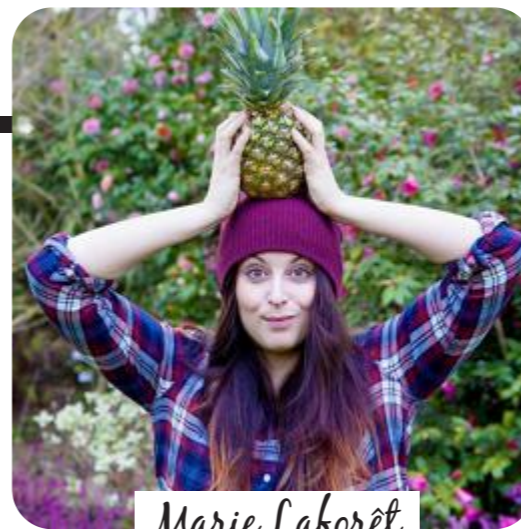




# LE NOÛL DES *eat girls*

VÉGANE ENGAGÉE, CHRONIQUEUSE  
AMOUREUSE DE PARIS, FOOD  
STYLIST “FEEL GOÛT”... SUR LEURS  
COMPTES, INSPIRÉS ET INSPIRANTS,  
CES INFLUENCEUSES POSTENT  
LEURS COUPS DE CŒUR ET FONT  
RISSOLER LES TENDANCES.  
ELLES NOUS OFFRENT EN IMAGES  
LEUR TOUR D’HORIZON GOURMAND  
DES DERNIÈRES PÉPITES SUCRÉES  
ET SALÉES, EN MODE FESTIF.

PAR EMMANUELLE EYMERY ET MARIE-CATHERINE DE LA ROCHE



Marie Laforêt



@marielaforetvegan



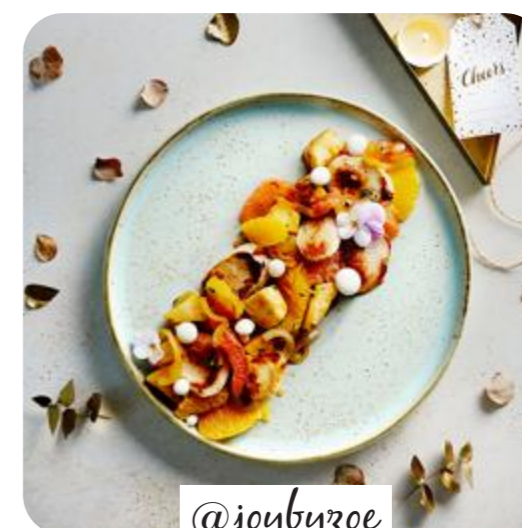
@lostncheeseland



Lindsey Tramuta



Zoé Armbruster



@joybyzoe

PHOTOS MARIE LAFORET, LINDSEY TRAMUTA, ZOE ARMBRUSTER ET BLAISE GARGADENNEC



## Marie Laforêt

# GREEN ÉGÉRIE

Son blog 100 % Végétal envisage d'un œil très, très gourmand la vie en version végane. Avec son dernier livre, "Vegan débutant", elle nous initie aux fondamentaux de ses fourneaux, en 45 recettes et tutos.



**SA SIGNATURE** : passionnée par le végétal et résolument engagée pour une cuisine non-violente, écologiquement correcte et anti-gaspi, cette créatrice culinaire est également une photographe et une illustratrice hors pair, passée par l'école des Gobelins.

**SON RITUEL DE NOËL** : « J'aime réaliser des biscuits et des chocolats maison. Mon petit plaisir du 25 décembre : déguster ces petites douceurs avec un bon thé devant un film de Noël, entourée de mes proches. »

**SON ASTUCE ANTISTRESS** : « Tester les recettes qui semblent un peu compliquées à l'avance, pour ne pas paniquer le jour J. Et, si je suis invitée, je préviens toujours la personne qui reçoit de ce que je mange (ou ne mange pas) et propose de réaliser un ou plusieurs plats végans à partager avec toute la table. »

**SA LETTRE AU PÈRE NOËL** : « Je souhaite que de plus en plus de personnes fassent le choix de ne plus manger d'animaux et de produits issus de leur exploitation, pour innover et créer la cuisine de demain. »

PHOTOS MARIE LAFORÊT



### ▲ Vacherin vanille-framboise

POUR 6 À 8 PERSONNES \ FACILE. PRÉPARATION : 30 MINUTES.  
CUISSON : 1 HEURE. REPOS : 5 HEURES MINIMUM.

• 150 g d'aquafaba • 300 g de sucre glace • 80 cl de crème de soja • 20 cl de crème de riz • les graines de 2 gousses de vanille • 140 g de sucre de canne • 150 g de coulis de framboise.

**Préchauffer** le four à 100 °C. Monter l'aquafaba et le sucre glace en meringue (voir recette p. 88). Sur deux plaques recouvertes de papier cuisson, former à la poche à douille deux cercles. **Enfourner** pour 1 heure. **Mettre** dans une casserole les deux crèmes, le sucre et les graines de vanille. **Porter** à feu moyen en mélangeant. **Laisser** refroidir et faire prendre dans une sorbetière. **Déposer** un des disques de meringue dans un moule à charnière chemisé de film alimentaire. **Verser** la moitié de la glace sur la meringue. Placer au congélateur. **Ajouter** le coulis de framboise au reste de la glace à la vanille et laisser prendre 5 minutes en sorbetière. **Ressortir** le moule du congélateur, déposer le second disque de meringue et le recouvrir de la glace à la framboise. **Laisser** prendre au congélateur 5 heures. Servir le vacherin décoré de fruits rouges et de chantilly végane.

### ▼ Blinis et gravlax de carottes

POUR 20 BLINIS \ FACILE. PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 10 MIN.

• 200 g de farine • 2 cuillerées à café de levure • 2 cuillerées à café de Maïzena • 20 cl de yaourt de soja • 4 cuillerées à soupe de lait d'amande • 2 cuillerées à café d'huile • 2 carottes • 2 brins d'aneth • 2 cuillerées à café de sucre de canne • 1 cuillerée à café de poivre • 1 cuillerée à café de baies roses • sel.

**Détailler** les carottes à la mandoline. **Mélanger** carottes, poivre, baies, aneth haché, une cuillerée à café de sucre et deux de sel. Laisser mariner 12 heures. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre restant, la levure et la Maïzena. **Ajouter** le yaourt de soja, l'huile et le lait d'amande. Dans une poêle huilée et chaude, déposer une cuillerée de pâte et cuire les blinis 1 minute de chaque côté. Servir les blinis avec le gravlax de carottes marinées et un peu de crème de soja.



### JOYEUX VEGAN

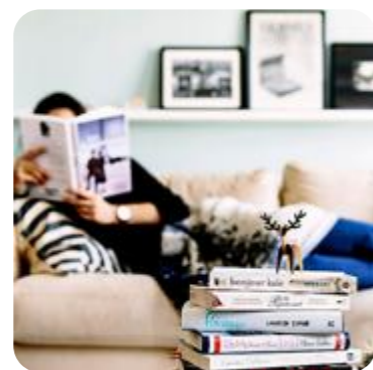
Ses livres de cuisine, quinze au total, ont le chic de faire rimer esthétique et éthique. Même pour les fêtes ! Avec « Joyeux Noël vegan ! » et « Noël vegan » (éditions La Plage), elle réinvente les classiques, sans beurre, ni œufs, ni crème, mais avec bonheur et gourmandise.



Lindsey Tramuta

## UNE AMÉRICAINE À PARIS

Il y a dix ans, elle quittait Philadelphie et s'installait avec son French lover à Paris. Depuis elle tient blog – Lost in cheeseland –, écrit pour de nombreux newspapers américains et vient de publier "The New Paris".



**SA SIGNATURE** : un regard incisif et amusé sur nos mœurs parisiennes. Son blog, sorte de city guide de l'art de vivre à Paname, foisonne de bonnes adresses : les bars qu'elle fréquente, les restos où elle a ses habitudes, ceux qu'elle découvre, ceux dont elle interviewe les chefs, les boutiques qu'elle aime...

**SON RITUEL DE NOËL** : « Ayant épousé un Français..., je reste de ce côté de l'Atlantique pour les fêtes. Du coup, j'ai adopté vos gastronomies de Noël : le traditionnel repas du 24 au soir, où l'on mange beaucoup et longtemps ! »

**SON ASTUCE ANTISTRESS** : « J'apporte le dessert. Option fruitée, plutôt qu'une bûche souvent too much après le dîner. Et comme je suis une spécialiste de LA bonne adresse, je fais un casting de Noël des pâtisseries. Cette année, ce sera une tarte de chez Bontemps, excellent pâtissier de la rue de Bretagne. »

**SA LETTRE AU PÈRE NOËL** : « Faites que New York devienne comme Paris. Impossible de manger aussi bien, pour si peu cher aux États-Unis ! Ici, vous avez su combler l'écart entre la junk food et la cuisine gastronomique. »



### ▲ Karamel à tartiner (recette de Nicolas Haelewyn)

POUR 1 PETIT POT \ FACILE. PRÉPARATION : 10 MIN. CUISSON : 10 MIN.

• 120 g de sucre • 15 g d'eau • 60 g de beurre • 50 g de crème  
• 1 g de fleur de sel • 1 gousse de vanille.

« J'adore les viennoiseries de Nicolas Haelewyn, chef pâtissier de Karamel Paris, surtout son croissant Kararoll's, coiffé de Karamel à tartiner (photo), dont il m'a confié la recette. »

**Chauffer** la crème, puis, hors du feu, y ajouter la gousse de vanille fendue et grattée. Laisser infuser, puis retirer la gousse. Dans une casserole, mettre l'eau et le sucre et cuire jusqu'à 185 °C, pour obtenir un caramel blond. Hors du feu, verser la crème à la vanille pour « déglacer » le caramel. **Recuire** l'ensemble environ 1 minute, puis incorporer le beurre en morceaux puis la fleur de sel.



### PARIS VU PAR...

À quelle nouvelle table se vouer ? Où boire un verre ? Quelles sont les dernières tendances en matière d'artisanat ? Comment Paris bouge, vit, se réinvente ? Le tour de la question en V.O. En attendant une traduction en bon parigot.

« The New Paris », de Lindsey Tramuta, photos de Charissa Fay, Abrams Books.

### ▼ Apéro toasts

POUR 4 PERSONNES \ TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 20 MINUTES.

• 12 crackers (Wasa Authentique) • 4 feuilles de chou kale • 1 cuillerée à café de gros sel • 2 œufs durs • 4 cuillerées à café de moutarde à l'ancienne • vinaigre balsamique • crème d'olive verte (Kalios) • 30 g de copeaux de parmesan • 6 gros radis • 4 figues fraîches • 4 cuillerées à café de miel de pin grec (Kalios).

Laver soigneusement les feuilles de kale, les frotter entre vos doigts avec le gros sel et les couper au couteau en très fines lanières. **Couper** les œufs durs en rondelles. **Étaler** un peu de moutarde à l'ancienne sur quatre crackers, y répartir le chou, puis les rondelles d'œufs et terminer par un trait de vinaigre balsamique. **Découper** les radis en fines tranches à la mandoline. Étaler la crème d'olive sur quatre autres crackers, répartir la moitié des copeaux de parmesan, puis des rondelles de radis. **Déposer** un peu de miel sur quatre nouveaux crackers, recouvrir de copeaux de parmesan et de figues en lamelles.





Zoé Armbruster

## ARTISTE DES FOURNEAUX

Franco-américaine, cette styliste culinaire a grandi entre San Francisco et Paris, où elle s'est formée à l'École Ferrandi. La signature de ses livres de recettes : un sens aigu du visuel et du graphisme.



**SA SIGNATURE** : des superaliments, tendance healthy et détox, venus de Californie ; son site [livingjoybyzoe.com](http://livingjoybyzoe.com) et son compte Instagram @joybyzoe, suivis par des milliers d'internautes, qui distillent au quotidien conseils, moments de vie et recettes saines.

**SON RITUEL DE NOËL** : « Inventer chaque année une nouvelle recette, qui apporte de la légèreté, de la fraîcheur au repas. Apporter un peu de surprise à table, pour réveiller les classiques un peu poncifs. »

**SON ASTUCE ANTISTRESS** : « Prendre le temps de pratiquer 10 minutes de yoga, ou tout simplement aller marcher puis me plonger dans un bain chaud. Rien de tel pour retrouver mon calme, quel que soit le moment de l'année. »

**SA LETTRE AU PÈRE NOËL** : « Plus de paix, de fraternité dans le monde. Moins de réchauffement climatique. Et, de façon plus perso, je lui demanderais bien un voyage au Japon ou au Brésil. Deux pays que je ne connais pas et que j'adorerais découvrir ! »



### ▲ Huîtres au granité de champagne rosé

POUR 4 PERSONNES \ FACILE. PRÉPARATION : 15 MINUTES.  
CUISSON : 10 MINUTES.

- 24 huîtres • 50 cl de champagne rosé • 12 cl de vinaigre de Reims • 1 échalote • 1 cuillerée à café de gros sel
- 1 cuillerée à café de sucre • ½ cuillerée à café de piment
- sel rose de l'Himalaya (pour servir).

**Faire mijoter** à feu doux dans une petite casserole le champagne, le vinaigre, l'échalote ciselée, le sel, le sucre et le piment, en mélangeant bien. **Verser** dans un plat et placer au congélateur. Lorsque la préparation commence à givrer, gratter avec une fourchette afin de créer des cristaux de glace. Répéter cette opération toutes les 15 minutes environ jusqu'à obtenir un granité. **Ouvrir** les huîtres. **Trancher** le pied et vider la première eau. Étaler le sel rose sur un plat, déposer les huîtres, garnir de granité et servir immédiatement.

### ZOÉ & BLAISE

Avec le photographe Blaise Gargadennec, Zoé a créé un studio de productions culinaires. Un binôme hypercréatif qui réalise livres, vidéos, portfolios..., à déguster des yeux, sans modération.

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

PHOTOS ZOÉ ARMBRUSTER ET BLAISE GARGADENNEC

### ▼ Ginger & carrot cake sans gluten

POUR 6 PERSONNES \ FACILE. PRÉPARATION : 15 MINUTES.  
CUISSON : 20 MINUTES.

- 2 œufs + 2 jaunes • 110 g sucre de canne • 10 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable • 110 ml d'huile de tournesol ou de pépins de raisin • 1 cuillerée à soupe de vanille en poudre • 130 g de Maïzena • 20 g de farine de riz gluant
- 2 cuillerées à café de cannelle • 2 cuillerées à café d'épices de pain d'épice • 1 pincée de sel • 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude • ½ sachet de poudre à lever • 1 orange bio • 15 g de gingembre confit • 2 carottes • 40 g de noix.

**Préchauffer** le four à 180 °C. **Fouetter** les œufs, ajouter le sucre de canne petit à petit. Incorporer le beurre fondu, le sirop d'érable, l'huile, la vanille, la Maïzena, la farine de riz, la cannelle, les épices de pain d'épice, le sel, le bicarbonate de soude et la poudre à lever. Bien mélanger puis ajouter les zestes d'orange, le gingembre confit, les noix hachées et les carottes râpées. **Chemiser** et huiler un moule, y verser la pâte. **Enfourner** 20 minutes environ, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau piquée dans le cake ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille à pâtisserie avant de servir avec un sorbet à la figue ou au thé vert.

