



Beaumes de Venise : Deux crus, deux couleurs, deux caracteres...

Les vignobles des AOC de produits sur les communes de Beaumes s'épanouissent en plein coeur Lafare, La Roque Alric et de la Provence comtadine, au Suzette, les vins rouges de Dentelles des Montmirail, dans les Côtes du accédé au rang suprême de Rhône méridionales. Vignes Cru des Côtes du Rhône en et oliviers s'y côtoient sur terre une préservée par RFALIME des vignerons qui allient une de BEAUMES DE VENISE agriculture raisonnée à l'amour d'un natures terroir, insolite, riche précieux.

AOC depuis 1943, le Muscat considéré comme l'un des Produit sur les communes de Phone. Beaumes de Venise

d'Aubignan, il est exclusivement du cépage « muscat à petits grains », cultivé sur un millénaire nommé « terre blonde ».

Venise de Beaumes de de Beaumes de Venise BEAUMES DE VENISE 2005. Fruités, élégants et aériens, ils ISE tirent leur originalité de l'altitude du terroir et des géologiques et multiples des sols.

Beaumes de Venise offre de Beaumes de Venise est ainsi un Terroir aux deux meilleurs muscats du monde. visages unique en Vallée du



<u>Je Healthy</u>, un mode de vie et un état d'esprit

Vous le croisez à tous les coins de rue, il est présent quasiment dans tous les magazines féminins, sur beaucoup de blogs ... Le terme « Healthy » a la côte en ce moment et est clairement à la mode.

Cependant, on oublie parfois ce qu'est réellement le « Healthy ». Dire que ce n'est qu'une mode est bien trop réducteur. Même si on le découvre grâce à l'engouement qu'il suscite en ce moment, ça n'en reste pas moins un réel mode de vie qui se soucie surtout du bien être général. Et c'est important, le bien être.

<u>le Healthy</u>, un mode de vie :

Le « healthy », c'est un mode de vie et un état d'esprit. On ne peut pas tout simple-

ment « suivre une mode » ... Auguel cas, cela ne durera qu'un temps et on aura vite faire de retomber dans les méandres de la malbouffe industrielle. Avoir un mode de vie sain englobe tellement de choses et certainement pas que la nourriture. En effet, une fois que l'on commence à faire attention à ce que l'on mange, on se rend vite compte que tout ce qui nous entoure pourrait être plus sain : cosmétiques, vêtements, entretien mais aussi notre condition physique ... Et on a bien souvent, envie de tout changer! Les produits bio investissent alors petit à petit nos placards et notre salle de bain. On prend du temps pour faire du sport. Bien souvent, on se questionne sur la provenance des vête-



ments que l'on porte et ça nous pose des petits soucis avec notre conscience : sur les conditions de « fabrication » de tout ce qui peut être industriel, de la façon dont les animaux sont traités dans les élevages ... Enfin bref, dans la plupart des cas, healthy rime avec éthique et bien-être. C'est pour cette raison qu'au final, on ne peut pas tant dire que le healthy est une mode, c'est très réducteur. Si l'on cherche seulement à suivre la mode, cela n'a alors aucun rapport avec un quelconque mode de vie sain et ce fameux état d'esprit qui nous motive chaque jour à essayer d'en faire plus, de faire mieux, de réduire l'impact négatif que l'on peut avoir sur l'environnement, sur les animaux ... Et sur nous-même.

Alors non, le "healting" ce n'est pas une mode, mais bien **UN mode de vie** qui s'articule autour d'un certain état d'esprit. Qui est également l'état d'esprit et le mode de vie quotidien de la plupart des vignerons des AOC Beaumes de Venise.

En effet lorsque l'on travaille dans les terres, on ne peut qu'être proche de la Terre!

Cultiver "son propre Healthy":



Avoir un mode de vie sain touche à peu près toutes les facettes de notre quotidien. Et chacun voit les choses à sa façon. En effet, ce qui est sain pour une personne, ne le sera pas forcément pour vous. Prenons un exemple tout simple : le bio. Certains d'entre vous trouveront important de manger frais et surtout local, mais pas spécialement bio. Pour d'autres, les aliments qui ne sont pas bio ne sont pas sains puisque bourrés de pesticides. Pour certains, manger

peu de viande mais de bonne qualité est tout à fait sain. D'autres pensent que l'on ne devrait pas du tout en manger. Il y en a pour qui aller 2h 5 fois par semaine à la salle de sport est nécessaire. D'autres préfèrent simplement essayer de prendre de bonnes habitudes comme marcher 30 mn par jour ou préférer les escaliers à l'ascenseur. Il ne faut pas porter de jugement sur les personnes qui mangent de la viande pas bio et qui se gavent de sport, mais tout simplement cela montre que chacun a sa propre idée de ce qui peut être healthy ou non. Alors certes, aller au fast-food 3 fois par semaine ne pourra jamais être qualifié de sain, mais le terme healthy est tout de même assez « vague » au final.

A chacun de cultiver 'son healthy,' de définir ce qui est sain ou non pour lui et ses proches.

Manger sainement, en quoi ça consiste?

Même si, manger sainement n'est pas la seule caractéristique d'un mode de vie sain et qu'en plus chacun cultive son propre « healthy », attardons-nous sur le côté alimentaire. Manger sainement est assez simple : peu de produits animaliers (laitiers, oeufs ...), industriels, et de gluten. Manger sainement ne peut cependant pas se réduire au fait de diminuer ces aliments. En effet, on va non seulement les remplacer, mais en plus en ajouter d'autres et avec de nouvelles caractéristiques. L'alimentation doit faire la part belle aux légumes, aux oléagineux, légumineuses, épices...etc. Il faut aussi manger des produits de saison, bio et éventuellement privilégier les fruits et légumes produits localement ou en France. .../...

Il est aussi important, si ce n'est indispensable, de savoir faire des écarts. Connaissezvous les « cheat meals » ? Il s'agit de repas où l'on se permet un peu tout et n'importe quoi. Généralement, on en fait un par semaine (mais chacun fait comme il veut), et ça se traduit bien souvent par un petit passage au fast food. Je dis oui au cheat meal ! Ce qui n'est pas sain au final, c'est de se priver.

,, Ce qui n'est pas sain au final, c'est de se priver.

Si vous vivez ça comme une privation, ça n'ira pas. Cependant, peut-être que les 3 premières semaines seront compliquées, que vous aurez toujours envie de bouffe industrielle et que vous ressentirez cette sensation de privation (notamment à cause du sevrage du sucre). Manger sainement n'est pas une privation, mais un réel plaisir.

' A mesure que l'on mange sainement,

nos goûts et notre gourmandise évoluent, tout simplement."

Et la cuisine Vivante ?

Aliment « Vivant » ou « cru » signifie qu'il est ni cuit, ni chauffé, c'est l'aliment à son état naturel.

Les aliments de saison, locaux (ceux de son jardin, c'est l'idéal!) et issus de l'Agriculture Biologique offrent de vrais concentrés de saveurs et d'énergie, ils sont plus féconds en éléments nutritifs. La chaleur du soleil, la force de la terre et le soin apporté par ceux qui les ont cultivés participent à leurs bienfaits sur notre vitalité.

La plupart des semences (céréales, légumineuses, graines et noix) germées ou trempées, les plantes sauvages, les feuilles et légumes crus, les végétaux de la mer et les fruits offrent une large palette de saveur pour réjouir nos papilles.

L'art de préparer les aliments et l'intention que l'on met à cuisiner participe largement à la vitalité des aliments. L'aliment est au coeur de notre intention, il est façonné pour révéler son plein potentiel, sa saveur authentique, et enchanter nos papilles.

'' Ré-enchantons nos papilles avec des saveurs authentiques en accord avec les délicieux vi<mark>ns Beau</mark>mes de Venise !''

Croc' la vie

<u>L'assiette "Healthy"</u> en pratique

Aliments Basiques 70 %

Aliments Acides 30 %

Légumes vert

Avocats

Carottes crues

Fruits (sauf exotiques)
Otron

Châtaigne

Tofu Epices

Herbes aromatiques Vinaigre de cidre

Fruits exotiques

Fruits cuits, compotes et jus de fruits

Fruits séchés

Carottes cuites Melon

Melon Pastèque

Potion, courge Pomme de terre

Vin rouge

Abats

Œufs

Protéines viandes, poissons gras, crustacés

Charcuteries traditionnelles

Fromages affinés

Beurre

Crème fraîche Huiles (sauf olive)

Tomates

Café

Cérales raffinées

Biscottes

pain blanc

Aliments neutres



Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs)

Quinoa

Noix, amandes, noisettes...

Huile d'olive

Laits végétaux

Céréales complètes

Pain complet ou pain au levain

Aliments à éviter

Charcuteries et pâtisseries industrielles, sucre blanc et sodas (même allégés)

En vert : les aliments à indice glycémique (IG) bas - orange : IG moyen - rouge : IG élevé

Et les AGC Beaumes de Venise?

6 départements ont une superficie de vignoble bio supérieur à 1000 ha:

Gironde : 2050 ha, Hérault : 1 840 ha Vaucluse : 1830 ha (42 % PACA)

Gard : 1 720 ha Var : 1460 ha Aude : 1034 ha

Chiffres 2006

Pour une surface totale de 632 hectares en AOC Beaumes de Venise et 394 hectares en Vin Doux Naturel Muscat de Beaumes de Venise, les surfaces labellisées en Bio représentent 6,5% et les surfaces labellisées par la charte V.I.V.R.E et la charte des vignerons en développement durable représentent 50.7 % des surfaces totales .

Ja charte V.I.V.R.E:

V.I.V.R.E, signifie Vignerons Investis en Viticulture Respectueuse de la vie et de l'Environnement.

Depuis 1998 les vignerons signataires s'engagent dans une viticulture pérenne, protectrice des terroirs et des paysages.

Concrètement cela donne :

- 100% du vignoble en agriculture raisonnée ou biologique
- Préservation des terrasses de nos vignobles suivant des techniques séculaires (plantes vivaces, murets en pierres sèches)
- Enherbement naturel maitrisé
- Protection des sources et des rivières.

La totalité des vignerons de la cave Rhonéa/ Balma Venitia sont signataires et à l'origine de cette charte.

<u>Ja charte des Vignerons en développement durable :</u>

C'est s'engager à :

- Offrir une rémunération attractive, personnalisée, fonction de la qualité des produits, de la stratégie viticole, mais également fonction du type d'agriculture conduite par le vigneron.
- Proposer des produits surs d'un excellent rapport qualité/prix/plaisir appropries a chaque instant de consommation.
- Fédérer les équipes, faciliter les échanges en interne et développer une relation de proximité.
- Economiser les ressources naturelles
- Partager notre éthique avec nos fournisseurs, l'Etat, les collectivités et tous les autres organismes avec lesquels nous sommes en relation

L'ensemble des Vignerons de la cave Rhonéa / Vignerons de Caractère sont engagés dans cette charte.

L'agriculture Bio:

L'agriculture biologique est une agriculture durable, basée sur :

- La valorisation des ressources abondantes,
- L'économie des ressources rares,
- La préservation des écosystèmes,
- Le maintien de la diversité des systèmes de production



Ingrédients pour un bol (se conserve 4-5 jours au réfrigérateur)

1/2 tasse d'amandes (12h de trempage) puis les émonder - 75g 1/8 tasse (30 m l) d'eau

dans un bol ou le presser légèrement sans le filtrer pendant 8-

Puis mettre au réfrigérateur pour arrêter le processus de fermentation. Se conserve 4/5 jours. Se déguste nature ou aromatisé d'herbes fraîches. Ici nous

l'accompagnons d'un délice craquant aux tomates séchées.





Nous vous conseillous > UN BEAUMES DE VENISE ROUGE: fruité, gourmand, élégant, puissant et aérien avec une belle robe pourpre.

Délices craquants aux tomates séchées

Ingrédients pour 20 craquants

50 g tomates en pulpes 25 g graines de lin moulues 12,5 g dattes Medjool

5 g huile d'olive

10 g tomates séchées trempées dans le jus de tomates fraîches

0,5 g paprika en poudre 0,25 g cumin en poudre

l'eau. Mixer ensuite tous les ingrédients dans un blender. Etaler ensuite la pâte obtedrateur pendant 6 à 12 h ou au four à chaleur tournante à la plus basse température (50°C si possible), laisser le four légèrement ouvert pour diminuer la température. Dès page ensuite. A mi-cuisson, retourner les « crackers » pour qu'ils sèchent de manière





Boules de soleil aux carottes

Ingrédients pour 25/30 boules

90 g noix de Grenoble

6 g levure de bière de riz (sans gluten)

25 g de feuilles de persil hachées

1 pincée de cumin



Préparation:

Mettre tous les ingrédients au robot robe pourpre.

tion d'une pâte homogène. Ou passer à l'extracteur à jus avec l'embout pour faire des les épices en mélangeant bien. Se conserve 5 jours au réfrigérateur et constitue un excellent pâté végétal.

Pour faire des « falafels », faconner des petites boulettes avec les mains.





Velouté Gaia



Ingrédients (pour 250 ml)

100g feuilles d'épinards ou 3 tasses de verdures:

VENISE ROUGE: fruité, gourmand, élé-

gant, puissant et aérien avec une belle

épinards, blettes, laitues 1 c.à.s. de purée d'amandes blanches

1 c.à.s de laitue de mer

300 ml d'eau

1 c.à.c. sauce tamari

Décor : fleurs de violette

Préparation:

tention d'une soupe bien crémeuse. Ajuster l'assaisonnement selon votre goût. Ce



Ingrédients pour 5/6 makis :

1 feuille de Nori

190 g de couscous de chou-fleur + 1 c.à.c. curcuma en poudre pour la couleur « or » +

Julienne de carotte

Quartiers d'orange

Quelques feuilles de roquette (très petite quantité) Graines germées (mélange alfalfa / radis / fenouil)

+ sauce à l'orange (jus d'orange + huile d'olive + sauce tamari)

Préparation du couscous de chou fleur :

Râper le chou-fleur ou le mixer dans le robot multifonction. Mélanger tous les ingrédients. Ce couscous de chou fleur cru peut farcir des petits légumes ou utiliser dans un

Préparation des makis :

sable. Poser le tapis à maki sur une surface plane. Aligner le bord d'une feuille de nori avec le bord du tapis à maki le plus près de vous. Rouler le sushi à partir de ce bord. Tous les ingrédients sont à placer sur la feuille de nori en ligne horizontale. Commenfeuilles et les graines germées. Puis rouler! Laisser reposer le rouleau au moins 5 à 10 minutes avant de le découper. Cela ramollira un peu la feuille de nori et permettra de la couper plus facilement et plus proprement. Découper de préférence avec un cou-







Ingrédients pour 20 petits biscuits

125 g farine de riz

Préparation:

Mélanger la farine de riz, le sucre de canne complet, la poudre d'amandes et verser la crème d'amande liquide jusqu'à l'obtention d'une pâte qui ressemble à celle d'un crumble. Ajouter un peu d'eau si besoin.

Verser la pâte sur le plan de travail fariné et l'étaler au rouleau à pâtisserie sur un bon demi-centimètre d'épaisseur. Découper les sablés (biscuits) à l'emporte-pièce.

Placer les sablés (Ďiscuits) sur une plaque à four chemisée ou farinée. Enfourner à thermostat 6 (180°C) et surveiller attentivement pour que les biscuits dont à peine. Compter entre 10 et 15 minutes de cuisson.







Ingrédients pour 1/2 L de « lait » d'amandes vanillées

125 g d'amandes 0,5 L d'eau 2 dattes 1/2 cc poudre de vanille

Préparation:

Faire tremper les amandes pendant 12 heures (à 24 heures). Bien rincer l'eau de trempage.

Au mixeur, broyer les amandes pendant quelques minutes, jusqu'à l'obtention d'un liquide blanc et crémeux. Filtrer le lait obtenu avec un sac à lait. Puis mixer avec les dattes et la vanille. Cette boisson végétale se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Ingrédients pour 2 personnes

45 g graines de chia 250 ml lait d'amandes 1 kiwi 1/2 c.à.s de baies d'épine vinette séchées

Préparation:

Mélanger les graines de chia entières avec le lait d'amandes pendant 5 minutes pour éviter que les graines ne collent ensemble. Elles gonflent rapidement. Réserver au frigo 30 minutes pour qu'il épaississe suffisamment. Le pudding au chia se

Ajouter les bien 24 neures au mgo. Ajouter les baies d'épine vinette séchées et bien mélanger.

Ajouter les kiwis au moment de servir. Pour la présentation, on alterne un étage de pudding et un étage de kiwis et on termine par quelques cubes de kiwis et baies d'épine-vinette.



Mous vous conseillous > UN MUSCAT de BEAUMES DE VENISE : très parfumé, aux arômes de fleurs, agrumes et fruits exotiques avec une robe magnifique du jaune pâle au doré.



Fromage de noix de cajou fermenté

Ingrédients:

75 g de noix de cajou

1/2 c.à.s. de flocons de levure de riz (sans gluten)

50 g eau

1/2 c.à.s. de jus de citron

1,5 g d'ail frais

0,5 g de miso de riz brun ou soja

Préparation : Faire tremper une nuit les noix de cajou. Vider ensuite l'eau de trempage. Mixer les noix de cajou au blender avec le reste des ingrédients. Mettre dans petit bocal en verre et laisser à température ambiante une journée.



Roulés de blettes au pesto de verdures

Ingrédients pour les pesto de verdures Pour 1 bol – 4 personnes

1 poignée de roquette

1 poignée de fanes de radis

1 poignée plantes sauvages (fleur de primevère, ortie, achillée millefeuille...)

1 poignée de persil

1 pomme

1/2 tasse de graines de tournesol (trempées pendant 4h)

4 c.à.s. huile d'olive

1 c.s jus de citron

1 c.à.s. vinaigre de cidre à la fleur de sureau

sel de mer (ou eau de mer) et poivre

Préparation du pesto de verdures :

Laver les verdures, les émincer, découper les pommes et rincer les graines de tournesol. Mettre tous les ingrédients dans un mixer ou un robot pour obtenir la consistance souhaitée, de crémeuse à grossièrement hachée.

Roulés ou rouleaux de blettes :

Ôter la tige de la feuille de blettes en prenant soin de garder les deux côtés de la feuille intacts. Répartir à l'extrémité de la feuille un peu de pesto de verdures et quelques graines à germer puis rouler.



Crème de lentitles germées

Ingrédients pour 1 bol – 4 personnes

60 g lentilles germées 1 c.à.c. zeste de citron

15 g huile de tournesol 5 g sauce tamari

11 g eau 15 g amandes

10 g citron grandes blanches

1 nincée de sel de mer

Préparation:

Faire chauffer 15 minutes à la vapeur les lentilles germées. Mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une belle consistance. Servir tel quel en forme de quenelle ou farcir des légumes de votre choix selon la saison (endives, tomates fraîches, concombres, salades, chicorée, courgettes) ou champignons.

Mous vous conseillous > UN MUSCAT de BEAUMES DE VENISE : très parfumé, aux arômes de fleurs, agrumes et fruits exotiques avec une robe magnifique du jaune pâle au doré.





Taboulé fleuri

Ingrédients 2 personnes :

1/4 chou fleur

1/2 carotte coupée en petits cubes Jus d'1/2 citron

1 oignon nouveau tige et bulbe

1 petite poignée de feuilles de

Préparation:

blender ou au robot culinaires pour obtenir une semoule. Émincer très fine-ment le persil plat. Découper les lédients dans un grand saladier. As-

2 c.s. huile d'olive



BEAUMES Nous vous conseillous > UN DF **VFNISE ROUGE** fruité. gourmand, élégant, puissant et aérien avec une belle robe pourpre.



Găteau cru aux carottes

Ingrédients pour 6 portions :

1/2 tasse de dattes 1 tasse de carottes râpées finement

1/2 tasse amandes (réduire en poudre) 1 c.s d'agrumes confits

1/2 tasse de raisins secs (ou plus en cas d'excès d'hu-

Préparation:

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte collante. Utiliser des rectangles individuels à pâtisserie ou faconner des portions à la main. À réserver au frais

plus tard. Idéal pour un goûter ou un petit-déjeuner avant une épreuve spor-

Nous vous conseillons > UN MUSCAT de BEAUMES DE VENISE: très parfumé, aux arômes de fleurs, agrumes et fruits exotiques avec une robe magnifique du jaune pâle au doré.

Comment les déguster ?

...Jes Beaumes de Venise... tirent leur caractère d'un assemblage de cé-

pages, dont les deux principaux sont le Grenache noir qui constitue au minimum 50 % de l'encépagement et la Syrah qui représente 25 à 50 % de l'encépagement. Le Mourvèdre vient compléter les deux premiers mais aussi d'autres cépages secondaires tels

pourpre. Elégants, puissants, mettre harmonieusement gneron. cuisine méditerranéenne, les fromages mais aussi le chocolat [...]

[...] Les Beaumes de Venise que Carignan, Cinsault, Counoise ainsi que les rouges se caractérisent géné- cépages blancs, autorisé s à hauteur de 10 % ralement par une belle robe maximum complètent la palette et vont perd'apporter une touche originale qui fruité s et gourmands, ils se pourra apparaître comme la signature du vi-

... <u>Jes</u> Muscats de Beaumes de Venise ...

Les terres blondes argilo-sableuses issues de l'érosion du « safre », roche tendre du Miocène (15 millions d'années), sont le terroir de pré dilection du muscat auquel elles confèrent toute sa finesse. Le respect des conditions de production strictes (mode de taille, rendement, richesse naturelle en sucre...) garantit au Muscat ses qualités exceptionnelles. Vin Doux Naturel, le Muscat de Beaumes de Venise commence sa vie comme n'importe quel vin mais on stoppe sa fermentation et la transformation des sucres en alcool par l'ajout d'environ 10 % d'alcool pur (mutage).

