



L'ÉPICERIE

1. Pâtes engagées

Leur forme en épi de blé rappelle l'implication de la marque au sein d'une filière équitable de blé français garanti sans résidu de pesticides. En plus d'être jolies et respectueuses, ces pâtes élaborées par le plus ancien semoulier-pastier de France sont naturellement goûteuses et calibrées pour attraper la sauce.

Épinette, Alpina Savoie, 1,69 € les 500 g, en GMS.

2. Bonbons trop bons

Difficile de résister à cette nouvelle gamme de bonbons qui revisite en version bio, sans gélatine animale, ni colorants ni arômes artificiels, les couleurs et les formes des grands standards (ours, fleurs, bouteille de cola...). Moelleux et savoureux, ils fondent en bouche.

Lovely Tender, Not Guilty, 2 € les 100 g, en GMS.

3. Pain d'énergie

Inspiré par une recette pour sportifs scandinaves, ce pain cumule les atouts côté santé (riche en fibres, magnésium, oméga 3, phosphore, source de protéines, pauvre en sucre, sans gluten). S'il demande un peu



Ma petite épicerie

On craque pour ces produits prêts à consommer, faciles à préparer ou pratiques à utiliser.

de patience, il est facile à réaliser sans pétrissage et se travaille aussi bien en pain dense et moelleux qu'en barre croustillante. Coupé en tranches, il supporte très bien la congélation.

Farine pour pain d'avoine et graines, Mon Fournil, 5,97 € les 600 g, en GMS.

4. Gourmandise démoniaque!

Succombez aux pâtes à tartiner de cette marque anglaise réputée pour ses desserts méga-gourmands.

Trois ganaches au cacao assez épaisses, avec

noisettes, travaillées en texture lisse ou avec éclats, ou notre coup de cœur, avec du caramel légèrement salé. C'est sucré, assez gras (mais sans huile de palme) et aussi redoutable qu'enchanteur!

Pâte à tartiner, Gü, 3,10 € les 200 g, en grandes surfaces.

5. Galette gourmande

Sorgho, pois chiches et champignons composent cette galette moelleuse. Une combinaison légumineuses-céréales rassasiante, riche en fibres et protéines. Facile à conserver à l'air ambiant, elle est prête en 6 minutes à la poêle. Oubliez son aspect grisé peu appétissant sous de la sauce ou des crudités.

Galettes à poêler à la forestière, Ma Vie sans Gluten, 3,98 € les 2 x 100 g, en magasins bio.

6. Eau d'épices

Connue pour ses vins, cette maison alsacienne l'est moins pour ses liqueurs, utilisées par de nombreux grands chefs pour parfumer

leurs plats. Maintenant accessibles à tous, celles aux épices nous ont séduits, avec leurs notes de cannelle, badiane, cardamome et vanille qui réveillent d'une touche sensuelle une purée de carottes, un cake au potiron ou une poêlée de fruits.

Liqueur d'épices, Maison Wolfberger, 10,70 € les 50 cl, en grandes surfaces et sur leur site.

7. Une touche de luxe

Ce foie gras de canard des Landes est infusé au calvados et marié à la douceur des lamelles de pommes marinées dans du miel et du cidre. C'est le bocal idéal pour accompagner les pique-niques d'arrière-saison et les salades d'automne.

Délice de foie gras aux pommes, Lafitte, 19,85 € les 130 g, en Boutiques Lafitte et sur leur site

8. Barre originale

Pour valoriser les excédents printaniers de lait de chèvre, une partie est transformée en confitures ou intégrée en fine touche à des barres de pâte de dattes, fruits secs et céréales auxquelles il apporte du moelleux et une note lactée originale. Un grignotage naturel et bio, source de fibres et d'énergie.

Barre énergétique, Avril & May, 2 € les 50 g, en réseau bio et sur leur site.

