



Un magazine d'information participatif à votre image

[ACTUALITÉS](#)

[AUTOS/MOTOS](#)

[CINÉMA](#)

[DÉCORATION](#)

[GOÛTS/SAVEURS](#)

[MODE/BEAUTÉ](#)

[SORTIR](#)

[TOURISME](#)

[VOIR/LIRE/ECOUTER](#)

Goûts/Saveurs

PRONATURA

17 juillet 2020 • [Ajouter un commentaire](#)



Le **VEGETAL GOURMAND 100% Bio**, entre en scène pour notre plus grand plaisir

PRONATURA, s'est fait le chantre de produits cuisinés intégralement avec des ingrédients 100% bios. **Tous issus du monde végétal.**

Sa devise affichée en exergue est d'ailleurs :« **la nature nous inspire** ».

Prêts à l'emploi, pratiques, à déguster chaud ou froid , ces produits affichent une haute valeur nutritionnelle. Le nutri-score à indice élevé, est d'ailleurs lisible sur chacun des packagings.

Tous les produits **PRONATURA** sont certifiés bios, végétan, sans soja. Et bien sûr sans conservateurs, sans colorants, sans OGM, sans huile de palme.

Pauvres en gluten, les recettes proposées restent goûteuses, succulentes, gourmandes et composent des repas rassasiants, équilibrés, sains.

On les trouve dès à présent en boutiques et magasins spécialisés bios.

Une gourmande dégustation ?

Le fameux **DAHL** cette recette exotique d'origine indienne, est goûteux, rassasiant. Cuisiné à partir de chanvre, avec des lentilles corail, du lait de coco, de la coriandre, cette recette à la mode a le vent en poupe.

Les *lentilles corail* très utilisées en Inde, remplacent astucieusement le pois chiche pour confectionner du Houmous.

Pourquoi le *chanvre* dans la composition ?



On s'était habitué au chanvre, fibre textile haut de gamme. Le chanvre est aussi une graine alimentaire magique, aux bienfaits multiples ; très digeste, naturellement sans gluten, riche en protéines, fer, magnésium, oméga 3 et 6 , il a aussi la particularité de capter le CO2 !

Le **DAHL** est proposé à 5,30 euros les 300 gr

Une autre gourmandise ?

Laissez-vous tenter par le **Couscous de boulgour et Sarrasin aux légumes**.

Boulgour, courgettes, sarrasin, pois chiches, carotte, courge butternut, épices le composent.

Ce plat gourmand et rassasiant est proposé à 5,30 euros les 300 gr

Pourquoi le *sarrasin* ?

Cette céréale très cultivée en Bretagne, ne supporte pas les intrants chimiques dans sa culture. Elle n'apprécie que le naturel.

Riche en protéines, naturellement sans gluten, riche aussi en Zinc dont on a tous eu besoin pendant l'épidémie du Covid 19 pour renforcer nos défenses immunitaires, c'est le mets complet, digeste et gourmet par excellence.

Une gamme variée de **Falafels**, de panés, et autres délices complète l'ensemble.

Que boire avec ? Un vin rosé s'impose en période estivale

Un été sans rosé est un été sans soleil.

Un rosé de gastronomie, bien sûr. La **cuvée SANCERRE 100% Pinot Noir** .

Les 39 hectares de vignobles du **Domaine Fournier Père & Fils**, situé entre Loire et Sologne, très morcelé (165 parcelles), sont historiquement répartis sur plusieurs communes de la magnifique Appellation Sancerre.



Le **rosé SANCERRE** est une cuvée parcellaire, très qualitative . Elle reflète au plus juste l'identité « **terroir** » de la commune de Verdigny, dans le Cher, mais aussi l'identité de l'Appellation. Un vrai **rosé de gastronomie**, un vin vif, frais, fruité, qui chante comme les cigales. Il se mariera avec le Dahl exotique, et les emblématiques Falafels et Couscous de boulgour et Sarrasin aux légumes.

Un choix original qui devrait séduire le consommateur.

Geneviève Guihard