

# Colorz

5,50 F



MAGAZINE  
UTILE ET SYMPA

N°1 Foodrama  
2020

Colorz®

# FOODRAMA

**Manger, boire, dormir.** Telle est la routine bien être de l'Humanité depuis toujours, de Cro-Magnon et sa chasse comme geste "miracle morning" à nos brunchs instagrammables du dimanche. Si le fait de manger reste fondamental dans nos vies, jamais le sujet de l'alimentation n'a été aussi complexe qu'aujourd'hui. Bref, ça valait bien la peine qu'on zoome sur la question, non ? **Bon appétit !**

N. B. : Ce numéro de Zoom pourrait heurter la sensibilité des choux de Bruxelles les plus sensibles. Pour leur sécurité, veuillez à les garder éloignés.

Merci.

# Au menu

1

---

**Foodrama 2020**  
Pages 4 - 51

2

---

**La yummyinterview  
de Yann Couvreur**  
Page 52

3

---

**Kit de survie  
pour se la raconter  
à un dîner mondain  
en 2020**  
Pages 53 - 55

4

---

**Votre horoscope  
culinaire**  
Pages 56 - 57

5

---

**Les comptes  
Instagram  
food les plus  
instagrammables**  
Page 58

6

---

**La recette Colorz**  
Pages 59 - 60

7

---

**Si le lundi matin  
était un plat..?  
À vos votes !**  
Page 61

8

---

**L'instant Mantra  
Gourmand**  
Page 62

# FOODRAMMA

Un état des lieux de ce qui se passe  
dans et autour de nos assiettes



**Un rapport à l'alimentation plus  
complexe que jamais...**



# Un nouvel élan entre plaisir et nécessité

Jamais le domaine de la food n'a été autant en ébullition. Jamais il n'a été autant au coeur des préoccupations. D'abord par plaisir de cuisiner et de manger mais également - et de plus en plus - par nécessité conjoncturelle, de nouveaux enjeux se dessinent pour les institutions, les représentants de la profession mais aussi pour chaque gourmet.

Bref, c'est la révolution de l'assiette !

# Pour un gourmet plus exigeant ... et contradictoire que jamais

Un secteur en plein bouleversement qui stimule autant qu'il dépasse le consommateur. Tirillé entre l'envie de bien faire solidaire et collective et les plaisirs coupables et individualistes, le gourmet n'a jamais autant fait le grand-écart gustatif et n'a jamais été aussi difficile à suivre. Nouvelles et hautes exigences et tendance à la méfiance cohabitent avec faux pas et relâchement... Parce qu'après tout, le Gourmet est un être humain, avant tout.



# Miamm mania



# Un engouement de l'entrée au dessert

72%

des Français considèrent le fait de cuisiner comme un vrai plaisir.

Étude Quitoque - Avril 2018



93%

des Français se déclarent gourmands.

Enquête BVA - 2018

Deux fois plus de desserts consommés que les voisins européens.

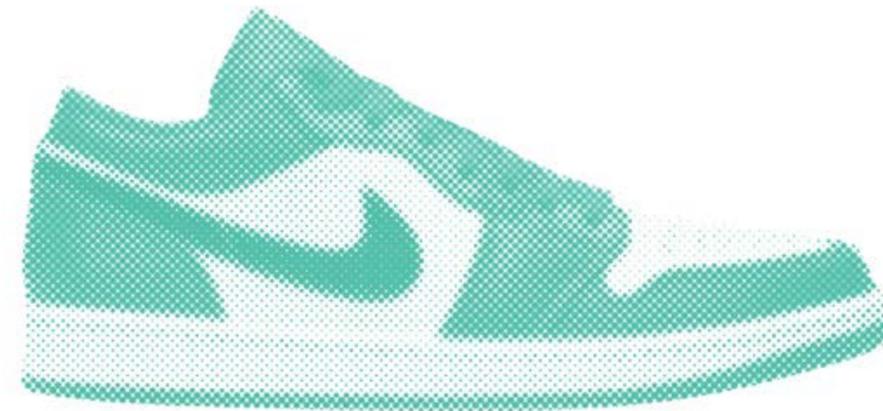
Cabinet NPD - 2018



# Quelle que soit la génération

# 90%

des Millennials considèrent que la nourriture est le premier pilier du bien-être.



**61% des Millennials préfèrent investir dans un dîner dans le dernier restaurant à la mode plutôt que dans une paire de chaussures.**

**Plus de la moitié (52%)** choisissent un festival culinaire plutôt qu'un événement musical.

*Étude Disko - 2018*

**Ils sont 17%** à avoir déjà pris des cours de cuisine pour réaliser des recettes dignes de Pinterest.

*Étude Disko - 2018*



# Quel que soit le canal, le point de contact

Les habitants de l'Hexagone prennent 1 repas sur 7 à l'extérieur (c'était 1 sur 8 l'année précédente).

BVA 2019

Les Millennials consacrent 44% de leur budget nourriture aux restaurants.

Étude Disko - 2018



**30 000**  
festivaliers en 2018

Réel



# Quel que soit le canal, le point de contact

## Virtuel

### La food : l'incontournable des réseaux sociaux

### La food : thématique engageante par excellence

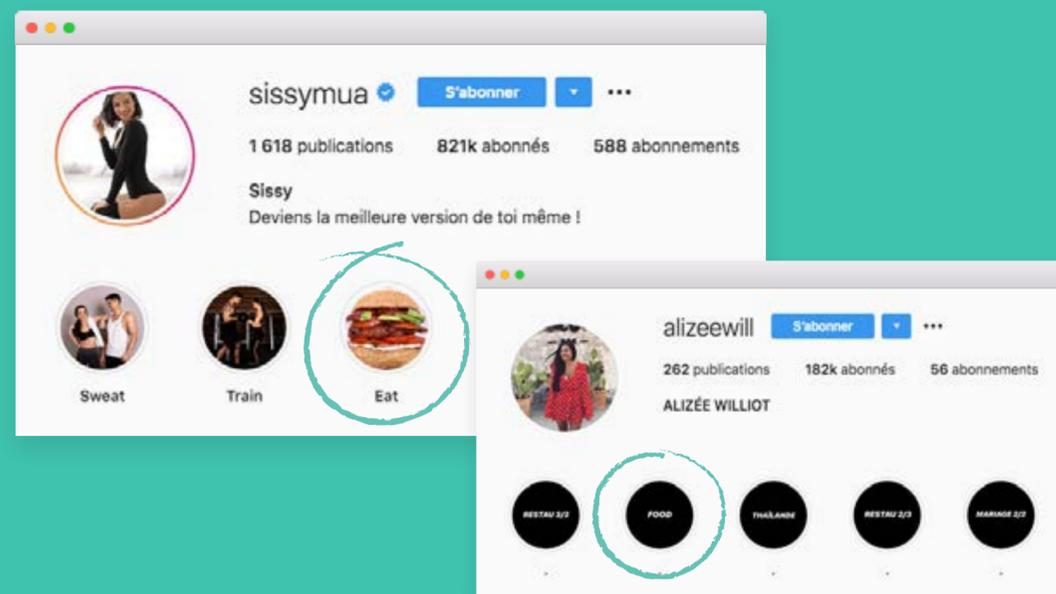
# 4x 18

plus de contenus  
consommés par les  
"foodlovers".

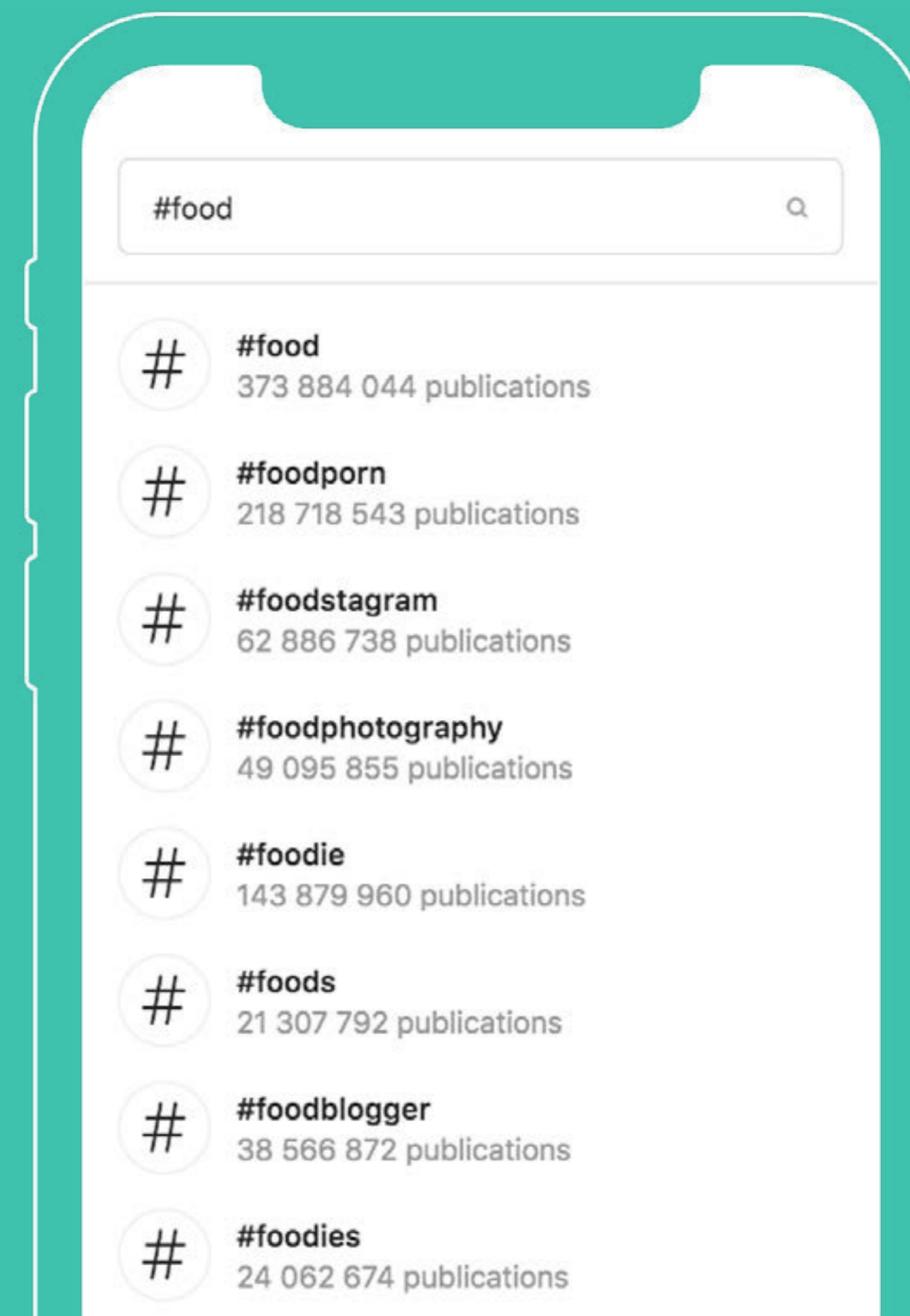
JDN - 2017

connexions en  
moyenne / jour pour les  
passionnés de Food.

JDN - 2017

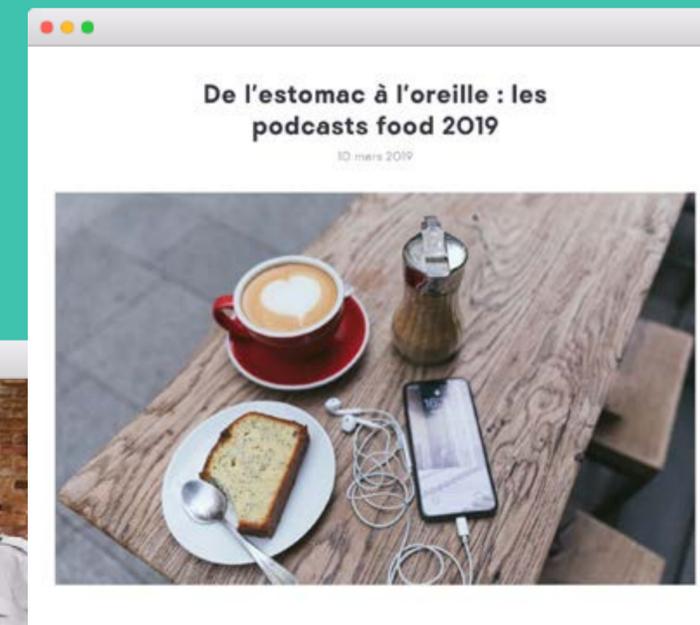
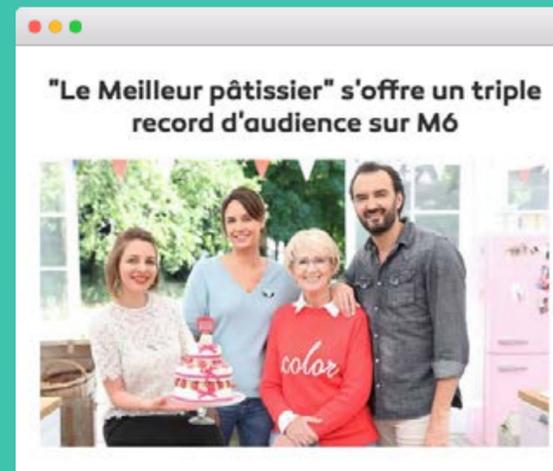


### La rubrique "food" devenue incontournable chez les influenceurs

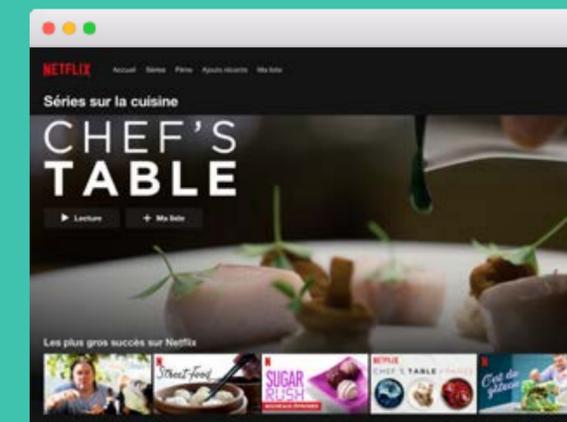


Quel que  
soit le canal,  
le point de  
contact

**Virtuel**



**LE SUCCÈS DE TOPCHEF : LE CONCOURS TÉLÉVISÉ D'EXCELLENCE EN CUISINE**



**Chef's Table : la série qui aiguise les appétits.**



# Star. miamm miamm



la Nouvelle  
République.fr

## Les chefs pâtisseries, nouvelles stars

Publié le 21/05/2018 à 04:55 | Mis à jour le 21/05/2018 à 04:55

FOOD

**Guillaume Sanchez :**  
**« Aujourd'hui tu peux**  
**dire 'je suis pâtissier' et**  
**en être fier »**

# Powerfood

**TIME**

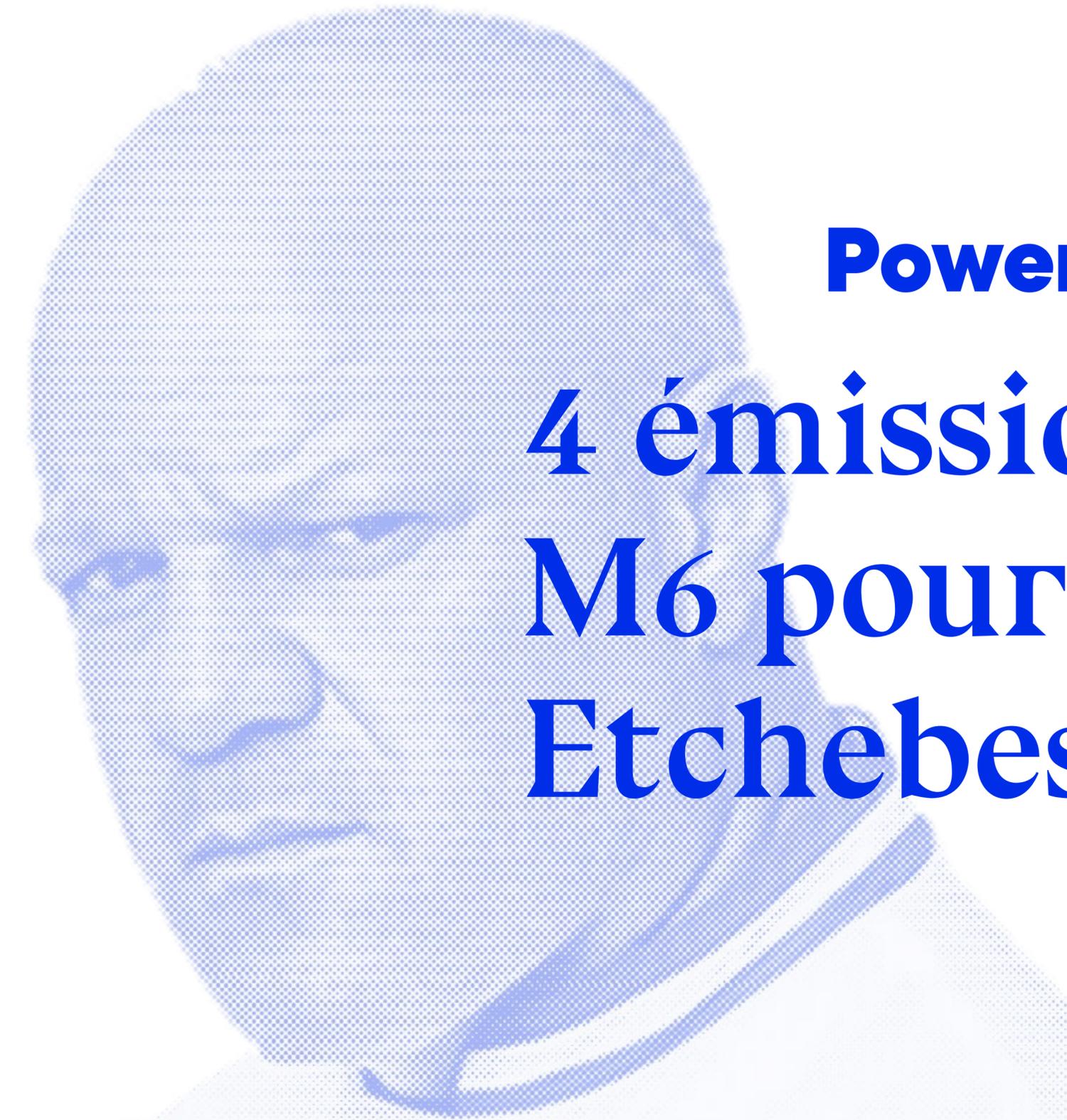
ENTERTAINMENT

***The 25 Most Influential TV Chefs of  
All Time, Ranked***

**LCI**

**"Superstar Chef" : bientôt une nouvelle  
émission culinaire avec des célébrités sur  
TF1**





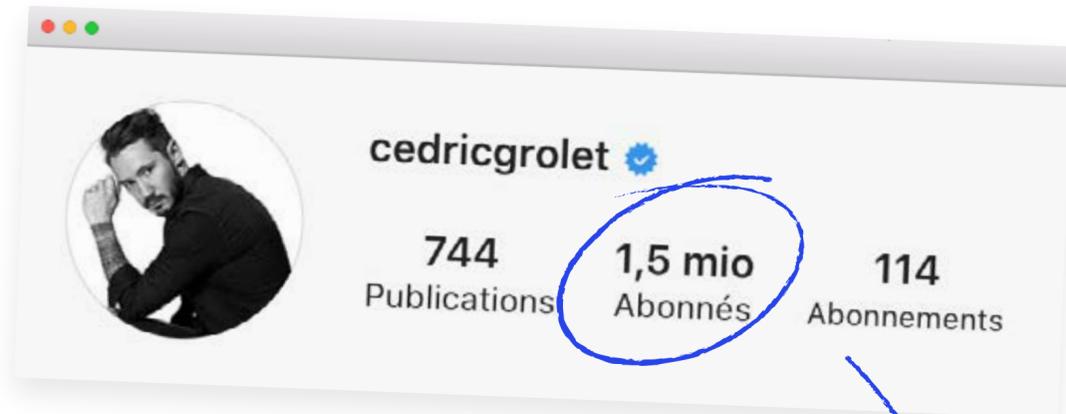
**Powerfood**

**4 émissions sur  
M6 pour le Chef  
Etchebest**

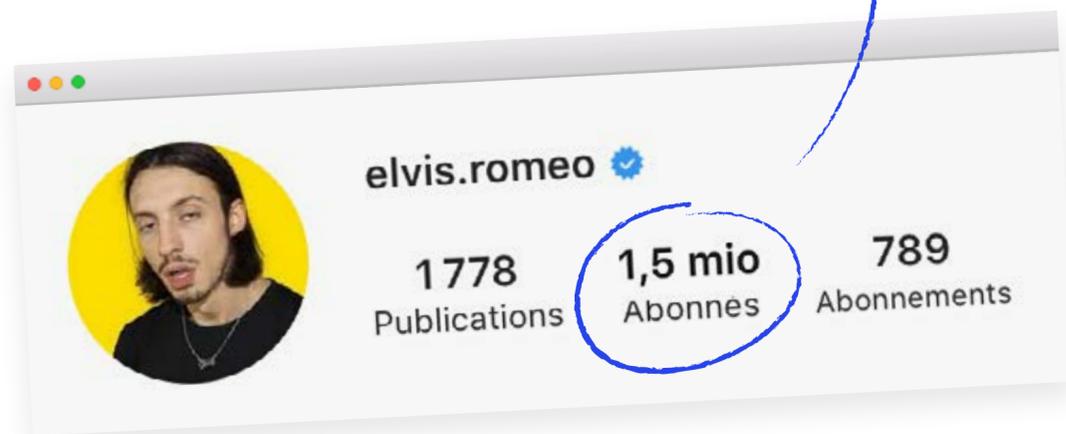
Top Chef,  
Objectif Top Chef,  
Cauchemar en cuisine,  
Secrets de cuisson



# Powerfood



Autant de fans de Cedric Grolet que de fans de Roméo Elvis, nouveau chouchou de la scène musicale française.



# 7.3 millions

d'abonnés pour  
Jamie Oliver sur  
Instagram



# Sexy food



Icônes  
de mode,  
icônes  
branchées



Les publicités court-métrages pour les distributeurs qui racontent de jolies histoires et qui gagnent tous les prix.



Intermarché



Monoprix

Les clips musicaux qui mettent en scène des repas démesurés.



"Yummy" - Justin Bieber

"Bon appétit" - Katy Perry



La food qui  
décloisonne et  
sort de l'assiette,  
la food comme  
lifestyle.

---



# Fashion food



Jacquemus, Kitsuné, Versace ouvrent leur café



*Café Kitsuné*



Défilés caloriques pour Moschino et Jour/né



Arizona Tea x Adidas



# Mood food

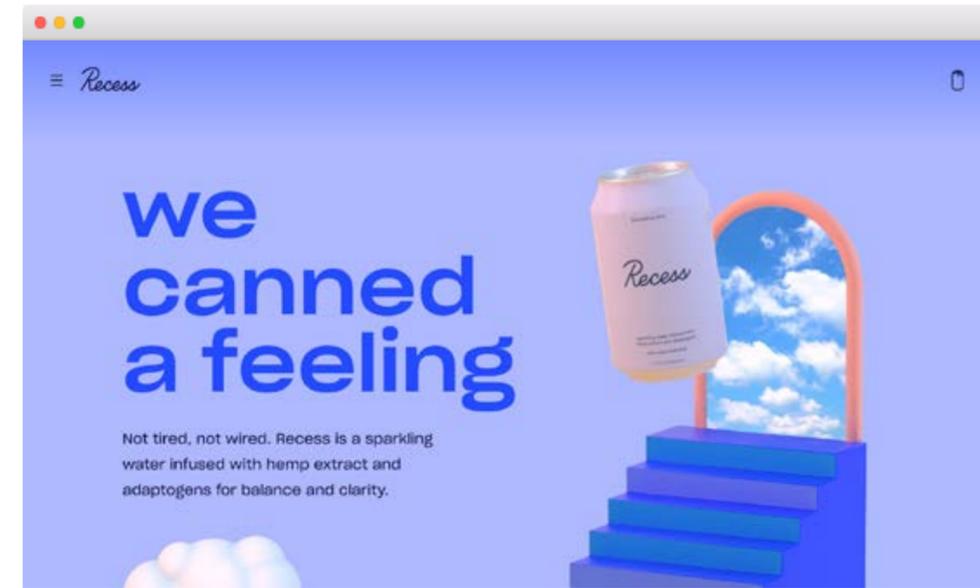
Le restaurant parisien à la carte liée aux humeurs

---



---

L'app qui vous dit quoi manger en fonction de votre humeur



Une humeur, sa boisson

---



# Expérience food

## L'ADN

Dîners en réalité virtuelle, chefs-robots, burgers élevés en laboratoire... Vous êtes prêts ? Voici les 5 tendances food qui feront 2018. Une étude de JLL.



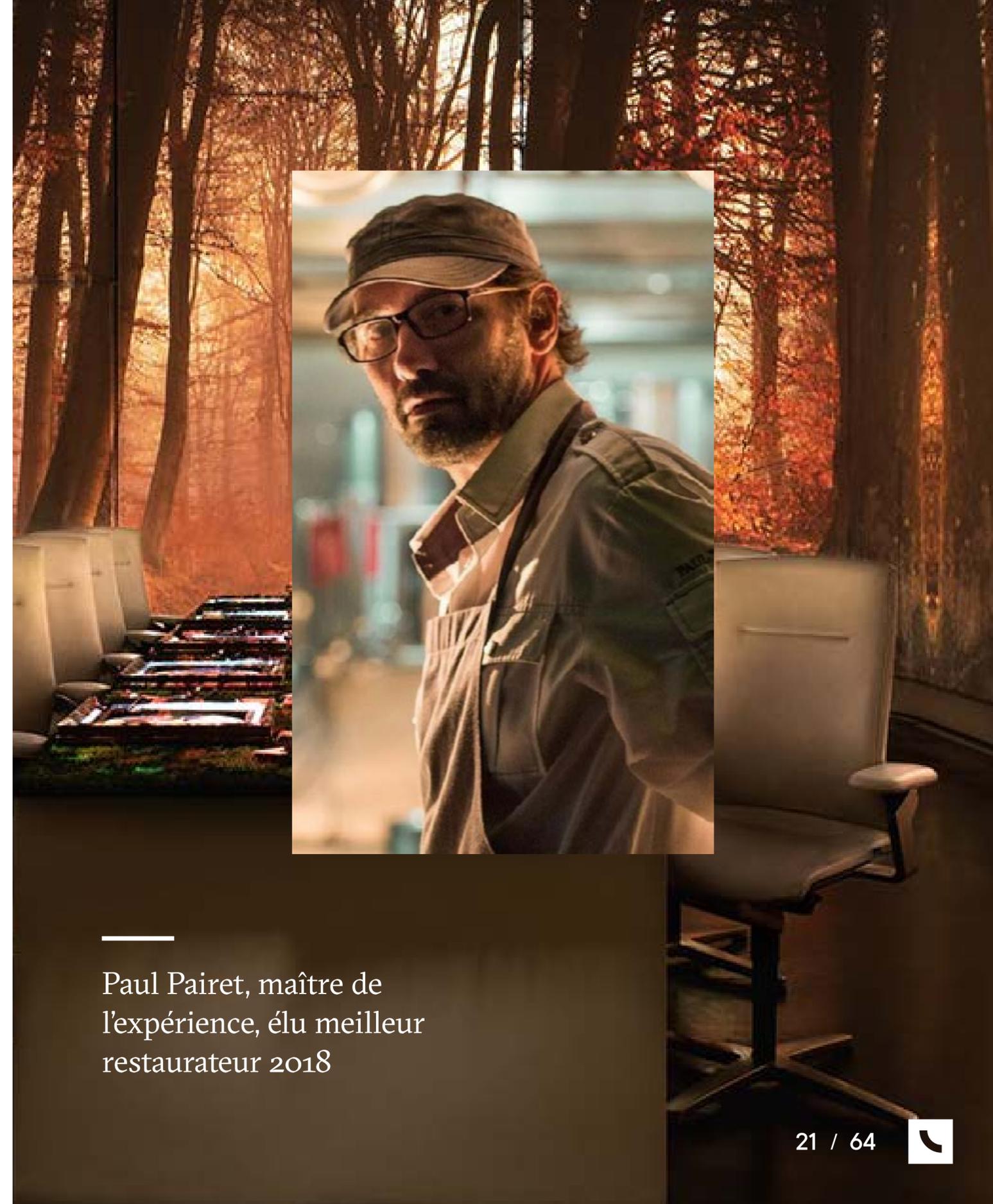
Artigo

**How restaurants are serving up entertainment like never before**

## HUFFPOST

**DIVERTISSEMENT** 19/02/2020 15:52 CET | Actualisé 19/02/2020 15:57 CET

**Paul Pairet de Top Chef a inventé une nouvelle forme de restaurant**



Paul Pairet, maître de l'expérience, élu meilleur restaurateur 2018



# ABRA CADA MIAM

les  
apprentis  
chefs



# Une envie d'apprendre

**2.83**

**Millions** de téléspectateurs pour la finale de "Top Chef 2019" saison 10.

Source - M6

**55%**

des Français qui regardent "Top Chef" déclarent cuisiner lors de leur temps libre.

Publicis Media - 2018



surface de préparation



15 ateliers en France et en Angleterre, 20 000 recettes mais aussi 1 500 cours de cuisine en replay sur i-Chef.



Un besoin d'apprendre dont les marques se saisissent.



# Pour prendre son envol culinaire au quotidien



Quitoque, spécialiste des paniers recettes, lève 4M d'euros.



Quand Grazia parle de mode... et de fours à pain.



# De façon plus ou moins radicale



## Du bureau aux fourneaux, nouvelle tendance au sein des Millenials

# 16%

des actifs sont des slashers\*

Source - L'ADN - 2018

\*Travailleurs qui exercent plusieurs activités, en référence au signe "/" qui sépare les différentes activités quand ils les énumèrent (notamment sur LinkedIn).

1 personne sur 3 appartenant à la génération Y et Z a déjà envisagé de se reconvertir.

Source - IPSOS



« Quand je suis arrivé à Paris, mon diplôme de la Toulouse Business School en poche, je rêvais de fonder ma propre entreprise. Tout a nourri mon inspiration : les immiscions de cuisine à la télé, les nouveaux concepts de cuisine, la déco et l'architecture des boutiques. »

— Julien Cantenot





# UNE PRISE DE CONSCIENCE COLLECTIVE



L'écologie s'est imposée au coeur de la campagne des élections européennes

L'équation impossible : de plus en plus avec de moins en moins...



En

# 2050

il y aura 9 milliards d'humains à nourrir.

Kantar





Quand la fiction rattrape (presque) la réalité



Pour plus d'un Français sur deux, la protection des animaux doit faire partie du grand débat national.

Ifop 2019

92%

des consommateurs disent que les pratiques commerciales durables devraient maintenant être la norme.

Kantar 2017

88%

des Français déclarent que l'Environnement est un sujet qui les préoccupe au quotidien.

BVA 2018



l'Environnement  
est un sujet qui  
les préoccupe au  
quotidien



# ENTRAÎNANT DE NOUVELLES FAÇONS DE PENSER, AGIR ET CONSOMMER AUJOURD'HUI DU CÔTÉ DES CONSOMMATEURS



## 70%

des Françaises et des Français sont prêts à changer leur consommation pour des produits plus responsables.

IFOP

8 Français sur 10 consomment régulièrement une alternative à la viande chez eux.

BVA 2019



## LES MILLENNIALS LES PREMIERS

Les chiffres concernant les consommateurs d'aliments végétaux sont assez impressionnants : en dix ans, les moins de 40 ans ont augmenté leur consommation de légumes de plus de 50%.

L'achat de produits alimentaires bio a grimpé de 17% entre 2016 et 2017.

Baromètre 2018 de l'Agence Bio

## 42%

des vegans ont entre 15 et 34 ans.

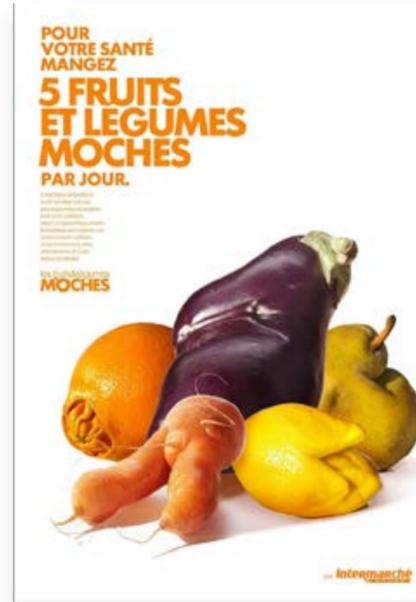
IFOP 2019



# ENTRAÎNANT DE NOUVELLES FAÇONS DE PENSER, AGIR ET CONSOMMER AUJOURD'HUI DU CÔTÉ DES ENTREPRISES ET DES INSTITUTIONS

## ECONOMIAM

Ugly is the new cool



Misfits Market : le supermarché cool qui livre des légumes moches.



We Food : le supermarché social qui vend des produits périmés.

Une question nationale



## Les Chefs contre le gaspillage et l'exclusion

« Nous offrons le soir un service de restauration accueillant pour les personnes en situation d'exclusion et de précarité, en transformant les ingrédients provenant des surplus alimentaires - qui seraient sinon gaspillés - en délicieux plats. »



Refettorio et Wasted : les restaurants étoilés anti gaspillage.

Les apps qui livrent les articles et plats non vendus ou courts en date



---

# ENTRAÎNANT DE NOUVELLES FAÇONS DE PENSER, AGIR ET CONSOMMER AUJOURD'HUI DU CÔTÉ DES ENTREPRISES ET DES INSTITUTIONS

---

Carrefour s'engage

## NUDEMIAM

Le règne de la transparence chez les distributeurs et les marques nationales



En 2019, 7.023 exploitations se sont converties à l'agriculture biologique, selon les derniers chiffres de l'Agence Bio.



Herta se sépare des conservateurs.

Fleury Michon dit "bye bye" au jambon rose et supprime les nitrites.



Nespresso et son film "A true Story", retraçant les origines de son café.

## NEARMIAM

Le début des fermes urbaines



Agricool et ses fraises parisiennes



ENTRAÎNANT DE  
NOUVELLES FAÇONS  
DE PENSER, AGIR  
ET CONSOMMER  
AUJOURD'HUI  
**DU CÔTÉ DES  
ENTREPRISES ET  
DES INSTITUTIONS**



St-Michel rend hommage à ses poules

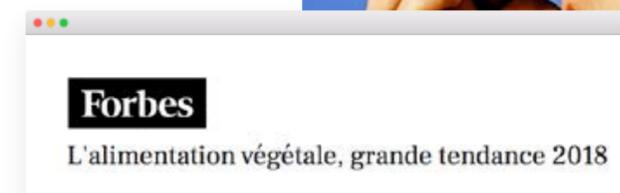
## CRUELTYFREEMIAM

## GREENMIAM



La chaîne Coop et son film qui incite à consommer moins de viande et à partager ses repas végétariens sur Instagram pour obtenir des réductions.

Ohoo, la bouteille d'eau comestible



Stand "Le flexitarien" tenu par l'Association nationale interprofessionnelle du bétail et de la viande, au Salon de l'agriculture, Paris.



Les packs d'œufs en foin



# ENTRAÎNANT DE NOUVELLES FAÇONS DE PENSER, AGIR ET CONSOMMER POUR DEMAIN

## SCI-FIMIAM



SPACE  
Growing Potatoes on Mars Could Actually Work, Says NASA-Backed Experiment  
sciencealert

Ynsect, le spécialiste des protéines d'insectes, lève 125 millions de dollars



«Food has always been a technology; it's just that it wasn't branded like a technology.»

— Impossible Foods COO and CFO David Lee



### Les fermes urbaines du futur

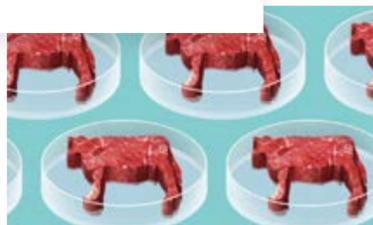
Près de 60% de l'Humanité se concentre aujourd'hui dans des zones urbaines. D'ici 2050, cette proportion devrait atteindre 80% et la planète gagnera au bas mot 3 milliards d'habitants. Même en anticipant certaines évolutions technologiques, l'agriculture traditionnelle ne pourra pas répondre à la demande alimentaire.

Regenerative farming revolution  
Food brands are tackling climate change through regenerative farming.

### Le Monde

La viande cellulaire va-t-elle révolutionner nos assiettes ?

Des start-up de la Silicon Valley, d'Europe ou d'Israël, savent désormais produire de la viande issue de cellules-souches.



### Les steaks-éprouvette sont-ils la viande de demain ?

Série « Manger, demain » (3/6). Pour répondre à la consommation mondiale, des scientifiques élaborent de la viande in vitro, à partir de cellules souches issues du muscle de vache.

### Des nuggets à base de plumes

Alimentation Une société américaine va commercialiser d'ici la fin de l'année des beignets de poulet créés à partir de cellules prise sur une des plumes de l'oiseau.

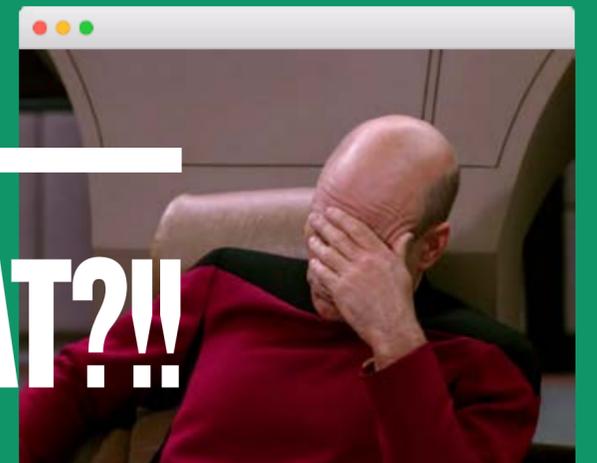




---

ENTRAÎNANT DE NOUVELLES FAÇONS DE PENSER,  
AGIR ET CONSOMMER **POUR AUJOURD'HUI &**  
**DEMAIN ... EN FAISANT COMME HIER**

---



---

**WAIT... WHAT?!!**



# ENTRAÎNANT DE NOUVELLES FAÇONS DE PENSER, AGIR ET CONSOMMER AUJOURD'HUI & DEMAIN



Le Bristol et son propre moulin pour du pain à l'ancienne.



Nostalgie & savoir-faire d'antan  
Des farines et semoules moulées sur place pour émerveiller les papilles.

## RETROMIAM

Le premier e-commerce 100% consignes



Nostalgie des commerces de proximité



La rue du Nil, aux couleurs du commerce de proximité avec Terroirs d'Avenir.



Le retour de la cuisine de Mamie



# BACK TO BASICS

## MIAM

Graines de pastèque ou encore graines africaines, ces dernières sont au centre des préoccupations alimentaires.



## BASIC ALIMENTS

Les super farines qui offrent plus de protéines et de fibres.

## BASIC EXPERIENCE



Le pain a de beaux jours devant lui (aucun doute, on est bien en France 😊)



Les restaurants non instagrammables

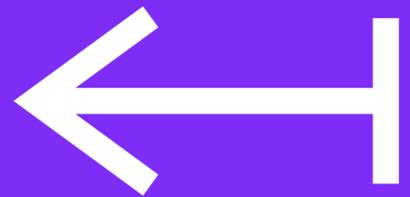
Le Lucky Cat : le restaurant de Gordon Ramsay aux couleurs sombres pour dissuader de prendre et poster des photos.



Même combat pour le Marcus, à Montréal.



BIG  
GOURMET



IS  
WATCHING  
YOU





Le Gourmet de 2020  
ne compte rien laisser  
passer



# Génération ↳ exigence



“Déçois-moi une fois et je te quitte”

# Génération zapping

# 48%

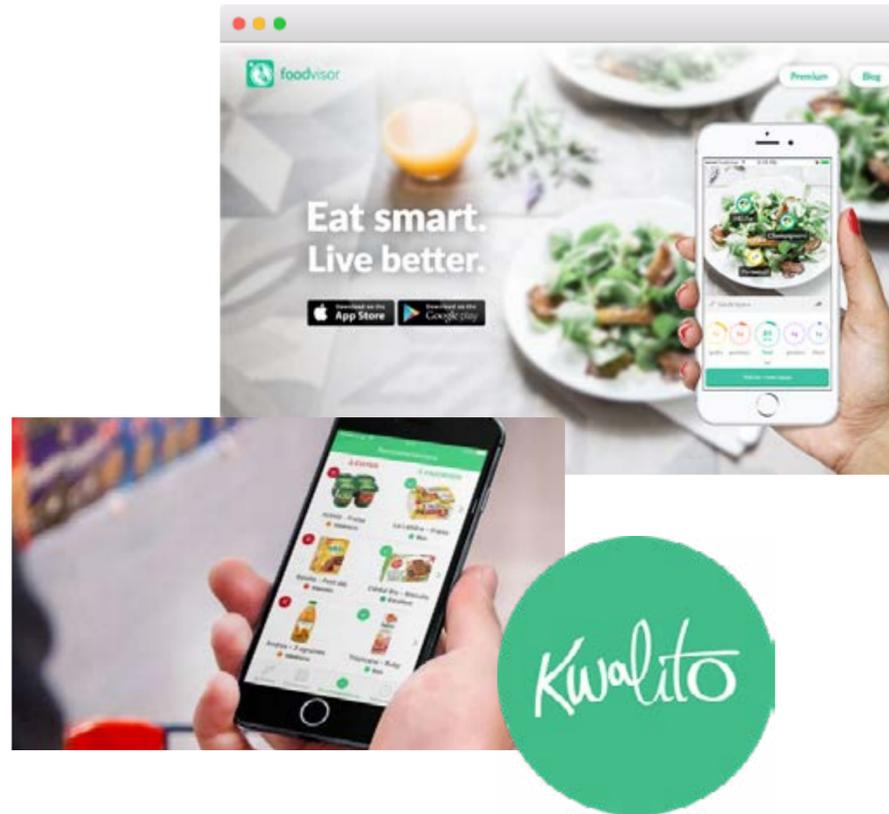
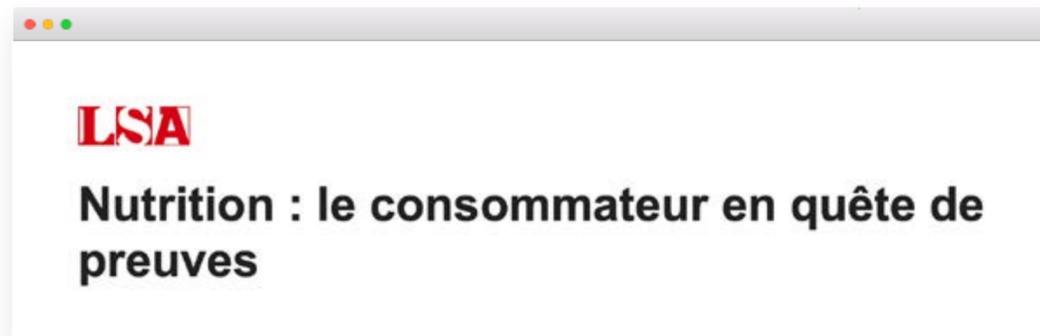


des Français ont fait une infidélité ou ont abandonné une marque à laquelle ils étaient habitués ces derniers mois.

*L'Observatoire des Comportements de Consommation - 2018*



# Génération ↳ inspecteur



# 10 millions

d'utilisateurs en France pour Yuka



# 77%

des Français déclarent chercher plus qu'il y a 5 ans, l'origine des produits qu'ils et elles achètent.

IPSOS 2018



Une obsession des origines, à commencer par les siennes.



LE **NOUVEAU** RÈGNE DU

BON  
BEAU  
FUN





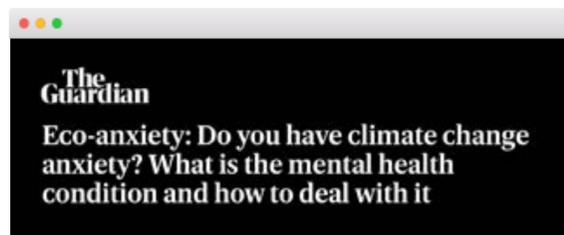
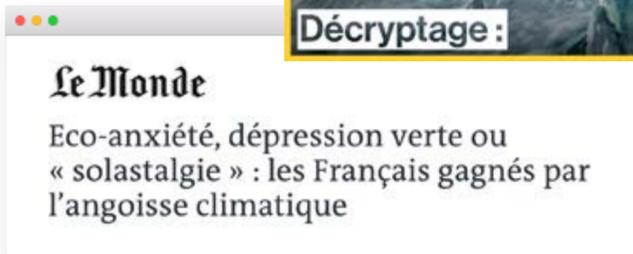
TROP DE  
CONSCIENANCE **TUE LA**  
**CONSCIENANCE**



# DES DISCOURS NÉGATIFS PARFOIS EFFRAYANTS ET MORALISATEURS...



## ACT NOW



# 60%

des consommateurs pensent que les produits durables sont moins « luxueux » et plus « hippies ».

Rapport J. Walter Thompson



...QUI PEUVENT  
**CRÉER L'AMALGAME**  
ET POUSSER LE  
CONSOMMATEUR DANS  
SES RETRANCHEMENTS



# POUR SÉDUIRE LE GOURMET DE 2020 IL FAUT DU BON, BEAU ET FUN

Loop : quand le responsable est plus beau que le non responsable.



La beauté et l'excellence au service du bon et du bien



Le chef Massimo Bottura et son restaurant pour lutter contre le gaspillage et l'exclusion.

Le mélange des genres, la fusion des disciplines



Virgil Abloh x Evian



Ora Ito x Thierry Marx



Beau et bon ou bon et beau ?

Une bonne question pour la marque Raised Real.



La Recyclerie, un lieu à la fois onirique et responsable.



# D'ABORD INSTAGRAMMABLE, ENSUITE BON ?

Les Millennials sont 50% à déclarer poster des photos de leurs plats sur les réseaux sociaux. Ils sont 30% à préférer éviter un restaurant avec une mauvaise présence sur Instagram.

— L'ADN



# Humman after all



# Un Gourmet contradictoire, conscient par intermittence face à des changements aussi importants que rapides

# 92%

des consommateurs essaient de vivre de façon plus durable, mais 54% pensent qu'ils pourraient en faire plus

Rapport J. Walter Thompson (2018)

## Conscients oui, mais pas seuls responsables **#syndromepatatechaude**

# 91%

des consommateurs pensent que les entreprises/marques qui polluent l'environnement devraient se voir infliger d'une amende.

*BVA 2019*

# 54%

pensent que pour limiter le réchauffement climatique, c'est surtout aux Etats et aux industries d'agir.

*BVA 2019*

# 77%

des Français pensent qu'ils ne devraient pas avoir à payer plus cher pour obtenir des produits responsables.

*Rapport J. Walter Thompson (2018)*



**“Je me suis acheté une  
voiture pour aller faire  
des cueillettes”**



# Dr Jekyll...

Plus lent, plus sain,  
plus responsable

# 65%

des Français aimeraient adopter de meilleures pratiques pour éviter le gaspillage.

*OpinionWay 2018*



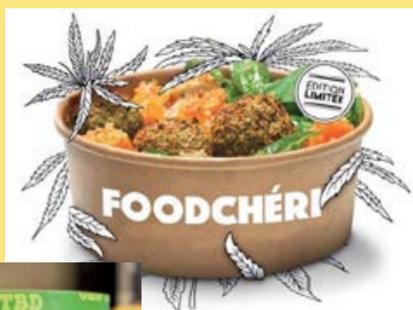
Ils sont **40%** à utiliser une application pour compter leurs apports caloriques ou contrôler leur régime et **27%** des Millennials déclarent ne jamais consommer d'alcool.

*L'ADN 2018*



La quasi-totalité des Français déclarent prendre en compte au moins de temps en temps la saisonnalité des produits (**92%**), le fait que cela soit produit en France (**90%**) ou dans leur région (**85%**).

*BVA 2019*



L'essor de l'alimentation à base de CBD pour bénéficier des propriétés de la plante.



# ... and Mister Bad Habits

# 155KG

VS toujours plus, toujours plus vite

Les Français jettent en moyenne 155 kg de nourriture par an, dont 7 kg d'aliments encore emballés, soit l'équivalent d'un repas par semaine.

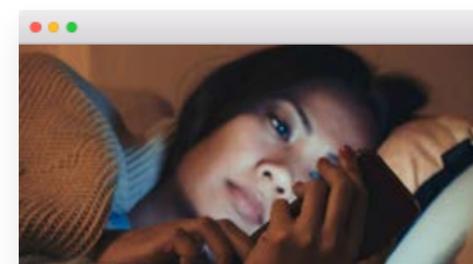
*OpinionWay 2018*



En 2016, les Françaises et les Français ont consommé 1,2 milliard de burgers, un marché de 9,5 milliards d'euros.

Le marché de la livraison en ligne prend toujours plus d'ampleur et totalise **40% des achats** de nourriture.

*Disko 2018*



Génération « plumard » : ces jeunes qui préfèrent rester au lit avec un smartphone



BREF, VOUS  
AVEZ DIT  
COMPLEXE ?



**ONU Info**

**Covid-19 : pas d'école donc pas de repas pour plus de 11 millions d'enfants dépendant du PAM**

**inter**

Eric Birlouez affirme que le coronavirus est sans doute aussi déjà en train de modifier une prise de conscience relative à la valeur même de la nourriture que nos sociétés industrialisées ont tendance à nous faire oublier.

**E.Leclerc**

**AUJOURD'HUI, PLUS QUE JAMAIS, ON A TOUS UN RÔLE À JOUER.**

**SOUTENIR LES FILIÈRES FRANÇAISES : ON LANCE LE TICKET E.LECLERC SOLIDAIRE.**

Chez E.Leclerc, ça fait 70 ans que l'on soutient les producteurs de nos régions. Et aujourd'hui plus que jamais, priorité au local.

C'est pourquoi chaque semaine, E.Leclerc vous fait bénéficier de 20 % en Ticket E.Leclerc solidaire sur une sélection de produits frais d'origine France. Ces 20 % sont directement financés par nos magasins sans faire baisser les prix producteurs. Un bon moyen de soutenir nos filières tout en continuant à bien manger.

Du 20 au 25 avril, bénéficiez de 20% en Tickets E.Leclerc\* sur les légumes, les fruits et les fromages Alliances Locales présents en magasin.

**20%**  
CHACQUE SEMAINE, SUR UNE SÉLECTION DE PRODUITS FRAIS ORIGINE FRANCE

**LES ALLIANCES LOCALES**

**Slate**

**Le Covid-19 va-t-il précipiter la chute d'Uber, Deliveroo et Lyft?**

Le chiffre d'affaires des applications de VTC s'effondre et Deliveroo se tourne vers Amazon.

*Reporté par Antoine Hardy sur The Guardian*  
21/04/2020 à 09h18

Entre -60 et -70% d'activité

**OUI, VOUS AVEZ BIEN DIT COMPLEXE... TRÈS COMPLEXE, MÊME**

L'ambivalence des conséquences du Covid-19: à la fois générateur de prise de conscience et de catastrophe

**U S'ENGAGE POUR VOUS. NOUS BLOQUONS LE PRIX DE 5000 PRODUITS U JUSQU'À LA RENTRÉE.**

Oui, bloquer le prix de nos 5000 produits U du quotidien, jusqu'au 30 août 2020, c'est notre engagement. Mais c'est surtout notre façon de vous soutenir durant cette crise et au-delà. Car nous savons qu'elle impacte directement votre pouvoir d'achat.

Les associés de la coopérative U, tous solidaires

**U**  
Commerçants autrement

**L'EXPRESS**

**Avec le coronavirus, le risque d'une crise alimentaire mondiale**

L'ONU et l'OMC s'inquiètent des retards de marchandises qui entraînent un "gâchis de produits périssables et une hausse du gaspillage alimentaire".

**HUFFPOST**

**ACTUALITÉS** 22/04/2020 21:32 CEST

**Pour Philippe Etchebest, 40% des bars et restaurants ne pourront pas rouvrir**

Le chef cuisinier estime que près de la moitié des restaurants, cafés et hôtels ne pourront pas rouvrir au moment du déconfinement faute de trésorerie.

**Cuisine**

Dossier : Covid 19 - Les réponses de nos experts

**Covid-19, France Bleu 100% Solidaire, soutenons les producteurs locaux**

Mardi 31 mars 2020 à 18:02 - Par Jean-Michel Planley, France Bleu Gironde, France Bleu Périgord

**Les Echos**

**Les supermarchés basculent vers 100 % de fruits et légumes français**

Les grandes surfaces s'engagent pour offrir des débouchés aux producteurs français qui ne pourront plus vendre sur les marchés et ont perdu leurs clients restaurateurs. Hypers et supers s'efforcent aussi de tenir ouverts leurs rayons à service, boucherie, poissonnerie et fromagerie.



# La yummynterview de Yann Couvreur

Pour ce numéro dédié à nos papilles, c'est le talentueux Yann Couvreur, avec lequel nous avons la chance de travailler, qui nous parle de food ... Et de choux de Bruxelles (NooooNNNNnnnnnnnnnn pas les choux de Bruxelles ! Tout mais pas ça, pitié !)

Pour toi, quel dessert va être la star de 2020 ?

Celui que les gens vont aimer commander et recommander.

Ton plat préféré ?

Le rôti de bœuf de ma maman le dimanche.

Et ton pire ennemi ?  
(Plat détesté)

Tout ce qui est à base de fromage. Hormis la pizza !

L'ingrédient magique pour réussir une recette ?

La fleur de sel.

Team #ChouxdeBruxelles ou pas ? Si tu les aimes, déclare-leur ta flamme.

Pas du tout !!!!!

Ton année résumée en emoji ?



C'est quoi, manger en 2020, Yann ?

C'est s'intéresser au produit, c'est savoir sa provenance, par quelles mains est-il passé, où il a été produit...

T'aurais pas la recette du bonheur par hasard ?

C'est celle qui est faite avec amour.

Une chanson pour cuisiner ?

"Beast of Burden" des Rolling Stones.

Sucre blanc ou sucre roux ?

Sucre roux !

Merci Yann !





# KIT DE SURVIE

**pour se la raconter à un dîner mondain**  
(ou juste familial) **en 2020**

Vous avez envie de faire  
bonne impression en société  
ou simplement de faire taire  
Belle Maman autour du fraisier  
du dimanche ? Rien de plus  
simple ! A tout moment vous  
pouvez piocher l'un de nos fun  
facts qui impressionneront  
à tous les coups !

N.B. : Fonctionne également via conf-call.  
Contexte oblige.



Bonne impression #1

## LA PÊCHE EST LE PREMIER FRUIT

à avoir été consommé  
sur la lune.

Bonne impression #2

## LA LACHANOPHOBIE DÉSIGNE LA PEUR

de consommer tout ce  
qui ressemble de près ou  
de loin à des légumes.

Bonne impression #3

## UN AMÉRICAIN A ACHETÉ UN TACO

à 7000 dollars aux  
enchères.

Bonne impression #4

## LES KNACKIS DOIVENT LEUR NOM

au bruit qu'elles font  
sous la dent.

Bonne impression #5

## UNE CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE

guérit le hoquet.

Bonne impression #6

## LE FROMAGE EST LA NOURRITURE

la plus volée du monde.

Bonne impression #7

## LE MIEL EST EN FAIT

du vomi d'abeille.

Bonne impression #8

## L'ADN HUMAIN EST SIMILAIRE À 60%

à celui de la banane.

Bonne impression #9

## NOUS PASSONS PRÈS DE 6 ANS

à manger au cours  
d'une vie.

Bonne impression #10

## LES PATATES SONT COMPOSÉES À 80%

d'eau.

Bonne impression #11

## LA PISTACHE EST EN FAIT

un fruit.

Bonne impression #12

## LA SCIENCE EST CAPABLE

de transformer du  
beurre de cacahuètes  
en diamants.



Bonne impression #13

## L'ALTITUDE PEUT CHANGER LE GOÛT

perçu des aliments.

Bonne impression #14

## LES TOMATES ÉTAIENT UN POISON

c'est ce que pensaient les  
personnes au XVIIIe siècle.

Bonne impression #15

## C'EST AUX PAYS-BAS QU'ON BOIT LE PLUS

de café et en Turquie qu'on  
boit le plus de thé.

Bonne impression #16

## SANS MOUCHE IL N'Y AURAIT PAS

de chocolat car une des  
espèces est essentielle à la  
pollinisation du cacao.

Bonne impression #17

## LE BRETZEL A ÉTÉ CONFECTIONNÉ

afin de ressembler à des  
bras disposés en prière.

Bonne impression #18

## LES POMMES FLOTTENT

car elles sont composées  
d'un quart d'air.

Bonne impression #19

## LES CACAHUÈTES ÉCRASÉES PEUVENT

être utilisées comme ingrédient  
pour fabriquer de la dynamite  
maison (Big up MacGyver).

Bonne impression #20

## IL Y A 600 VARIÉTÉS DIFFÉRENTES

de pâtes produites dans le  
monde. Combien pouvez-  
vous en citer ?

Bonne impression #21

## EN MANGEANT AVEC LA POINTE

d'un couteau, votre plat vous  
paraîtra plus salé que si vous le  
mangez avec une fourchette.

Bonne impression #22

## LE PLUS GROS MANGEUR

de hot dog du monde  
a été capable d'en avaler  
69 en 10 minutes.

Bonne impression #23

## L'ESPACE SENT LES PIEDS

et le steak brûlé selon  
les astronautes.

Ben oui,

## ÇA S'ARRÊTE À 23. ET ALORS ?

25, ça aurait été plus  
académique, c'est ça ?



# VOTRE HOROSCOPE CULINAIRE



## CAPRICORNE

Vous ne le savez pas encore mais vous aimez passionnément les choux de Bruxelles (comment ça, “non”?)



## VERSEAU

Avez-vous pensé à acheter le pain ?



## POISSON

Avec un nom pareil, dans un numéro consacré à la food... No comment, du coup.





## BÉLIER

Vous avez la banane !  
(oui, on aime les blagues  
ringardes... et alors quoi ?)



## CANCER

Non, vos chaussettes fantaisie  
avec des légumes dessus ne  
comptent pas dans les 5 fruits  
et légumes par jour.



## BALANCE

Pesez le pour et le contre  
d'une détox.



## TAUREAU

Vénus, en alignement avec la  
ratatouille de Mamie vous mijote  
une journée aux petits oignons.



## LION

Ben... évitez de manger les  
autres, pour commencer. Et  
sinon, ménagerie-vous. Euh,  
ménagez-vous. On est sur une  
petite perte de tonus, là.



## SCORPION

La vie, c'est comme une boîte  
de chocolats, on ne sait jamais  
sur quoi on va tomber.



## GÉMEAUX

Vous n'aimez pas les endives  
cuites ? Vous-êtes vous déjà dit  
que c'était peut-être elles qui  
ne vous aimaient pas ?



## VIERGE

Ouvrez vos chakras, mettez les  
pieds dans le plat.



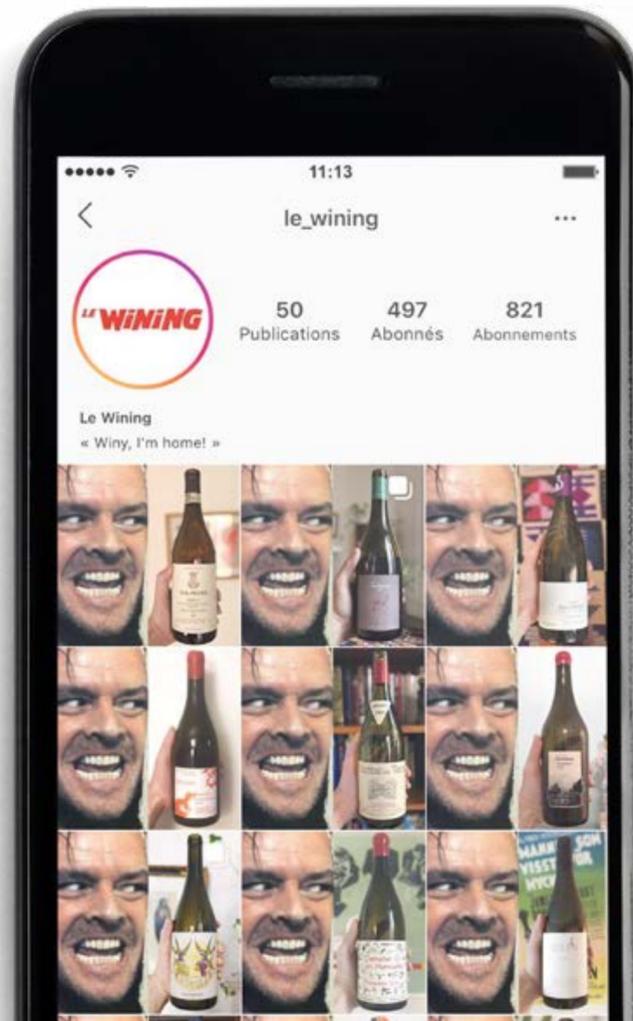
## SAGITTAIRE

Mercure en retrograde. Voilà.

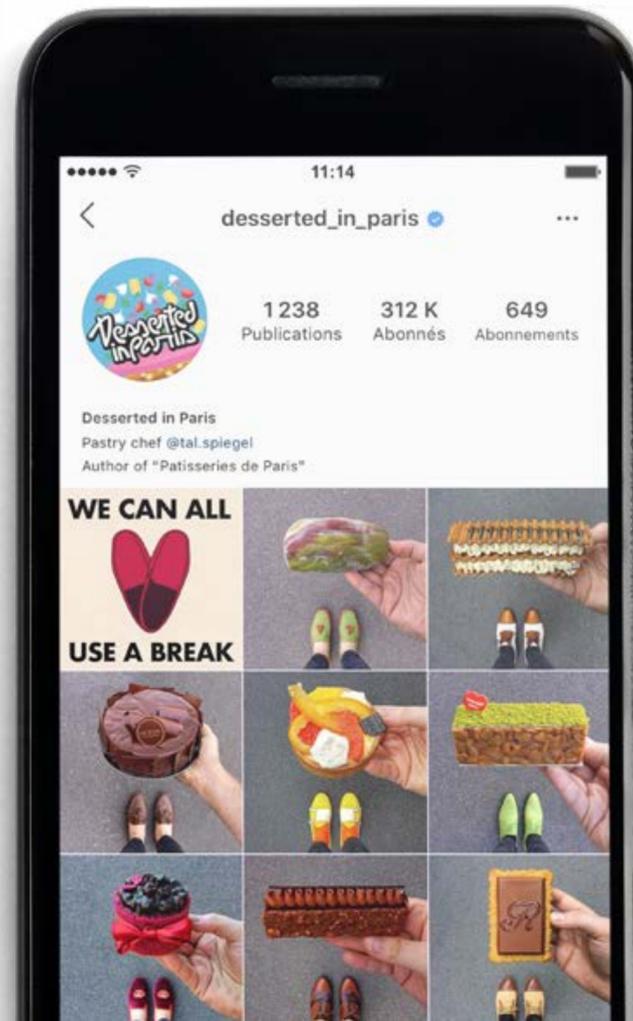


# Les comptes Instagram food les plus **instagrammables**

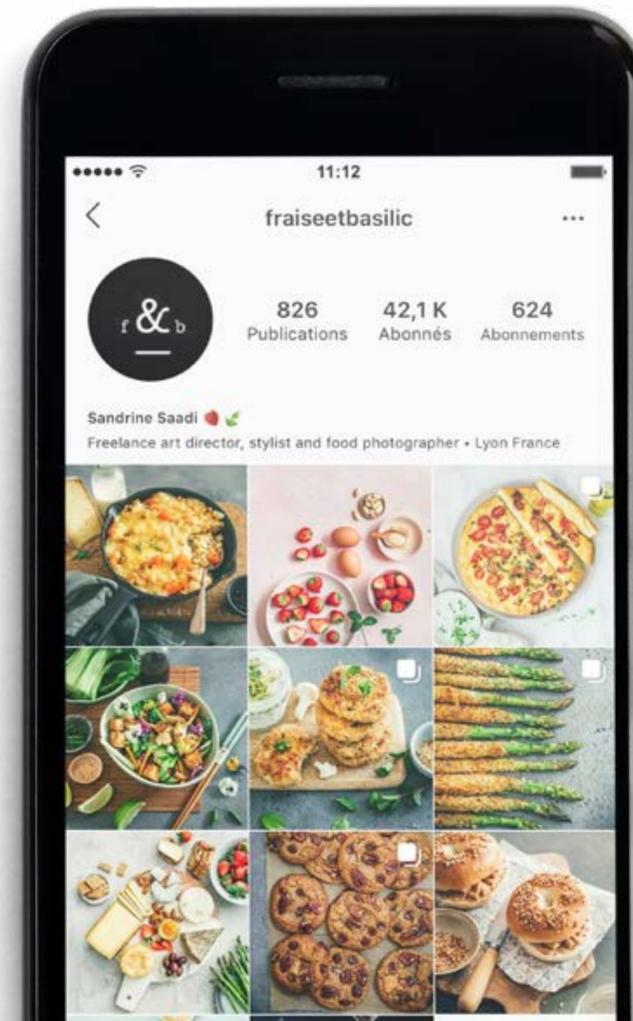
Parce que... c'est  
Wtfuckement utile !



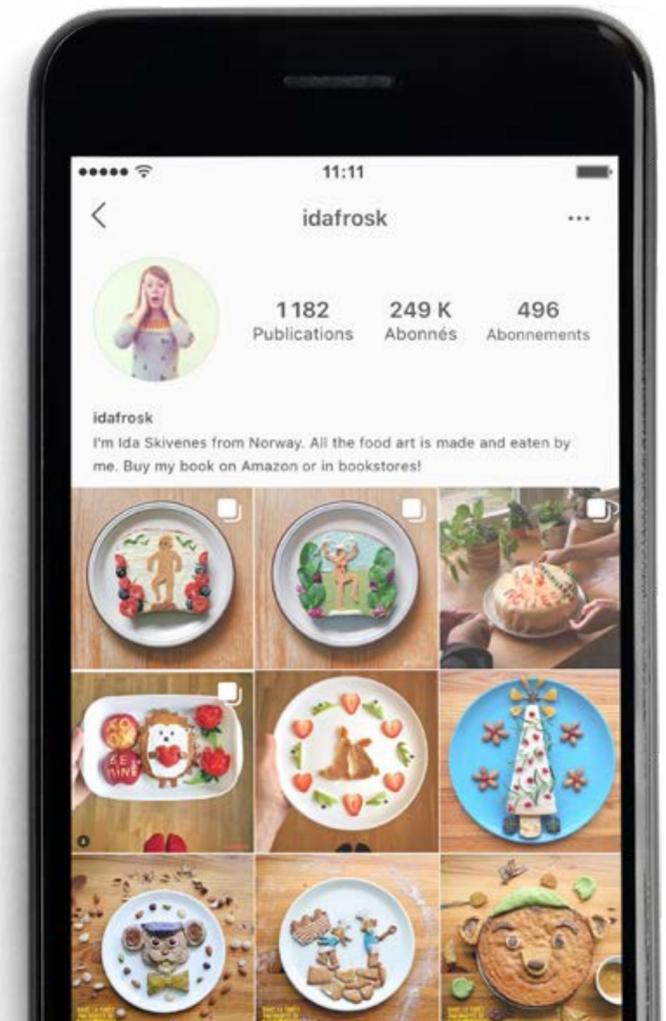
Parce que... c'est  
beau et inspirant !



Parce que... c'est  
beau et utile !



Parce que... le sourire  
commence dans l'assiette !



# La recette Colorz

CE QUE VOUS ALLEZ LIRE  
VA VOUS SURPRENDRE...

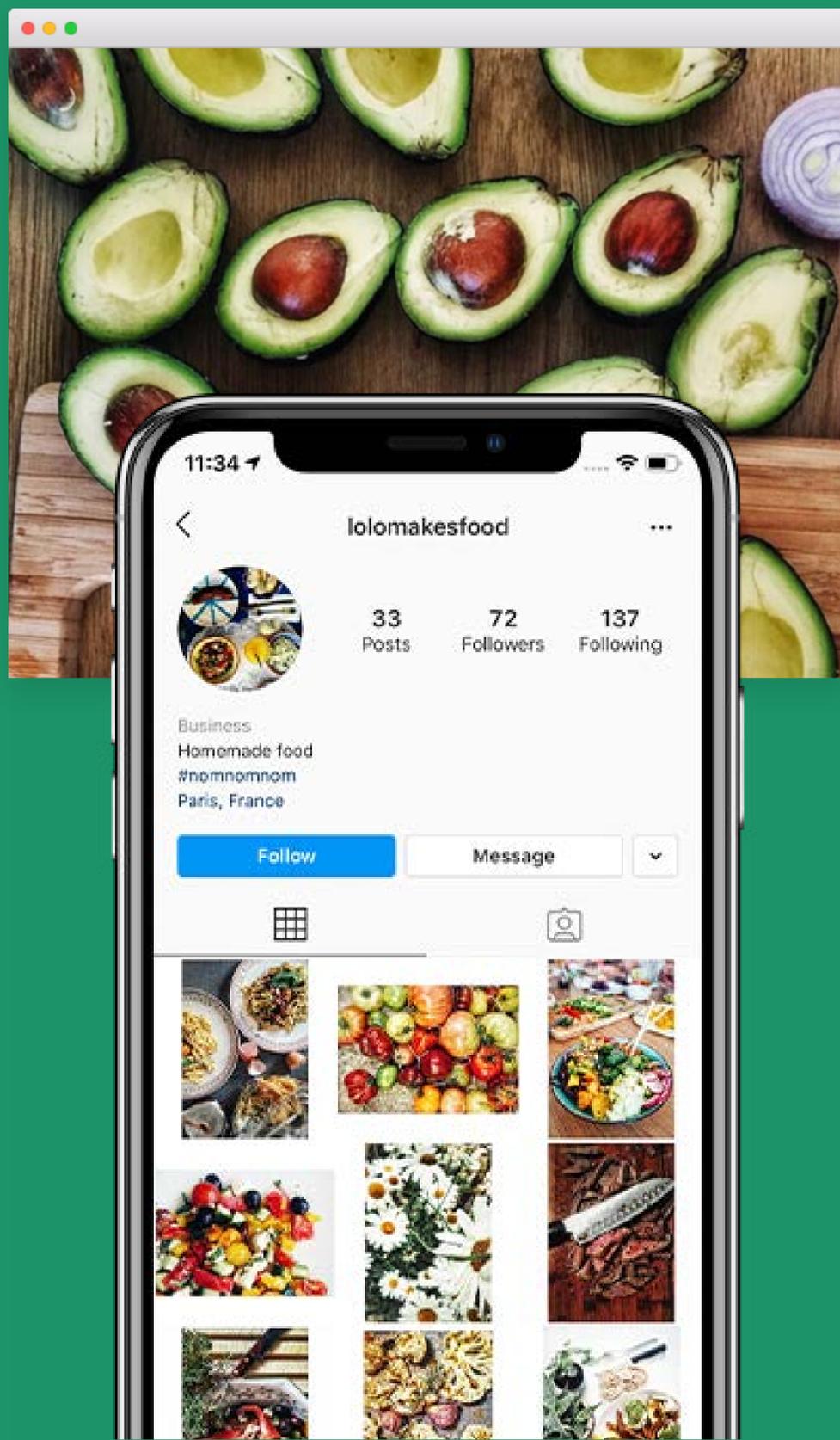
Colorz va vous partager sa recette inédite pour réussir et être heureux.

Mais non, voyons ! En fait, on va juste vous partager une délicieuse recette facile à faire chez vous et c'est déjà un petit pas vers le bonheur.

**Gourmet et geek ?** Et oui, ça existe ! On sent un océan de doute... c'est moche.

Attendez donc de lire, faire et déguster la recette spéciale du Guacamole de Loïc, officiellement développeur front chez Colorz, officieusement Head of Guacamole.





## 1/ Choisir ses avocats

Il faut qu'ils soient bien mûrs ! Comment savoir si c'est le cas ? Facile : il suffit de vérifier qu'ils soient mûris de façon uniforme. Si la tête est toute molle mais pas le reste, l'avocat est sûrement abimé. Un peu mou mais pas trop, donc !

## 2/ Ingrédients

(tout est multipliable par 4 évidemment)

4 avocats bien mûrs

1 poivron → Le top, c'est un demi poivron jaune et un demi poivron rouge

2 citrons verts (2 suffisent en général s'ils sont bien juteux)

1 Oignon rouge

1 piment

Huile d'olive

Épices (à vous de voir, moi je préfère rester simple) : cumin, piment, coriandre fraîche (ou pas. Je sais que c'est un débat houleux), sel, poivre.

**Tips spécial de pro** : un mélange type Garam Masala est bien mieux qu'un «mix Guacamole» tout fait !

## 3/ Préparation

Dans un saladier, on commence par couper l'oignon, le piment, le poivron, en tout petit morceaux, on écrase tout ça à la fourchette pour faire ressortir les goûts. Ajouter de l'huile d'olive, du citron et du sel.

Tout ça doit déjà sentir très bon si vous vous êtes pas planté ! Le mélange doit être assez relevé, l'avocat va venir adoucir cette préparation.

On continue avec les avocats : s'ils sont bien mûrs, le noyau doit s'enlever sans forcer.

On les ajoute, et on écrase à la fourchette (**c'est la clef #FortBoyard**).

Assaisonner avec ce qui reste : citron, cumin, sel, poivre et coriandre fraîche (oui oui, pas forcément, on l'a déjà dit) !

Pour conserver le guac au frigo, le recouvrir d'un peu de jus de citron pour qu'il garde sa couleur verte.

À déguster à la louche (ou avec des tortillas éventuellement).

**Si vous voulez vraiment vous la péter**, vous pouvez servir le guacamole directement dans l'avocat vidé : ça fait pile une portion (pour certains) et c'est joli !

Hop !

**N.B** : Ok, c'est très bon mais c'est quand même à réaliser avec modération (la culture d'avocats nécessite beaucoup de ressources). Et si on peut privilégier les avocats bio et issus de pays proches lorsque c'est la saison (Espagne, Israël) c'est encore mieux !



## LES PENNE RIGATE

de la loose



**Si le lundi  
matin était  
un plat..?**

À vos votes !



## LES CHOUX DE BRUXELLES

beaucoup trop cuits





# L'INSTANT MANTRA GOURMAND

« C'est l'intention qui compte, nan ? »



# Colorz

[www.colorz.fr](http://www.colorz.fr)

©2020 Colorz. All rights reserved

