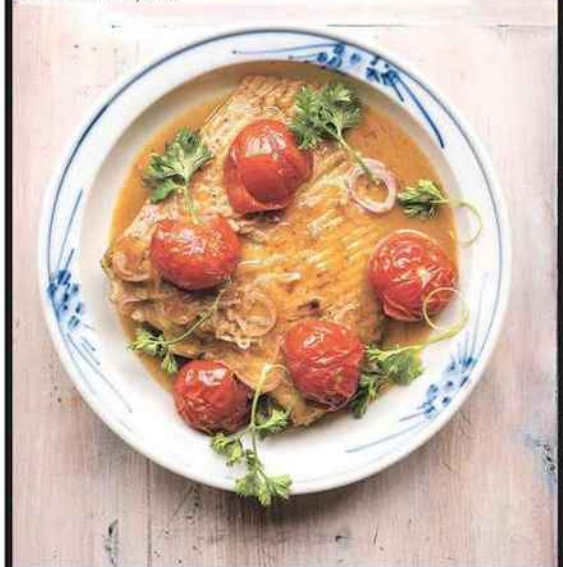




## CUISINE QUOI DE NEUF?

### Spécialités ibériques

Dans ce beau livre, la chef québécoise Marie-Fleur St-Pierre transmet, en recettes alléchantes, sa passion pour les plats qui se mijotent en Espagne. « LA CUISINE ESPAGNOLE DE MARIE-FLEUR », LES ÉDITIONS DE L'HOMME 21,90 €.



### Les soufflettes de Saint-Jean

Il suffit de 15 min au four à ces miniquenelles aux olives noires et romarin pour obtenir une jolie texture gonflée et dorée. DE 2,20 € À 2,50 € LA BARQUETTE DE 250 G, BOUTIQUE-SAINT-JEAN.FR.



### L'amlou d'Amlouly

Cette spécialité berbère se compose traditionnellement d'une pâte d'amande grillée, de miel d'oranger et d'huile d'argan. Et désormais, deux autres variantes à étaler sur les tartines: une à la cacahuète et une au chocolat.



14,90 € LE POT DE 220 G, AMLLOULY.COM.

## Tout new tout bon

Par Muriel Azarian et Litza Georgopoulos

### Le ginger ale de Schweppes

Ce soda légèrement aromatisé au gingembre, peu sucré, est très désaltérant. Comme à tous les événements Villa Schweppes 2018, on l'emploie à faire pétiller de nouvelles recettes de cocktails. 2,60 € LE PACK DE 4, RENS. VILLASCHWEPES.COM.



### Le kit à guacamole de Cookut

Le Fucking Good Fresh Guacamole empile un bol en porcelaine à couvercle qui servira aussi à table ou pour la conservation, un pilon en bambou pour écraser la pulpe d'avocat et une grille pour la passer. 29,90 €, COOKUT.COM.



### La spiruline en biogranules

Concentrée de nutriments (vitamines B2, B12, fer et phosphore) et d'énergie, cette micro-algue réussit ici l'exploit d'être également savoureuse. La preuve ? Elle est aussi bonne saupoudrée sur une salade de quinoa que dans un yaourt nature, voire à croquer telle quelle. Si, si ! D.PLANTES, 19,90 €, EN MAGASINS BIO ET SUR DPLANTES.COM.



### La Salad'Jar Fleury Michon

Facile à transporter dans son bocal réutilisable, avec sauce et fourchette à part, La Caesar ou La Parisienne s'emportent au parc, au bureau, dans le train... 4,15 € LES 280 G, FLEURYMICHON.FR.

## Micro infos

**Bonne pêche.** Au rayon surgelé, des dos d'églefin sauvage des mers froides (escal-seafood.fr). En dip, de la crème de sardine ou de thon (epicerie-fine.aixetterra.com). En GMS, des poke bowls avec des crevettes ou du saumon (Comptoir Sushi). De la mer à l'assiette, le poisson frais découpé en Vendée, livré prêt à cuisiner (peche-maison.fr). À l'huile de coco bio, le thon en conserve (fish4ever.eu). **Agenda.** À Lille, Strasbourg, Avignon et Nice, Bio Village invite au pique-nique (e-leclerc.com). Les 15,16,17/6, le Salon de la pâtisserie réunit les gourmands (lesalondelapâtisserie.fr). Du 15 au 24/06, on fête partout les fruits et légumes frais (lesfruitsetlegumesfrais.com).