



Shopping Sous le sapin

Bien chic

Si vous êtes comme nous, vous êtes fan de tisanes, infusions ou thé... Celles-ci ont l'avantage d'être **100 % bio et 100 % chic**. On aime l'originalité des associations comme Récolte d'hiver, à servir devant un feu de cheminée (badiane, cardamome, cannelle...).

Coffret Noël, Chic des Plantes, 34 €



Bien huilée

Pour finir l'année en beauté, on s'offre **une bouteille exceptionnelle** qui trônera dans la cuisine tel un élément de déco à part entière. Magique !

Huile d'olive de Noël, OLIVIERS&CO, 22,90 € les 500 ml



Bien gourmand

Pour être sûre de passer des vacances au top, on se fait offrir ce **coffret ultra-gourmand** avec crème de chocolat et café, de chocolat et spéculoos, de chocolat et marrons glacés. OK, on craque, mais on va à la salle avant...

Coffret Instants gourmands en Provence, AIX&TERRA, 21 €

Bien pressé

Voici une cuvée de Noël qui vous changera radicalement du champagne... **Assemblage de chou rouge, radis noir et pomme, le tout pressé à froid** ; Benoît Jardin nous régale et on en redemande ! De quoi passer des fêtes healthy.

Cuvée de Noël, BY JARDIN, 29 € les 50 cl



3 minutes avec... Ophélie Véron

Alias Antigone XXI



Qui êtes-vous, Ophélie ?
Et quel est votre régime alimentaire ?

J'ai 30 ans et je suis végane depuis six ans. En revanche, je ne mangeais pas de viande auparavant, essentiellement par dégoût des produits carnés. Je suis devenue végane par choix, par souci de l'éthique animale et des questions environnementales.

Cela a-t-il été compliqué à faire accepter ?

Au tout début, oui, il a fallu faire des ajustements, notamment cuisiner davantage. Dans l'ensemble, tout le monde a été très ouvert. Les principales craintes, de ma famille notamment, étaient liées à la santé et aux carences. Comme j'étais en pleine santé, ils ont été vite rassurés (rires) !

Quels sont les aliments qui ont été un peu difficiles à abandonner ?

Surtout le fromage, car je suis née dans une famille adepte de fromage ! Mais bon, je le remplace par plein d'autres aliments que j'adore – le houmous, l'avocat –, donc ça ne manque pas du tout. Quant au miel, je n'en mangeais pas beaucoup...

Comment survivre pendant les fêtes lorsqu'on est végane ?

Effectivement, le premier Noël a été délicat, car ma famille pensait que je ferais des concessions. La vue des écrevisses a été un peu... (rires) difficile et j'ai dû aller manger des carottes râpées dans la cuisine (rires) ! Maintenant, tout le monde prévoit et cela se passe très bien. En revanche, si cela peut être moralement difficile de les voir manger foie gras et huîtres, il faut relativiser et profiter de ce bon moment de partage avec les gens qu'on aime. À ce propos, il s'agit de faire preuve de diplomatie et d'éviter les sujets sensibles ! (Rires)

Avez-vous quelques astuces à donner à nos lectrices véganes ou végétariennes ?

La purée de châtaigne ou les marrons sont véganes et très faciles à travailler et accommoder. Pour une entrée presque ressemblante aux autres, vous pouvez remplacer le foie gras par du Faux-Gras de Gaïa qui est très agréable, avec du pain et un confit de figues, c'est délicieux ! Pour le dessert, les possibilités sont très variées. J'ai sur mon site plein de recettes, notamment de bûches véganes ! Et ce n'est pas compliqué du tout... ■

> antigonexxi.com