

MA PETITE épicerie

On craque pour ces produits prêts à consommer, faciles à préparer ou pratiques à utiliser.

1 Pure coco

En provenance de cocoteraies naturelles et responsables du Ghana, les fines lamelles de pulpe de coco simplement séchées sont sans sucre ni sel. On les dépose sur les céréales du petit déjeuner, une salade de fruits, un gâteau au chocolat... Elles offrent aussi une note exotique aux snacks apéritifs ou aux currys.

Seeberger, 2,95 € le sachet de 110 g, dans les grandes surfaces.



2 De bons pépins

Mélange exclusif de pépins de courge toastés (60 %) et de noix (40 %), cette crème onctueuse s'invite dans les plats salés ou sucrés. Elle remplace les matières grasses dans un velouté, une purée... ou sur une tartine.

Jean Hervé, 9,90 € les 350 g, en réseau bio.



3 Porc au parfum

Ces bouchées de viande de porc français hachée mariée à 30 % de légumes (carottes, lentilles corail, courgettes) et à des épices n'ont besoin que de 10 min de cuisson à la poêle pour offrir leur moelleux parfumé. On les déguste avec une salade ou des féculents, nappées d'une sauce curry-crème pour les plus gourmands.

Madrangé, 1,90 € la barquette de 180 g, dans les grandes surfaces.



4 Toques en bocal

Fondée par trois chefs, une gamme de plats excellentement cuisinés : bœuf confit à l'origan, daoud basha (boulettes d'agneau), pulled pork, osso-buco... Notre coup de cœur ? Le Réconfort de vieux parmesan, sorte de soupe-bouillon à servir chaude ou froide avec des croûtons ou des champignons. À utiliser aussi pour sublimer un gratin ou un risotto.

Bocaux de chefs, à partir de 12,90 € le bocal (pour 2 à 4 personnes), dans les épiceries fines et sur le site de la marque.



5 Boisson mixte

Cette préparation mélange à parts égales l'onctuosité du lait de vache aux saveurs typées de l'avoine, de l'amande ou de la noisette. Douce et facile à digérer, elle donne une nouvelle tournure au chocolat chaud et offre un supplément de goût aux pâtes à crêpes ou à gâteaux.

Pâquerette & Compagnie, 1,49 € les 75 cl, dans les grandes surfaces.

6 Au four et à table !

Aucune question à se poser face à ce rôti de filet de porc français garni de morceaux de butternut et d'oignons, qui passe du réfrigérateur au four (on enlève juste l'opercule). De quoi régaler trois à quatre gourmands 45 min de cuisson plus tard.

À servir accompagné d'une purée et à réveiller avec un trait de moutarde. **Maître Jacques**, environ 14,95 € les 600 g, dans les grandes surfaces.

7 Snack breton

Détournant avec malice la célèbre recette antillaise à la morue, ces délicieux acras de moules libèrent des saveurs iodées. Préparés avec des moules élevées en Bretagne et pimentés avec beaucoup de discrétion, on les déguste tièdes avec un trait de citron vert, en apéritif ou en entrée.

La Cancalaise, 3,95 € la barquette de 180 g, dans les grandes surfaces.

8 Pause-repas réussie

Présentées dans des barquettes en bois, les recettes de ces plats individuels frais sont très proches du fait maison. Entre les macaronis gratinés et le hachis Parmentier aux patates douces, on avoue un faible pour le poulet tikka massala avec son riz basmati et ses noix de cajou croquantes.

L'Esprit Frais, de 4,49 à 5,59 € les 300 g, au rayon traiteur des grandes surfaces.