

SE RÉGALER SANS AVOIR À LEVER LE PETIT

DOY(PACK)!

Un peu de culture n'a jamais fait de mal à personne : vous le saviez, vous, que les premiers repas en sachets ont fait leur apparition en Europe sous la forme de rations militaires ? Pensés pour sustenter les soldats sur le terrain, ils permettaient que ces derniers puissent reprendre des forces avec des plats forcément rapides à consommer. Se présentant aujourd'hui sous forme de doypacks (du nom de M. Doyen qui, dans les années 60, a inventé cet emballage, fou quand même tout ce que vous apprenez avec nous !), ces sachets font partie de notre quotidien et vous nous direz qu'il y a une certaine logique avec le contexte originel de leur création, car on a parfois l'impression d'évoluer, nous aussi, sur un vrai champ de bataille. La paperasse administrative qui s'amoncelle sur la table du salon, le panier à linge sale qui déborde comme jaja, et le frigo qui est au contraire bien vide car on n'a pas eu le temps de faire le plein de courses : on avance en terrain miné ! **Alors croyez bien que dans des périodes comme celles-ci, il n'est même pas envisageable de trouver le temps de se préparer une gamelle pour ramener au bureau le lendemain ou bien de batchcooker pour avoir de quoi manger chaque soir de la semaine à venir.**



Heureusement, et que cela soit pour une pause déjeuner sur le pouce entre deux réunions ou un soir de flemme où on veut juste ne rien avoir à faire si ce n'est se coller devant la nouvelle saison d'Emily In Paris, ces repas prêts à l'emploi nous aident à faire front (décidemment, tout nous ramène à ces soldats !). **Et puis surtout, ce qu'il est important de bien garder en tête, c'est qu'un repas peut parfaitement être vite fait / bien fait et que ce n'est pas parce qu'il ne nécessite qu'un passage express de deux minutes au micro-ondes qu'il est forcément synonyme de malbouffe.** Tout au contraire, c'est même plutôt l'assurance de mieux manger qu'on l'aurait fait sans ces sachets pratiques car qui aurait le courage de se faire cuire des pois cassés (cuisson 45 min) un mardi soir dans une semaine menée tambour battant ?! Là, avec un doypack, aucune raison de ne pas profiter de l'intérêt nutritionnel de cette légumineuse, et en plus, c'est très gourmand et assaisonné avec amour.

Alors bien sûr, il convient tout de même de miser sur des marques de confiance et dont on sait qu'elles vont toujours veiller à sourcer les meilleurs ingrédients bio et à s'affranchir des ingrédients superflus comme les arômes artificiels, les exhausteurs de goût, les conservateurs... Le plus simple en la matière reste encore de s'en remettre à Jardin BiO étic®, la marque classée numéro 1 des marques alimentaires engagées*. Saviez-vous qu'elle ne proposait pas moins de 37 sachets doypacks à son catalogue ?

LES PLUS MALINS DES DOYPACKS

C'est peu de dire que face à une offre si riche, on a l'embarras du choix pour se régaler, que cela soit pour déguster un repas entier ou alors simplement pour se préparer une garniture qui viendra accompagner un bout de viande qu'on fera revenir à la poêle ou une tranche de tofu. **Voici en plus que six nouvelles recettes rejoignent la « sélection BIO MALIN », cette fameuse sélection de produits à prix malins afin que manger bio ne soit pas un luxe mais un droit pour tous les consommateurs soucieux de se tourner vers une alimentation plus responsable.** Une démarche avec un véritable impact positif, rendant le bio encore plus accessible avec des produits toujours plus appétissants et qualitatifs. En l'occurrence, ces six nouveautés sont même proposées à moins de 2€ mais quoi de plus logique au fond pour des recettes prêtes en 2 minutes ?!



Trio Gourmand RIZ LENTILLES ET HARICOTS

L'association maligne de céréales et légumineuses 100% bio, fait de ce délicieux mélange de riz, lentilles vertes et haricots azuki un repas pratique, source de fibres et protéines. En plus d'être bio et bon, c'est cuisiné en France dans notre conserverie.

■ Trio Gourmand Riz Lentilles et Haricots Bio Malin Jardin BiO étic® sachet de 220g, 1€90

Nouveau

Duo Blé et Riz AU SARRASIN GRILLÉ

Cuisiné dans notre conserverie bio en France, ce mélange savoureux de blé et riz accompagné de sarrasin grillé laissera une note originale légèrement torréfiée : de quoi se régaler en quelques minutes seulement !

■ Duo Blé et Riz au Sarrasin Grillé Bio Malin Jardin BiO étic® sachet de 220g, 1€90



Nouveau

SÉLECTION
BIO
MALIN



Blé cuisiné À L'HUILE D'OLIVE

Tout simplement gourmand, ce blé entier à l'huile d'olive, bio et cuisiné en France laissera une savoureuse touche méditerranéenne à chacun des repas express.

■ Blé cuisiné à l'huile d'olive Bio Malin Jardin BiO étic® sachet de 220g, 1€90

Nouveau

Blé Tomate POINTE DE BASILIC

Tiens, si on variait un peu les plaisirs : les pâtes, on adore ça, mais ce petit blé à la tomate est absolument délicieux, la petite pointe de basilic fait toute la différence. 100% bio, cuisiné en France et sans arômes ajoutés : que demander de plus franchement ?!

■ Blé Tomate Pointe de Basilic Bio Malin Jardin BiO étic® sachet de 220g, 1€90

Nouveau



Lentilles Vertes DE FRANCE

Naturellement riches en fibres et en protéines, et aussi sources de fer, les lentilles ont tout bon. Et lorsqu'en plus, elles sont certifiées bio et proviennent de cultures françaises certifiées Commerce Équitable, c'est encore meilleur !

■ Lentilles vertes Bio Malin Jardin BiO étic® sachet de 250g, 1€99

Pois Cassés À LA PAYSANNE

À base de pois cassés cuisinés avec de petits morceaux de carottes et de pommes de terre, et agrémentée d'ail et d'arômes, cette recette est riche en fibres et protéines. Certifié Bio et Origine France Garantie : vous ne faites pas que vous régaler, vous militez pour un monde plus juste !

■ Pois cassés à la paysanne Bio Malin Jardin BiO étic® sachet de 300g, 1€99



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