

Pain grillé et biscottes : l'épeautre a la cote

Épeautre, lin et soja

Alternative idéale au pain frais en cas de fermeture de la boulangerie (ou de grosse paresse), ce pain grillé cumule les « sans » (sans ajout de matière grasse, sans huile de palme, sans sucres et sans gluten ajoutés), mais surtout les « avec » : naturellement riche en fibres, il est à base de farine d'épeautre intégrale (65 %), de soja (20 %), de lin (6 %) et de sésame. Voilà une version beaucoup plus digeste et saine que les produits auxquels on était habitué... Et un pari réussi pour ce fabricant qui a décidé de combattre l'index glycémique. Le petit plus : la forme légèrement creuse (et sans trous !) de ces biscottes, pour un tartinage sans débord.



Marque Saveurs Attitudes.
Gamme Pain grillé bio, 250 g.
Label AB, Écolabel européen.
Prix conseillé 3,15 €.
Points de vente Magasins bio.



Cent pour cent huile d'olive

La marque Brin d'Épi, référencée en magasins bio depuis deux ans, présente de nouvelles biscottes... encore plus vertueuses. Confectionnées à l'huile d'olive, elles sont sans huile de palme, à base de kamut, d'épeautre ou de farine complète et disent non aux sucres ajoutés. Issues d'une usine qui a l'habitude de ce produit puisqu'elle le décline pour plusieurs marques de distributeurs, on peut leur faire confiance côté goût. Elles portent en plus du label bio le logo de la marque Sud de France qui garantit une origine locale très en vogue elle aussi. Signe que l'épeautre nous plaît, la marque le conditionne aussi en boîtes de 51 unités.

Marque Brin d'épi.
Gamme Biscottes bio à l'épeautre (300 g ou 450 g) ; Biscottes bio au kamut (340 g) ; Biscottes bio à la farine complète, pauvre en sel (300 g).
Label AB, Écolabel européen.
Prix De 3 € à 5,30 € (pour l'épeautre 450 g).
Points de vente Magasins bio.



English breakfast?

Poules nourries au maïs, contrôle labo mensuel (au lieu de tous les ans) et tests de fraîcheur plusieurs fois par jour, ces œufs vont bien plus loin que la charte imposée en bio. La marque, qui travaille directement chez les producteurs, maîtrise son produit de l'élevage à la distribution. Vendus sous plusieurs marques en GMS et magasins bio, vous reconnaîtrez ces œufs à leur provenance : Montbazin, dans l'Hérault. Cherchez sur les étiquettes !
Natur'œuf, boîtes de 4 à 20, AB.



Barres énergétiques : astucieuses

Complète et croquante

Sans gluten et sans lactose, cette nouvelle barre de la marque allemande Pural a réussi son pari d'être à la fois croquante (elle l'est !) et délicate avec les dents. Elle est à la fois riche d'un point de vue nutritionnel et légère. Car avec des amandes, des canneberges, mais aussi des cacahuètes, du riz soufflé et des raisins secs... on pouvait craindre que le produit soit un peu « too much ». Il n'en est rien. On appréciera aussi son goût légèrement caramélisé et naturel (sucre de canne). Les fruits secs apportent calcium, magnésium et acide folique. Oubliez les barres « bonnes pour la santé » tant vantées par Nestlé et consorts (avec du chocolat, des noisettes et du lait...) ! En cas de petite faim, c'est de ce type de barre que vous devez vous souvenir.



Marque Pural.

Gamme Barre canneberges et amandes, 25 g.

Label BIO allemand, Écolabel européen.

Prix conseillé 0,97 €.

Points de vente Magasins bio.

Aux céréales germées

À base de fruits secs à coque (amandes, châtaignes, noisettes) et de céréales germées moulues, ces barres énergétiques enrobées de chocolat noir assurent une énergie prolongée pour toute la famille. Elles sont enrichies en super-aliments choisis avec soin pour le goût final : spiruline riche en minéraux (1,5 % dans la barre amandes), cranberry pour une pointe de fantaisie (3,3 % avec la version châtaigne) et chlorelle, une micro-algue marine très riche en chlorophylle (1,5 % dans la version noisettes). Voilà une autre perle rare qu'on aimerait trouver dans tous les magasins bio ! C'est un vrai plein d'énergie pour les coups... de barre. La marque est modeste : elle n'affiche la présence de ces super-aliments que dans la liste des ingrédients. La recette comprend, en plus, des céréales germées moulues (6 ou 8 %) : c'est ce qui fait sa plus grande originalité.



Marque Debarido.

Gamme Bardélice : Amande-spiruline, Châtaigne-cranberry et Noisettes-chlorella (30 g).

Label AB, Écolabel européen.

Prix 1,85 €.

Points de vente Magasins bio et vente en ligne.



Un attendrissant petit gâteau

Pour fêter son déménagement et l'élargissement de sa gamme, la pâtisserie artisanale Patidélis lance un petit oursou qui colle parfaitement à la tendance. Sa recette, très classique, comprend quelques additifs autorisés (lécithines de tournesol et de soja, bicarbonate, acide tartrique), mais rien de bien méchant. Ce nounours sucré au sucre de canne et au sirop de blé marche d'ailleurs très fort depuis son lancement. Emballé individuellement, il est commercialisé en présentoirs de 20.

Vos bambins risquent de vous tirer la manche si vous faites vos courses avec eux !

Marque Patidélis.

Gamme Nounours chocolat, 60 g.

Label AB, Écolabel européen.

Prix Autour de 1 €.

Points de vente Magasins bio.

Huiles, céréales germées, lithothamne...

La société Debardo, préoccupée depuis sa création par la santé des grands et des petits, propose une myriade de produits fûtés pour mamans aux fourneaux : huiles vierges en sprays faciles à doser (Huile de bourrache, Huile d'ongre, Huile de cameline et Huile de foie de morue, à ajouter en micro-pressions dans les plats et petits pots, 100 ml, de 19,50 € à 25,50 € selon les références), préparations aux céréales germées à intégrer dans les bouillies et biberons (Céréagerme Baby 4 et 6 mois, 400 g, 9,25 €) et depuis cette année une barre de fruits au lithothamne, pensée spécialement pour les enfants en période de croissance (le lithothamne est une algue marine riche en fer, calcium et magnésium). Fruitdélce Pomme banane lithothamne, Debardo, 30 g, AB, magasins bio et vente en ligne, 1,45 €.

Gourdes de fruits, toujours plus nature

Tous ces produits sont 100 % fruits, sans sucres ajoutés et estampillés d'labels européen et AB.

La Bio Idea, Dessert de

fruits (nouveau) : pomme, pomme banane, pomme poire, pomme fraise ; existe aussi en coupelles, 100 g, 0,93 €, en magasins bio. Le plus : la vente à l'unité pour éviter le suremballage.

Vitabio, Superfruits : cranberry banane myrtille acérola ;

deuxième référence prévue en janvier 2012 (grenade pomme acérola), 70 ml, prix conseillé 1,05 €, 4,10 € les 4, en magasins bio et GMS.

Le plus : les super-fruits ! Et la vente à l'unité ou en pack.

Evernat, compote Youpi les fruits !

(nouveau) : pomme banane mangue passion ; pomme banane fraise cassis, 4 x 85 g, prix conseillé 2,99 €, en magasins bio. Le plus : le packaging tout vert, dédié aux enfants.

Kalibio, Cool Fruits, (nouveau) :

pomme ; pomme poire ; pomme fraise myrtille ; pomme mangue ananas ; pomme banane ; pomme pêche abricot, sucrées au concentré de fruits, 4 x 90 g, 3 €, en magasins bio et GMS. Le plus : une pointe de jus d'acérola dans la plupart des références.

Hipp, 100 % fruit : pomme poire banane ; pomme banane fraise, 4 x 90 g, 3,29 €, en magasins bio et GMS. Le plus : la cuisson douce des fruits pour préserver leurs nutriments.