

positif + inspirant

NOS LIVRES COUPS DE CŒUR, NOS BONNES ADRESSES, NOS RENDEZ-VOUS, NOS RECETTES...

Vivre **BIO**

*Vivre*  
**Bio**

N°46

Nature & Bien-être

TOO GOOD TO GO  
l'appli qu'il  
vous faut

NOUVELLE FORMULE

Dossier du mois

## LES TRÉSORS DE LA RUCHE

- A propos de la propolis
- L'incroyable gelée royale
- Des cosmétiques par et pour les abeilles
- Idée recette

*Pages spéciales enfants*  
Conseils, découvertes,  
rencontres

LE TRICOT  
La nouvelle  
tendance zen

*Festival Zero déchet*  
Retour sur la première  
édition



**Kakuho**  
Le moine bouddhiste  
nous livre ses secrets



**Tendance**  
Vingt sur vingt pour  
le vin bio



**Cosmétiques**  
Dans les coulisses  
d'un labo bio

L 11677 - 46 - F - 4,20 € - RD





C'est Zoé, aussi connu sous le pseudo "L'atelier des poissons rouges", une amie d'enfance de Claudia, qui a peint la fresque du restaurant.

## PH7 : le restaurant

### *gourmand et équilibré*

Chez PH7, à l'heure du déjeuner, Claudia, sa maman Murielle, et Emilie nous servent des assiettes garantissant l'équilibre acido-basique de notre corps ! Cette cuisine saine et gourmande, Claudia l'a apprise au sein de sa famille, et notamment auprès de sa mère. Aujourd'hui, ensemble, elles se font un plaisir de la partager avec leurs clients.

#### **Racontez-nous un peu le concept de PH7 ?**

On propose des assiettes qui garantissent l'équilibre acido-basique tout en se faisant plaisir. On démarre alors le repas avec un jus frais ou une soupe. On poursuit avec une assiette composée de six crudités, deux céréales et une légumineuse, auxquels on peut ajouter des légumes cuits et un plat chaud. Et comme l'idée est de se faire plaisir, on termine avec un bon dessert !

#### **Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ?**

Certaines habitudes ou certains aliments font que notre organisme a tendance à être acidifié. C'est à dire que le PH, qui se calcule entre 0 et 14, est inférieur à 7. Notre corps lutte naturellement contre cela, puisqu'au moment

de la digestion, un métabolisme se met en place pour maintenir le corps dans un état d'équilibre acido-basique. Seulement, on a tendance au quotidien, à manger trop acidifiant. La règle, pour maintenir cet équilibre est de manger 40 % d'aliments acidifiant et 60 % d'alcalinisant. Et si l'on veut le rétablir, on préconise 30 % d'acidifiant et 70 % d'alcalinisant, c'est ce que nous proposons chez PH7.

#### **Quelle différence y a-t-il entre manger acide et manger acidifiant ?**

Le citron est l'exemple parfait pour répondre à cette question, on en a d'ailleurs fait notre logo ! C'est l'aliment acide par excellence, mais dans le corps, il devient alcalinisant. A l'inverse, la viande est alcaline et devient acidifiante dans le corps. C'est la résultante du métabolisme pendant la digestion.

#### **Cette habitude alimentaire semble être un héritage familial, racontez-nous...**

C'est ma mère qui m'a inculqué cette culture du bien manger, et aujourd'hui, elle fait pleinement parti du projet. Elle est infirmière, a fait de la sophrologie et s'est beaucoup intéressée à la médecine chinoise et à l'équilibre global de la personne. Elle m'a toujours guidé dans les combinaisons alimentaires, de façon à ce que je sois en forme.

#### **Comment est né ce projet de restaurant ?**

J'ai partagé tous les conseils de ma mère avec mon ami qui est chimiste de formation. Il a réussi à m'expliquer tout cela de manière plus cartésienne. J'ai aussi lu de nombreuses

études et ouvrages à ce sujet. Et à un moment, j'ai quitté mon job dans le digital pour me lancer dans quelque chose de plus concret : ouvrir un restaurant. Ma mère m'a suivi dans ce projet et à ce moment là, c'était parti ! Après un an de travail, on a ouvert en décembre dernier !

### Avez-vous déjà des plats stars ?

Côté dessert, le carotte cake sans gluten est devenu un incontournable ! Certains clients viennent exprès pour ça. Le jus pomme, orange, carotte, gingembre, avec du pollen frais fait également fureur ! Côté plat, la quiche figue épinard plaît beaucoup, elle est servie avec du fromage de chèvre pour les non vegan !

### Parlez-nous un peu de vos produits ?

Tous nos aliments sont de saison, bio et la plupart sont locaux. On fait parti d'un réseau locavore, c'est à dire que 80 % de nos produits ont fait moins de 200 km pour venir jusqu'à nos cuisines.

### Et justement, qui est en cuisine ?

Nous sommes une équipe de trois : Murielle ma maman, Emile et moi. Ensemble on s'occupe de tout : de la cuisine, du service, des ventes à emporter et du rangement.



Claudia et sa maman Murielle.



Chez PH7, les assiettes sont complètes, bio et respectent l'équilibre acido-basique.

## CONNAISSEZ-VOUS LE KEFIR DE FRUITS ?

« C'est notre boisson phare », nous assure Claudia qui s'empresse de nous donner la recette : « On fait fermenter les graines de kefir dans de l'eau, avec du citron et de la figue, en laissant reposer le tout 48 heures dans une jarre en terre. Ensuite, on filtre l'eau. On récupère les graines qui se sont multipliées et on recommence le lendemain ! » Et devinez quoi ? C'est très bon pour la santé et ça renforce les défenses immunitaires !

## Mousse au chocolat vegan

### Recette

- Mélanger sucre et eau de cuisson de pois-chiche
- Au batteur, faire monter ce mélange à la façon blancs d'œufs montés en neige
- Pendant ce temps, faire fondre le chocolat dans la casserole avec le lait végétal
- Quand le chocolat est fondu, laisser un peu refroidir
- Mélanger délicatement le blanc et le chocolat
- Répartir dans les verres à bodéga
- Mettre au réfrigérateur au moins 2 ou 3 heures



### Ingrédient

(Pour 5 verres à bodéga)

- 200g eau de cuisson de pois-chiche (lire ci-dessous)
- 20 g de sucre roux
- 200g de chocolat noir 70%
- 1 fond de casserole de lait végétal

### Eau de cuisson de pois-chiche

- Après avoir fait tremper 100 g de pois-chiche bio pendant 12h dans l'eau avec 1 cuillère à café de bicarbonate, jeter l'eau de trempage.
- Démarrer la cuisson des pois-chiche dans 600ml d'eau froide.
- Laisser cuire à gros bouillon pendant 5 mn. Ecumer. Baisser légèrement le feu et laisser cuire pendant 30 à 40 mn, ou plus selon la grosseur des pois-chiche (le bio sont généralement de petite taille).
- Filtrer la quantité d'eau de cuisson nécessaire pour faire les mousses au chocolat. La laisser refroidir.
- Saler le reste de l'eau de cuisson et les pois-chiche à votre convenance