



Le b.a.-ba du riz

Rouge, blanc, noir, long, rond, basmati, cuit à l'étouffée ou à la vapeur, façon pilaf ou grillé, le riz se prête ici à 50 variations végétariennes salées ou sucrées, toutes plus « rizjouissantes » les unes que les autres. « RIZ, RECETTES VÉGÉTARIENNES D'ICI ET D'AILLEURS », PAR FÉLICIE TOCZÉ, ÉDITIONS ALTERNATIVES, 14,90 €.

Les thés bio au Rooibos

La firme anglaise Tick Tock, qui applique la technique de fabrication du thé à cette plante d'Afrique du Sud bourrée d'antioxydants mais sans théine, débarque en France avec 3 recettes : thé vert, gingembre-citron ou nature. 2,90 € LA BOÎTE DE 40 SACHETS, DANS LES MAGASINS FRANÇAIS.



Les pâtisseries gourmandes de La Vegisserie

100 % végétales, sans conservateurs ni colorants artificiels, sans lactose, sans gluten, sans œuf et, pour certaines, sans aucun des 14 allergènes les plus répandus, ces pâtisseries et glaces bio sont à base de matières premières issues du commerce local ou équitable et aussi délicieuses que des desserts de haute volée. ENTRE 2,75 € ET 9,90 € (LE POT DE GLACE DE 60 CL), LA-VEGISSERIE.COM.



Tout new tout bon

Par Muriel Azarian et Litza Georgopoulos

Les bons bouillons Bú

À boire chauds (le radieux, l'envoûtant, le charmeur...) ou glacés (le tonique, le gaspacho...), ces bouillons bio ultra-naturels mitonnés par le chef Éric Léauté se dégustent tels quels ou agrémentés de dés de légumes, pâtes alphabets, vermicelles de riz, lamelles de poulet... ENVIRON 3 € LES 25 CL, 5 € LES 50 CL, POINTS DE VENTE ET IDÉES RECETTES SUR BUBOUILLONS.FR.



Les pâtes sans gluten

Fusilli à la farine de pois chiches et riz brun, penne maïs/riz et maccheroncelli lentilles corail /riz... enfin des pâtes « no glu » qui se tiennent à la cuisson et se dégustent al dente suivant la tradition italienne ! 3,10 ET 3,20 € EN GMS, PASTARUMMO.IT.

La boîte repas isotherme

Résistante aux chocs et à la corrosion, cette lunch box étanche et durable en Inox convient parfaitement pour trimballer les préparations chaudes comme froides. 42 €, QWETCH.COM.



Micro infos

Faire. À Paris : les 5,6,7,10, découvrir la gastronomie coréenne à la Fête de la K-Food, kfood-fete.fr ; du 31/10 au 4/11, croquer du choc au Salon du Chocolat, salon-du-chocolat.com. **Commander.** La box fromage-bière sur laboitedu fromager.com ; les paniers de légumes du chef Alain Passard, 0145 50 2315 ; la box de vins bio sur lepetitballon.com ; la boîte de Vache qui rit collector signée Karin Sander, lab-bel.com. **Déguster.** Chez Marxito (1, bis rue Jean-Mermoz, Paris 8^e), des bons petits plats encapsulés dans des pancakes à base de sarrasin, façon dorayaki japonais ; chez Picky Spring (pickyspring.com), des rolls goûtus façon rouleaux de printemps. **Écouter.** « Une fringale, des frigos », un podcast imaginé et réalisé par La Ruche qui dit Oui ! (magazine.laruchequiditoui.fr/radios).



Le tofu mariné au citron confit et gingembre

Frais en bouche, il se déguste tel quel ou en base pour toutes sortes de préparations, comme les nouilles sautées, le wok de légumes, la soupe thaïe, les keftas (photo)... 2,90 €, RECETTES SUR SOY.FR.

10 Lots de 4

Valeur totale

Jusqu'au 4 novembre, Europe-Parc d'Halloween. Des milliers de pailles, pommes et autres sorcières et bien d'autres Spectacles, parade, attractions ensorcelés par l'atmosphère du parc. Pour les plus courageux, les « Traumatica Nights - Traumatica » est à Europe-Parc, c'est aussi répartis dans 15 quartiers.

Rens. : www.europaparc.com



48 Bons d'

Valeur unitaire

Fashion victim, BCBG forcément quelque chose de 5000 marques de chaussures trouve chaussure à son

Rens. : www.spartoo.com

spartoo