



YUKA DIT: 100/100

Jacques a dit : saute à cloche-pied, fais la roue, chante une chanson... que de bons souvenirs ! Si l'on rembobine quelques (petites) années en arrière, on se souvient que la simple évocation de ce jeu nous réjouissait. Bon, depuis on a grandi et autant vous dire que dorénavant, tout ce qui ressemble de près ou de loin à une injonction nous semble clairement moins amusant. Plutôt que les ordres, on préfère volontiers les conseils bienveillants. On ne prend pas toujours tout au pied de la lettre et on sait faire preuve de notre libre arbitre, mais on est à l'écoute, et ça c'est le plus important. Par exemple, on tient compte sans hésitation de l'avis de Yuka, notre meilleur indic' au moment d'aller faire ses courses. **L'appli nous permet de démêler le charabia des listes d'ingrédients (franchement, ce n'est pas du luxe) et de nous orienter plus facilement vers les marques qui conviennent le plus à nos attentes. Évidemment, et lorsqu'on connaît le soin que Jardin Bio Étique® apporte à chacune de ses recettes, on ne sera pas étonné d'apprendre que la marque d'épicerie bio préférée des Français* compte parmi son catalogue de nombreuses références obtenant la note de 100/100.**



L'alliée de nos repas légers ? Jardin Bio Étique® pardi ! Avec ses tartines fabriquées en France à partir de farine de riz et de sarrasin, la marque rochelaise propose une option idéale pour un petit déjeuner peu calorique ou bien un petit encas requinquant durant la journée. **Sans gluten, sans lactose, sans huile de palme et sans sucres ajoutés... on les déguste sans complexe mais avec beaucoup de gourmandise : un peu de confiture, une pâte à tartiner ou bien en version salée, avec du fromage frais, un peu de saumon ou un avocat (provenant de Corse pour limiter l'impact écologique) !**



Tartines craquantes sarrasin sans gluten
Jardin Bio Étique®
150g, 2€39



Chili Végétal
Jardin Bio Étique®
Sachet Repas 250g, 2€79

Pas toujours simple de trouver le temps de bien manger en semaine, que cela soit le midi au bureau où l'on court entre deux réunions comme le soir en rentrant tard et souvent accompagné d'une paresse monumentale. Heureusement, on peut compter sur Jardin Bio Étique® pour nous apporter une solution « prête à déguster » (il n'y a qu'à réchauffer le sachet au micro-ondes, cela reste dans nos cordes) et ce chili végétal en est la parfaite illustration. **Haricots rouges bio, émincés de soja bio, petits légumes bio façon tex mex... un vrai aller simple pour l'Amérique du Sud, alors que cette recette est bien fabriquée en France, à Agen plus précisément.** C'est donc sans réserve qu'on craque pour ce chili végétarien et riche en protéines, sans arômes ajoutés et auréolé en prime d'un très honorable Nutriscore A.

Pas facile de s'y retrouver au rayon dessert / goûter, où souvent le plaisir s'accompagne de recettes très sucrées ou bien contenant pléthore d'ingrédients transformés et/ou controversés ! **Pour être certain de faire le bon choix, on opte pour notre part pour ce dessert de fruits sans sucres ajoutés, élaboré dans la conserverie du Sud-Ouest de Jardin Bio Étique®.** Il est exclusivement cuisiné à partir de fruits de vergers : des pommes françaises bio et des poires Williams bio, simple et efficace. On salue d'ailleurs l'attention portée par la marque rochelaise sur le sourcing des ingrédients, au niveau de la qualité mais également de leur empreinte carbone puisque ce délice obtient aussi la meilleure note de l'outil éducatif Planet Score !



Dessert de Fruit Pomme Poire
Jardin Bio Étique®
Conserve 680g, 3€15

LES PRODUITS JARDIN BIO ÉTIQUE® SONT DISPONIBLES AU RAYON BIO DES GMS

*Source : Étude KANTAR PROMETHEE CAM P5 2021