

+ de 65 recettes, 15 jours de menus

gourmand



POMMES & POIRES

Les bons accords!

EN CAKE, SALADE, CRUMBLE...
La butternut se cuisine

Ça fait du bien
MON ASSIETTE 100% ÉNERGIE

Tour de main RÉUSSIR LE RISOTTO



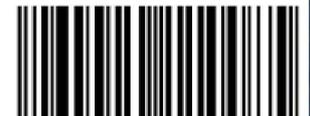
Soupe de betterave glacée à l'œuf mollet

Original et facile

8 FICHES AVEC DES ŒUFS

CARAMEL
Les desserts coulants, fondants...

Du 12 au 25/10/16 • n°356 • 2,95 €



3 264420 110085

BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,98 €

SMOOTHIE BOWL « BERRYLICIOUS »

Difficulté 
Pour 4 personnes
Préparation 10min
Repos 12h

- 1 banane • 200g de fruits rouges congelés
- 1l d'Alpro Avoine Original
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- Toppings: • 2 c. à soupe de grains de grenade
- Un mélange de fruits rouges
- Quelques amandes

1. **Faites tremper** les flocons d'avoine dans 20 cl de lait d'avoine et placez au réfrigérateur.
2. **Coupez** la banane en tranches dans une assiette et réservez au congélateur. Laissez reposer ces deux préparations pendant une nuit.
3. **Mixez** dans un blender l'avoine imbibée avec le reste de lait d'avoine, les fruits rouges et la banane congelés.
4. **Versez** dans des bols et parsemez de grains de grenade, de quelques fruits rouges frais et d'amandes.



C'est nouveau

PÂTE À TARTINER



Alternative gourmande au rayon pâtes à tartiner, Aglina propose une recette sans gluten, sans lactose,

sans noisettes et sans huile de palme. Avec un bon goût de chocolat, et à base de souchets (des tubercules aux saveurs de noix, d'amande et de noisette), les gourmands vont se régaler.

- Pâte à tartiner, 4,49 €, Aglina, en GMS.

DES GALETTES GÉNÉREUSES



Découvrez trois nouvelles recettes signées Soy, pour remplacer la viande de manière simple et goûteuse. Les délicieuses galettes au tofu mélangées à du poivron et du fromage de brebis, des olives et de la feta ou encore des cèpes en persillade se dégustent telles quelles ou incorporées dans des gratins.

- Croc Tofou, à partir de 3,40 €, Soy, en magasin bio.

TAGLIATELLES SANS GLUTEN

Valpibio offre une nouveauté au rayon pâtes : une recette au riz brun, riche en fibres et sans œufs. À déguster avec des champignons et des noisettes pour se faire plaisir en automne.

- Tagliatelles riz brun, 3,99 €, Valpibio, en magasin bio.

