



Un mot, un geste

L'ingrédience

Il rime avec tendance et ça tombe bien: ce néologisme est la contraction d'«ingrédients» et de «conscience». Si vous lisez les étiquettes et faites attention à la qualité, l'origine et la manière de transformer des aliments, vous la pratiquez!



13 000

C'est le nombre de calories ingurgitées en 2 h 54 par une grosse gourmande qui a largement profité de la promo d'un bar en Pennsylvanie: un hamburger géant de 4 kg gratuit s'il est englouti en moins de 3 h...

SHUTTERSTOCK

Happy marques Ils ont fêté leur anniversaire fin 2010

- Pour ses 100 ans, Wittamer, notre chocolatier-pâtissier mondialement connu, a sorti un beau livre (*La crème de la crème*, éd. Racine, 29,95 €) livrant sa passionnante histoire... et ses meilleures recettes.

Wittamer Café, place du Grand Sablon 6 à 1000 Bruxelles - 02 512 37 42, www.wittamer.com.

- Les 500 ans (!) de *Bénédictine*, la liqueur aux 27 plantes et épices secrètes, ont donné naissance à une édition limitée en hommage à son créateur, le moine bénédictin Dom Bernardo Vincelli.

Black Monk, 21,75 €/70 cl.



Nouvel

AGENDA Faites votre marché

... des foodistas

Food Lab: 12 sessions de cours alliant science et cuisine, par le chef-pédagogue Thierry Marx, connu pour sa cuisine moléculaire. **Jusqu'en avril, 200 € la séance de 3 h. Infos et inscriptions: www.foodlab.fr, 00 33 1 78 09 49 63.**

... des bonnes vivantes

Stage de brassage: 1 ou 3 jours pour apprendre à brasser sa propre bière, emporter ses bouteilles et reproduire l'expérience dans sa propre cuisine. A Bruxelles ou autre lieu à convenir (pour les groupes). **75 € (stage Découverte 1 jour) ou 150 € (stage Brewmaster 3 jours). Infos et inscriptions: www.brewspot.com, 0479 56 47 23.**

... des becs sucrés

Atelier de chocolaterie: 1 heure pour découvrir les bases du métier de chocolatier dans une manufacture de chocolat et d'épices de 600 m². **Mercredi et samedi de 14 h 30 à 15 h 30 chez Zaabär, chaussée de Charleroi 125, 1060 Bruxelles, 15 € (le mercredi) et 20 € (le samedi). Infos et inscriptions: www.zaabar.be, 02 533 95 80.**



CORBIS



En vue

TV couleur

Ivoire, noir et rouge, ce sont les trois nouvelles couleurs du TV (Toaster Vision), jusqu'à présent disponible en alu brossé. Au programme: des toasts sur mesure puisque vous les aurez regardés griller exactement comme il vous plaît. Pour (a)dorer et réchauffer sans dessécher tous les pains, même la baguette qui peut se griller côté mie uniquement. **Magimix Toaster Vison, 200 €.**

Vive la cuisine libre!



Et si la cuisine de demain était... la vôtre? Donner accès à l'art de faire à manger, au jour le jour, selon les envies et la saison, est le but affiché de ce savoureux manuel. Au fil des six chapitres (La soupe!, La cuisson au pot, Le rôti, Le braisé tendre, Les tartes et Les gâteaux au pot), vous maîtriserez vite les 6 techniques présentées pas à pas, vous expérimenterez sans peine les 6 recettes de base que vous déclinez ensuite à l'infini, vous serez dopée par les idées de scénarios et les infos sur les produits. Ludique, intelligent, un livre qui fait du bien dans la jungle parfois trop pré-formatée de l'édition culinaire.

Le plus: 1 € par livre est reversé au

réseau français des épiceries populaires, qui proposent aux personnes précarisées des produits de consommation courante à 20 % de leur prix. **Manuel de cuisine populaire, Eric Roux pour l'Association nationale de développement des épiceries solidaires, éd. Menu Fretin, 10 €.** Extraits à télécharger sur www.epiceries-solidaires.org/manuel_de_cuisine_populaire.shtml.

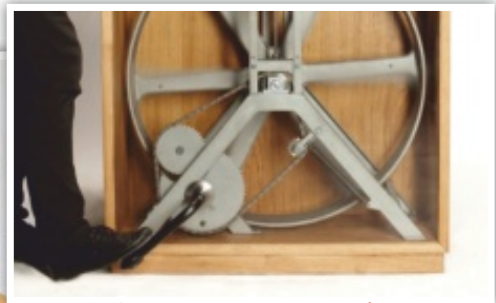
air!

Vin à table



BIBOPHILE

Les Bag-in-Boxes (bibs pour les intimes du cubi) de bons vins se multiplient et, avec eux, les belles idées pour leur donner de l'élégance, comme ce superbe objet danois en deux parties (un support et un «dispenser» emboîtables et aimantés), qui dispense le divin breuvage avec grâce. Livré avec un «cold-pack» pour garder au frais le vin rosé et le vin blanc, ou rafraîchir légèrement le vin rouge. **Fiduz® BiB Wine Dispenser, pour les bibs de 3 l, divers coloris (couleur, chrome et combinaisons des 2), De 95 € à 140 €. Infos: www.fiduz.be, 0475 92 69 92.**



C'est le futur?

Petite reine en cuisine

Vous pédalez, il moule le café ou hache vos légumes: R2B2, le robot multifonction inventé par le designer allemand Christophe Thetard, marche uniquement à l'énergie... du mollet. Encore à l'état de prototype, mais on l'attend au tournant.