

KATE DONNE UNE SŒUR À BABY GEORGE
LA PRINCESSE CHARLOTTE EST DÉJÀ UNE STAR



JULIE GAYET À TUNIS
 SUR LES LIEUX DE L'ATTENTAT
AFFAIRE D'OUTREAU
 LA VICTIME OUBLIÉE

sommaire n° 3442

du 7 au 12 mai 2015

5
CHARLES AZNAVOUR
 UN NOUVEL ALBUM À 90 ANS

16
JESSYE NORMAN
 EN CONCERT À PARIS

26
 ART LA 56^e
 BIENNALE DE VENISE

103
 TRANSPORT
 LE DÉFI : FAIRE VOLER LES VOITURES

Découvrez à quoi ressembleront les ambulances de demain.

108
 HYÈRES FESTIVAL DE LA MODE ET DE LA PHOTOGRAPHIE

PARIS MATCH LE CLUB
 OFFRE À SES MEMBRES
 la découverte des coulisses de la rédaction

LIVE CHAT

Inscrivez-vous sur club.parismatch.com

culturematch

Musique Le printemps musical : 8 pages spéciales 5
 Les beaux airs de la chanson d'aujourd'hui..... 8
 La guerre des comédies musicales est déclarée..... 10
 Le rock anglais défie le temps..... 12
 Pop à tubes ou pop atmosphérique ? 14
 Les bonnes ondes du lyrique..... 16
Livres Paula Hawkins, le succès express..... 18
 Eliette Abécassis, la tentation de Jérusalem 20
 La chronique de Gilles Martin-Chauffier 22
Danse Nelken, un chef-d'œuvre refléuri 24
Art Céleste Boursier-Mougenot 26

signé **benoit** 28
 les gens de **match**
Fêtes, folies, fous rires Toute l'actu des stars 29
match de la semaine 32
actualité 43

match avenir
La circulation en ville passera par l'aérien 103
jeux
Anacroïsis par Michel Duguet 106
Mots croisés par Nicolas Marceau 107

vivrematch
Mode Festival d'Hyères 108
Voyage Cinq destinations à visiter en 24 heures 112
Saveurs Légumes secs, la grande tendance ! 114
Auto Land Rover Discovery sport SD4 HSE 116

votre argent
Banque Comment changer d'établissement 117
votre santé
Mélanome Deux nouveaux traitements 118

match document
Sofia Gatica Une peste contre les pesticides 121
un jour une photo
24 juin 2000 Massacre au parc de la Garamba 120
la vie parisienne
d'Agathe Godard 128

match le jour où
Alexander Fehling Je tourne avec Quentin Tarantino 130

LA PHOTO "MATCH" SUR EUROPE 1
 Découvrez l'histoire de la photo d'actualité de la semaine, signée Paris Match, dans **Europe 1 Week-end**, tous les samedis sur **Europe 1** à 6h55.

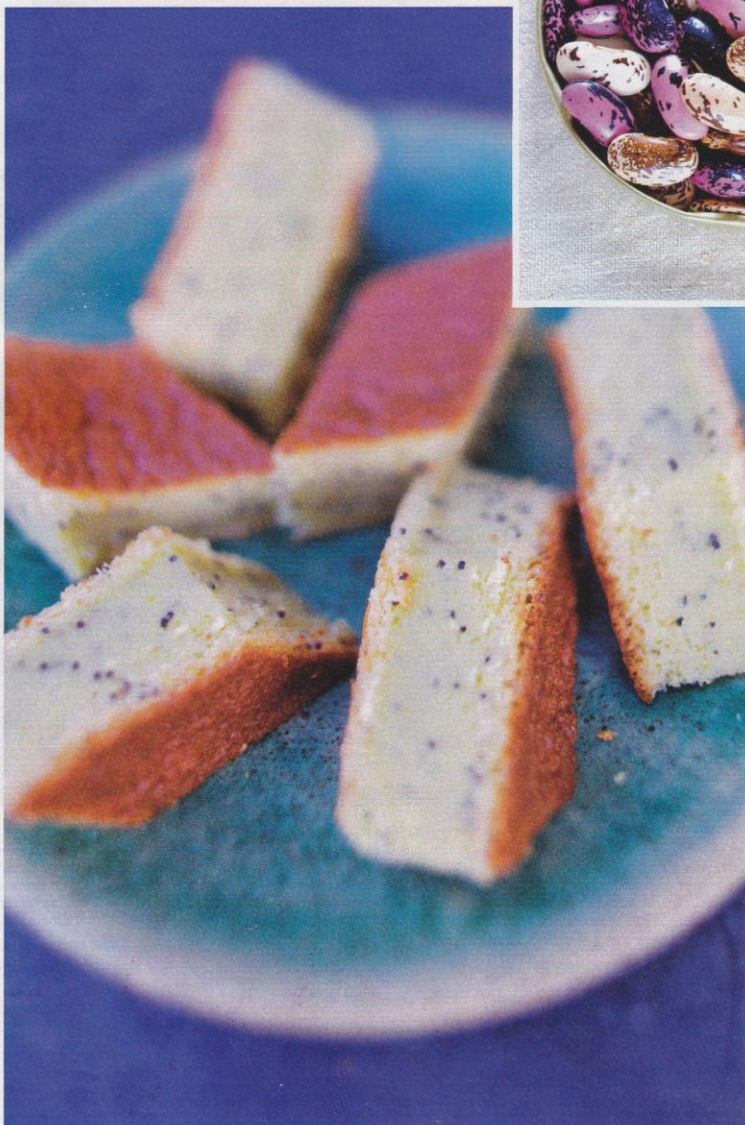
Blogs culinaires, chefs, recettes bio, tous vantent les bienfaits des lentilles et des fèves. Petit guide gourmand et vitaminé à adopter.

LÉGUMES SECS

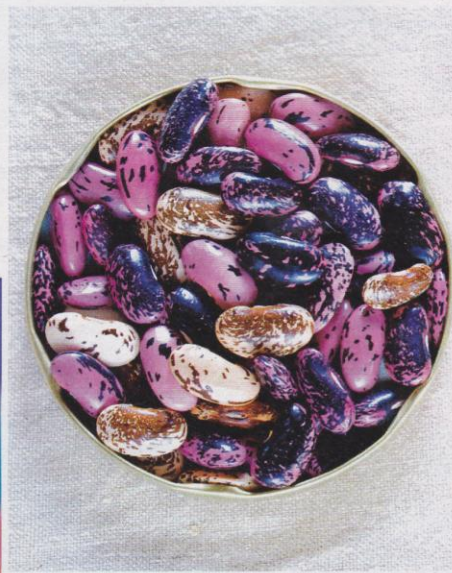
LA GRANDE TENDANCE!

PAR FLORENCE SAUGUES

PHOTOS JEAN-FRANÇOIS MALLET



Et si les haricots, pois, lentilles et fèves nous surprenaient de l'apéritif au dessert ? C'est ce que propose un collectif d'auteurs dans leur ouvrage « Savez-vous goûter... les légumes secs ? ». A l'heure où les études de santé publique prônent plus de fruits et légumes et moins de protéines animales dans notre alimentation, les légumineuses ont tout pour plaire. Associées, à chaque repas, à une céréale et à d'autres produits végétaux, elles sont un gage d'équilibre, même sans viande ou sans poisson. Variées, colorées, nourrissantes, riches en fibres et en protéines, elles ont un faible indice glycémique. Excellentes sources de vitamines, de minéraux, de magnésium, de fer, de calcium et d'antioxydants, il est judicieux de les choisir comme ingrédients de base dans notre alimentation. D'autant qu'elles sont faciles à stocker, à cuisiner, et qu'elles ont un excellent rapport qualité-prix. Reste à savoir comment leur donner un côté sexy.



Reste à savoir comment leur donner un côté sexy.

Ce livre fournit les clés pour les rendre goûteuses et digestes. Il propose des plats étonnants qui tordent le cou à leur mauvaise image à travers 70 recettes gourmandes. Régis Marcon, chef triplement étoilé, apporte la touche gastronomique. Vous apprendrez à faire des trempettes pour l'apéro, une béchamel, un curry de lentilles mais aussi un fondant « haricolas » à base de haricots rouges ou un gâteau pastiche composé de pois cassés. ■

GÂTEAU PASTICHE

INGRÉDIENTS POUR 4 A 6 PERSONNES

Purée sucrée : 150 g de pois cassés cuits bien fondants

➤ 100 g de sucre roux ➤ 1 pincée de vanille

➤ 1 cuil. à soupe de rhum.

➤ 50 g de beurre demi-sel ➤ 30 g de Maïzena

➤ 1/4 de cuil. à café de poudre de badiane ➤ 2 œufs.

Réaliser la purée sucrée : dans les pois cassés cuits et égouttés, ajouter le sucre. Remettre à cuire jusqu'à ébullition. Ajouter la vanille et le rhum. Mixer finement. La purée obtenue peut se garder 15 jours au réfrigérateur. Puis préchauffer le four à 170 °C. Chemiser un moule avec du papier sulfurisé. Faire fondre le beurre au bain-marie. Verser la pâte de pois cassés dans un saladier, ajouter la Maïzena, le beurre fondu et la poudre de badiane. Séparer les jaunes des blancs. Ajouter les jaunes au mélange. Monter les blancs en neige et les incorporer. Verser dans un moule et faire cuire 30 min.



« Savez-vous goûter... les légumes secs ? », de Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich et Caroline Rio, Presses de l'EHESP.