



BON ET SAIN

LES INFOS QUI NOUS FONT DU BIEN

Chaque quinzaine, retrouvez ici les tendances nutrition, les produits inédits et notre sujet du moment. Céline, notre journaliste, a passé la composition des soupes toutes prêtes à la loupe. Trop salées, trop sucrées ? Réponse pages suivantes ! Côté repas, place à nos recettes pour les veggies et les intolérants au lait. Par Margot Dobriska



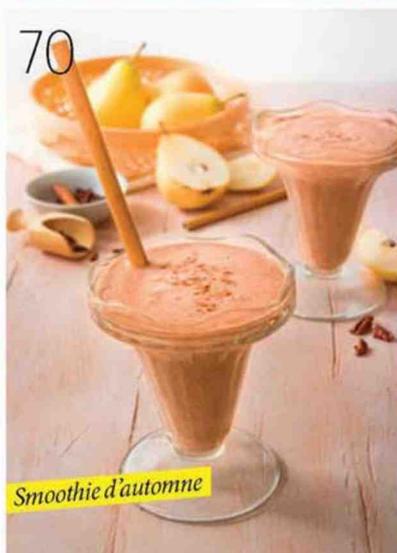
Gnocchis de patate douce



Petits beignets au sucre fourrés

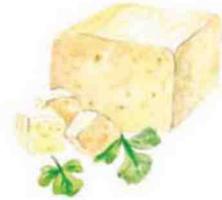


Spaghettis aux chanterelles et crème de noisettes



Smoothie d'automne

DANS MON ASSIETTE



Le tofu soyeux, riche en protéines végétales



La purée de noisette, concentré de saveurs



La patate douce, rassasiante et savoureuse



GOOD NEWS

MOINS DE SEL, PLUS DE GOÛT

Relever les saveurs d'un plat sans la moindre pincée de sel ? Quelle bonne idée, et vos artères vous en seront reconnaissantes. À la place, misez tout sur les épices et aromates : les plus classiques comme le curcuma, le gingembre, le curry ou encore la muscade... mais aussi de plus exotiques comme le yuzu, le chili ou encore le wasabi. C'est ce que propose la marque Lima avec sa nouvelle gamme d'épices à base de yuzu (un agrume japonais aux notes acidulées), de chili et de wasabi kale. Ces mélanges rehaussent d'un simple geste vos recettes, tout en diminuant la consommation de sel au quotidien.

Spice 100 % yuzu, Yuzu chili et Wasabi kale, 5,50 € (14 g), Lima.

**Chocolat sans sucre**

Cela vous semblera sûrement improbable, mais le chocolat sans sucre ajouté ni édulcorant vient d'être créé ! Le projet a eu pour ambition de proposer une alternative plus saine que le chocolat classique afin d'alléger le goûter souvent trop sucré. Cette gourmandise élaborée par le chef Thierry Marx et Néogourmets a été déjà primée médaille d'argent et prix spécial de l'innovation aux International Chocolate Awards.

**LES NOUVEAUTÉS****TARTINABLES DE LÉGUMES**

Des légumes, oui, et sur des tartines ! La nouvelle gamme de tartinables Boursin est composée de dix nouvelles recettes de purées de légumes très parfumées, inspirées du fait maison et concoctées par de grands chefs. De quoi twister les apéros de fin d'année.

Les Tartinables créatifs (Carotte & orange, Betterave, Artichaut & olive verte, Concombre & aneth, Pois chiche, Potiron & carotte, Tomate & poivron), 2,99 €, Boursin.

**QUI NOUS FAIT AIMER MANGER DES LÉGUMINEUSES ?**

Hari&Co se donne pour mission de remettre les légumineuses au cœur de l'assiette de Français. Le défi est remporté haut la main avec des alliances légumineuses et légumes version boulettes ou steaks prêts à réchauffer. En salade, en burger, avec des pâtes... À tester sans tarder.

Galettes et boulettes à base de lentilles vertes, haricots rouges et pois chiches avec courgette, betterave et patate douce, 3,50 € (la boîte de 170 g), Hari&Co.

**UN AMARETTO CHAMBOULE-TOUT**

Amaretto Adriatico a été lancé il y a tout juste un an et, malgré un contexte difficile, a créé une nouvelle dynamique au rayon des alcools. Le secret de sa recette ? Une liqueur aux ingrédients 100 % naturels, deux fois moins sucrée et labellisée vegan. Élaboré à base d'amandes récoltées à la main puis longuement torréfiées, cet amaretto prend racine dans la région ensoleillée des Pouilles et saura enchanter les papilles des amateurs comme des connaisseurs.

Amaretto et Amaretto bianco, 35 € (la bouteille de 70 cl), Adriatico.

