

dossier

de presse

Eat Me Veggie

Cheffe Roxane Guidez



Vital Mag



@eatmeveggie
(1,5 K followers)

Qui se cache derrière ?

Roxane Guidez, 35 ans, née à Paris. Après avoir géré la société Jardin des Dames (à l'origine, création de jeux de société amoureux et coquins !), elle enchaîne des missions chez des acteurs prestigieux de la cuisine végétale et se reconvertit peu à peu en chef cuisinier !

Ce que personne ne sait d'elle (ou presque) :

elle a 16 tatouages, mais minuscules, car pas du tout résistante à la douleur !

Ses posts : jus d'extraction à froid (ananas, citron, curcuma, gingembre), bircher à la noix de coco et sirop d'érable, energy

bowl aux dattes, dahl de lentilles corail... des aliments 100 % naturels, bio, sans artifices chimiques.

Pourquoi elle nous motive :

des recettes simples, gourmandes, zéro ennui et surtout très vertueuses (anti-inflammatoires, antioxydantes...). Par exemple, du curcuma avec du poivre pour booster la curcumine, des crudités pour profiter des vitamines en mode « taboulé de brocoli ».

Ce qui nous énerve quand même un peu :

pour avoir les recettes plus élaborées, étape par étape, il faut cliquer dans le lien de la bio. Un peu de patience, quoi !

dossier de presse



Pois cassés, crémeux de poireau cumin-thym et son œuf mollet

(sans lactose, végétarien et sans gluten)

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN / CUISSON : 50 MIN

• 1 œuf bio • 65 g de pois cassés bio • bicarbonate de sodium (facultatif) • 1 poireau bio • 1 briquette de crème soja bio (20 cl) ou de la crème fraîche bio • 5 pincées de sel • 1 pincée de poivre noir • 2 gousses d'ail bio • 2 cuillères à café de cumin • 4 branches de thym frais (ou sec) • 2 cuillères à café d'huile d'olive • vinaigre blanc

RÉALISATION

1. Trempez les pois cassés dans de l'eau durant 30 min. Rincez-les avant de les cuire pendant 50-55 min dans de l'eau bouillante, en ajoutant 2 pincées de bicarbonate. Égouttez.
2. Coupez les extrémités du poireau (le pied et 2 cm de vert de poireau, gardez le reste). Coupez-le dans le sens de la longueur, puis séparez les feuillets.

Lavez celles-ci dans de l'eau et essorez. Réservez. 3. Enlevez les feuilles des poireaux, versez 2 cuillères d'eau dans une poêle à feu doux. Remontez le feu à moyen, ajoutez le poireau. Laissez cuire 5 min en remuant. 4. Déshabillez vos gousses d'ail. Ajoutez le thym. 5. Mélangez bien puis baissez le feu. Laissez cuire 25 à 30 min. Réservez. 6. Ajoutez l'œuf et 1 cuillère à soupe de crème soja. Laissez cuire 1 min à feu doux, déposez la poêle sur le feu, puis sortez votre poêle du feu.

7. Versez le poireau puis, fin l'œuf. Décorez le tout.



Pommes et poires vanille et cannelle, yaourt et noisettes, érable et avoine

(vegan-végétal et sans lactose s'il s'agit d'un yaourt végétal. Sans gluten si les flocons d'avoine sont certifiés sans gluten)

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN / CUISSON : 5 MIN

• 2 poires bien mûres • 1 pomme bien mûre (NB : le fait de choisir des fruits bien mûrs vous évitera d'ajouter du sucre) • 1 pincée de vanille en poudre • 4 pincées de cannelle • 200 g de yaourt végétal à la coco fermentée (YA DESSERT, par exemple, c'est breton !) ou un yaourt de votre choix (soja, brebis, vache, etc.) • une petite poignée de noisettes • 2 cuillères à soupe de sirop d'érable • 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine • option : noix de coco râpée

RÉALISATION

1. Épluchez vos fruits et enlevez l'intérieur. Coupez-les en morceaux selon votre goût. Dans une poêle chauffée à feu moyen, versez les fruits coupés. Laissez cuire durant 15-20 min en remuant de temps en temps. Après 10 min de cuisson, ajoutez la cannelle et la vanille, puis mélangez.
2. Versez les noisettes dans une poêle chaude sans matière grasse. Faites-les sauter environ 2 min à feu fort (ne pas les faire brûler). Sortez-les du feu et mettez-les dans un torchon. Frottez-les pour ôter grossièrement la peau, placez-les sur une planche à découper et concassez-les. Dans la poêle chaude, remettez les noisettes concassées, les flocons d'avoine et le sirop d'érable. Mélangez pendant 30 secondes et sortez du feu.
3. Dans 2 assiettes, versez le yaourt à l'aide d'une cuillère. Ajoutez la compote puis parsemez avec le mélange de noisettes-érable-avoine.

Le conseil

Pour le côté déco et rappeler la couleur du yaourt, j'ai ajouté un peu de noix de coco râpée, mais c'est optionnel.



www.eatmeveggie.com
Roxane Guidex

En 2015, Roxane Guidex s'est lancée, en autodidacte, dans l'expérimentation de la cuisine végétale, végétarienne, crue, sans gluten, antigaspillage, de saison, locale... lors de séjours dans des établissements parisiens inscrits dans cette mouvance. Un apprentissage qu'elle a terminé au sein de la prestigieuse école Ferrandi, en y suivant un programme sur la cuisine végétale et végétarienne. Elle a créé en parallèle le blog Eat Me Vegan, pour « offrir une vision simple, sensuelle et gourmande » du végétal aux particuliers. Basée à Vannes, Roxane organise également des brunchs veggie et donnera prochainement des cours de cuisine chez Hello Rivages, à Plouharnel.



Recette de velouté aux légumes de saison

POUR 4/5 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN / CUISSON : 20 MIN

• 5 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 oignon rouge bio • 2 petits poireaux bios (ou 1 gros) • 1/2 potimarron bio • 2 pommes de terre bios • 2 petites carottes bios (ou 1 grosse) • 2 gousses d'ail • 1 cm de gingembre frais • 1 cm de curcuma frais • sel/poivre noir
Dressage : une herbe fraîche au choix (persil ou coriandre) et une cuillère à soupe de graines de sésame, chanvre et tournesol.

RÉALISATION

1. Lavez les légumes au vinaigre blanc et à l'eau en frottant bien pour enlever la terre, puis rincez-les sous l'eau à nouveau. Si vos légumes ne sont pas bios, épluchez-les, puis rincez-les sous l'eau. Enlevez la peau des oignons et déshabillez l'ail. Coupez-les en morceaux grossiers. Enlevez la peau du gingembre et du curcuma.
2. Coupez le poireau et les carottes en fines lamelles, puis la courge et la pomme de terre en dés de taille moyenne. Versez l'huile d'olive dans une marmite sur une plaque chauffée à feu doux. Râpez le gingembre et le curcuma frais dans le fond de la casserole, puis laissez frémir doucement 2 min en remuant à l'aide d'une spatule. Ajoutez les oignons et l'ail, puis mélangez. Laissez cuire à feu doux, sans brûler, 5 min.



3. Quand les oignons sont translucides, ajoutez les légumes et couvrez d'eau à hauteur de ceux-ci, pas plus. Ajoutez 1/2 cuillère à café de sel et 5 tours de moulin à poivre noir, puis mélangez. Couvrez la casserole et laissez cuire à petits bouillons environ 20 min.

4. Piquez vos légumes à la fourchette pour vérifier qu'ils sont cuits, puis mixez pour en faire un velouté. Comptez au moins 4 min de mixage (le curcuma et le gingembre sont robustes !). Si vous préférez une texture plus fluide, ajoutez 2 verres d'eau bouillante, puis mixez. Réservez.

5. Dans une poêle chaude, ajoutez 1 cuillère à soupe de graines de sésame, de tournesol et de chanvre, puis faire chauffer à feu fort, en remuant souvent pendant 1 min. Attention à ce que les graines ne brûlent pas. Réservez.

6. Versez dans un bol, coupez quelques herbes fraîches sur le dessus (ici persil et coriandre) et parsemez à envie de graines de sésame, de tournesol et de chanvre torréfiées.

Bretagne Cuisine

dossier de presse

SUPERFOOD

LA CUISINE HEALTHY DE TOUS LES JOURS !

61 RE
FR
& ESTIV

**Du quoi ?
Du quinoa !**

**DÎNERS LÉGERS
ET VEGGIE**

*Mezzés &
délices de l'été*

PINQIE-NINQIES & BARBECUES

LA MARMITE À BLOGS

Superfood



EAT ME VEGGIE

« Sexy et Veggie », c'est comme ça que Roxane définit son blog. Initialement créatrice de jeux amoureux et coquins, elle tombe en passion pour la cuisine végane il y a 4 ans, et devient cheffe cuistot.
www.eatmeveegie.com



WOOD MOOD FOOD

Wood pour sa passion pour la déco et le bois, Mood pour la diversité de ses posts et surtout Food, pour ses nombreuses recettes saines, faciles et conviviales.
www.woodmoodfood.com



EAT ME VEGGIE

« Sexy et Veggie », c'est comme ça que Roxane définit son blog. Initialement créatrice de jeux amoureux et coquins, elle tombe en passion pour la cuisine végane il y a 4 ans, et devient cheffe cuistot.
www.eatmeveegie.com

dossier de presse

EXCLU Tatiana Silva et Terence Telle
Love du beau gosse de DALS

Le temps est au beau fixe pour la Miss Météo de TF3

PEOPLE • VECU • MODE • TÉLÉ

Closer

EXCLU Closer

Alors que son ex-agente lui réclame de l'argent pour harcèlement

Brigitte Macron Au chevet de Line Renaud, victime d'un AVC

LAETICIA HALLYDAY

ACCUSÉE d'être une mauvaise mère

Céline Dion A 8 ans, ses jumeaux dorment encore avec elle

M 07490-723 F: 1,80 €

Closer

LA BLOGUEUSE À SUIVRE

UN VEGGIE STEW AU LAIT DE COCO

3 PERS. ÉCO FACILE PRÉP.: 5 MIN
CUISSON: 17 MIN 672 KCAL/PERS.

Rincez 1 petit brocoli, 200 g de pois mange-tout et 1 tasse de petits pois (frais ou surgelés). Taillez les têtes des brocolis et coupez en deux les pois mange-tout. Dans un faitout, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive, puis ajoutez 2 cuillères à café de cumin en poudre, 2 cuillères à café de gingembre, 2 cuillères à café de cardamome et remuez pour libérer les saveurs. Ajoutez le brocoli, les pois mange-tout et les petits pois. Faites revenir 2 min, puis versez 800 ml de lait de coco. Salez, poivrez. Baissez le feu et laissez mijoter 15 min. Accompagnez de riz sauvage, de quinoa ou d'un écrasé de pomme de terre.

LA PRO DE L'ASSIETTE SANTÉ
C'est après des problèmes de santé que Laetitia, auteure du blog naturallylety.com, a entrepris un rééquilibrage alimentaire. Comme elle est perdue, elle se documente, expérimente et publie ses découvertes sur son site. Après quelques mois d'efforts, elle retrouve un bien-être et un confort de vie qu'elle partage dans son livre. À travers plus de 60 recettes saines et faciles, elle passe en revue les composants de nos assiettes. Un ouvrage instructif qui donne toutes les clés pour recouvrer la forme! Healthy Food débutant (éd. Alternatives), 14,95 €

DES OLÉAGINEUX RÔTIS À LA CANNELLE

10 EN-CAS FACILE
PRÉP.: 5 MIN CUISSON: 40 MIN
ÉCO 195 KCAL/EN-CAS

Préchauffez votre four à 140 °C (th. 4/5). Dans un saladier, versez 100 g d'amandes, 100 g de noix de cajou, 100 g de noisettes, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de sirop d'agave ou de miel et 1 pincée de fleur de sel.

Mélangez à l'aide d'une cuillère. Étalez les oléagineux sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez 40 min. Enfin, laissez les oléagineux refroidir hors du four puis conservez-les dans un bocal à température ambiante.

L'instagrammeuse à suivre

[eatmeveggie](https://www.instagram.com/eatmeveggie)

TENDANCE
Soutenue par 2 650 abonnés, Roxane, créatrice de recettes végétales, se présente comme « chef bio, healthy, noglu » (comprenez: sans gluten) et antigaspi. On suit avec envie cette pétillante jeune femme dans ses pérégrinations culinaires, souvent sollicitée pour exercer ses talents lors d'événements. Végétariens, flexitariens ou tout simplement épicuriens? Vous ne ferez qu'une bouchée de son Insta!

PAR JOCELYNE DE AMORIN

L'instagrammeuse à suivre

[eatmeveggie](https://www.instagram.com/eatmeveggie)

TENDANCE

Soutenue par 2 650 abonnés, Roxane, créatrice de recettes végétales, se présente comme « chef bio, healthy, noglu » (comprenez: sans gluten) et antigaspi. On suit avec envie cette pétillante jeune femme dans ses pérégrinations culinaires, souvent sollicitée pour exercer ses talents lors d'événements. Végétariens, flexitariens ou tout simplement épicuriens? Vous ne ferez qu'une bouchée de son Insta!



© EAT ME VEGGIE - INSTAGRAM

dossier de presse



LES COMPTES QUI DONNENT ENVIE DE CUISINER !

Elles ont chacune leur régime alimentaire, leur style, leur façon personnelle de nous mettre l'eau à la bouche, mais le résultat est le même ! Ces foodistas nous poussent vers nos fourneaux pour reproduire ces bons petits plats tantôt healthy, tantôt gourmands. *par Christelle Mosca*



@eatmeveggie (3

Qui se cache derrière ? Roxane, 38 ans, diplômée d'une école de commerce, Parisienne de naissance et Bretonne depuis un an. En 2015, elle entame un changement professionnel et se dirige vers la cuisine santé. En parallèle de sa formation chez Ferrandi, elle intègre les plus grandes maisons parisiennes de l'alimentation healthy en gravissant les échelons un à un. Aujourd'hui, elle travaille également en tant que consultante spécialisée en cuisine saine.

Ce que personne ne sait d'elle (ou presque) : elle a fondé la société Jardin des Dames à 24 ans, prônant le bien-être et

Vital Mag

Vital

PEPS!
TIRER LES BIENFAITS DE SA BALADE EN FORÊT

GREEN ATTITUDE
Mes cosmétiques zéro déchet
Mon équipement éco-responsable

FOOD FACILES ET HEALTHY
6 RECETTES DU COACH
Thibault Geoffroy!

Motivation
Nos stratégies pour rester accro à son sport

YOGA
La routine zen qui booste la journée

SPORTIVE & VEGGIE
CAP SUR L'ÉNERGIE, LA DÉTOX, L'AMINCISSEMENT !
NOTRE GUIDE POUR S'Y METTRE FACILEMENT

0 - 46 - F - 3,95 € (TTC)

dossier de presse



Picard Magazine

@RD  
CONNECTÉ
 Les photos gourmandes
 produits Picard sur
 n adore et on est fiers !
 avec le #picardfood et
 ici.



@lalouison
sebouge



Ravioli ricotta-
épinard,
sauce tomate

♥ 469 J'aime
 Pause déjeuner entre deux
 révisions, ces p'tits plats de chez
 @picardsurgeles vont me sauver
 la vie cette semaine:
 simple rapide efficace.



@eatmeveggie



Cocktail
de fruits
rouges bio



♥ 103 J'aime
 Petit-dej special canicule, un
 #acaibowl : 1 banane bio, 2 poignées
 de fruits rouges congelés bio de
 chez Picard, 1/2 verre de lait de
 coco et 1 cc d'acai

@picardsurgeles



sans oublier www.picard.fr

SEPT/OCT 2017

@eatmeveggie



Cocktail
de fruits
rouges bio



♥ 103 J'aime
 Petit-dej special canicule, un
 #acaibowl : 1 banane bio, 2 poignées
 de fruits rouges congelés bio de
 chez Picard, 1/2 verre de lait de
 coco et 1 cc d'acai

dossier de presse



@EATMEVEGGIE (4,3 k followers)

À la manoeuvre, **Roxane**, diplômée d'une école de commerce, Parisienne de naissance et Bretonne depuis un an. En 2015, elle entame un changement professionnel et se dirige vers la cuisine santé. En parallèle de sa formation chez Ferrandi, elle intègre les plus grandes maisons parisiennes de l'alimentation healthy en gravissant les échelons un à un. Aujourd'hui, elle travaille également en tant que consultante spécialisée en cuisine saine.

Ce qu'elle nous propose : sur son compte Instagram mais aussi sur son blog, de nombreuses recettes d'entrées, plats, desserts et autres gourmandises végétales (parfois vegan et sans gluten), de saison, équilibrées. Roxane sublime les légumes et céréales avec des herbes et épices comme quelques pincées de magie. La cuisine zéro déchet est aussi l'une de ses passions. Tout comme la Bretagne qu'elle apprécie filmer en mettant aussi en scène les artisans qu'elle affectionne.
Son blog Eatmeveggie.com

Vital Mag



dossier

de presse

Eat Me Veggie

Cheffe Roxane Guidez

Blog

Site Pro

Instagram

Facebook

Contact : eatmeveggie@gmail.com