



Conseils GOURMANDS

VAGUE DE FRAIS

Du peps en bouche pour ce yaourt au lait entier 100 % français et légèrement citronné.

1,35€ le pack de 4, Malo.



AL DENTE

Au blé ancien, les pâtes de Patrizio Miceli sont aussi goûteuses que digestes.

À partir de 6,95€, Al Dente La Pasta.



RÉVEIL MATIN

Pour démarrer du bon pied, un granola composé de fruits secs (amandes, noisettes, cranberries, mûres blanches...) garanti sans additifs.

À partir de 6,95€ le paquet, Dear Muesli.

CUISINE SAINES

En Inox 10/18, il cuit à la vapeur douce (- de 95°) les fruits, les légumes, les poissons et même les gâteaux sans les détremper grâce à son couvercle anticondensation.

186,67€ (3,51), Vitaliseur de Marion.



SANS SUCRE

Nos desserts favoris sucrés avec du sirop de riz, de la pâte de dattes... on dit oui!

C'est décidé, je deviens Sugar Free, de Coralie Ferreira, 9,95€, Hachette.



LA TOMATE VOIT ROUGE

À côté de la classique tomate ronde dont on fait plutôt des coulis, voici la **tomate cerise** mini-format et légèrement sucrée. La **Cœur de bœuf**, joliment côtelée, file au four, farcie, tandis que la juteuse **Rose de Berne** conquiert les fines bouches en salade.

Toute jaune et format XL (350 g environ), la tomate **Ananas** offre une saveur plutôt douce au palais. À chair verte et peau zébrée, la **Green Zebra** a le défaut de vite ramollir. Envie d'un fruit charnu sans trop de pépins? Optez pour la **Noire de Crimée** à la peau pourpre foncé ou la **Cornue des Andes** à la belle forme allongée. Conservez vos tomates à température ambiante pendant trois à quatre jours, avec le pédoncule, garant de leur fraîcheur.

DANS MON PLACARD IL Y A...



Un bocal de sauce **Tramier** aux olives provençales avec des tomates cerise, du concombre et de la roquette dans

4 pains pita fourrés de 12 boulettes faites avec 250 g de lentilles vertes, 2 échalotes mixées en purée et 10 olives noires émincées, roulées dans la farine et frites 20 min à la poêle.