

**VIRUS DANS L'AIR ?
JE CONNAIS
LA CHANSON**

**DODUE & BIO
UNE BELLE (BRIOCHE)
BLONDE**

**ZÉRO GLUTEN
JOUEZ AVEC
LES FARINES !**

**COMME AU LIBAN !
LES RECETTES DE CŒUR
DE KARIM HAÏDAR**

**JEANNE B.
SA PLUS BELLE
HISTOIRE D'AMOUR,
C'EST ELLE**

**Le chia
Des graines
sans chichi**

**SANS GLUTEN
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES
APPRENDRE,
ENFIN, À LES CUISINER**

C'est le moment de...

METTRE EN MOTS

Tout est langage. Tout doit mener au langage, passer par le langage. Ici se tient l'humanité de l'Homme. Dans ce sens, les Editions Rue du Monde ont rapidement réagi aux attentats qui ont frappé Paris. Dès le mois de décembre, l'équipe a conçu *J'atteste. Contre la barbarie*. Pour chaque enfant, chaque parent, chaque proche, chaque référent, les mots pour sortir de la peur se trouvent ainsi à portée de page. Il faut lire pour le dire. Toujours et encore lire, afin que l'insoutenable n'aille pas se loger là où le verbe ne pénètre pas : dans l'infini du roulement. La poésie d'Abdellatif Laâbi, les dessins sobres et puissants de



Zaü pour la première partie du livre, et les éléments de réflexion, les photos positives, pour un dossier sur le terrorisme mené par Alain Serres constituent cet album à l'intention de nos enfants que nous voulons conscients et libres. Sans haine, car cultivés. Eduqués.
Editions Rue du Monde

ÊTRE EN VRAC

Le coton est BiO, certifié par Ecocert, les teintures des cordelettes sont écologiques et le travail justement rémunéré tout au long de la chaîne de fabrication : vendus par 5, ces petits sacs réutilisables ont tout pour plaire. A nous et à la planète ! Et ils nous plaisent. Grâce à eux, fini les sacs en plastique, déjà appelés à disparaître, fort heureusement. Fini, aussi, les trop nombreuses pochettes en papier destinées à recevoir tous nos achats en vrac : légumes, fruits, céréales, légumineuses... Deux tailles pour accueillir des volumes différents (jusqu'à 3 kg) et des couleurs de cordelettes différentes pour bien sérier ses achats. Pour une fois que nous aimons être en vrac !
www.ecodis.info

CHOISIR SON MENU



La liste de vos bonnes résolutions n'est pas arrêtée ? Tant mieux ! Faites une place pour une sage décision parmi les plus sages : privilégier votre équilibre acido-basique. Vous verrez que votre corps vous en remerciera. Au menu de cette résolution positive : des repas à tendance alcalinisante, même quand on est pressé. Et nous sommes souvent pressés !

Concocté par Peter Jentschura, **AlcaMenu** prend place à table comme un vrai repas complet 100 % BiO.

A base de millet et de sarrasin parsemés de légumes, d'épices et d'herbes aromatiques, il offre l'endurance des glucides lents et la légèreté des céréales sans gluten. Prêt en quelques petites minutes, il se laisse guider par de multiples recettes si vous choisissez de l'accommoder comme bon vous semble pour élaborer votre **AlcaMenu** à vous. Encore meilleur !

Envoyez vite votre demande sur carte postale* ou par e-mail** à la rédaction de **TOP NATURE** ! N'oubliez pas de préciser le nom et l'adresse de votre magasin BiO diffuseur de **TOP NATURE**. Sans ces mentions, votre demande ne sera pas prise en compte, même si elle nous parvient très rapidement. Aux **50 premiers** d'entre vous qui nous écrivent, Peter Jentschura enverra une belle boîte d'**AlcaMenu**. A votre tour de goûter aux bienfaits de l'équilibre acido-basique dans un nouveau produit signé par le célèbre naturopathe.

Offre limitée à 1 personne par famille.

* **TOP NATURE**. Opération "Choisir son Menu".
24 580. PLAZAC.

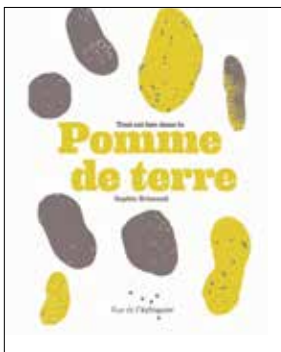
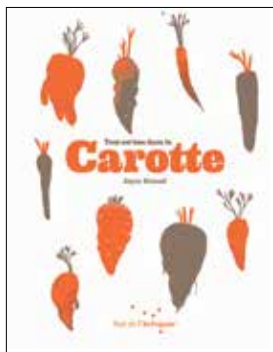
** topnature@topnature.com



RECONNAÎTRE CE QUI EST BON

Vous avez tout à y gagner ! Parce que *Tout est bon dans la Pomme de terre* et que *Tout est bon dans la Carotte*, découvrez en pleine saison cette collection toute simple et très bien conçue sous forme de cahiers de cuisine majoritairement végétarienne dédiés chacun à un légume ou à un fruit, dans toute sa splendeur et sa générosité, au fil de 40 recettes. Pomme de terre et carotte ne perdent rien pour ne pas attendre tant le propos consiste à ne pas gaspiller, à tout cuisiner, sous toutes les coutures du végétal, pour le meilleur et le meilleur.

Editions Rue de l'échiquier - www.ruedelechiquier.net



LE CROQUER D'AMOUR

Valentin. Qui aime le chocolat. Avec Lovechock, la marque de chocolat pleine d'amour au point de glisser de doux messages dans chacune de ses tablettes, on est sûr de le croquer tout cru, notre

Valentin. Lovechock ne propose que du chocolat "raw", autant dire "cru", non torréfié et moulu à froid, sans gluten. Sa signature "Du bonheur à l'intérieur" arrive à point nommé le 14 février. Avec 86 % de cacao cru biologique de l'Equateur, le cru "Eclats de fèves douces & Sel Marin" contient, outre les éclats de fève de cacao, de la vanille Bourbon, excellente pour l'humeur, et du nectar de fleur de coco. De quoi butiner à loisirs. Ça va être la fête pour la Saint Valentin !

www.lovechock.com

C'est le moment de...



MANGER DES MOULES

Non, on plaisante ! On ne mange pas de moules, évidemment. Mais on choisit des moules écologiques, en papier non blanchi, 100% sans chlore, pour nos préparations culinaires préférées : nos cupcakes salés ou sucrés, par exemple. Comme nous voyons les choses en grand dès qu'il s'agit de savourer notre plaisir, nous adoptons des moules grand format, histoire de ne pas entretenir par avance la moindre frustration. C'est mieux. Avec ceux-ci, inutile de graisser le fond : ils n'attachent pas. Nous, on s'attache à eux !

Moules en papier Grand Format If you care

TOP NATURE

CUISINE BIO - COSMÉTIQUE BIO - ÉCOLOGIE - LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO