

Mettez du vert dans votre assiette!

Le printemps est déjà bien installé. On rêve de se faire du bien en mangeant des mets bons pour le corps. Et cela sans oublier le plaisir des papilles. Bon appétit!

Texte: Mélanie Blanc / Shopping: Geneviève Gluntz

1



LE PLEIN DE DOUCEUR

Un breuvage tout doux pour remplacer les sodas. Les Sirops au sucre de canne, de la Maison Meneau, 50 cl: **9 fr. 80.**

2



SUCRÉ SALÉ

Pour les fins gourmets. Moutarde bio au miel et thym à l'huile d'olive, de Savor & Sens, 100 g: **7 fr. 60.** Nature et Découvertes.

3



À TOUTES LES SAUCES

En thé, comme condiment ou en snack: un régal. Pétales de gingembre, de Natur Kraft Werke, 90 g: **9 fr. 70.**

4



À INFUSER

Un thé qui nous mettra instantanément en lévitation. Green Chai, de Yogi Tea, 15 sachets: **5 fr. 40.** Magasins bios.

5



SUR LE POUCE

Un en-cas idéal pour combler les petits creux n'importe quand dans la journée. Mangue séchée, de Globus Organic, 150 g: **7 fr. 90.**

6



COLORÉ

Du sel rose pour les romantiques. Sel rose de l'Himalaya, de Comptoirs & Compagnies, 250 g: **11 fr. 55.**

7



DANS LA SALADE

Bon au goût et joli au regard. Que demander de plus? Epices pour la salade, de Sonnentor, 15 g: **6 fr.** Magasins spécialisés.

8



BON MIX

Un peu d'orange pour casser le côté trop doux du chocolat au lait. Chocolat lait-orange, de Max Havelaar, 100 g: **1 fr. 60.** Coop.

9



CONSISTANT

Très nutritives, les graines de quinoa nous changeront du riz. Quinoa en grains blanc, de Claro, 500 g: **6 fr. 50.**

10



VITE FAIT

Pratiques, ces sushis nous dépanneront tout en bluffant les invités. Sushis surgelés, de Yedo, 8 pièces: **12 fr.** www.leshop.ch