



L'ÉPICERIE

1. Le plein d'énergie

Ce mélange façon porridge se réhydrate au contact d'un liquide froid ou chaud. Si la poudre de céréales germées n'est pas très goûteuse, elle est ponctuée d'éclats de noisettes toastés, de graines de chia et de lin et d'épices chaudes. Une préparation assez riche en protéines, acides aminés, minéraux... et facile à digérer, grâce à la germination.

Supermix, Germline, 8,50 € les 350 g, en réseau bio.

2. Charcuterie italienne

On retrouve le plaisir de la mortadelle avec cette belle gamme de charcuterie italienne sans nitrites, réalisée à partir des meilleures parties du porc (100 % italien, élevé sans antibiotique) et garnie de croquants pistaches de Bronte (Sicile).

Mortadelle aux pistaches, Naturals Rovagnati, 3,50 € les 100 g, dans les grandes et moyennes surfaces.

3. Menthe fraîche

Agréablement sucré mais surtout délicieusement parfumé, ce sirop bio de menthe égaye l'eau plate ou gazeuse. Son tonus élégant accompagne parfaitement



Ma petite épicerie

On craque pour ces produits prêts à consommer, faciles à préparer ou pratiques à utiliser.

de fibres et de vitamines, qui se déguste sans effort en version froide. Un bon point pour les bouteilles en plastique végétal biodégradable.

Super Soupe, Hari&Co, 5 € les 445 ml, dans les GMS (Monoprix, Casino).

7. Garniture équilibrée

Prêt en quelques minutes à la poêle, ce mélange de petits légumes, épeautre et raisins secs s'apprécie aussi bien en plat complet qu'en garniture. Une douce note sucrée-salée qui apporte une touche orientale à l'assiette. Bel accord avec la volaille.

Légumes & céréales, D'aucy, 2,40 € les 290 g, en grandes surfaces

8. Yaourt islandais

Le skyr (prononcez "squire") est un yaourt égoutté, né en Islande. Débarrassé de son petit-lait, il présente une texture plus dense et plus riche en protéines. Une saveur lactée idéale en pause rassasiante, au petit déjeuner avec des fruits frais ou en base de sauce aux herbes. Existe nature, à la vanille, framboise, fraise et myrtilles. Une douceur peu sucrée et 100 % naturel.

Skyr, Siggis, 2 € les 1 x 140 g, dans les grandes surfaces.

5. Tartellette bio

Un rapide passage au four souligne une pâte moelleuse bien beurrée et une garniture généreuse où le fruité des poivrons soutient la note de la feta. Une belle façon d'ensoleiller la pause déjeuner.

Tartes aux 3 poivrons et feta, Carte Nature, 5,20 € les 2 x 115 g, en réseau bio.

6. Heures légumineuses

Ces soupes repas véganes, 100 % naturelles, bien cuisinées et épicées avec doigté, sont à base de lentilles, pois chiches ou haricots secs. Un repas à boire nourrissant et assez peu calorique, source

5. Carte Nature Tartes

6. Super Soupe Hari&Co

7. Légumes & Céréales D'aucy

8. Siggis Framboise

PAR CATHERINE LAMONTAGNE

ADRESSES EN PAGE INDEX