

Ce mois-ci j'ai testé



Les nuggets, steaks et substituts de viande de chez Céréal

Pour ceux qui souhaitent manger moins de viande et qui ne savent pas comment. Simple d'utilisation, plutôt bon et se cuisine comme son équivalent carné. Ne convient pas aux intolérants au gluten, car c'est à base de blé et de soja. Je ne suis pas fana des substituts de viande en général, mais j'ai plutôt l'habitude de cuisiner vegan donc forcément ce n'est pas vers ce type de produits que je jette mon dévolu. Mais pour des gens pressés qui ne savent pas trop comment faire « sans viande » ça peut être une alternative intéressante.

Amande cuisine Eco mil

C'est une crème végétale polyvalente et vegan. Elle est sans gluten ni lactose. S'utilise dans vos plats en remplacement de la crème fraîche. Néanmoins pour les intestins délicats notez qu'elle contient 2 gommes (gomme arabique et gomme de xanthane). Elle contient également du sirop d'agave.

Les barres eat natural

Je dois vous avouer que quand je travaillais encore en agence ce petit encas je le prenais souvent au gouter, car dispo dans la cantine de mon entreprise. Pas de gluten dans la compo mais pour certains parfums du lait. Dommage aussi le sirop de glucose dans les barres qui les rendent un peu moins « natural ». Néanmoins ces barres de céréales sont délicieuses et addictives.