

# CES NOUVELLES TENDANCES QUI VONT RÉVOLUTIONNER VOS ASSIETTES

LE MONDE | 26.02.2016 à 16h00 |  
Par CHARLIER Cassandra, étudiante en Publicité à l'Université de Lorraine.

En 2016, le Hashtag « #Food » aura une nouvelle fois la cote sur les réseaux sociaux. Du Power Bowl aux légumes spaghettis, sans oublier les aliments brûle-graisse et les légumineuses : la tendance veggi va une nouvelle fois séduire les internautes.



La gastronomie française ne cesse d'évoluer et c'est la créativité qui marquera cette nouvelle année 2016. L'invention de nouveaux ustensiles culinaires vous permettra de transformer tout vos légumes, de la courgette au navet, en spaghettis colorés. A la fois ludique et sain, une nouvelle manière de cuisiner ces légumes en toute simplicité.

Et si de nouveaux ustensiles apparaissent, ce sont les plats qui se transforment. Cette année, on troque nos assiettes traditionnelles contre des bols tendances et colorés. Le « **Power Bowl** » déjà célèbre sur Pinterest pour le petit-déjeuner est désormais votre allié pour tout les repas de la journée. On opte dès le matin pour le Power Bowl smoothie et fruits secs, du quinoa accompagné de crudités pour une mise-en-bouche ou encore des nouilles façon thai pour le repas.

Le Power Bowl c'est simplement une infinité de déclinaisons créatives possibles que vous pouvez déjà retrouver sur Instagram et Pinterest sous le Hashtag **#Powerbowl**.

On note également que le Veggi est de retour dans les assiettes : ces anciennes **graines et légumineuses** comme les lentilles, le quinoa, le boulgour sont tendances cette année. Si les végétariens les revendiquent depuis de nombreuses années, elles séduiront aussi les carnivores. Elles apportent toutes les protéines et les oligoéléments nécessaires pour le bon fonctionnement de votre corps. Elles se dégustent en plat avec des crudités mais également au petit-déjeuner, à la manière des flocons d'avoine saupoudrés de cannelle.

## Et si manger gras ne faisait pas grossir ?

Le gras a du bon et même plus, il est bénéfique pour votre santé mais attention, seulement les bonnes graisses : avocat, saumon, amandes et huile d'olive peuvent réintégrer vos assiettes sans vous culpabiliser. Si l'avocat était la star de 2015, il le sera aussi cette année. Selon Uffe Ravnskov, un docteur danois, « *dire que la graisse fait grossier est aussi bête que de prétendre que les légumes verts font verdigriser* ». **Et si le gras était finalement la tendance phare de 2016 ?**