

VIVE LES BARBECUES PEACE AND LOVE!

TOP NATURE RÉINVENTE LE BARBECUE ! ON N'AIME PAS LE MOT (QUI DONC A TROUVÉ UN TRUC PAREIL ?), ALORS AVEC DE LA VIANDE, C'EST CARRÉMENT L'ENFER ! POURQUOI, TANT QU'ON Y EST, NE PAS FAIRE GRILLER LA BICHE QUI A ENCORE MANGÉ NOS BOUTONS DE ROSE ? NOUS, MES BICHONS, ON AIME TOUS LES ANIMAUX, DONC ON SE FAIT DES BARBECUES VÉGÉ PACIFIQUES ET A-MOU-REUX.



A la fête

Les végé sont à la fête ! Sauf pour ceux qui ne consomment pas de gluten, ce mix de saucisses à la marjolaine, steak épicé et chorizo de protéines de blé au poivron est une joyeuse aubaine ! A l'idée de ces trouvailles disjointées à griller, le barbecue ronronne de plaisir. Quant aux copains invités, ils vont se faire une idée juste de la BiO végétale : inventive, ludique, conviviale, elle répond à toutes les attentes vegan de la planète. Un petit signe de reconnaissance aux Végé'Grill Steak Duo et à la démente Saucisse Spirale que nous avons appréciés comme il se doit chez les protecteurs des animaux, bons vivants, pleins d'amour et d'humour.

Végé BBQ-Mix WHEATY

C'est fou ce qu'on les aime !

Au chapitre des saucisses, nos grandes copines, ce sont les Tofinelles. Les petites nouvelles, au roquefort et aux graines de lin, nous confortent dans ce sentiment à la fois simple et puissant de manger des saucisses avec les copains tout en célébrant joyeusement la vie. Un détail qui n'a l'air de rien mais qui compte pour beaucoup d'entre nous, les végé. Sans gluten et sans blé, ces tofinelles contiennent du blanc d'œuf et, dans le cas présent du roquefort, on s'en serait douté, ainsi que des graines de lin doré, sur une base généreuse de tofu frais. Moelleuses, même grillées, elles raffolent de la compagnie d'une belle salade verte et de petits légumes de saison al dente.

Tofinelle Roquefort et Graines de lin doré SOY

On arrive...

Répondre à l'appel de l'oasis ? C'est comme si on était déjà là. Dattes, pignons de pin, raisins de Corinthe, poivre noir, granulés d'orange, persil, menthe nana, baies de sumac, ail, sur une base de sel gemme et de gomasio : ces épices BiO pour taboules et salades invitent l'esprit au pique-nique poétique, à l'évasion exquise que la marque Herbaria célèbre avec une créativité élégante jusqu'au choix de la boîte d'une belle qualité. Tout en finesse et en authenticité, les mélanges sont généreux, colorés, sensoriels, et nous ne manquerions pour rien au monde d'appeler leurs saveurs mélangées à notre table de l'été.

Appel de l'Oasis HERBARIA



Pitchouns

Ce sont les meilleurs. Les biscuits d'apéro DAO sont carrément TOP ! Vous pouvez inviter tous les copains que vous voulez : ils aimeront vos DAO. Comté, les favoris, Nori Sésame, les plus bobo, Cumin ou Tomate Basilic ou encore Pistou, les ensoleillés... Sans huile de palme mais avec de l'huile de coco, plus favorable aux plans nutritionnel et écologique, ils sont BiO, très bons, et la biscuiterie familiale qui les fabrique, à Manosque, a un nom (Lou BiO) qui respire la tradition artisanale provençale, voire le chant des cigales qui enchante notre humeur gustative. Très cool, les pitchouns !

Apéro DAO

FOCUS

Atout cœur

Avec la gamme des Producteurs Pronatura, on sait qui cultive les végétaux des plats, des jus, de tout ce qui se présente à nous le cœur plein des richesses des cultivateurs de petites exploitations françaises : de vrais terroirs. A TOP NATURE, l'appétit nous vient en lisant les étiquettes de ces purs produits d'un savoir-faire unique et pourtant collectivement partagé. La Préparation pour Pain de courgette illustre à merveille cet ancrage à la source. La recette n'a rien d'extraordinaire (des courgettes cuisinées, très bien cuisinées avec de bons oignons et une bonne huile d'olive, auxquelles il faut ajouter des œufs et un peu de crème), et pourtant elle est incroyable ! Savoureuse à un point ! Pas de mystère : les courgettes cultivées



à Vergèze, dans le Gard, par Pierre Olivier Audema sont exquises. Fraîches, croquantes, douces... Avec sa petite sauce tomate au basilic proposée dans la boîte, le Pain de courgette n'a pas fait un pli dans notre assiette. Même enchantement avec le Jus de tomate cœur de bœuf

pressée de Provence de Lilian Gardiol, à Cavaillon. Ses tomates cultivées en plein champ donnent un jus sans acidité, très rond, légèrement salé. Cette BiO-là nous met le moral au beau fixe, à fond les saisons !

Jus de Tomate Cœur de Bœuf de Provence. Préparation pour Pain de courgette cuisiné en Provence PRONATURA

Le fromager du Coing

Sympa, l'idée d'associer des confitures inédites aux fromages BiO de nos régions ! Myrtille sauvage aux quatre baies (poivre noir, poivre blanc, coriandre et baies roses), par exemple, ou Coing Thym, Romarin, notre préférée : le fromager est drôlement inspiré pour développer des astuces sucrées salées aussi originales ! A chacune des quatre créations son mariage. Le roquefort, les bleus et les chèvre mi-secs iront volontiers au coin(j) jouer... les premiers de la classe gourmande. Le petit conditionnement de chaque confiture permet de varier les plaisirs, servis sur un plateau !

Les Astuces du Fromager BIO INSPIRATIONS



Tapas ? Si !

Nous avons dû le goûter par un temps froid et gris (ah, ce cher printemps 2013!), ce qui ne constitue pas le meilleur des contextes pour un plat rafraîchissant, et il est sorti la tête haute de cette dégustation. Parsemée par-ci par-là afin de contraster les consistances, de quelques petits dés d'oignons et de poivrons frais en plus de ceux qui, en compagnie du concombre, composent ce gazpacho, la recette a fait l'unanimité à la table de TOP NATURE. Douce, fruitée, elle fait honneur à la tradition du sud de l'Espagne et sa place en mini verrine s'impose sans rougir parmi les tapas de vos apéros de l'été.

Gaspacho Les Soupes Froides
DANIVAL



Les Dalton

C'est parti pour les Dalton ! En avant les Tortillas : Lucky Luke n'a qu'à bien se tenir. Les nouvelles chips de Lima vont tirer plus vite que leur ombre sur les buffets de l'été. A base de maïs BiO entier, non concassé, séché au soleil puis moulu sur meule de pierre, elles sont d'un craquants ! Sans huile de palme, elle n'en remportent pas moins la palme des chips du monde : "Salt & Pepper", "Lemon & Salt" viennent s'ajouter à "Original" et "Chili" pour des dips 100 % Salsa. D'ailleurs, Lima propose une sauce Salsa sans gluten, légèrement épicée, qui convient à merveille aux nouvelles aventures des Dalton BiO de tous les âges.

TORTILLA CHIPS LIMA

PASSEZ AU ROUGE !

Sur la table des goûters d'été, des apéros fruités sans alcool, les cocktails glacés ponctuent de leurs notes colorées des instants de détente gourmande. Au cœur d'une gamme qui rafraîchit l'esprit en nouveautés, la version Fraise mérite bien mieux que son appellation de "tisane". Morceaux de pomme, fleurs d'hibiscus, écorces d'églantier, betterave rouge, cassis, baies de sureau et fraises, évidemment, composent un mélange gustatif harmonieux et... vigoureux. Une vraie boisson récréative, comme la "Cool Cassis", d'ailleurs ! Plusieurs de ces plantes étant stimulantes, mieux vaut ne pas être pressé de dormir pour savourer cette délicieuse création aux arômes BiO bien présents que vous pouvez également consommer chaude les jours un peu plus gris, histoire de passer allègrement au rouge !

Fraise Cocktail de fruits SALUS Gourmet



Ding, deng, dong !

Sonnez les Natine ! La nouvelle marque de produits sans gluten répond "Présente" à l'appel à l'heure des goûters et apéro BiO légers, craquants et rigolos. Bouchées apéritives sans huile (les seules du marché !), les petites Apéritives à l'oignon sont constituées de farine de maïs, farine de riz et oignons. A croquer telles quelles ou à alterner avec des tomates cerises et des olives vertes sur des piques à brochettes biologiques et sympathiques.

Mes Apéritives Oignons NATINE

Vu sur le Blog de TOP NATURE!
topnaturebioandnews.blogspot.fr

Pimentez vos journées !

Mélange de fruits entiers mixés, de purée et de pur jus de fruits BiO, ce petit Smoothie tient ses promesses sans en faire des tonnes. Il se laisse boire tranquillement, après un passage par le réfrigérateur, nous invite à savourer ses fruits bien présents (84% de pomme, 13% de griotte, une pincée de piment d'Espelette) et, tout d'un coup, hop le piment ! On le sent pointer le bout du nez, velouté et tendre, au seuil du palais, et c'est délicieusement amusant. Deux autres versions gentiment hot dans la gamme des nouveaux Smoothies Vitabio : Pomme Cassis Menthe poivrée et Poire Orange Gingembre. Re-hop !



Chaque soirée d'été

Les salades toutes prêtes, ça dépanne à coup sûr ! Deux trois mélanges différents sur la table d'un buffet BiO improvisé, et c'est gagné. Evitons les sempiternelles carottes ou betteraves râpées et tournons-nous plutôt vers les créations un peu plus élaborées telles que les Haricots rouges à la mexicaine, par exemple. Haricots rouges, maïs, tomates, oignons, poivrons verts et rouges, épices chili, graines de sésame... La recette est consistante : vous pouvez en remplir des cuillères individuelles que vous disposez sur une assiette, à disposition de vos invités. Une salade haute en couleurs, chaudement recommandée !

Salade Haricots rouges à la mexicaine CARTE NATURE



En Aquitaine

Une fois n'est pas coutume... TOP NATURE n'incite pas à la consommation d'alcool, loin de là, mais cette sangria blanche est drôlement tentante ! A base de vin blanc BiO d'Aquitaine BiO Solidaire, sucre de canne roux équitable, jus concentré d'orange, extrait d'agrumes et d'épices issus de l'Agriculture Biologique, voilà une sangria bien préparée, agréable et légère, conçue pour des soirées festives dont nous nous révélons totalement solidaires !

Sangria Blanche Maison MENEAU

Déglaçons !

Cette année, Emile Noël frappe fort avec sa gamme de condiments BiO. Ses moutardes, dont la sublime nouvelle moutarde douce au Curcuma, et ses vinaigres... Une gamme incroyable ! Variée, inventive, elle se prête à toutes les situations culinaires et nous ne nous privons pas de l'y convier. Notre préféré, le vinaigre Framboise, apporte une note ronde et douce aux sauces salades, classiquement, et se propose également de déglacer tout ce que vous avez envie de déglacer avec finesse : les légumes et le tofu nature en tête de liste, nous l'avons testé avec joie !



Vinaigre Vin Framboise EMILE NOEL