

## SÉLECTION

### Croustillants

Une gamme gourmande de sablés bio sans huile de palme, qui allient tradition et modernité. La recette aux châtaignes et au chocolat noir et celle à la noix de coco et au chocolat au lait ont fait l'unanimité !

Le Moulin du Pivert, 2,50 € les 130 g, en magasins bio.



### Farine premium

Historiquement utilisée par les prestigieux boulangers parisiens, cette farine de blé bio d'origine 100 % française est idéale pour la pâtisserie.

Farine Decollogne, 2,60 € le kilo, 5,50 € en boîte en fer, dans les magasins spécialisés.



### Tomates et basilic

D'un rouge éclatant, une sauce aux tomates bien mûres et au basilic, prête à être utilisée dans un plat de pâtes fraîches ou des lasagnes, ou pour l'élaboration de plats en sauce. Pratique et bon. Sauce tomate-basilic, Naturalia, 1,70 € le bocal de 350 g, dans les magasins Naturalia.



# Les meilleurs

### Fines bulles

Dans une bouteille à l'ancienne, une limonade traditionnellement subtilement parfumée aux extraits de citron et agréablement sucrée au sirop d'agave.

Limonade Nature Bio, Elixia, 2,60 € les 75 cl, dans les magasins bio et les épiceries fines.



### Riz du Cambodge

Entre le riz thaï et le riz basmati, les grains de celui-ci sont plus arrondis. Délicatement et naturellement parfumé une fois cuit, et grâce à sa consistance un peu collante, il

s'associe merveilleusement à tous les plats en sauce. Riz jasmin blanc, Autour du Riz, 8,20 € le sachet de 2 kg, sur le site de la marque et dans les magasins de produits bio.



### Du Pays basque

Une recette bien relevée à base de thon germon coupé en morceaux tendres, aux saveurs typiques de tomate, poivrons vert et rouge, d'oignon, de piment et d'huile d'olive. Un régal à déguster froid ou à réchauffer, et pour accompagner du riz blanc.

Thon basquaise, Jean de Luz, 14,20 €, les 380 g, épiceries fines et sur le site Carré des Saveurs.



### Inspiration américaine

Pour le petit déjeuner, des pancakes au beurre frais à réchauffer vite fait au micro-ondes ou au grille-pain et à tartiner de sirop d'érable, de confiture, de miel onctueux ou encore de chocolat fondu. Un délice pour bien démarrer la journée.

Pancakes, CéréAlpes, 3,40 € les 4 pièces de 40 g, dans les magasins de produits bio.



### Tout bon !

Une huile conçue pour les besoins spécifiques des plus de 50 ans. Un mélange gourmand et sain de six huiles pour une utilisation quotidienne et dont chacune offre un apport santé : l'olive est riche en oméga 9, le lin en oméga 3, le tournesol en oméga 6, l'huile marine désodorisée essentielle est bonne pour le cœur et le cerveau, celles de pépins de courge et de bourrache pour la peau.

Huile bio 50+, Quintesens, 8 € les 50 cl, magasins bio.





## Saveurs maritimes



On aime ce velouté de langoustines (19 %) réalisé avec du poisson et des légumes bio. On pourra enrichir cette soupe aux saveurs subtiles et raffinées de croûtons à sa convenance. *Velouté de langoustines bio, La Sablaise, 6 € les 500 g, dans les magasins bio.*

## Crémeux

Les abeilles ont butiné les fleurs de citronniers de Sicile pour obtenir ce miel à la texture fine et légèrement mousseuse et aux saveurs douces et exquises. Parfait pour sucrer un thé ou des desserts, ou à manger à la cuillère. *Miel de citronnier, Famille Mary, 5,50 € les 230 g, boutiques Famille Mary ou sur leur site Internet.*



## Pur jus de pommes

Hyper bon et d'une jolie couleur, ce jus est issu de pommes juliet, une variété sucrée et goûteuse. Authentique, sans colorant, ni conservateur et sucre ajouté. Tout juste le plaisir de la pomme au naturel. *Pur jus de pommes bio, Cœur de pom', 30 € les 75 ml, dans les magasins bio.*



# produits bio

Notre panier gourmand de 15 produits issus de l'agriculture biologique à trouver en magasins bio, épiceries fines ou sur le Net.



## Recette d'antan

Une préparation à base de cacao et d'un peu de sucre de canne pour préparer la recette traditionnelle d'un chocolat chaud délicatement velouté, mousseux et parfumé à l'équilibre parfait. *Cacao "comme avant" bio, Quai Sud, 9 € la boîte de 205 g, dans les épiceries fines et sur le site Histoire de Goût.*

## Raffiné

Mélange de thés noirs d'Inde et de Chine, aux saveurs de bergamote avec une note d'orange, en mousseline individuelle. *Earl Grey bio Palais des Thés, 10 € les 20 x 2 g, magasins Palais des Thés.*



## Doré

Un sirop d'agave délicat et parfumé. Pour donner une touche miellée aux jus de fruits ou à un cocktail à base de rhum ou de tequila. Très rafraîchissant aussi l'été, dans un simple verre d'eau glacée. *Sirop d'agave bio, Monin, 4,60 € les 25 cl, sur le site.*



## Aromatique

Une tisane à base de graines de fenouil, de réglisse et d'étoiles de badiane, idéale chaude ou froide après un repas. Sympa et joliment parfumée. *Tisane bio Secrets d'Équilibre, 5,40 € le sachet de 100 g, boutiques Comptoirs Richard et sur le site.*

Réalisation : Sylvaine Scelles