

# 18 RÉGAL VÉGÉTAL pour l'arrivée du printemps

**D**u naturel, du brut et surtout, des alternatives végétales... On fait le tour des nouveautés qui pourront remplacer les produits animaux dans tous vos repas et de celles qui vous permettront de manger la même chose, mais en version bien plus naturelle et meilleure pour la santé !

Par Aurore Esclauze



### Des sandwiches veggie

L'Angelus innove avec des buns à la farine de blé complète, sans sucre ajouté. Pour ne rien gâcher, ils sont véganes, ont un Nutri-score A et sont une bonne source de fibres. Il suffira donc de les garnir comme vous le souhaitez en les tostant au préalable légèrement au grille-pain ou au four. L'idéal pour se faire des sandwiches ou des burgers veggie et de saison !

**Buns, complet, L'Angelus, 2,10 €**

### Des grillades

Envie de steak grillé en version veggie ? Hari&Co est là pour vous servir avec son steak végétal de la gamme « grill » fait de légumineuses et sans soja ! La promesse ? Des produits bruts, sans « faux jus de viande » ni « arôme barbecue ». Ils sont fabriqués avec des protéines de pois et de fèves provenant d'une coopérative française, pour participer au développement de cette filière en France. En plus, ils sont savoureux ! 10/10.

**L'original végétal, Hari&co, 4,29 €**



### Des galettes

Les galettes végétales sont maintenant bien connues, mais celles-ci ont une particularité : elles sont faites à partir de fruit de jacquier. Pas d'ingrédients ultra-transformés ici mais un fruit à la chair fondante et filandreuse qui rappelle le carné et qui est utilisé depuis des centaines d'années notamment en Indonésie comme alternative à la viande. Ces galettes de Nudj sont au goût piment-poivron ou tomate-oignon pour faire frémir nos papilles...

**Galettes végétales, Nudj, 4,19 €**



### Des infusions brutes

La sauge, la lavande ou la menthe poivrée poussent très facilement en France : nul besoin de les importer ! La Biocoop propose des tisanes d'herboristerie 100 % d'origine France. De quoi faire passer un bon repas, se réveiller doucement le matin ou se faire plaisir au cœur de l'après-midi, sans ajout artificiel, de manière totalement naturelle. Comme si vous les aviez cueillies dans votre jardin !

**Tisane, Biocoop, sauge 4,10€ ; menthe poivrée 4,05€ ; lavande 4,90€**



### Des boissons fraîches

Vous n'avez pas encore accroché avec le kombucha ? Celui de Jubiles risque de vous faire changer d'avis ! Avec des goûts comme citron-gingembre, citron vert-menthe, pêche, hibiscus-myrrille ou le petit nouveau passion-curcuma, ces kombuchas font office de boissons gazeuses naturelles et saines. En plus, la marque est engagée pour l'environnement (la bouteille est issue de résidus de canne à sucre) et éthique.

**Kombucha, Jubiles, 2,35 € les 25 ml et 4,35 € les 75 ml**



### Du pané s'il vous plaît !

Si vous êtes plutôt poulet à l'origine, la start-up espagnole de viande végétale Heura propose le « Long Chicken Burger » et « l'Escalope Panée », deux nouveautés croustillantes et savoureuses pour remplacer la viande. Au Nutri-score A, ils sont fabriqués à base d'huile d'olive extra vierge et sont riches en vitamine B12, tant recherchée par les véganes, ainsi qu'en protéines végétales.

**Le Long Chicken Burger, Heura, 4,69 € (prix conseillé)**

**L'Escalope Panée, Heura, 4,69 € (prix conseillé)**

### Du poisson

Des algues et des plantes : voici ce qui compose les produits Onami, qui sont des « poissons » végétaux. Plus précisément, la start-up utilise du wakamé (algue récoltée sur les côtes bretonnes) et de la chlorelle (microalgue). Filet marin ou nuggets marins, ce sont des alternatives aux produits de la mer avec le Clean Label qui nous permettent de faire un geste à notre échelle pour préserver la biodiversité marine. Let's sea !

**Kiss Kiss Nuggets, Onami, 4,95 € la barquette (prix conseillé)**

**Mini Hug, Onami, 5,50 € la barquette (prix conseillé)**

**Filet XOXO, Onami, 5,45 € la barquette (prix conseillé)**



### Du bon gras

Avec l'huile de sésame vierge, l'huile d'olive vierge extra et la 1<sup>re</sup> huile pour les enfants de 6 à 36 mois, l'huilerie Moog figure officiellement parmi les lauréats du « Meilleur Produit Bio 2023 » ! Des huiles savoureuses, de qualité, bonnes pour la santé et créées au cœur de l'Occitanie, par 90 salariés passionnés. Sachant que l'on utilise l'huile pour de nombreux plats et salades, son choix n'est pas à négliger... N'hésitons donc pas à nous tourner vers des huiles bio et respectueuses des droits de l'homme !

**Ma 1<sup>re</sup> huile, Bio Planète, 4,69 € les 250 ml**

**Huile de sésame vierge Fair For Life, Bio Planète, 8,95 € les 500 ml**

**Huile d'olive vierge extra AOP Dauno Gargano (Italie), Bio Planète, 10,35 € les 500 ml**



### Des œufs végétaux

Et si on réinventait l'œuf en version végétale ? C'est le pari de Yumgo, qui crée des œufs végétaux qui ont le même goût et la même texture, qui sont 100 % durables et sans allergène ! Le blanc est fait à base de protéine de pomme de terre et le jaune à base de protéine de pois jaune. Ils s'utilisent de la même manière, peuvent monter en neige, faire la base de notre mayonnaise ou encore nous aider à préparer une quiche. Une innovation dont on n'a pas fini d'entendre parler !

**Pack découverte 3 bouteilles de 1l, yumgo.shop, 39 €**