

28

BIEN-ÊTRE
11 ASTUCES
NATURELLES
POUR SUBLIMER 2017

29

SEXO
IMPROBABLE COURSE
À L'ORGASME

30

AGENDA
7 IDÉES POUR SORTIR
CETTE SEMAINE

31

LIVRES
OUBLIER
POUR SURVIVRE

33

LES PETITS SECRETS
DE ZEP

35

FEMINA WEB
À LIRE SUR NOTRE SITE,
FACEBOOK ET
INSTAGRAM

PLAT

Chutney de tomates aux petits oignons

Pour 6 personnes
Préparation: 30 min
Cuisson: 1 heure
Difficulté: facile
Budget: bon marché

Ingrédients

- 1 kg de tomates
- 300 g d'oignons
- 30 cl de vinaigre de cidre
- 300 g de cassonade
- 1 c.c. de quatre-épices
- ½ c.c. de sel
- 2 cm de gingembre frais
- 1 c.s. d'huile d'olive

Préparation

1. Plongez les tomates 30 secondes dans de l'eau bouillante. Plongez-les ensuite aussitôt dans l'eau froide, puis égouttez-les, pelez-les, épépinez-les et concassez-les. Pelez et ciselez finement les oignons. Pelez et râpez le gingembre.
2. Dans une cocotte, faites fondre les oignons sur feu doux à l'huile d'olive pendant environ 10 minutes. Ajoutez les tomates et le gingembre. Mélangez sur feu doux 5 minutes. Ajoutez le sucre, le sel et les épices, laissez cuire sur feu doux encore 45 minutes, jusqu'à ce que la préparation ait épaissi.
3. Versez le chutney dans des petites cocottes et servez-les avec une viande rôtie.



GOURMAND CROQUANT PAR JENNIFER SEGUI

RIEN QUE DE L'EAU

Avis à la population, cela n'est pas une gourde mais une bouteille d'hydratation! Fabriqué en Europe, dans un verre de qualité, complètement étanche et doté d'une protection en silicone, cet accessoire trône sur tous les bureaux des working girls tant il est joli. Doublement écologique, grâce à son matériau en grande partie recyclable et au fait qu'on peut la remplir à l'envi avec de la bonne eau du robinet, la bouteille Equa a tout bon!

Bouteille Equa, Modèle Magnolia Urban Jungle, env. 18€ sur myequa.com

PHOTOS: ISTOCKPHOTO; DR

ON S'FAIT UN BŒUF?

On peut aimer la viande et être vigilant sur sa provenance et la manière dont elle est produite. La start-up Happy Meat propose d'acheter en ligne des parts d'un bœuf, ou d'un porc, bio, vaudois ou fribourgeois, qui ne sera abattu qu'une fois l'entier de la bête vendue. Cela s'appelle le crowdbutchering et c'est garanti anti-gaspi. Emincé, steak, filet, entrecôte, bouilli... la viande est mise sous vide et livrée sous forme de paniers dont le volume, et le prix, varient selon vos besoins.

Partage ta bête, sur happy meat.ch



FUSION JAPON PÉROU

Issue de la fusion entre mets péruviens et nippons, la cuisine Nikkei est l'une plus étonnantes et des plus fines qui soient. Miso, wasabi et sésame y trouvent leur place sous forme de ceviches et autres tiraditos. Une toute nouvelle adresse genevoise met en vedette ces délices, imaginés par Cecilia Zapata, la cheffe du Pachacamac, qui les associe à un remarquable choix de vins. Le tout dans une ambiance chic et cosy créée par son architecte de frère.

Kampai, rue de Monthoux 25 à Genève. kumpai.ch

