

VEGGIE esprit

cuisine et art de vivre végétariens

55

RECETTES
SAINES ET
SAVOUREUSES

SIMPLISSIMES

Les pains plats
faits maison

SPÉCIAL VINS

Notre sélection
100 % bio

BEST OF

Les personnalités
veggies 2021

LE PETIT DÉJ PARFAIT ?

À chacun le sien !

ANTI-INFLAMMATION

Remèdes au naturel



la nouvelle

BISTRONOMIE

végétale

N°18 - SEPT/OCT/NOV 2021

L 12437 - 18 - F: 6,90 € - RD



DOM : 7,90 € - BEL/LUX/ESP/ITA/PORT CONT : 7,60 €
CH 12,40 FS - NCAL/S 1100 XPF - POL/S : 1150 XPF
CANADA 12,50 CAD



BOMBE AU POIVRE

Facile, la transition alimentaire veggie quand on peut compter sur des condiments plein de goûts ! Poivre healthy à saupoudrer dans la vinaigrette de la salade ou le jus de citron chaud du matin. De quoi booster les préparations salées ou sucrées.
Trio d'épices ayurvédiques, Albert Ménès, à partir de 3,50 €



LAIT D'OR EXPRESS

Jamais en mal d'idée pour accommoder le lait d'amande, le spécialiste français des poudres végétales bio pour boissons instantanées lance un curcuma latte, épais et sain en même temps. Trois cuillères et demie rases de poudre, 200 ml d'eau froide ou chaude, on mélange et on déguste !
Lait amande curcuma, La Mandorle, 12,95 €

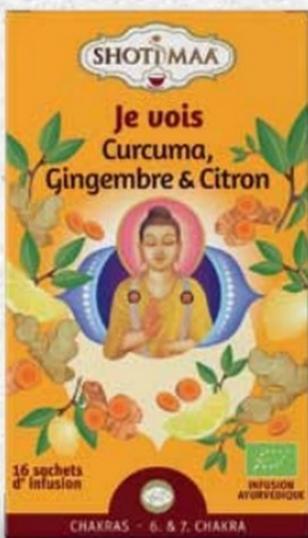


À PERDRE LA RAISON

La pâte à tartiner italienne et bio, garantie sans huile de palme, sort une version « crunchy » avec de démoniaques petits morceaux de noisettes torréfiées. Enrichie en cacao, sa texture croustillante va vous rendre accro.
Nocciolata, Crunchy, 3,69 €

C'EST ÇA QU'ON AIME
LES NOUVEAUTÉS VALIDÉES,
À TESTER LES YEUX FERMÉS !

Par Lucile de la Reberdière



TROISIÈME OEIL

Besoin de clarifier un sentiment, de dissiper le brouillard mental ? Infusion apaisante et nettoyante à base de plantes purifiantes (gingembre, citron, curcuma) issues de recettes ayurvédiques pour porter un autre regard sur la réalité...
Infusion « je vois », Shoti Maa, 3,15 €



COUP DE CŒUR

À tartiner ou à délayer dans une sauce ou un potage, cette purée de lin envoie du lourd. Dense, d'un goût intense et bourré d'oméga 3, c'est la découverte de la saison ! Façon aide culinaire ou tartinable sucré, découvrez lin toasté, duo lin-courge, lin-espelette ou lin-cacao-coco.
Pâte à tartiner à base de lin, Lin Lov, à partir de 10 €