

TOPNATURE

# TOPNATURE

**Bio**

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

**AMICALE  
LA CUISINE VÉGÉTALE  
NOURRIT LE CŒUR**

**C'EST SI BON !  
CUISINER VEGAN  
VITE ET BIEN**

**COOL,  
MALGRÉ TOUT  
MON SECRET :  
LE SOMMEIL**

**FARINES ALTERNATIVES  
ELLES N'ONT PAS FINI  
DE NOUS SURPRENDRE**





### INTELLIGENTES

Très intelligentes, ces trois nouveautés vegan Autour du Riz ! À base de nouilles de riz complet cultivé dans des micro-fermes paysannes de Thaïlande, cuites préalablement au four et non dans l'huile, chacune d'entre elles décline une recette spécifiques, prête en six minutes à peine, et sans cuisson. Il suffit de verser de l'eau bouillante dans le pot en carton 100 % recyclable. Plus pratique, à l'occasion de déplacements ou au bureau, ça n'existe pas. Un "Curry indien", aux notes de cumin et de paprika, une "Soupe Thaïe" qui fleure bon les agrumes et le gingembre, et un "Ramen japonais", mariage du miso et des shiitakés : le déjeuner sur le pouce pas "nouille" du tout.

**MA CUP VEGGIE PREMIUM AUTOUR DU RIZ**

### QUE DU LOVE

On le sent tout de suite : cette purée est une merveille d'amour de la nature. 100% de graines de chia, et rien d'autre. Issues de l'Agriculture Biologique, elles sont ici moulues à froid afin de préserver leur capital nutritionnel exceptionnel. Si vous recherchez un puissant, mais néanmoins amical, soutien du cerveau, ainsi que de l'organisme en général, c'est l'aide culinaire idéale. Riche en protéines (22 à 30 %), en oméga-3 (16 à 20 %), le chia apporte également oméga-6, fibres, vitamines, et minéraux. Capable de s'intégrer aux modes gourmands salés et sucrés, elle fait le bonheur des végétariens et des vegan. Burgers au tofu, sauces salades, smoothies, porridges : cette purée de graines de chia s'invite partout ! Avouons un petit faible pour elle, même si les deux autres nouveautés de Lin Lov se trouvent également adoptées d'emblée. Purée de graines de tournesol, et Purée de graines de sésame légèrement toastées (on devient vite accro) : toujours 100% graines, 100 % vegan, 100% amour.

**PURÉE GRAINES DE CHIA LIN LOV**



### OURS EN PLEINE FORME

Une belle infusion d'ail des ours dans un fromage de chèvre frais, c'est drôlement agréable ! C'est bon, et c'est bon : au palais, et pour la santé. À la sortie de l'hibernation, les ours raffolent de l'ail des ours. D'où son nom. Pas fous, les ours sentent bien que cette plante contribue à la purification de leur organisme et au renouvellement de leur énergie jusqu'alors endormie. La qualité du chèvre frais, moulé à la main La Chèvrerie, préparé avec le lait frais de brebis BiO, local et certifié en commerce équitable de la marque, compte pour beaucoup dans le plaisir ressenti à la découverte de ce désormais fidèle de nos préparations de salades composées, en mode petits légumes tièdes ponctués de chèvre fondant, et autres toasts veggie d'apéros amicaux.

**CHÈVRE FRAIS AIL DES OURS INFUSÉ LA CHÈVRERIE**



### IL VA FAIRE CHAUD !

La créatrice de ce thé ne s'en cache pas : il s'agit-là d'une composition prompte à inviter dans un jeu de séduction toute personne consentante qui répondrait avec plaisir aux appels des senteurs de cette boisson glamour. Violette, rose, géranium, vanille, sur une base de thé blanc et de thé vert au jasmin, invitent à la danse des sens autour d'une tasse de thé partagée, à prévoir gentiment chaude, *light my fire* ("allume mon feu"). Naturellement.

**THÉ BLANC AROMATISÉ GLAMOUR COME ON BABY LES JARDINS DE GAÏA**

