

Vivre **Bio** N°45

Nature & Bien-être

NEWMANITY
la boîte mail
écolo

NOUVELLE FORMULE

Recette
Pousses sauvages
au jambon

Dossier du mois

VACANCES GREEN ET SI VOUS CHANGIEZ VOS HABITUDES ?

- **WWOofing**
une aventure humaine
et écolo
- **Voyageons-autrement**
le site à suivre
- **Livres, sites**
nos conseils pour des
voyages responsables

JARDINS-JARDIN
Retour sur l'événement
aux Tuileries

Tidoo
Success-story bio
à la française

juillet - août 2016

BEL: 4,80 € / LUX: 4,80 € / SUISSE: 6,50 CHF / ALLEMAGNE 5,80 € /
MAROC: 4,60 MAD

L 11677 - 45 - F: 4,20 € - RD



Famille presque zéro déchet : ils racontent leur expérience



Estelle Lefébure partage ses conseils bien-être



Garder la ligne et le sourire grâce à Carinne Teyssandier



LES VINAIGRETTES QUINTESENS

Des vinaigrettes comme vous n'en avez encore jamais goûté !

Découvrez les « Assaisonnement » de Quintesens, la première gamme de vinaigrettes qui allie Plaisir, Santé et Naturalité ! 3 délicieuses recettes élaborées par la créatrice culinaire Bio Valérie Cupillard, à partir d'ingrédients bruts 100 % Bio, sans aucun additif, ni gomme de xanthane ou carraghénane. Chaque recette associe des huiles sélectionnées pour leurs apports en Oméga-3, Oméga-6 et Vitamine E à des ingrédients reconnus pour leurs principes actifs sur la santé (Thym, Ail, Curcuma, Gingembre, Citron...). Beaucoup plus que des vinaigrettes, ces produits gourmands, sains et pratiques subliment toutes vos salades et crudités, mais s'utilisent aussi sur du riz, du poisson, en marinade pour des brochettes de poulet...

Disponibles en magasins Bio et diététiques :

- « L'Intense » (Moutarde à l'ancienne, Ail, Paprika)
- « La Provençale » (Balsamique, Tomate séchée, Thym)
- « La Tonique » (Gingembre, Curcuma, Citron)

PVC : 5,49€ TTC la bouteille de 36cl

IDÉE VÉGÉTALE

Haché végétal pistou

Avec les beaux jours, on a tous envie de petits plats frais, légers et gourmands. Pratiques, déjà cuits et 100% végétariens, le Haché Végétal Pistou est idéal pour concocter un repas express aux notes provençales. Elaborés avec du soja issu de productions françaises, certifiée Agriculture Biologique, naturellement sans gluten, sans arôme ajouté, ni OGM, les hachés et steaks « Idée végétale » séduisent tous ceux qui souhaitent varier leur apport en protéines. Pour vos menus tendances, misez sur la saveur du basilic en ajoutant le Haché Végétal Pistou à vos samoussas, burritos ou lasagnes vertes... Disponible en magasins bio, rayon frais. Prix moyen Haché : 3,50€



HUILE D'OLIVE VERGE EXTRA CORSÉE BIO PLANÈTE

Parce que nous n'avons pas tous les mêmes goûts, BIO PLANÈTE propose une gamme d'huiles d'olive « classic » déclinée en trois intensités- « douce », « fruité medium » et « corsée ». En cette période estivale, l'huile d'Olive corsée BIO PLANÈTE est idéale pour vos préparations de barbecues et les recettes méditerranéennes. En effet, le goût puissant et les notes piquantes de cette huile se marient parfaitement avec vos plats relevés et elle constitue une excellente base pour les marinades de viandes comme de poissons.

Disponible en magasins biologiques diététiques.

Prix de vente conseillé 1L : 12,29 € TTC



HUILE VERGE EMILE NOËL

Huile vierge issue d'une première pression à froid, l'huile de sésame bio Emile Noël tire sa richesse aromatique de graines de sésame produites dans la région de Bamako (Mali). Engagée depuis 16 ans auprès des producteurs maliens de sésame, l'Huilerie Emile Noël, leader français des huiles vierges biologiques, propose cet été, une huile de sésame en édition limitée. Pour chaque bouteille achetée, 50 centimes d'euros seront reversés à la Fondation Emile Noël Mali. La somme récoltée permettra de financer l'achat de médicaments et matériels scolaires.

Prix moyen : 15€

Disponible à partir de juin en magasins bio



LES BOISSONS VÉGÉTALES SOY

A déguster froides ou chaudes, les boissons Soy 100% végétales et sans lactose misent sur le soja et le riz pour une pause gourmande au naturel. La marque a également pensé aux petits avec un format pocket de la boisson au goût intense de chocolat, à la fois riche en protéines végétales et source de calcium. A emporter partout !

Les différentes boissons proposées par Soy s'intègrent parfaitement à vos recettes salées ou sucrées pour remplacer le lait. Inspirez-vous des 250 recettes gourmandes sur www.soy.fr



LES NOUVEAUTÉS SAVEURS ET ATTITUDES

A travers cette préparation 100% fruits, c'est l'âme de Naturgie que l'on retrouve : son amour pour l'innovation avec des recettes inédites, son engagement pour l'homme et l'environnement avec des approvisionnements français et son travail quotidien pour offrir des produits de haute qualité avec son procédé de fabrication préservant la texture, la couleur et le goût des fruits. La baie de Goji provenant souvent de Chine, nous avons souhaité trouver une alternative pour ce produit unique et avons trouvé un producteur dans les Pyrénées avec les mêmes qualités du fruit, lui permettant de créer un nouveau débouché pour ses fruits frais.



CREVETTES DU PHARE D'ECKMÜHL

Voici les Crevettes sauvages du Phare d'Eckmühl : elles sont pêchées autour du Danemark par des bateaux côtiers, à la journée. Ainsi elles sont emboîtées fraîches, simplement avec un peu d'eau salée, rien n'est ajouté, vous garantissant ainsi une qualité incomparable.