

# Vivre Bio

Nature & Bien-être  
Hors-série 12



**FLEXITARISME**  
le végétarisme flexible

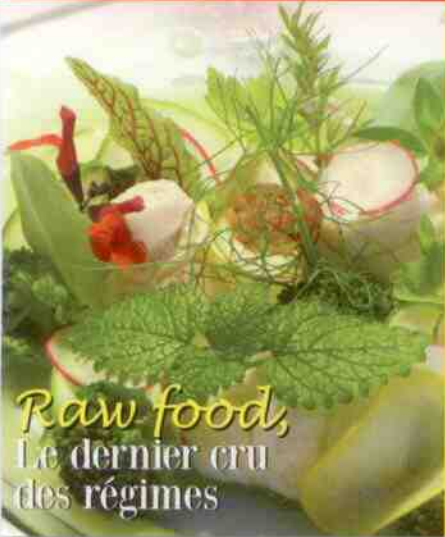
- Etes-vous locavores ?
- L'art et la manière de la cuisson à basse température



**Le Poke Bowl**  
Le super bol survitaminé  
du Pacifique



**TOUS FOOD BIO**



**Raw food,**  
Le dernier cru  
des régimes



**LE SANS GLUTEN  
SANS FAUX-PAS**



**C'EST L'HEURE  
DE L'APÉRITIF... VEGAN !**

Bel/Lux : 3,90 € / Mo. - 40 MAD/Ch : 5,50 CHF / Port. Cont. 3,50€  
France : 3,50€ / DOM : 4,20 € / DE : 4,50€ / Suisse : 5,80 CHF

L 16773 - 12 H - F : 4,20 € - RD



Jun - Juin 2017

QUINTESENS



Nouveau

Belle, bio, écolo

L'HUILE D'OLIVE QUI A DU SENS !



Authentique

UNE VÉRITABLE HUILE D'OLIVE DE TERROIR  
DONT LA SAVEUR SUBLIMERA TOUS VOS PLATS

Notre huile d'olive vierge extra Bio n'est pas un mélange aléatoire d'huiles de différents pays mais un pur jus à la **traçabilité maîtrisée du champs à la bouteille** !

Pour vous offrir la meilleure des huiles d'olive Bio, nos experts ont sélectionné 2 variétés typiques des terroirs de Tunisie, la **Chetoui** à l'arôme intense d'amande verte et la **Chemlali** au subtil parfum de pomme et d'herbe verte.

La cueillette se fait en famille, **à la main**, à l'aide de peignes à olive. Récoltées sur filet, les olives sont stockées dans des sacs de jute de 80 kg puis acheminées jusqu'au moulin le plus proche où elles sont lavées puis doucement **pressées à froid**.

Une fois filtré, cet or jaune et limpide révélera une huile d'olive **délicieusement fruitée sans amertume ni piquant**.



Ecologique

EN CHOISSANT CET EMBALLAGE,  
VOUS CONTRIBUEZ À LA PROTECTION  
DE L'ENVIRONNEMENT

- 3 fois moins de CO<sup>2</sup> qu'une bouteille en verre\*
- Un emballage 100 % recyclable
- À base de carton issu de ressources 100 % renouvelables



Pratique

LE MEILLEUR DES EMBALLAGES POUR  
LA MEILLEURE DES HUILES D'OLIVE

- Une bouteille inerte garantie sans migration
- À l'abri de la lumière et conditionnée sous vide d'air, l'huile d'olive **conserve 3 fois plus longtemps** son fruité et ses vertus
- Une bouteille **incassable** et **12 fois plus légère** que le verre

\* Analyse indépendante du cycle de vie des emballages de la production au recyclage. ACV Huiles Mars 2017

Infos et liste des magasins Bio sur [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com) ou Tél. 04 13 57 03 92

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

Les « Assaisonnements » de Quintesens sont les premières vinaigrettes de chef qui allient Plaisir, Santé et Naturalité ! Assaisonnez toutes vos envies avec ces 3 délicieuses recettes élaborées par la créatrice culinaire Bio Valérie Cupillard. Inspirées du « fait maison » et Vegan, elles contiennent uniquement des ingrédients 100 % bruts et Bio de nos placards, sans aucun additif, ni gomme de xanthane ou carraghénane. Chaque Assaisonnement associe des huiles sélectionnées pour leurs apports en Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9 et Vitamine E à des ingrédients reconnus pour leurs bienfaits santé (Thym, Ail, Curcuma, Gingembre, Citron...).



Bien plus qu'une vinaigrette, chaque recette est un assaisonnement à part entière qui offre de nombreuses utilisations (en marinade pour des grillades, des brochettes, du poisson, des gambas grillées, dans une paella, un guacamole, sur des crudités, salades, pommes de terre, du riz...). Des produits gourmands, sains et pratiques qui vous simplifieront la vie et sublimeront tous vos plats ! Disponibles en magasins Bio et site internet spécialisés :

Assaisonnement « L'Intense » (Moutarde à l'ancienne, Ail, Paprika)

Assaisonnement « La Provençale » (Balsamique, tomate séchée, Thym)

Assaisonnement « La Tonique » (Gingembre, Curcuma, Citron)

**PVC : 5,49€ TTC la bouteille de 36cl**

Découvrez tous les produits Quintesens et points de vente :

[www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)

**Nectar de Chia de Robeart&Co**

Benoît et Arthur, les fondateurs de Robeart&Co, travaillaient pour une grande enseigne de restauration biologique. C'est là qu'ils ont constaté l'engouement de la clientèle pour un dessert à base de graines de chia et de fruits et qu'ils ont eu l'idée d'en faire profiter le plus grand nombre. A la clé, une



recette 100% végétale, locale, biologique, artisanale...

et gourmande bien sûr ! Le tout sans gluten et sans lactose. Nectar de Chia est disponible en 4 saveurs (Chocolat, Noix de Coco, Abricot, Fruits Rouges). **Prix de vente conseillé : 2.60 €** à La Grande Epicerie de Paris, et en boutiques du réseau Biocoop

**Svelt Express BRULE GRAISSE**  
**pour affiner la silhouette !**

La nouvelle formule BRULE GRAISSE de VECTEUR SANTE est spécialement étudiée pour accompagner un programme minceur. Cette synergie exceptionnelle associant C.L.A (acide linoléique conjugué), Café Vert et Guarana favorise l'élimination des graisses pour une accélération naturelle de l'amincissement. Le C.L.A sélectionné est issu d'huile de carthame, il permet la réduction des graisses localisées tout en préservant la masse musculaire, ce qui contribue à affiner la silhouette. Le Café Vert et le Guarana sont utilisés pour leur capacité à augmenter le métabolisme énergétique.



Disponible en magasins diététiques et biologiques.

**Les galettes nous font voyager**

On part au pays des épices avec les nouvelles galettes au tofu à l'indienne de Tossolia. Vegan et sans gluten, elles sont cuisinées avec des poireaux, des carottes, du lait de coco et rehaussées de curry. En un tour de main, votre table se parfume ! On adore... SCOP Tossolia - Fabrication artisanale en Haute Provence - Soja du Sud-Est. Produit distribué exclusivement en magasins bio.



**Le bocal à germer Biosnacky A.Vogel simple, rapide et efficace**

Ce bocal en verre nous permet de faire germer, rapidement et en toute simplicité, des pousses fraîches et savoureuses comme si elles provenaient de votre jardin.



**Des mélanges uniques de graines germées**

L'enseigne propose éga-

lement à ses clients une large gamme de graines à germer bio. Pour ce faire, elle sélectionne des graines ayant une germination simultanée et des goûts qui se marient à merveille pour des mélanges uniques et savoureux. Crues, en salade, mélangées à des crudités ou à d'autres graines germées, en garni-

ture dans les sandwichs, omelettes, potages, crêpes et galettes... il y a mille et une façon de les déguster ! Graines et germoirs disponibles en magasin bio et sur [www.avogel.fr](http://www.avogel.fr)



## Crostini à la tapenade, compotée d'oignons et anchois entiers Phare d'Eckmühl à l'huile d'olive BIO

Pilus doux que les anchois au sel, les anchois entiers à l'huile d'olive Phare d'Eckmühl se révèlent d'une grande délicatesse en bouche. Inspirée de la cuisine niçoise, provençale et italienne, cette recette fera l'unanimité à l'apéritif ou en entrée. Elle associe une tapenade « express » maison, une compotée d'oignons au vinaigre balsamique, du thym, un soupçon de piment d'Espelette et les anchois entiers à l'huile d'olive. Léger et gourmand, l'ensemble peut être accompagné d'une salade de mesclun.

Préparation : 10 min | Cuisson : 10 min

### INGRÉDIENTS

- 6 petits pains grillés suédois
- 2 oignons
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 100g d'olives noires dénoyautées à la grecque
- 1 c. à café rase de thym séché (ou 3 brins de thym frais effeuillé)
- 1 boîte d'anchois entiers à l'huile d'olive Phare d'Eckmühl
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 30g de câpres
- Sel, piment d'Espelette.

### PRÉPARATIONS

1. **Émincer** assez finement les oignons et les faire **dorer** à feu moyen dans une petite cocotte avec l'huile d'olive, un peu de sel et le thym (les oignons doivent être bien tendres et dorés, mais sans que leurs sucs ne brûlent).
2. Pendant ce temps, **réaliser** la tapenade en mixant grossièrement les olives et les câpres.
3. Quand les oignons sont tendres et bien dorés, **ajouter** la cuillerée de vinaigre balsamique pour déglacer les sucs, puis **mélanger** et éteindre le feu.
4. **Tartinier** les pains grillés de tapenade, puis de compotée d'oignons.
5. **Déposer** un anchois égoutté sur chaque crostini puis une bonne pincée de piment d'Espelette.
6. **Servir** idéalement aussitôt, quand les oignons sont encore tièdes et les pains bien croustillants.



## Salade de quinoa colorée au tempeh Assaisonnement Quintesens « L'Intense »

Cette jolie salade 100 % végétale constitue un plat complet et nourrissant. Elle se glissera facilement dans votre lunch-box pour un repas du midi bien équilibré.

Préparation : 20 min | Cuisson : 20 min

### INGRÉDIENTS

- Pour 4 personnes
- 100 g de quinoa nature
  - 200 g de tempeh nature ou fumé (ou de tofu)
  - 12 cuillères à soupe d'Assaisonnement « L'Intense » Quintesens
  - 30g de raisins secs
  - 45 g de noix de cajou
  - 2 cuillères à soupe d'eau chaude
  - 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
  - 2 carottes de taille moyenne
  - 1 bel avocat
  - 1/2 oignon rouge
  - 140 g de chou rouge
  - le jus d'un citron

### PRÉPARATIONS

1. **Faites cuire** le quinoa dans deux fois son volume d'eau pendant environ 15 minutes, jusqu'à absorption. Laissez gonfler ensuite à couvert.
2. Dans un grand bol, **mélangez** les raisins secs, les noix de cajou avec l'eau chaude et l'eau de fleur d'oranger. **Brossez** et **lavez** soigneusement les carottes et **taillez-les** en petits dés. **Ajoutez-les** dans le bol avec 6 cuillères à soupe d'Assaisonnement « L'Intense » et le quinoa cuit. **Réservez** au frais.
3. Dans un petit bol, **taillez** en petits dés le tempeh et **arrosez-le** de 6 cuillères à soupe d'Assaisonnement « L'Intense ».
4. **Coupez** de la même façon l'avocat une fois épluché et dénoyauté. **Arrosez-le** de jus de citron.
5. **Émincez** l'oignon et le chou rouge pour obtenir de fines lanières.
6. Dans un grand plat creux ou un saladier, **incorporez** le mélange au quinoa, puis les dés d'avocat, le chou rouge et l'oignon, et enfin les cubes de tempeh. **Servez** bien frais.

