



## Manger sain, astucieux et gourmand, et si cuisiner bio devenait un jeu d'enfant ?

### Petit tour d'horizon du salon et produits choisis ...

#### Des aliments bio et « sans » qui savent être gourmands

Sans gluten, sans lactose, sans œufs, sans sel, sans sucre et bien sûr sans additifs... ces produits alimentaires garantissent une bonne tolérance digestive et apportent une excellente réponse nutritionnelle aux gourmands attentifs à leur alimentation.

#### GENEROUS, le sans gluten riche en goût et en idées

Mis au point par un quatuor bruxellois friand de pâtisserie, Generous doit beaucoup à l'intolérance au gluten d'un de ses cofondateurs ! L'aventure naît en 2013 : les biscuits aussi bons que bio sont sans gluten ni sucre raffiné, le blé est remplacé par de la farine de tapioca, de sarrasin ou de la fécule de pomme de terre, avec la petite touche belge en plus. Sablés, cookies, palets ou spéculoos sont relevés de chocolats, de citron, de noisettes ou de noix de coco, irrésistibles avec leurs saveurs bien tranchées et leur packaging plein d'humour.

Dans la famille Generous, il y a aussi les préparations bien pratiques de Claudine cuisine, des mélanges tout prêts de fond de tarte, pain blanc et pain au sésame ou de cake à pimper grâce aux recettes en ligne pour une version banane, carotte ou roquefort. Généreuse, savoureuse, la formule a tout bon. [www.generous.eu](http://www.generous.eu)

#### Mais aussi...

Les truffes Kissmi d'**AKAL FOOD** sont des petits cubes de douceur à base de cacao cru avec 5% de spiruline, sans beurre ni crème, relevés de sucre de noix de coco. [akalfood.com](http://akalfood.com)

Le sucre de fleurs de coco d'**ISWARI** est une alternative nutritive riche en calcium et en potassium: une alternative saine pour préparer des friandises et pâtisseries sucrées sans culpabilité. [www.iswari.fr](http://www.iswari.fr)

Le riz thaï et savoureux d'Autour du riz garantit zéro gluten, pour un trio de riz complet (brun, rouge, noir) ou une déclinaison de tagliatelles qui peuvent aussi être parfumées au curcuma. [www.autourduriz.com](http://www.autourduriz.com)

Et pour les plus petits en période de sevrage, Bébé Mandorle 3 propose une réponse complète et innovante, sans lait ni gluten à base d'hydrolysate de protéines de riz bio. [www.lamandorle.com](http://www.lamandorle.com)



Pour aller à l'essentiel, la signalétique « Parcours sans » du plan visiteur permet de repérer facilement sur le salon les stands des exposants spécialisés en aliments sans gluten, sans sucre, sans lactose ou sans sel.

# Des produits bio et malins qui simplifient le quotidien

Prêts à consommer pré-dosés, kits gourmands, recettes en bocaux ou paniers et box livrés à domicile : les solutions pratiques abondent, cuisiner bio n'a jamais été aussi simple.

## SUPERSEC, le produit frais, l'eau en moins

Le postulat de Philippe Emanuelli, chef du restaurant « Le Café des Spores » à Saint-Gilles, aux portes de Bruxelles, et co-fondateur de Supersec, est simple : le produit séché conserve intactes ses qualités nutritionnelles, ses saveurs sont préservées. De plus, le séchage permet un stockage efficace de produits saisonniers et fragiles.

Pratiques en cuisine, ils sont prêts à l'usage, la corvée d'épluchage en moins. Les champignons - morilles, coulemelles, trompettes de la mort...- ennoblissent toutes les recettes, du plat élaboré à la simple omelette, les purées en flocons, aux cèpes ou à l'ortie des montagnes, sont servies en un tour de main, les lacets de pulpe de fruits se grignotent comme une friandise, mueslis et croquants sont prêts pour le goûter, les pâtes grillées à l'encre de seiche ou aux champignons régaleront une grande tablée en 6 minutes, le temps de leur cuisson. [www.supersec.com](http://www.supersec.com)

## Mais encore ....

Emballé sous vide, le saumon gravelax bio irlandais de Lionel Durot, mariné à l'aneth et ses fleurs, aux graines d'anis sauvage et aux baies roses de Madagascar, assaisonné d'un trait d'huile d'olive et de sel de Guérande se conserve 15 jours.

[www.lioneldurot.fr](http://www.lioneldurot.fr)

Surgelée après cueillette à maturité, la pulpe d'açaï ou d'acérola, sans gluten ni aucun allergène, permet de relever smoothies et desserts. [terr-acai.com](http://terr-acai.com)

Prêtes à passer au four, les recettes coquille Saint-Jacques ou de thon à la bigoudène en bocaux sauvent l'organisation d'un dîner impromptu. [www.oceane.bzh](http://www.oceane.bzh)

Pré-dosées pour 1, 2 ou 4 personnes, les quatre recettes hebdomadaires de « Caisse qu'on mange » sont livrées à domicile ... il n'y a plus qu'à passer aux fourneaux ! [caissequonmange.com](http://caissequonmange.com)

## Et pour en savoir davantage,

**La Ciné-Conférence du dimanche 5 novembre** : à 12h15, projection du film Ces microbiotes qui nous gouvernent (53') de Vincent Gaullier, Cécile Dumas et Stéphane Begoin, Grand Angle Production, Arte France (2016), Trophée d'Or au Festival du Film Scientifique 2017 à La Réunion. A 14h : Alimentation, microbiote et santé, une table-ronde qui réunit Marjorie Coisy, docteure en sciences et ingénieur en génie biochimique et alimentaire, chargée de veille scientifique au sein de la société Mediclaro et auteure de recettes. [www.mediclaro-editions.com](http://www.mediclaro-editions.com) et Marion Kaplan, bio-nutritionniste, naturopathe diplômée, auteur d'une vingtaine d'ouvrages sur le thème de l'alimentation santé. Elle est également à l'origine du cuit-vapeur, le Vitaliseur de Marion©.

**Les Ateliers-Conférences du mardi 7 novembre** : à 14h, Solveig Darriguet-Sartinet démontre comment cuisiner simple, sain et savoureux avec l'Omnicuseur Vitalité, un four combiné vapeur et infrarouges.

Et à 15h30, la spiruline sur le thème : je donne du sens à ma consommation avec l'équipe d'Alg&You.

**Le Marjo'Cook du dimanche 12 novembre**, à 15h30 : Cécile Gleize – ABCD Nutrition – partage ses astuces, recettes et conseils pour cuisiner simplement, sans gluten ni lactose.

## + Marjo'Kids, le circuit ludo-éducatif et gourmand des 5-10 ans

+ Conçu pour amuser et informer les enfants sur les aliments et leur provenance, Marjo'Kids invite chaque jour les petits visiteurs et leurs parents à découvrir des produits alimentaires à travers un parcours ludique. Au programme, dégustations, jeux et road book à remplir au fil des stands pour gagner un trésor alimentaire surprise ! Les enfants vont pouvoir découvrir les briquettes au lait d'amande, vanille ou chocolat de La Mandorle [www.lamandorle.com](http://www.lamandorle.com), l'incroyable variété de tomates certifiées de Kokopelli [www.kokopelli-semences.fr](http://www.kokopelli-semences.fr), les Crosti pour un goûter gourmand [www.favrichon.com](http://www.favrichon.com), les pâtes à tartiner au cacao cru de Sol Semilla [www.sol-semilla.fr](http://www.sol-semilla.fr) ou encore les bananes séchées et sans sucre de Mana Bokk [www.manabokk.fr](http://www.manabokk.fr). Il suffit de retirer le road book à l'entrée du salon pour participer.

## + Des innovations dans la cuisine

Faire fleurir la spiruline chez soi ? C'est désormais possible avec Alg & You, une start-up toulousaine qui vient de mettre au point Bloom, le premier cultivateur domestique – ou phytotière - de spiruline fraîche. Quelques minutes suffisent pour préparer le milieu de culture en mélangeant l'eau et les nutriments, puis en ajoutant la souche de spiruline. La culture est prête et se développe à vue d'oeil : au bout de quelques jours, il suffit de récolter et savourer !

À noter : l'équipe d'Alg & You présente son innovation dans le cadre des ateliers-découvertes le mardi 7 novembre, à 15h30.

[www.alg-and-you.com](http://www.alg-and-you.com)

Dynamiser et purifier l'eau que l'on boit ? H2Origine propose une eau locale, filtrée par un système d'osmose inversé et revitalisée par dynamisation ? Cette eau d'une grande pureté et à 99% dépolluée, est parfaite pour la consommation et la cuisine. Ce procédé révolutionnaire de revitalisation est utilisé par la Nasa et arrive dans les foyers en libre service : la liste des points de distribution déjà équipés est disponible sur [www.h2origine.com](http://www.h2origine.com)

## + Les vins bio et sans sulfites : comment s'y retrouver ?

Un atelier-découverte animé par Lilas Carité, pour sensibiliser à la dégustation des vins bio. Grande Spécialiste du genre et auteure de nombreux ouvrages édités chez Utovie, elle rédige, entre autres, la lettre numérique de Vin Bio Magazine.

Six rendez-vous qui font date, dimanche 5 novembre, mercredi 8, vendredi 10, samedi 11 et dimanche 12, à 11h30.

Un ouvrage indispensable aux oenophiles bio amateurs ou avertis : Jean-Marc et Lilas Carité sillonnent depuis 32 ans les vignobles français et ceux de quelques pays voisins pour recenser une sélection rigoureuse de vins et d'alcools de toutes les appellations, ainsi qu'une sélection de vins sans sulfite ajouté. Le Guide Carité des bonnes adresses du vin et biodynamique 2017-2018, considéré comme la seule véritable bible des vins bio est disponible sur le stand de l'éditeur Utovie. [www.utovie.com](http://www.utovie.com).

## + Une pause gourmande à la Food Fest

L'Esplanade regroupe désormais en extérieur toutes les offres de restauration du salon : les propositions variées pour un déjeuner ou un goûter gourmand sont légion. Les visiteurs ont le choix entre les petits plats cévenols, sans gluten ni produits laitiers de La Ferme de la Borie, les crêpes sans gluten et sans lactose du Domaine de la Balan, la cuisine aux saveurs du monde de Kaba Nature ou encore les pâtisseries, thés, tisanes et boissons fraîches du salon de thé Loojatea... chacun, petit ou grand, peut y trouver son moment de bonheur gourmand.

### Informations pratiques & Services

10h30 / 19h - nocturne jusqu'à 21 h le vendredi 10 novembre. Dernière entrée : 30 mn avant la fermeture

Lieu : Parc Floral de Paris

Tarif : 10 € (donnant accès aux stands, conférences et ateliers)

Tarif réduit : 7 € (adhérents Nature & Progrès, chômeurs, invalides, étudiants, bénéficiaires du RSA)

Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans

#### Et toujours, des services qui simplifient la vie des visiteurs :

- La boutique en ligne du salon où l'on retrouve les produits des exposants Marjolaine : <http://sevellia.com>
- La livraison se fait à domicile. Il est également possible de retirer ses achats sur le salon
- La livraison gratuite à la voiture ou payante à domicile (mini 130 € d'achats sur Paris et certaines banlieues)
- Un vestiaire (2 €) et une consigne gratuite pour les achats du salon

[www.salon-marjolaine.com](http://www.salon-marjolaine.com)



SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés au bio, au bien-être, à l'art de vivre et au développement durable.

SPAS Organisation totalise 25 manifestations : des salons bio, professionnel et grand-public à Paris et en région, des salons dédiés au bien-être et à l'art de vivre ainsi qu'une place de marché en ligne.

**SALONS BIO :** Marjolaine, Vivre Autrement, Bio & Vegan, ViniBio & BioGourmet, Vivez Nature, Naturally, Noël en Bio, Village Bio, Au Naturel, Natexpo (Paris et Lyon).

**SALONS BIEN-ÊTRE ET ART DE VIVRE :** Bien-être Médecine douce & Thalasso, Les Thermalies (Paris & Lyon), Zen, Saveurs des Plaisirs Gourmands.

**SALONS BIO EN RÉGION :** Artémisia (Marseille), Zen & Bio (Angers & Nantes), Naturabio (Lille), Respire La Vie (Vannes, Rennes, La Rochelle, Poitiers), Vivez Nature (Lyon), Votre Nature (Lyon).

**SEVELLIA.COM :** site de vente en ligne de produits biologiques et naturels.



Violaine Hémon

+33 (0)2 53 45 13 55

+33 (0)6 22 82 27 44

violaine@agence-k-v.com

@violaine-hemon

Salle de presse : [www.agence-k-v.com](http://www.agence-k-v.com)