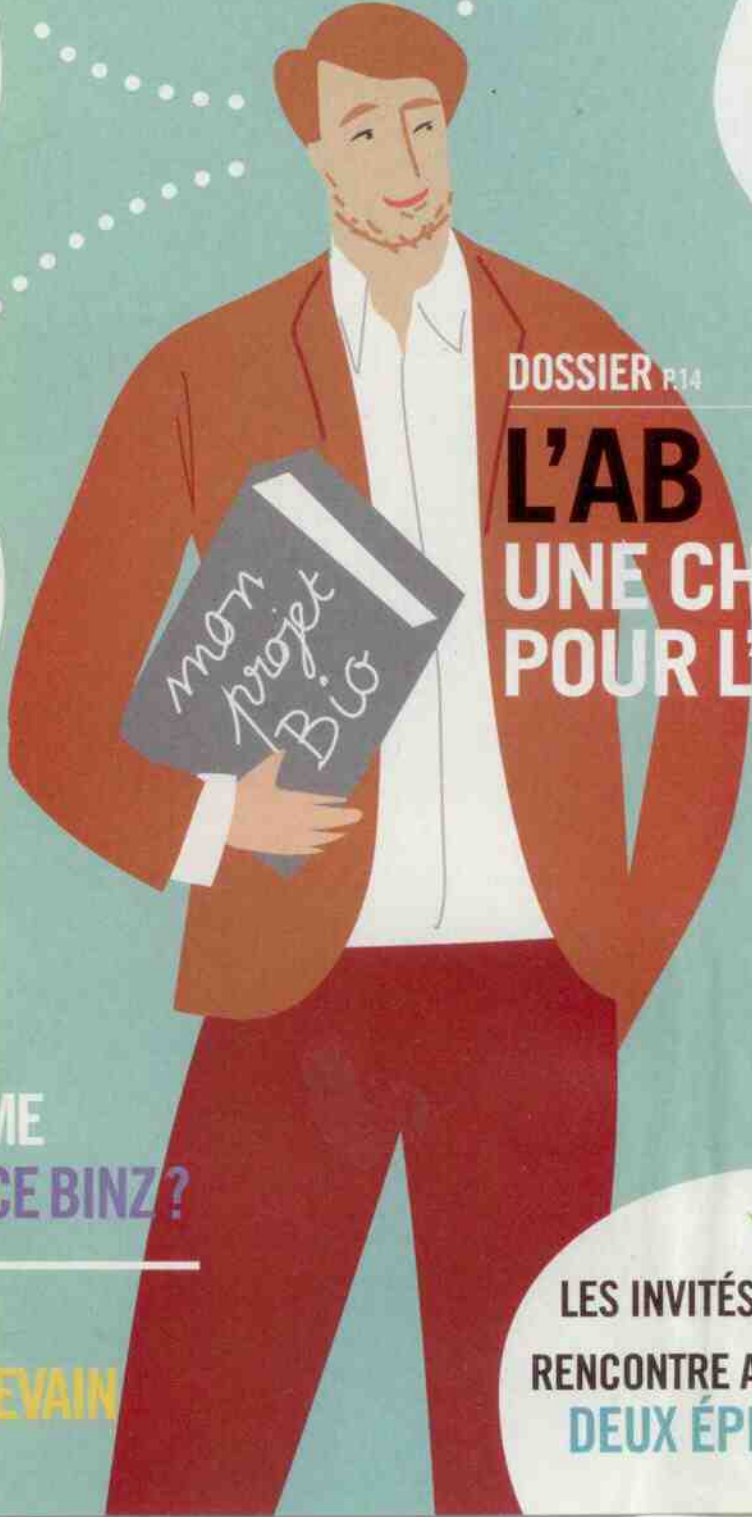


CULTURES BIO



N° 98 / MARS-AVRIL 2018 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



DOSSIER P.14

L'AB UNE CHANCE POUR L'EMPLOI ?

SANTÉ P.19
FLEXITARISME
C'EST QUOI CE BINZ ?

PRATIQUE P.35
FAIRE SON LEVAIN

LES INVITÉS P.8
RENCONTRE AVEC
DEUX ÉPIS



L'ASIE, LA VRAIE

PÂTES À LA THAÏLANDAISE

Impossible de préparer un pho vietnamien, une soupe chinoise ou un pad thaï sans ces délicieuses tagliatelles de riz. Après trempage, elles cuisent en 5 minutes chrono pour parfaire les plats asiatiques et offrir une réelle alternative zéro gluten. Autour du Riz a demandé à la fabrique familiale thaïlandaise, avec laquelle elle travaille de longue date, de réaliser cette version très attendue de tagliatelles thaïes au riz demi-complet, nutritionnellement avantageux.

Tagliatelles thaïes de riz, 400 g
Autour du Riz : autourduriz.com



PROTÉINES VÉGÉTALES

TOUT DANS LA BOULETTE

Marre du soja et de la fausse viande ? Le Boucher Vert a la solution ! Découvrez ses délicieuses boulettes de légumineuses françaises. La nouveauté ? Elles sont 100 % végétales, sans soja et contiennent 50 % de légumineuses. On se régale même en regardant la composition : des ingrédients bio, que des choses simples que l'on trouve dans nos placards et aucun additif bizarre ! Génial non ? Ouvrez l'œil, elles sont au rayon surgelé.

Boulettes de lentilles vertes, Boulettes de pois chiches ou Boulettes haricots flageolets, 15x20 g
Le Boucher Vert : facebook.com/LeBoucherVert

LA LEVURE SÈCHE

ELLE EST GONFLÉE !

Sans gluten, la levure sèche active bio Bioreal est fabriquée avec des céréales bio, une eau de source pure et sans aucun additif chimique, contrairement à la levure conventionnelle. De longue conservation et facile à utiliser (on la mélange directement avec la farine et les autres ingrédients de la recette), elle se prête parfaitement à la réalisation de pains, pizzas et autres pâtes à longue fermentation. Vegan. En pack économique.

Levure boulangère bio 5x9 g
Bioreal : bioreal.de



HUILE D'OLIVE ÉCOLO

BIEN EMBALLÉE

Une huile bio en emballage éco-conçu avec un nouveau bouchon stop-goutte ! Quintesens innove et choisit un packaging carton Tetra-Prisma pour conditionner son huile d'olive vierge extra bio. Recyclable et 12 fois plus léger qu'une bouteille en verre, il émet 3 fois moins de gaz à effet de serre. Opaque et hermétique, il préserve plus longtemps les qualités de cette huile issue des variétés chetoui et chemlali. Bouchon anti-goutte avec régulateur de débit pour un confort d'utilisation optimal.

Huile d'olive vierge extra bio, 1 L
Quintesens : quintesens-bio.com



TOILETTE INTIME

RESPECT POUR LA FLORE

Le gel toilette intime Coslys contient des eaux florales de reine-des-près et de rose reconnues pour leurs propriétés apaisantes. En usage quotidien et avec un pH de 5,5, il respecte l'équilibre naturel des muqueuses. Sans savon, sans antiseptique, sa formule douce a été testée gynécologiquement. Certifié par Ecocert Greenlife, labellisé Cosmébio et One Voice.

Fraîcheur intime, 250 ml et 500 ml
Coslys : coslys.fr



CRACKERS BIO SANS GLUTEN

UN APÉRO RÉUSSI

Découvrez deux saveurs de crackers pour un apéritif haut en couleur. Ces biscuits sont déclinés en deux recettes aussi croustillantes l'une que l'autre. L'une est composée de tomates et de fromage de chèvre agrémenté de basilic. La seconde allie le parmesan au cumin et aux graines de lin. Fabriqués en France, ils sont prêts à servir dans leurs boîtes éco-conçues.

Crackers salés, tomate chèvre ou cumin parmesan, 90 g
Nature et Cie : nature-et-cie.fr



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.mangerbouger.fr