



**AMANVIDA**  
Votre boutique en ligne bio, éthique & durable

## 5 joyeux conseils pour Pâques

Craintes de printemps? Célébrez le printemps de manière surprenante et saine



Pâques est célébrée le premier dimanche après la première pleine lune du printemps. Il marque le début d'une floraison fertile et la fin d'une période de pénurie. Célébrez l'abondance et dégustez avec vos proches un délicieux petit-déjeuner de Pâques, un pique-nique ensoleillé, des explosions créatives et quelques autres activités sauvages ...

### Petit déjeuner: 7AM et Latté

**Offrez-vous** une boîte repas Petit-déjeuner raw sans gluten de 7AM! Fraîche et faite à la main avec 22 super ingrédients.

Puis buvez un **Golden Milk** pour accueillir le soleil levant du printemps! Mélangez une cuillerée de poudre de [Latté Curcuma](#) dans une tasse de [lait végétal](#) chaud et dégustez!

Une tasse de tisane [Baiser du Printemps](#) est aussi une option délicieuse



Commander 7am



## Pique-nique: Sangria pétillante

Lors d'un **pique-nique** délicieux dans les bois, au bord de la mer, sur la bruyère ou dans un pré fleuri, **une boisson délicieuse** vous conviendra.

Telle une [sangria bio](#) à base de vin rouge.

Essayez également l'eau minérale [Luna Llana Natural](#) merveilleusement pure de **Pineo**, qui n'est mise en bouteille que pendant la pleine lune. Directement de la source, édition limitée.

Et mmmm ... des [olives et des mezes](#) de **Mani** complètent le tout.

Profitez d'une Lolea fraîche

## Des oeufs décorés

Une des plus belles activités de Pâques: **décorer des oeufs** avec les enfants, puis bien les cacher, chercher ensemble et ensuite manger. Cette fois, **échangez la peinture** contre **la floraison printanière** et collez-la soigneusement sur les oeufs avec de la colle. Choisissez aussi des [fleurs comestibles](#)!

Saupoudrez-les sur votre nourriture ou sur votre assiette pour plus de couleur et de goût. Saupoudrez enfin de la [fleur de sel](#) sur les oeufs.



Mangez des fleurs!



## Dîner: Buddha bowl avec un oeuf

Le bonheur sain dans un petit bol. Choisissez un mélange de légumes, de céréales, de graines, de légumineuses et de protéines que vous aimez et combinez le tout dans vos bols les plus beaux et les plus colorés. Avec des [fleurs comestibles](#), vous pouvez en faire une œuvre d'art.

Saupoudrez de **l'huile d'olive extra vierge** [Heroina](#) et des [herbes printanières](#) afin d'obtenir une salade ensoleillée à l'impression de Pâques!

Goûter Heroina

## Boissons fraîches - Sans alcool

[Sicilian Lemonade de Luscombe](#): une limonade italienne classique non gazeuse de jus de citron bio frais, sucre de canne brut et une touche d'extrait de vanille.

Le **Mocktail framboise** [Raspberry Crush](#) est merveilleusement pétillant.

Leur [bière de gingembre](#) s'accorde parfaitement avec les plats orientaux. La meilleure façon de boire **cette boisson fraîche et épicée** est avec de la glace pilée et une tranche de citron vert.



Mmm...de la vraie limonade!

**Expérimenter à l'aide d'épices issues de la cuisine mondiale**



## Découvrez comment faire du kimchi, du lait du tigre ou du cidre de feu avec des herbes 'exotiques'

Des recherches récentes montrent que 45% des consommateurs trouvent une **cuisine ethnique** plus saine et plus savoureuse. Découvrez ici des recettes passionnantes de la **cuisine du monde**, avec des herbes surprenantes et des techniques anciennes!

Lisez notre blog

[ALIMENTATION](#) • [SOINS DE LA PEAU](#) • [SUPPLÉMENTS](#) • [NOUVEAU](#)

**Avez-vous des questions?** N'hésitez pas de nous [contacter](#).

Nous sommes heureux de vous aider.

Aaltje van der Zee

*Équipe d'Amanvida*

