

natur'elle VEGGIE esprit cuisins et art de vivre végétariens

DES PIÈGES BIO

Ces plaquettes enduites de glu 100 % bio contiennent des phéromones sexuelles propres aux mites alimentaires ou aux mites textiles. Elles viendront se coller sur la plaquette en croyant se rendre à un rendez-vous galant et seront prisonnières, sans possibilité de se reproduire. En quelques jours, elles seront éradiquées... Pièges de surveillance des mites textiles et alimentaires, La Droguerie Écologique, 5 € les cinq plaquettes sur www.greenweez.com



À la louche

Cette large spatule est striée pour une meilleure accroche des aliments. Son encoche sur le manche permet de la suspendre facilement. Fondée par des designers français, cette jeune marque bordelaise privilégie les matériaux naturels.

Cuillère de service bambou naturel, Pebby, 6,98 €, sur www.greenweez.com

version **femina** N'oublie pas **mon petit soulier**



L'initiative # Pour son premier soulier sur un vélo « enfant », cette dessinatrice est parfaite. Toute sa bio, elle est crâne et exciteuse d'Greenweez. Disponible en bio. P&G, C. Greenweez / C. Greenweez sur www.greenweez.com



Confiture acidulée Sur des tartines, mais aussi dans des sauces... FioriFrutta, Rigoni di Asiago, 3,25 €, sur www.Greenweez.com.

HommeDéco



Ventrière de Thor, 17,29 €. www.greenweez.com
Filet de maquereaux à la sauce tomate pimentée, 4,35 €. www.greenweez.com
Cocktail de Fruits de Mer, 10,99 €. www.greenweez.com

Notre temps,

CHEZ VOUS > Bien acheter

Le marché DE MARIE-ALEXANDRA

Chaque mois, nous vous faisons découvrir comment bien choisir et cuisiner les produits de saison pour profiter de tous leurs bienfaits.



MARIE-ALEXANDRA DESFONTAINES
En collaboration avec Laureline Le Berrigaud, diététicienne et nutritionniste chez Greenweez (site spécialisé dans les produits biologiques).



LE PHYSALIS

Jusqu'à la fin du mois, savorez la chair juteuse et acidulée de cette petite baie appelée aussi cerise d'hiver. Vérifiez qu'il est bien lourd, coloré et que le calice qui l'enveloppe est sec à la base. C'est une excellente source de vitamine C et d'antioxydants. Il est idéal en confiture ou en gelée. Vous pouvez le faire revenir à la poêle avec une viande blanche ou un poisson. Conservez-le à l'air ambiant avec ses feuilles, jusqu'à deux semaines environ. Prix: environ 35 € le kg, Bio: environ 20 € le kg.



LE RUTABAGA

Jusqu'en mars, invitez ce légume racine dans vos menus. Choisissez-le bien ferme, sans aucune tache brune, si possible biologique car il contient dans ce cas plus de nutriments et aucun pesticide. Côté nutritionnel, il est très intéressant car il renferme beaucoup de fibres, des antioxydants, du potassium, du phosphore, du calcium et de la vitamine C. C'est un délice en purée avec quelques pommes de terre, des carottes et une pointe de noix de muscade. Préservez-le dans le bac à légumes du réfrigérateur, environ une semaine. Prix: environ 2 € le kg, Bio: environ 4 € le kg.

les astuces

- Consommer le rutabaga cru avec des betteraves pour bénéficier de toutes ses vitamines.
- Faire sécher le rutabaga pour en profiter plus longtemps.
- Déguster le salin sur une tranche de pain d'épave pour faire ressortir ses saveurs.



LE SALERS

Régalez-vous avec ce fromage au lait cru, affiné au moins trois mois et fabriqué exclusivement dans des fermes. Le label AOP vient garantir son origine mais aussi sa fabrication réglementée. Riche en protéines (25,00 g/100 g), il est aussi une excellente source de calcium (680 mg/100 g). Comme tous les fromages, son taux de sodium est conséquent: pour cela, limitez-vous à une portion de 30 à 40 g par jour. L'idéal est de le déguster nature avec de la poire ou des fruits secs. Emballé dans son emballage d'origine, il se conserve au moins une semaine dans le réfrigérateur. Prix: 20-35 € le kg.



« Les matières premières viennent du monde entier: nous rendre sur place exigeait d'y consacrer un service dédié »
Christine Brindeau, directrice achats de Greenweez

*** garanti absolument par la plupart des labels bio: légumes et végétaux (encadré ci-dessous). Ainsi, avec des fournisseurs français encore peu nombreux et des labels pas toujours fiables et exhaustifs, les problèmes types des achats bio restent parfois insurmontables. Comment choisir malgré tout à acheter bio et à évaluer dans ce marché en pleine croissance?

Un sourcing délicat
Première problématique des achats bio: le sourcing. En effet, à quels critères peut-on se fier pour choisir ses fournisseurs? Les labels sont une bonne indication,

à condition de bien étudier ce qu'ils représentent, et peut pas tous les mêmes exigences. La société CasalMaia, qui propose des kits prêts à cuisiner en cuisine bio, a ainsi décidé de travailler avec des fournisseurs italiens GOTS. « C'est le label le plus exigeant qui garantit qu'il n'y a aucune substance nocive », explique Shi-Ching Lee-Thiou, la fondatrice de la société. Elle souligne que le label Oko-Tex, par exemple, élimine pas des matières synthétiques comme le polyester, particulièrement nocif pour la santé et l'environnement. Les labels ne sont donc pas une garantie sans faille. Un documentaire du journaliste Eric Vuilleumier sur la face cachée du bio low cost (Portail Média - 2016) pointe l'impact écologique négatif de tomates labellisées bio qui étaient cultivées en Espagne... nous avons classifié! Le subsector documentaire s'agit par ailleurs que les agriculteurs agricoles situent ces tomates (étaient sous-payés et vivaient dans des conditions déplorables). Il s'agit donc d'être plus exigeant que les simples certifications. D'autant plus que, selon certaines interassociations, leur fiabilité n'est pas sans faille. Une personne travaillant dans l'agroalimentaire, mais qui souhaite:



7/21 © Saver et Nature
Saveur et Nature

Des chocolats de Noël, oui, mais bio! Calendrier de l'Avent Saveur et Nature, 8,50 € sur www.Greenweez.com

ToutMa

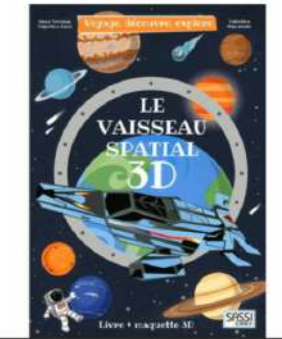


Greenweez.com pour un Noël tout éco
Fondé en 2009 par Romain Roy et Carl de Miranda, www.greenweez.com propose plus de 20 000 produits naturels, écologiques et bio-tout dans tout le secteur: épicerie, produits ménagers, cosmétiques, bio... Très engagé pour déconstruire le bio, le plateforme offre toute l'année des prix défiant toute concurrence avec 50 produits de consommation courante à prix réduits 1 à 5 pour les fêtes de fin d'année: « 5 litres gras », jus de bio, produits de beauté labellisés, confiture sans sucre... une sélection de cadeaux écologiques vous attend pour un Noël tout vert!

NOUVEAU Pleine Santé Votre santé au féminin

Mon super supermarché bio en ligne

Acheter bio, on est pour le principe mais dans la réalité, on n'a pas toujours le temps, ni les moyens. Fondé en 2008 par Romain Roy et Carl de Miranda, www.Greenweez.com propose aujourd'hui plus de 20 000 produits bio, écologiques et bien-être, répartis à travers 8 univers: Epicerie bio, Alimentation Bébé bio, Enfants, Produits d'Entretien, Maison et extérieur, Cuisine, Santé et Bien-être, Beauté et Hygiène à des prix très abordables. Car pour démocratiser le bio, Greenweez.com propose toute l'année ses prix engagés avec 50 produits de consommation courante à prix coûtant, soit une vraie opportunité de s'initier au bio à prix doux et de changer les habitudes de consommation de chacun. Petit plus non négligeables, des produits frais bio, stockés en entrepôts frigorifiques et livrés en 24h et une livraison rapide, à 1€ en point relais des 70€ d'achat. www.greenweez.com



3 / 10
Première maison d'édition pour enfants consacrée à l'écologie, Sassi Junior consacre ce livre au secret de l'univers. Les produits sont fabriqués à partir de papier recyclé ou issus de la gestion durable des forêts. Greenweez, 16,92 euros.

Les MARCHÉS LE MEDIA DE L'ALIMENTAIRE

RayonBoissons

Plantes & santé

Tendre infusion
S'inspirant des plantes et épices ayurvédiques, la marque Pukka Herbs propose une infusion poivrée-sucrée à base de racine de gingembre, de fleur de sureau et de feuille de myrte citronnée. Les notes fruitées et épicées sont associées à celles, sucrées, du miel de Manuka, pour une finition douce et apaisante. Et voici un parfait mélange tout bio pour réchauffer la gorge et le cœur durant les mois d'hiver... Boîte de 20 sachets, 1,90 € en magasin bio ou sur www.naturalforme.fr



CARREFOUR: GREENWEEZ RÉALISE L'ACQUISITION DE PLANETA HUERTO

(CerdeFrance.com) - Greenweez, leader européen de la distribution en ligne de produits Bio, acquiert Planeta Huerto dans le cadre de sa stratégie de développement.

Planeta Huerto est une entreprise basée à Alicante en Espagne, créée fin 2011 elle est devenue en l'espace de 7 ans le leader incontesté pour l'Espagne et le Portugal de la vente en ligne de produits Bio, sains et durables.

Planeta Huerto compte aujourd'hui plus de 250 000 clients et propose plus de 35 000 références autour de grandes catégories: le supermarché Bio et les produits permettant de cultiver soi-même à la maison.

Il a été décidé par les deux parties de ne pas révéler le montant de l'opération.