

# slowly veggie!

#5

Novembre/Décembre 2016 - 4,95 €  
www.slowlyveggie.fr

FAITES-VOUS PLAISIR!

**50**  
**RECETTES**  
**GOURMANDES**  
Et un peu festives...

**GREEN**  
**ATTITUDE**  
Angèle, une  
rencontre solaire

**CHOCOLAT**  
Un carré de folie  
plein d'énergie

**PAS À PAS**  
La courge farcie,  
c'est facile !

CRAQUEZ  
POUR NOS  
BISCUITS ET  
DESSERTS  
DE NOËL !

PETITS PLATS  
A PARTAGER



Cuisine végétarienne, vegan & joyeuse

# LA "EAT LIST"

On grignote, on concocte, on sirote... Dans tous les cas, on vote : on a aimé à l'unanimité ! À votre tour de vous laisser tenter. Texte **Olivia Bertin**



## TRADITION GRAPHIQUES

Ces pâtes japonaises sont fabriquées selon la technique ancestrale dite « Ténobé », littéralement « allongement à la main ». Les Sômen sont très fines, les Udon, plus épaisses. À déguster chaudes ou froides. *Rivières de Perles, Sômen de Nagasaki*, 8 € les 250 g. *Vagues de Perles, Udon de Nagasaki*, 8 € les 200 g.

## GOURMANDISE SAVEUR CHOCOLATÉE

Deux biscuits au cacao fourrés d'une couche de lait... bio et sans huile de palme ! Un régal pour les petits comme pour les grands. *Fourrés duo cacao, Bjorg*, 2,90 € les 3 sachets de 2.



## GOURMANDISE CRAQUANTS

Parce que le goûter n'est pas réservé aux enfants, régalez-vous avec ces biscuits à la noix de coco, bio et sans gluten. Ils sont conditionnés par deux en sachet fraîcheur. *Goûtine noix de coco, Aglina*, 3,70 € la boîte de 125 g.



## ÉQUILIBRE TOASTÉES

Spécialisé dans la production de spiruline, Akal Food en glisse partout, même sous forme de pétales dans ce mélange de graines bio. *Spirumix, Akal Food*, 4 € le sachet de 100 g.



## ÉNERGIE CONÇUS PAR UN CHEF

Joie, force, confiance et amour... ces jus nous veulent du bien ! Bio et pressés à froid pour conserver le maximum de nutriments, ils sont parfaits pour faire le plein de vitamines. *Jus de fruits et légumes, Paf!*, à partir de 4,60 € la bouteille de 250 ml.