieuse d'être au coffee-shop, à siroter un café de spécialité issu d'une petite plantation bio au Pérou, les Français se sont équipés. Les machines à espresso avec broyeur

intégrés qui permettent de contrôler la mouture, et d'exprimer le meilleur des différents crus de café ont donc le vent en poupe. Notre sélection des dernières machines quasi pro, qui permettent de jouer au barista chez soi.



## Mouture minute

Après le blender, et la machine à pain c'est le nouvel accessoire indispensable à exposer sur nos plans de travail : Le broyeur à grains de café pour une boisson qui révèle le meilleur de ses arômes. Torride et chic, le moulin à café KitchenAid Artisan rouge.

**Env. 230 €, en boutiques spécialisées, [kitchenaid.fr](http://kitchenaid.fr)**

## Le vrai luxe, c'est l'hybride

Mariage parfait entre la machine porte-filtre et la machine espresso avec broyeur, l'Oracle Touch de la marque australienne Sage est le dernier objet de désir café. La « Oracle Touch » c'est de l'ultra-technique et du rowbuste, mais facile d'usage et d'entretien, qu'on utilise aussi en mode pré-réglé, en sélectionnant un programme café sur écran tactile et en se laissant guider.

**Env. 1 999 €, en boutiques spécialisées, [sageappliances.com](http://sageappliances.com).**

## Design à l'italienne

Fondée en Italie, la marque Smeg s'est associée avec Dolce & Gabbana pour imaginer cette machine espresso au décor peint, inspiré des traditions siciliennes. Beau, mais solide et efficace, la vraie définition du design.

**Env. 1 099 €, [smegstore.fr](http://smegstore.fr)**

## Double-jeu

La célèbre machine conçue par l'architecte-designer Luca Trazzi revient en version augmentée et plus responsable pour fêter l'anniversaire de la marque Illy (88 ans !). Équipée d'une nouvelle technologie d'économie d'énergie, la X1 Anniversary ESE & Ground combine deux systèmes de préparation – café moulu et dosettes E.S.E\*, compostables industriellement - pour réduire son impact sur l'environnement.

**649 €, en version rouge vernie, [illy.com/fr](http://illy.com/fr)**

## Intelligente et connectée

Petite révolution, la Primadonna Soul de DeLonghi ne propose pas seulement 21 recettes de café (dont le flat white, le cortado, le moulu sur glace...), mais aussi une application qui, une fois renseigné le type de café en grain versé dans le broyeur, adaptera automatiquement les paramètres de la machine pour extraire toute la richesse aromatique du café, en fonction de l'origine, de la typicité et de la torréfaction.

**Env. 1 199 €, en boutique spécialisées et sur [maxicoffee.com](http://maxicoffee.com).**