



Healthy Shopping



DE LA GRAINE

Non seulement délicieuses au goût, les graines sont – la nature est bien faite – également fameuses pour la santé. Comme elles sont souvent exposées aux pesticides, on choisit en priorité des produits bio. L'épicerie fine Éric Bur vient de lancer une gamme assez large, complétée par des légumes secs et même un mix très appréciable pour salade. Bref, on en saupoudre sur toutes nos préparations d'été... sans modération !

Gamme bio, Éric Bur, à partir de 3,10 € les 180 g



TRINQUONS AUX PLANTES

Que diriez-vous d'un petit apéritif bio - c'est assez rare pour être souligné ! - à base de plantes issues de la Margeride au cœur de l'Auvergne ? L'idée n'était pas commune mais Pierre Vausselin (fondateur d'Arôme-Zone) a réussi l'exploit de créer une gamme, Chazette Spirit, de plus d'une dizaine d'apéritifs (de 16° à 37,5°), aussi bien fleuris que boisés, fruités ou amers. Le résultat est surprenant... À vous les cocktails... bio ! Bien évidemment, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.

Gamme Chazette Spirit, à partir de 15,80 €

L'art de vivre
Healthy

VOICI UNE NOUVELLE
SÉLECTION NON EXHAUSTIVE DE NOS COUPS
DE CŒUR BIO, BEAUX ET BONS. QUE
DEMANDER DE PLUS ? DE LA COULEUR ?
EH BIEN, IL N'EN MANQUE PAS...
LE TOUT TESTÉ PAR NOS SOINS !

Par Clémence Fruit

PETITE TENTATION

On le sait bien, la panure n'est pas ce qu'il y a de plus recommandable, mais une fois de temps en temps, on a bien le droit à un petit plaisir. C'est pourquoi Soy a lancé une gamme finger food, version végétale. Des panés prêts rapidement, riches en fibres, parfaits en apéritif. On mange moins juste après. Bref, tout est question d'équilibre.

Gamme Petits panés, Soy, 3,59 €



RIZ POUR S'ÉVADER

Le riz blanc est bien sûr excellent, mais pourquoi ne pas varier les plaisirs en choisissant un riz un peu exotique ? Tout nouveau, ce mélange riz thaï coco et citronnelle permettra donc de changer et de voyager un peu, tout en restant à table. Magique, non ?

Riz thaï coco citronnelle, Alter Eco, 4,30 € les 250 g





↳ HYDRA-THÉ

Le thé matcha, on adore ça. Reste qu'on n'est pas toujours à la maison pour s'en préparer un dans les règles de l'art. Aussi, la marque française Mé-Mé a pensé à nous, avec ces trois boissons qui l'associent à un autre super aliment. On aimera autant le matcha-sève de bouleau que le matcha-menthe ou le matcha-érable. C'est rafraîchissant et, surtout, pas trop sucré.

Boissons, **Mé-Mé**, à partir de 2,90 € les 230 ml



↳ NOMADES

Parce que l'été, on délocalise son déjeuner ou son dîner sur les pelouses, on glisse son repas dans un bento et on garde sa bouteille isotherme à portée de main. Et si la météo n'est pas de la partie ou que ce n'est pas encore les vacances, les motifs de ces accessoires vous donneront au moins l'impression d'avoir été au vert.

Bento Jungala, 25 € ; gourdes Lichen ou Liberty, 19,95 € ; Nature & Découvertes

↳ INNOVATION

Vous êtes fan de cuisine indienne et ayurvédique ? Nous aussi... Ça tombe bien car Bio Planète poursuit ses innovations en commercialisant depuis peu un ghee, ce beurre clarifié selon une tradition ancestrale indienne, issu d'un beurre bio. Ce procédé permet de supprimer l'eau, le lactose et les protéines, rendant ainsi le beurre plus digeste et plus riche en vitamines. On l'adopte ?

Ghee, Bio Planète, 8,49 € les 180 g



↳ DU BOL !

Nous, on adore manger dans des bols, du matin jusqu'au soir, et encore plus quand ils sont super jolis et assortis comme ceux-ci !

Coffret Poke Bowls, Sabaé, Ard'time, 45,90 €