



MINI-TOASTS POUR L'APÉRO

Les canapés se dégustent en une ou deux bouchées. Déjà populaires aux États-Unis dans les années 1920, ces petits toasts garnis avec beaucoup d'imagination étaient à l'époque indispensables à toute soirée cocktail. De forme ronde, les canapés de pain blanc Jacquet forment une base idéale à de telles créations. Il vous suffit de les passer rapidement au four puis de les décorer à votre goût.

⇒ **Canapés nature Jacquet (2 fr. 50/255 g) et Canapés ronds nature Jacquet (2 fr. 95/250 g), dans les grands points de vente Coop.**



EMBALLAGE DE FÊTE POUR LES PRALINÉS

En cette période de l'Avent, ce sont surtout les enfants qui peuvent satisfaire leur gourmandise en goûtant à toutes sortes de biscuits, petits chocolats et bonshommes de Noël. Mais les plus grands ne sont pas en reste grâce à des pralinés aux emballages très festifs. Parfaitement adaptés à un calendrier de l'Avent pour adultes,

ces pralinés forment aussi un beau cadeau. Et ils éviteront aussi aux parents de chiper des friandises aux enfants...

⇒ **Lindt Connaisseurs et Bâtons Kirsch Lindt, Cailler Fémina et Cailler Ambassador, Le Chocolatier Suisse, langues de chat ou arbre de Noël Celebrations. En vente dans tous les grands supermarchés Coop.**

Peter Richter (34 ans), Roggwil (BE)

Certaines envies alimentaires sont-elles le signe d'une carence?

NOTRE RÉPONSE

Susanne Stalder, du service diététique Coop: «Certaines envies de nourriture sont effectivement à mettre sur le compte d'une carence. Ainsi, l'envie de sucreries peut indiquer un déficit en sérotonine. La production de sérotonine est générée par la vitamine D, vitamine que nous absorbons à travers la lumière du soleil. Pendant les mois d'hiver, où la lumière est plus rare, des carences peuvent ainsi apparaître. Au lieu de se gaver de sucreries, mieux vaut donc s'exposer quotidiennement une demi-heure à la lumière du jour. On prétend également que les personnes ayant une déficience en vitamine B12 auraient assez souvent des envies de foie tandis que la viande des Grisons recueillerait tous les suffrages des personnes carencées en fer.»

Photos Urs Baumann/Berner Zeitung, Beatrice Thommen-Stöckli, SP

LA CUISINE APPARTIENT À L'HISTOIRE



De la recette de bouillie de glands appartenant au mésolithique (- 10 000 à - 5500 avant J.-C.) à celle du pigeon voyageur, la cuisine et la table ont vécu des mues révolutionnaires. C'est à ce voyage passionnant que nous convie Yvan Schneider. Son ouvrage, divisé en dix périodes d'évolution culinaire, propose pour chaque période un panorama de l'alimentation et des habitudes domestiques: anecdotes, illustrations d'objets usuels et recettes à base des produits qu'utilisaient nos ancêtres.

⇒ **Yvan Schneider: «Petite histoire de l'alimentation en Suisse», 72 pages, Éditions Loisirs et Pédagogie.**