

SAVEURS

Printemps
2025

Le mag des **VÉGÉTARIEN[NE]S**

Green

FRINGALES
Nos recettes
IG bas pour éviter
les craquages

70
RECETTES
TOUS LES 3 MOIS

Asperges, petits pois, salades...

LE VERT NOUS FAIT DU BIEN!

LEVAIN
Tout pour
le réussir
(et faire son pain)

MAKIS
100 % VEGGIE
On les décline
au quinoa,
à la betterave...

**KÉFIR, SWITCHEL,
KOMBUCHA**

**Nos
boissons
santé
maison**



Frittata
asperges,
courgettes
et petits
pois



L 13687 - 25 - F: 5,95 € - RD





PURÉE, ÇA PIQUE !

La cuisine africaine est à la mode, et avec elle, les saveurs piquantes et bien relevées. Pour accompagner cette tendance, Terre Exotique propose trois recettes sénégalaises de purées au piment rouge (le plus fort), vert (le plus doux) et jaune (l'entre-deux), parfumées au citron vert ou au combava. Parfait pour faire mariner du tofu, pimenter une vinaigrette ou donner du relief à une sauce dip. **Purées de piment Terre Exotique, 100 g, 8,75 €.**

63

C'est le pourcentage de consommateurs qui donnent une seconde vie aux peaux de bananes, 49 % d'entre eux les mettant au compost.

Source : AIB/OpinionWay, 2024.

MINISORBETIÈRE

Pour les gourmands solo ou à deux, cette sorbetière compacte permet de concocter une glace ou un sorbet en 25 min seulement. Il faut juste penser à placer le bol de 475 ml (pour de petites quantités donc) dans le congélateur la veille. Ensuite, on verse la préparation et on laisse la machine faire !

Sorbetière Solo Scoops Cuisinart, 49,99 €.



INFUSIONS BIENFAISANTES

Propolia, marque française spécialisée dans les produits à base de propolis (gommes, sirops, sprays...), lance une gamme de 7 infusions bio, sans théine ni arômes artificiels, mêlant plantes, épices et propolis. On y trouve notamment les recettes *Forme & Vitalité* (avec gingembre, guarana et ortie), *Peau nette* (avec bardane, romarin et citron) ou *Après-Repas* (avec fenouil, anis vert et mélisse).

Infusions Propolia, boîte de 20 sachets, 6,90 €.



PAUSE LATTE

Après le succès de son latte matcha-avoine, Aromandise lance trois nouvelles boissons instantanées réconfortantes : *Golden Latte*, avec des épices ayurvédiques comme le curcuma et la cannelle ; *Tchai Latte*, haut en saveur avec du thé vert grillé et des épices ; *Sésame Latte*, enfin, inspiré des traditions japonaises, avec du sésame grillé et du soja torréfié. Le tout est onctueux et peu sucré. Boissons instantanées Aromandise, 170 g, 9,90 €.