



Tout nouveau, tout bio !

La bio se met à l'heure des box !

Celles-ci se conservent à température ambiante 12 mois et comportent une petite fourchette qui ne casse pas à la première bouchée... Les plats sont gourmands, rassasiants aux céréales complètes (épeautre, quinoa) et prêts en deux minutes au micro-ondes et 10 minutes au bain-marie.

Box Bio, Bjorg, 3,79 € en GMS, www.bjorg.fr



Nouveautés au rayon bio !

Manger bio aujourd'hui ne signifie pas assiette austère ou forcément faite maison. On peut manger bio sur le pouce, déguster un plat préparé ou mettre une salade toute prête dans sa lunch box. L'agroalimentaire en bio, c'est quand même mieux !

Des plats du terroir bio

Une société aveyronnaise, bien connue pour son engagement environnemental et son amour des plats du terroir, se met au bio et propose une gamme de trois plats bio (AB) qui se conservent à température ambiante et fort goûteux : Fricassée de Poulet champignons et riz complet, Porc Mijoté aubergines et quatre céréales, Emincés de Poulet carottes citronnées et blé concassé. À réchauffer 5 minutes à la poêle. Une réussite.

Raynal et Roquetaure, 3,45 € en GMS.



Du porc sain !

Après la vision des différents reportages sur l'élevage des porcs conventionnels, il est temps de se mettre au jambon bio... Herta propose ses «classiques», jambon, lardons, en version bio. Et si l'envie d'une quiche lorraine vous titille, la marque sort aussi la pâte à tarte, salée ou sucrée, feuilletée bio.

Jambon, 4,40 € (4 tranches/120 g),
Des de lardons, 2,49 € (2 x 75 g),
Pâte feuilletée, 2,19 € (230 g),
Herta, en GMS.



Boire utile et agréable

Cette association de Thé vert et de Ginkgo Biloba est particulièrement appréciée l'été, lorsque les jambes se font plus lourdes. Le ginkgo est, en effet, bien connu pour son influence favorable sur la circulation. Quant au thé vert, il offre une meilleure protection cardiovasculaire. Gingo (AB), Thés de la Pagode, 22 € (30 infusettes), en magasins diététiques ou sur www.thedelapagode.com, tél. : 01 48 04 54 07.

Un peu de Provence bio

Taboulé de quinoa en portion individuelle et nomade (Pack 2,20 €/200 g), un Taboulé méditerranéen (5,05 €/480 g), une Sauce tomate (tomates, miel, huile d'olive AOC de Provence) au thym de Provence (2,08 €/240 g), des courgettes bio confites à l'ail et à l'huile d'olive (3,69 €/360 g).

Jean Martin, www.jeanmartin.fr



Quand le son est bon !

Dans la gamme au son d'avoine qui comprend un Muesli, des crackers, des galettes, le son d'avoine. Excellent pour la santé et la ligne avec ses 20 % de fibres végétales, ses protéines, le son d'avoine capte les calories et les sucres, les empêchant de passer dans le sang. À glisser (30 g/jour) dans son yaourt, dans une pâte à quiche ou pizza, dans des biscuits. Gamme Karéléa, Ligne Control®, Léa Nature, 2,43 €/250 g, en GMS.

