

# La tendance 2019 selon Pinterest : le régime pegan et les repas emballés

centpourcent-vosges.fr/life-style/gastronomie/la-tendance-2019-selon-pinterest-le-regime-pegan-et-les-repas-emballes

14 décembre 2018



© istock.com/margouillatphotos

(Relaxnews) – En 2019, on cuira son pain en famille et on y tartinera des confitures maison. On verra sans doute un nombre croissant de consommateurs soucieux à la fois de leur santé et de l’environnement suivre un régime fusion « pegan », et les tables se garnir de repas emballés dans du papier aluminium.

Une étude statistique des recherches effectuées par les 250 millions d’utilisateurs de Pinterest par périodes de six mois annonce une hausse de ces tendances culinaires en 2019.

Voici une sélection des tendances culinaires dont la croissance est la plus impressionnante sur ce réseau social :

Les recherches portant sur « **homemade jam** » (**confiture maison**) ont augmenté de 829%. En cherchant « confiture maison » sur Pinterest, on tombe sur des rangées pleines de bocaux de confitures et de gelées de fruits rouges et de fruits à noyau. Mais on y trouve également des idées de recettes créatives comme la confiture de piment habanero, de la confiture de bière et de bacon ou de pomme d’amour.

**Foil pack dinner (dîner emballé)** : +759%. Pourquoi s’encombrer avec des plats et des assiettes quand on peut cuire un repas entier dans des feuilles de papier aluminium ? Ceux

qui font la cuisine chez eux découvrent tous les avantages des dîners emballés – très peu de préparation et de nettoyage – et recherchent des recettes de steaks au beurre à l’ail et patates, de crevettes bouillies, de saucisses au fromage et aux patates.

**Pegan +337%** : une fusion moins contraignante des régimes paléolithique et végétarien, le régime pegan comprend des légumineuses et des céréales. La viande sert davantage d’accompagnement ou de condiment que de plat principal. Parmi les recettes les plus populaires : lentilles au curry rouge, salade de chou kale et de haricots blancs, et des pancakes de potimarron.

**Baking bread (cuire son pain) +413%** : Dans la foulée du mouvement « slow food », les consommateurs s’initient au plaisir de cuire leur propre pain – activité manuelle par excellence qui demande du temps et du travail et oblige à prendre son temps et apprendre à être patient.

**Ginger water (eau au gingembre) +353%** : l’eau au gingembre et au citron est censée être excellente pour la santé. C’est sans doute ce qui a multiplié par trois les statistiques de recherche pour cette boisson tonifiante. Ses adeptes en vantent les propriétés anti-inflammatoires et digestives, et le coup de fouet qu’elle donne au métabolisme.

source AFP-Relaxnews

PARTAGER

Article précédent [Formation au numérique: Google va s’installer à Montpellier, Nancy et Saint-Etienne](#)

Article Suivant [En Russie, les jeunes créateurs à la recherche du fil rouge de l’Histoire](#)