

# Avoir un bon KORMA

Avoir de la gratitude, méditer régulièrement, adopter la posture de l'enfant pour gagner en humilité, profiter d'un soin énergétique... il y a finalement pas mal de choses qu'on peut mettre en place dans notre vie quotidienne pour s'assurer d'un bon karma. Dans la tradition bouddhiste, on a aussi coutume de dire qu'il faut cultiver les intentions positives, que la pensée crée la réalité... **C'est sans doute vrai mais pour notre part et de manière très pragmatique, on pense qu'il est important de ne pas se placer uniquement dans la réflexion mais de s'inscrire aussi dans le concret, d'être résolument dans l'action et surtout lorsqu'il est question d'adopter une alimentation plus respectueuse de la planète et de notre santé.** Puisqu'on est ce que l'on mange alors autant se sustenter de mets remplis d'amour, comme le sont justement ces deux nouveautés résolument exotiques venant agrandir le catalogue Jardin BiO étic®, la marque d'épicerie bio préférée des Français.

Cette fois, destination le Nord de l'Inde avec deux kormas absolument savoureux que l'on déguste de manière différente, selon son accompagnement. On apprécie le fait qu'ils soient prêts à l'emploi, parfait pour les soirs de la semaine où on n'a pas forcément le temps de passer derrière les fourneaux mais où l'on aspire quand même à se régaler. Ce sera chose faite si on a la bonne idée de s'appuyer sur cette sauce s'inspirant d'une recette indienne traditionnelle à base de yaourt, de lait de coco et d'un mélange d'épices douces savamment dosées. **Oignons bio en morceaux, purée d'ail bio, coriandre bio... cette gourmandise s'impose comme la promesse d'une véritable explosion de saveurs en bouche et c'est d'autant plus notable qu'elle n'use d'aucun artifice pour y parvenir, elle qui est garantie sans le moindre arôme ajouté.** Cuisinée en France dans le Lot-et-Garonne, cette sauce n'a pas son pareil pour venir agrémente un plat de riz, mais peut aussi s'utiliser pour faire mijoter à feu doux du poulet ou bien encore du tofu.

LÉA NATURE

Jardin  
BiO  
étic

Nouveautés

À ce propos, ceux qui apprécient la cuisine végé' se réjouiront de découvrir une seconde recette, un korma de légumes particulièrement généreux puisqu'on y retrouve pléthore d'ingrédients tous issus de l'Agriculture Biologique. **Courgettes, carottes, poivrons rouges, petits pois, haricots verts, oignons... ils sont venus, ils sont tous là ! Ajoutez à cela ce qu'il faut de lait de coco bio (on sait à quel point la marque du groupe Léa Nature est une référence en la matière), d'épices bio (coriandre, ail...) et de yaourt, pour obtenir un véritable délice à la fois doux et délicatement relevé (oui, c'est paradoxal mais c'est pourtant le cas).** Là encore fidèle aux valeurs de la marque, il s'agit bien entendu d'une création garantie sans arômes ajoutés et cuisinée en France. Bref, voici deux nouveautés résolument engagées qui vont faire bien des heureux (hormis sans doute la charmante équipe du resto indien juste à côté de chez nous, même si on ira bien volontiers chercher des cheese nan pour accompagner nos prochains dîners korma !).



LES PRODUITS JARDIN BiO ÉTIC® SONT DISPONIBLES AU RAYON BIO DES GMS