

**KATE DONNE  
UNE SŒUR A  
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**

ISSN 1120-7700 - P. 256 €

Commandez votre copie à l'adresse : [www.parismatch.com](http://www.parismatch.com)

# 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<sup>e</sup>  
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](http://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 reffleurit ..... 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

**vivre match**  
**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.



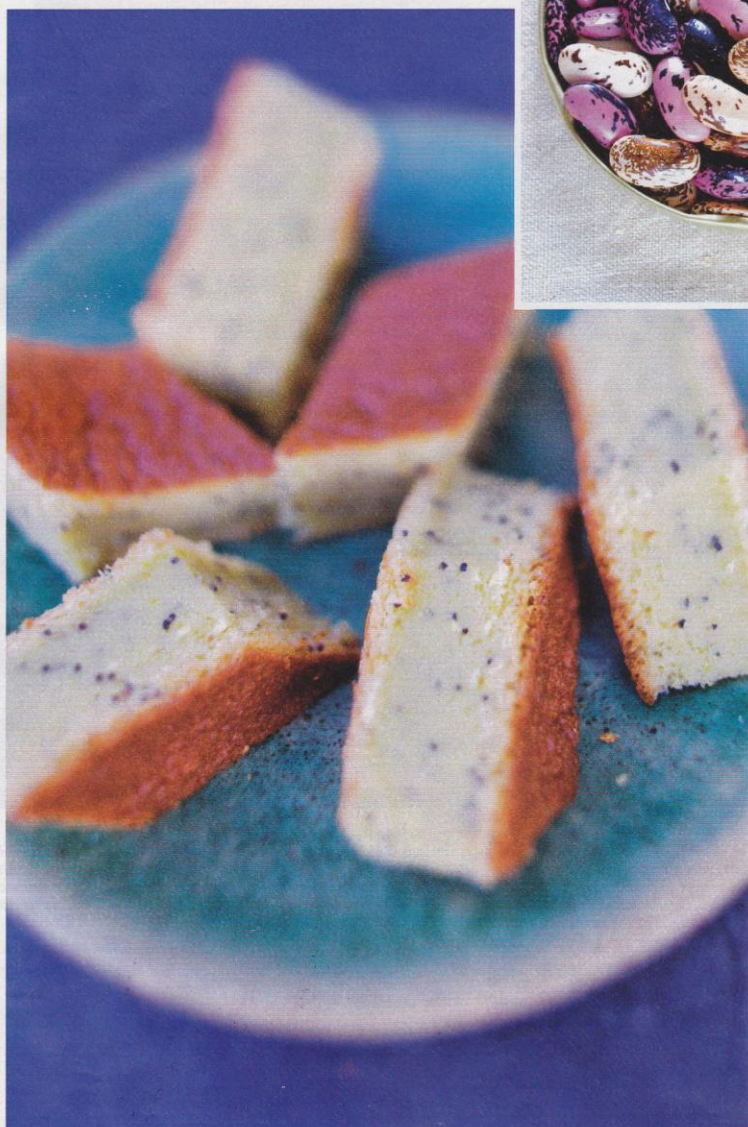
*Blogs culinaires, chefs, recettes bio, tous vantent les bienfaits des lentilles et des fèves. Petit guide gourmand et vitaminé à adopter.*

# LÉGUMES SECS

## LA GRANDE TENDANCE!

PAR FLORENCE SAUGUES

PHOTOS JEAN-FRANÇOIS MALLET



**E**t 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.



Le 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. ■

Le 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.