

La fibre végétale | SHOPPING FOOD



LA GOURMANDISE EN CUISINE

Depuis 1904, St Hubert multiplie les alternatives santé végétales pour allier santé et plaisir au quotidien. Ils continuent d'étoffer leurs gammes avec des desserts végétariens gourmands, comme ces Petits plaisirs soja au chocolat, qui existent aussi à la vanille, au citron ou à l'abricot, et surtout deux alternatives végétales à la crème fraîche, à utiliser chaudes ou froides. Saint Hubert épaisse et gourmande au Soja, pour son goût neutre parfaite dans les quiches, gratins, pâtes et sauce, ou Coco, pour les curry de légumes, soupes ou desserts, pour donner une touche d'exotisme à ses plats.
St Hubert Petits Plaisirs chocolat, 1,85€, Épaisse et Gourmande Soja, 1,50€, Épaisse et gourmande Coco, 1,70€, en GMS.



DE L'EXOTISME DANS VOS DESSERTS

100% d'origine naturelle, le sucre de fleur de coco 100% Pure Bio est tout simplement obtenu à partir de la sève des fleurs de cocotiers qui est cristallisée pour obtenir un délicieux sucre non raffiné pour une délicieuse alternative au sucre classique. Son extraordinaire saveur enchantera les boissons, yaourts et fromages blancs, mais aussi les pâtisseries. De quoi changer nos habitudes à l'heure du dessert.
Sucre Fleur de Coco Pure Via Bio, 3,90€, en GMS.



DES GLACES VÉGANES POUR GOURMANDS CONCERNÉS

Plus que jamais dans la tendance, Ben & Jerry's lance une nouvelle gamme de 3 glaces en version végane : Chocolate Fudge Brownie (une glace chocolat à base d'amandes, avec des morceaux énormes de brownie au chocolat), Chunky Monkey (une glace parfum banane à base d'amandes, avec de délicieuses pépites au cacao et des noix) et Peanut Butter & Cookies (une glace vanille à base d'amandes, avec des biscuits au cacao fourrés et des tourbillons de sauce au beurre de cacahuète). Toujours aussi généreuses, mais avec de la purée d'amande à la place des produits laitiers, elles répondent à une vraie attente de gourmandise de tous ceux qui souhaitent en consommer moins ou les supprimer de leur alimentation, par conviction ou pour une question d'intolérance.
Ben&Jerry Vegan, existe en trois parfums, 6,29€ à 6,39€ (prix indicatif) le pot de 500ml en GMS.



GRAIN DE NATURE POUR GRAIN DE FOLIE

Vous en avez marre des pâtes et du riz mais vous souhaitez vous composer de belles assiettes végétales et gourmandes en quelques minutes ? Seeds of Change propose tout une gamme de céréales bio à cuire mais aussi de sachets micro-ondables prêts en 2mn, idéaux à consommer en accompagnement ou en base pour un gros bol gourmand ou une salade composée riche en fibres et glucides complexes. Riz complet et quinoa, Riz Complet et quinoa épicé, Riz complet, orge et quinoa, Duo de riz, quinoa et graines de lin.
Sachets micro-ondables Graines de nature - Seeds of Change, existe en 4 versions, 2,49€, en GMS.



DES PÂTES TOUS LES JOURS AU MENU

Les pâtes, on aime tellement ça qu'on en mangerait tous les jours. Mais que l'on soit intolérant au gluten ou que l'on ait envie de varier ses repas, on manque parfois d'imagination. Ce qui n'est pas du tout le cas des Moulins de Provence qui déclinent leurs pâtes à l'infini. Pâtes au blé dur aux saveurs originales comme Spiruline ou Ail et Basilic, ou Tagliatelles au Petit épeautre ou au Quinoa pour ceux qui ne peuvent ou ne souhaitent pas manger de blé, tous les ingrédients sont certifiés Agriculture biologique et proviennent de l'agriculture française. Délicieuses avec un filet d'huile d'olive ou cuisinées selon vos envies, elles suffisent à elles seules à nous régaler.
Tagliatelles au Petit Épeautre, 2,75€, au Quinoa, 2,09€, à la Spiruline ou Ail et Basilic, 2,40€. Les Moulins de Provence, www.moulinsdeprovence.fr



UN REPAS SAIN ET COMPLET DÉJÀ TOUT PRÊT

Connaissez-vous le Buddha Bowl, ce plat végétarien qui réunit au sein du même bol céréales, légumes et légumineuses pour un plat tout-en-un sain, original et coloré ? Chaque ingrédient est cuit séparément, puis délicatement assaisonné pour un joli jeu de textures et de saveurs. Existe en deux versions au choix, Falafels (avec boulgour au jus de citron, petits pois à la menthe, patates douces à l'ail et au persil et courgettes au thym et à l'ail) ou aux Pois chiches (avec riz rois couleurs à l'huile de noisette, pois chiches à l'ail et au persil, carottes au vinaigre de cidre, betteraves au vinaigre de cidre et brocolis à l'huile d'olive).
Buddha Bowl Pois chiches, 5,60€ ou Falafels, 3,99€, boîte portion de 350g, Thiriet, www.thiriet.com