

HealthyFood

Nouvelle formule

N°28 - mars-avril 2021

Inspiration
légumes primeurs
margarine * quinoa
petits pois



**MES PAINS
ORIGINAUX**

*avec ou
sans robot !*



*Pause
gourmande*
**COOKIES
HEALTHY**
sans sucre
raffiné

10
idées
pour diversifier
l'alimentation
de bébé



50
recettes
savoureuses

Pas à pas
**FROMAGES
VÉGANES**

- Cheddar
- Mozzarella
- Feta...

MES ASSIETTES

printanières **Journaux.fr**

pour faire le plein de vitamines !



L 14380 - 28 - F. 4,95 € - RD

BELEX 5.50€ - OH 9.00€ - DOMS 5.95€ -
NIGALS 7.00€ - POUSS 8.00€ - CAN -
9.99€ - KAD - 15.00€ - 5.95€ - MARS -
60 MAD - TAMPON 11.90€



L'ACTU FOOD

18

SHOPPING

Des produits sains,
savoureux et
super faciles !

Des aliments à la fois pratiques, rapides à préparer et sains, c'est possible ? Nous aimons croire que oui ! Nous avons sélectionné pour vous les produits qui ont ravi nos papilles dernièrement, tant par leur originalité que par la manière dont on les cuisine. Peut-être y trouverez-vous l'inspiration pour vos prochaines recettes...

Pour des matins plus doux

Une saveur ronde, agréable, équilibrée. Le café moulu pur arabica de Carrefour bio n'a rien à envier à ses concurrents ! Ce qu'on aime, outre son goût, c'est la grande boîte de 500 g qui est 100 % recyclable et qui dure dans le temps. Pour ne rien gâcher, outre le label Agriculture biologique, il a celui du commerce équitable.

Café moulu équilibré, Carrefour bio, 6,90 € la boîte de 500 g

Prêt en 20 minutes
top chrono

Des kits repas pour réaliser des mets originaux des rives de la Méditerranée orientale : voici ce que propose Kookaloney avec des falafels maison, du houmous ou encore des kits pour shawarma. Préparés en collaboration avec le master chef libanais Joe Barza, ces recettes sont toutes sans OGM et sans huile de palme !

Kit repas, Kookaloney, à partir de 7,25 €



Alternative green

Une mayonnaise sans œuf ? C'est tout à fait possible ! The Good Spoon a créé la Supernaise, à base de microalgues (de chlorelle plus précisément) pour proposer une alternative végétale à la mayonnaise traditionnelle. Sa petite sœur, la N'aïnaïse, faite à base d'ail et de fines herbes, accompagnera aussi nos petits plaisirs !

Supernaise, The Good Spoon, 1,99 € les 125 g

De l'oméga 3 à tartiner

Ce sont deux amies, Eugénia Romanova Thouron et Larissa Laffaure, qui ont eu l'idée de cette tartinaise au lin, inspirée de leur enfance en Russie où elles dégustaient un mélange de miel et de lin moulu. En résulte une pâte de lin séché ou toasté, version salée en purée tartinable (lin-courge ou lin-espelette) ou version sucrée avec du lin-cacao-nuts et du lin-cacao-coco. Un péché !

Lin Lov, pot en verre à partir de 10 €

Assaisonnement
original

Les furikake, ce sont des condiments bien connus des Japonais pour agrémenter les plats et se substituer au sel. Version algues et sésame grillé, épices indiennes garam masala ou encore algues et poivres, tous apportent leur originalité aux marinades, sauces, bouillons et légumes.

Furikake, Lima, 3,20 €



Un geste de plus

Un déjeuner sur le pouce et vous n'avez pas eu le temps d'acheter des légumes... C'est le moment de se tourner vers des légumes de saison, frais, bio et déjà émincés. Ceux-ci ont un grand avantage : leur barquette est 100 % recyclable ! Conçue à partir de composants biosourcés, elle se jette directement dans le conteneur de compostage ou dans le bac jaune et se décompose en quelques mois pour se transformer en terreau.

Barquette de légumes bio, Frais Emincés, à partir de 2,40 €

Mettre des couleurs dans sa vie

Difficile de faire consommer des légumes à votre entourage ? Sabine Andria, diététicienne-nutritionniste et enseignante en sciences de l'alimentation, a imaginé les SuperFarines de GreendOz. Le concept : des farines colorées made in France et bio, qui contiennent 70 % de légumes et de légumineuses et 30 % de céréales. Courgette, épinard, courge, carotte, betterave... Le plus ? La marque revalorise les légumes « moches » souvent délaissés.

SuperFarines rose, verte, jaune ou orange, GreendOz, 5,25 € les 220 g



Facile à doser

Il n'est pas forcément évident d'utiliser les huiles essentielles en cuisine. Pour le faire plus facilement, Aromandise a développé des cristaux d'huiles essentielles bio et naturels. Fabriqués en France à partir de pulpe d'agave tequilana bio déshydratée, d'huiles essentielles et d'extraits de plantes, ils s'utilisent simplement saupoudrés sur notre préparation (une versée = une cuillère à café de graines mouluées ou de plantes fraîches). À ajouter plutôt en fin de cuisson car elles s'évaporent avec la chaleur, ce qui serait dommage !

Cristaux d'huiles essentielles de fleurs, d'épices ou d'agrumes, 4,90 € les 10 g

