

food

WISH-LIST



ELIANE ZASKY, notre journaliste culinaire, entame la rentrée sans stresser, avec des plats prêts à l'emploi, mais de premier choix!



Snack santé

En septembre, on repart sur de bonnes bases avec un encas fait maison, bourré de minéraux et d'antioxydants grâce à une petite baie miraculeuse: la **canneberge** séchée. C'est hyper-facile: pour 10 pièces, mélangez 200 g de flocons d'avoine, 60 g de canneberges séchées **Bonner** et 50 g de noisettes concassées. Faites bouillir 1 tasse de jus d'orange avec 1/2 tasse de miel. Versez ce sirop sur les flocons d'avoine, ajoutez 2 blancs d'œuf et mélangez le tout. Incorporez enfin 1/2 tasse de sirop d'agave et versez la préparation dans un moule, lissez la surface et faites cuire 20 minutes au four à 180 °C. Laissez refroidir, découpez et le tour est joué!

WWW.BONNER.BE.



À LA SOUPE!

Cette jeune marque belge mise à 100 % sur les légumes, puisque ses potages ne contiennent ni additifs, ni conservateurs, ni épaississant, ni lactose, ni bouillon de viande. Rien que de bons légumes bio et locaux qui changent au fil des saisons, et un vrai goût de fait maison.

POTAGEZ, E. A. CHEZ DELITRAITEUR ET SANES
LES MAGASINS BIO, 1 LITRE, 6 €. WWW.FACEBOOK.COM/POTAGEZ.

GOURMANDISE

Un peu de douceur pour aborder la rentrée avec les nouveaux **cuberdons Geldhof**, à base de concentré de fruit et 100 % naturels. On adore les versions fraise et pomme pour leur pointe de fraîcheur sur la langue et le cuberdon à l'orange enrobé de chocolat fondant, un duo toujours gagnant.

CUBERDONS, 650 G, 14,50 €. WWW.GELDHOF-CUBERDONS.BE.



APÉRO TIME

N.A! Nature Addicts bouscule le monde de l'apéro avec ces crackers salés à base de riz, fins et croustillants, cuits au four et sans gluten. Trois saveurs: sel de mer, poivre noir ou paprika.

RICE CRACKERS, 70 G, 1,89 €. WWW.NA-NATUREADDICTS.COM.



J'AI PAS LE TEMPS!

DES PLATS PRÉPARÉS, GOÛTÉS ET APPROUVÉS

1



EXPRESS. Je sors le sachet du congélateur, je déverse le contenu dans une poêle, j'ajoute un peu d'eau et hop!, mes tagliatelles *con funghi*, mon poulet miel et moutarde ou mon curry indien, modérément salés et sans conservateurs, sont prêts en 10 minutes chrono. CUISINE SENSATIONS, 450 G, 4,29 €. WWW.IGLO.BE.

2



EXOTIQUE. **Knorr** lance des kits à cuisiner qui comprennent les ingrédients secs de base et un plan de préparation simple et pratique. Il suffit d'ajouter des légumes, de la viande ou du poisson frais et de suivre les instructions pour mitonner un délicieux curry vert thaï ou un tikka masala comme là-bas. KIT À CUISINER, 3,39 €/KIT 2 PERS. WWW.KNORR.BE.

3



SUR LE POUCE. J'étais déjà accro aux taboulés de **Pierre Martinet**, j'ai découvert sa nouvelle salade de quinoa relevée de tomate, concombre, poivron, oignon rouge, huile d'olive et persil. Je confirme: je suis fan! MA SALADE DE QUINOA AUX LÉGUMES, 250 G, 2,50 €. WWW.MARTINET.FR.