

CUISINE Spécial printemps



Tofu nature,
env. 3,70 € les 250 g,
Tossolia. Une excellente
source de protéines
végétales, faible en
calories et très
digeste.



**Vinaigre
de cidre, env.**
2,70 €, **Demeter.**
Un condiment riche en sels
minéraux et un antiseptique
intestinal. Le choisir
non pasteurisé.

**Lait
d'avoine,**
env. 2,45 €, **Lima.** Les laits
végétaux sont à privilégier,
le lait de vache étant peu
digeste. Idéal dans une
sauce béchamel !



**Farine
de blé Type 80,**
env. 2,20 €, **Biocer.**
Moulue à la meule de pierre Astré,
elle conserve des nutriments
essentiels : assise protéique,
germe de blé, amidon
et gluten.



**Purée
d'amandes ou
de noisettes,** env. 8,90 €,
Jean Hervé. Ces pâtes
d'oléagineux renferment de
bons acides gras et
des protéines.



Shoyu,
env. 3,40 € les 250 ml,
Lima. Sauce soja fermenté
avec du blé, au goût inimitable,
riche en vitamines et
minéraux, acides aminés
et protéines.



Agar
Agar en poudre,
env. 4,20 € les 120 g,
Celnat. Fabriqué à partir
d'algues, ce gélifiant
naturel remplace la
gélatine.



**Huile
de colza,**
env. 3,90 €, **Vigean.**
Parfumée, riche en oméga 3
et 6, un bon rapport
qualité/prix. Idéale en
vinaigrette.



Pâtes
Les Originelles, env.
2,10 €, **Alpina Savoie.**
Pâtes complètes au grain
de blé moulu à la pierre,
riches en fibres. Saveur
incomparable !

TOUT BON tout bio



LAURENCE SALOMON, CHEF DE FILE
DE LA CUISINE AU VERT, NOUS
SÉLECTIONNE NEUF PRODUITS DE
BASE DANS LES MAGASINS BIO.
ESSAYEZ, VOUS VERREZ LA DIFFÉRENCE.

Par Sandrine Pereira. Photo : Félix Sinpraseuth

Comment redevenir maître de son assiette sans tomber dans l'excès ? Laurence Salomon*, chef du restaurant Nature et Saveur, et naturopathe de formation, nous donne quelques pistes. L'épicerie s'achète au rayon bio car « farine, huiles, laits végétaux, pâtes

d'oléagineux... y sont beaucoup moins dénaturés et ont davantage de goût », et l'on mise sur les productions fermières et de saison. En revanche, pour dénicher de bons produits, il ne sert à rien de s'obstiner sur le bio. Mieux vaut « connaître leur provenance comme celle de la viande ou du poisson et faire confiance aux producteurs et artisans locaux ». Laurence Salomon est adepte du « beau, bon, sain et digeste ». À ce titre, elle nous guide au rayon épicerie bio et nous aide à choisir le meilleur.
* Nature et Saveur, place des Cordeliers, Annecy (74). Réservations au 04 50 45 82 29.
À lire, « Fondre de plaisir », Laurence Salomon, éditions Grancher.