

TOPNATURE

TOPNATURE

BiO

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !

PEAUX SENSIBLES
**ON NE
SE MASQUE PAS
LA VÉRITÉ**

ARTICULATIONS
JE BOUGE, MÊME SI
JE N'EN AI PAS ENVIE

Si beaux légumes !
LE CHEF
RÉGIS MARCON
NOUS ENCHANTE

PASTA VEGAN
LÉGITIME
CLÉMENCE

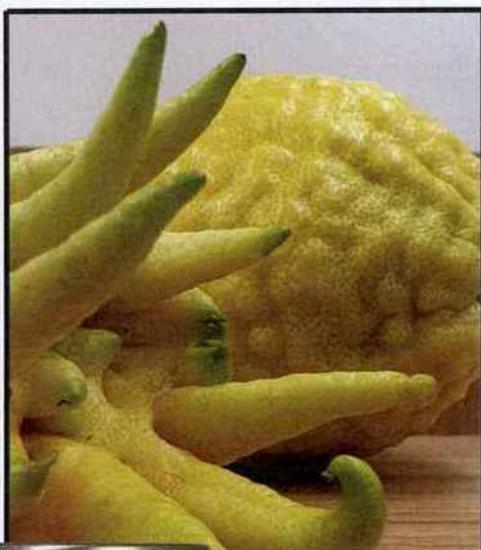
CHANVRE & CBD
LINDA LOUIS
BOUSCULE
LES PRÉJUGÉS

À TOUTE VAPEUR
LA CUISINE
PLAISIR
DE FÉLICIE



TOPBIO&BON

L'ANNÉE NOUVELLE VOUS DONNE ENVIE DE PARTIR
SUR DE BONNES BASES ? AVEC NOTRE SÉLECTION
DE NOUVEAUTÉS BIO, VOUS ÊTES SUR LA BONNE VOIE.



IN LOVE

Quelle belle initiative ! Donner aux graines de lin la place qu'elles méritent dans notre cœur, et sur notre table, au regard de leur générosité en oméga-3, précieux nutriments pour notre cerveau et notre système nerveux, mais également en protéines, magnésium, zinc, calcium :

le pari est gagné avec cette nouvelle gamme BiO et vegan d'aides culinaires et pâtes à tartiner - sucrées, salées, ou neutres - entièrement dédiées aux graines de lin. La tapenade au piment d'Espelette se glisse dans les sauces, vinaigrettes, ou bien dans les potages pour leur apporter une vraie consistance nutritionnelle : avec 75 % de graines de lin doré et 14 % d'huile de lin soulignée par du vinaigre balsamique (8 %), c'est notre préférée. Mais avouons être également tombés en amour pour la *Purée crue de graines de lin séchées* (100 %), tellement pratique à utiliser en cuisine. Quant à la version *Trio Cacao & Nuts*, à la pure pâte de cacao, elle n'a pas fini de faire parler d'elle avec ses noisettes du Piémont dont certaines apparaissent entières sur nos tartines.

DUO LIN & ESPELETTE LIN LOV

À QUI LA FÈVE ?

Voici venir les Croc des rois et reines veggie ! À l'intérieur, sur une base de boulgour, les fèves sont accompagnées de poivron et citron confit assaisonnés de graines de sésame, pour l'une des deux versions, et de patate douce et coco, aux épices korma pour la seconde. Deux recettes originales, source de protéines et de fibres, où les fèves ont le beau rôle. Cultivées en partenariat avec une coopérative du Sud-Ouest regroupant 70 agriculteurs, elles ne se contentent pas de (bien) nourrir les hommes : mellifères, elles régalaient également les précieuses abeilles, et favorisent ainsi la biodiversité des campagnes. On est contents d'avoir la fève tout au long de l'année !

CROC FÈVES SOY



BOUCLES BRUNES

Des bourgeons d'un noir doré, joliment ourlés : le charme de ce thé noir du Laos se prolonge dans la tasse à travers ses notes déployées de fruits cuits, de crème brûlée vanillée, de miel de fleurs sauvages... Une valse lente de saveurs, de senteurs et de couleurs d'ailleurs invitent à la dégustation du temps, du rythme, du mouvement intérieur unique offert par un vieux thèier de la province de Phongsaly, enclavé entre la Chine et le Vietnam. Sur les montagnes, entre 1400 et 1600 mètres d'altitude, des minorités ethniques locales honorent ces trésors

environnementaux dont le fruit voyage jusqu'à nous pour rappeler notre esprit à l'équanimité.

THÉ NOIR CURLY BLACK LES JARDINS DE GAÏA





SUPER GALETTES

Une excellente surprise ! A double titre. Excellente parce qu'elle enrichit le paysage des galettes salées dans les magasins BiO. Et excellente parce qu'elle est terriblement bonne. Pourtant, au premier abord, rien ne la destinait à devenir une incontournable de nos repas veggie de l'hiver. Pas très jolie dans son emballage un peu raplapla (mais positivement minimal), pas franchement appétissante vue comme ça (bien que sa couleur attire le regard), elle se révèle parfaitement équilibrée en saveurs : la farine de lentilles rouges associée à la farine de froment donne un résultat gustatif tellement réussi que l'on adopte sur le champ, et durablement, cette création riche en protéines végétales qui se marie parfaitement aux légumes de saison. Précisons que la version aux pois chiches est également délicieuse !

GALETTES AUX LENTILLES ROUGES L'ANGÉLUS



SOYONS FOU !

50 % de noix de pécan, 40 % de noix de cajou, du sucre de canne roux et de la fève tonka issus du commerce équitable : vous êtes prévenus, vous allez tomber dedans. Tellement bonne, tellement inspirante, tellement incroyable, cette pâte à tartiner se laisse savourer sans la moindre culpabilité, offrant à la gourmandise une légitimité éternelle. Le savoir-faire de Jean Hervé s'illustre une fois de plus avec évidence : les fruits secs sont à la base très qualitatifs, le séchage est effectué à l'air chaud, le broyage à la meule, à basse température. Rien dans cette délicieuse surprise ne donne envie de céder à la raison. La tentation l'emporte. Soyons déraisonnable : ça fait du bien !

PECATONKA JEAN HERVÉ

AMBIANCE APÉRO

Tomate & Paprika, ou bien Pavot, Cumin & Poivre : à base d'avoine, les deux versions des nouveaux crackers sans gluten de Valpibio réchauffent l'ambiance des apéros à la maison. L'une et l'autre sont bien relevées, autrement dit bien épicées. Et bien équilibrées en saveurs. Si l'on veut les servir en mode canapés, ces petits crackers seront parfaits pour accueillir les mousses végétales. Mais nature, tels quels, ils sont plus que parfaits. Un point fort à souligner (qui nous ravit) : leur teneur en matières grasses est réduite : - 65 % par rapport à la moyenne des crackers du marché pour les Tomate & Paprika, - 47 % pour les autres. Le meilleur, que l'on garde pour la fin, c'est leur consistance croustillante, parfaitement réussie. Des cracks.

CRACKERS SANS GLUTEN VALPIBIO

SO... TOUT BON

Le chanvre, c'est cool ! Pionnier dans l'art et la manière de développer des desserts à base de chanvre,

Sojade a créé un exquis Noisette, onctueux à souhait. Jus de chanvre (84 %) et sucre de betterave français, amidon de tapioca, purée de noisettes ultra miam : vegan, la recette est parfaite. S'y cache un tout petit pourcentage d'extrait de romarin inattendu qui la soutient très discrètement. Ajoutons que la base de chanvre de ce dessert contribue à l'apport journalier en oméga-3, excellents pour le cerveau. Les créateurs de cette recette ont tout bon. Très bon.

SO CHANVRE! NOISETTE SOJADE

