

L'ACTU FOOD

**D**u naturel, du brut et surtout, des alternatives végétales... On fait le tour des nouveautés qui pourront remplacer les produits animaux dans tous vos repas et de celles qui vous permettront de manger la même chose, mais en version bien plus naturelle et meilleure pour la santé !

Par Aurore Esclauze

18  
RÉGAL  
VÉGÉTAL  
pour l'arrivée  
du printemps



**Des infusions brutes**

La sauge, la lavande ou la menthe poivrée poussent très facilement en France : nul besoin de les importer ! La Biocoop propose des tisanes d'herboristerie 100 % d'origine France. De quoi faire passer un bon repas, se réveiller doucement le matin ou se faire plaisir au cœur de l'après-midi, sans ajout artificiel, de manière totalement naturelle. Comme si vous les aviez cueillies dans votre jardin !  
**Tisane, Biocoop, sauge 4,10€ ; menthe poivrée 4,05€ ; lavande 4,90€**



**Des sandwiches veggie**

L'Angelus innove avec des buns à la farine de blé complète, sans sucre ajouté. Pour ne rien gâcher, ils sont véganes, ont un Nutri-score A et sont une bonne source de fibres. Il suffira donc de les garnir comme vous le souhaitez en les toastant au préalable légèrement au grille-pain ou au four. L'idéal pour se faire des sandwiches ou des burgers veggie et de saison !  
**Buns, complet, L'Angelus, 2,10 €**

**Des grillades**

Envie de steak grillé en version veggie ? Hari&Co est là pour vous servir avec son steak végétal de la gamme « grill » fait de légumineuses et sans soja ! La promesse ? Des produits bruts, sans « faux jus de viande » ni « arôme barbecue ». Ils sont fabriqués avec des protéines de pois et de féveroles provenant d'une coopérative française, pour participer au développement de cette filière en France. En plus, ils sont savoureux ! 10/10.  
**L'original végétal, Hari&co, 4,29 €**



**Des olives**

Le saviez-vous ? Les olives en conserve contiennent souvent du sucre, du sel et des additifs... Alors pour l'apéro, rien de tel que de se tourner vers des olives d'origine française, brutes ou infusées avec quelques épices (le fenouil par exemple), comme celles du Brin d'Olivier. En plus de venir de France, elles proviennent de producteurs locaux, chez qui les plus gros calibres d'olives ont été sélectionnés. Des produits d'exception pour des apéros de qualité supérieure !  
**Olives vertes Picholine cassées au fenouil, Le Brin d'Olivier, 3,90 € les 240 g**  
**Olives noires à la grecque aux aromates de Provence, Le Brin d'Olivier, 3,60 € les 250 g**

**Des galettes**

Les galettes végétales sont maintenant bien connues, mais celles-ci ont une particularité : elles sont faites à partir de fruit de jacquier. Pas d'ingrédients ultra-transformés ici mais un fruit à la chair fondante et filandreuse qui rappelle le carné et qui est utilisé depuis des centaines d'années notamment en Indonésie comme alternative à la viande. Ces galettes de Nudj sont au goût piment-poivron ou tomate-oignon pour faire frémir nos papilles...  
**Galettes végétales, Nudj, 4,19 €**

