



Un automne plein de saveurs !

OCTOBRE 2026

Dans cet e-book, vous découvrirez les produits de votre box, des idées pour les intégrer à votre quotidien, ainsi que des informations sur chaque marque. Une sélection pensée pour accompagner les journées d'automne avec des moments gourmands, simples et réconfortants, tout en prenant soin de soi au quotidien.

My Food
Experiences



15,90 €



Golden Latte Curcuma, coco et vanille bio.

Plongez dans la tradition ayurvédique indienne avec notre Golden Latte, une poudre bio aux reflets dorés et ambrés qui réchauffe le corps et l'esprit. Une recette d'exception qui allie bienfaits ancestraux et plaisir de dégustation.

Grâce au curcuma, reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires, le Golden Latte contribue au bien-être de l'organisme. De plus, cette boisson est sans théine ni caféine, ce qui permet de la déguster à tout moment de la journée.



**THÉS
DE LA
PAGODE**

Thés de la Pagode est une entreprise française à taille humaine, composée de spécialistes passionnés qui œuvrent chaque jour pour vous proposer des thés bio, aussi bons pour votre santé que pour la planète. Depuis plus de 35 ans, nous n'avons qu'une obsession : faire en sorte que cette feuille verte, en apparence si simple, révèle ses vertus exceptionnelles et ses goûts subtils, pour votre bien-être comme pour votre plaisir. Nous sélectionnons et élaborons avec soin des thés qui conjuguent respect de la planète, plaisir de la dégustation et bien-être durable.

Où les trouver ?

Sur le site internet

<https://www.thesdelapagode.com/> et en magasins BIO (Naturalia, Biocoop, etc.)



Remise dès 59€ d'achat



Sauce tomate cuisinée La Gustosa

Avec la Sauce tomate cuisinée La Gustosa CIRIO, découvrez une sauce goûteuse cuisinée avec nos tomates 100% italiennes, sans viande, sublimée avec des petits légumes et des herbes méditerranéennes.

Prête à l'emploi, nous lui avons ajouté un filet d'huile de tournesol pour plus de goût et pour permettre aux pâtes de ne pas sécher lors de la cuisson au four.



Les tomates Cirio sont récoltées à pleine maturité pour restituer le parfum de la tomate fraîche. Elles sont ensuite conditionnées en moins de 24h pour garder toute leur saveur et leur fraîcheur.



Cirio est une entreprise italienne fondée en 1856, spécialisée dans la production de conserves de tomates et de légumes. Elle est réputée pour l'authenticité de ses produits, tous issus de cultures italiennes. Cirio s'engage fermement envers la qualité en utilisant des ingrédients 100% italiens, et garantit une transformation des produits dans les 24 heures suivant la récolte. L'entreprise met également l'accent sur la durabilité en travaillant avec plus de 14 000 agriculteurs regroupés en coopératives, promouvant ainsi une agriculture responsable et durable.

Où les trouver ?

Disponible au niveau national dans l'enseigne de grande distribution Auchan et Leclerc



CONCHIGLIONI

RICOTTA - ÉPINARDS



35 MIN



4 PERSONNES



Plat
principal



DIFFICULTÉ

Facile



Plat
Végétarien



Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Faire cuire les conchiglioni dans une grande casserole d'eau salée 2 à 3 minutes de moins que le temps indiqué sur le paquet.
Égoutter délicatement et réserver.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, et ajouter l'ail haché puis les épinards.
Cuire le tout 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les épinards soient bien tombés.
Égoutter les épinards si nécessaire puis les hacher grossièrement.
4. Mélanger dans un saladier la ricotta, les épinards, 40 g de parmesan, la noix de muscade, un peu de sel et de poivre.
5. Verser environ les 2/3 de la Gustosa dans le fond d'un plat à gratin.
6. Garnir chaque conchiglioni avec la préparation ricotta-épinards et les disposer sur la sauce.
Puis répartir le reste de gustosa entre et légèrement sur les pâtes sans les recouvrir complètement.
Ajouter la mozzarella et le reste de parmesan.
7. Enfourner le plat pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à que le fromage gratine légèrement.
8. Ajouter quelques feuilles de basilic avant de servir.



Ingédients

- 250 g de conchiglioni
- 1 brique de Gustosa 340 g CIRIO
- 250 g de ricotta
- 300 g d'épinards frais
- 60 g de parmesan râpé
- 100 g de mozzarella râpée
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade
- Feuilles de basilic
- Sel & Poivre



CUISINÉS AVEC
CE PRODUIT

Sauce tomate cuisinée 340 g

www.cirio1856.fr



ORZO

TOMATE & BURRATA



30 MIN



4 PERSONNES



Plat
principal



DIFFICULTÉ

Facile



Plat
Végétarien



Préparation

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive puis y ajouter l'échalote finement émincée.
2. Faire revenir le tout 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajouter l'ail haché et poursuivre la cuisson 30 secondes.
3. Ajouter l'orzo dans la poêle et le faire revenir pendant 1 minute, comme pour un risotto.
4. Verser ensuite la brique de Gustosa et mélanger. Ajouter 400 ml de bouillon chaud.
5. Faire cuire l'ensemble à feu moyen pendant 10 à 12 minutes, en remuant régulièrement.
6. Ajouter progressivement le reste du bouillon si l'orzo devient trop sec.
7. Lorsque l'orzo est tendre mais encore légèrement ferme, ajouter le parmesan et si nécessaire le beurre.
8. Mélanger jusqu'à obtenir une texture très crémeuse. Rectifier l'assaisonnement (sel & poivre).
9. Placer la burrata au centre du plat.
10. Terminer avec du basilic frais, du poivre et un léger filet d'huile d'olive.



Ingédients

- 300 g d'orzo
- 1 brique de Gustosa 340 g CIRIO
- 250 g de ricotta
- 500 à 600 ml de bouillon de légumes
- 1 burrata de 200 à 250 g
- 40 g de parmesan râpé
- 1 petite échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 20 g de beurre (facultatif)
- Feuilles de basilic
- Sel & Poivre



CUISINÉS AVEC
CE PRODUIT

Sauce tomate cuisinée 340 g

www.cirio1856.fr



La vitamine B6 contribue à réduire la fatigue.

Faites rayonner votre quotidien avec Sunny Via®

Le sirop d'agave Sunny Via® est un sucrant d'origine naturelle extrait de la sève d'agave, une plante originaire du Mexique. Il constitue une alternative idéale au sucre blanc pour apporter une touche sucrée à vos boissons préférées et à vos recettes sucrées comme salées. Sunny Via® propose un sirop d'agave Vitalité : un sirop d'agave foncé, aux notes caramélisées, enrichi en vitamine B6 et manganèse.

Comment l'utiliser ?

- Idéal pour toutes vos boissons : smoothies, thés, cafés et mocktails.
- Au quotidien pour sucrer vos yaourts et salades de fruits.
- Parfait pour sublimer toutes vos recettes, sauces, marinades et vinaigrettes.

Notre conseil : 15g/jour, soit 2 cuillères à café de Sunny Via® Vitalité. Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.



Sunny Via® est une marque française qui valorise une gourmandise plus naturelle, en proposant des sirops d'agave. Forte de plus de 15 ans d'expertise, elle s'appuie sur un savoir-faire mexicain pour sélectionner des sirops d'agave de qualité, pensés pour sucrer le quotidien de manière plus naturelle.

Où les trouver ?

À retrouver en grandes surfaces au rayon sucre

Vinaigrette aux fruits de la passion & Sunny Via® Vitalité

Ingrédients

- 3 fruits de la passion
- 2 c.à.s. de sirop d'agave Sunny Via® Vitalité
- 2-3 c.à.s. de vinaigre de vin blanc ou de vin rouge
- 15-20 cl d'huile d'olive extra vierge
- 1 c.à.c. de moutarde
- Sel et poivre blanc fraîchement moulu



Préparation

- Coupez les fruits de la passion en 2 et mettez la pulpe dans votre mixeur puis ajoutez le vinaigre, la moutarde, le sirop d'agave Sunny Via® Vitalité et l'huile d'olive.
- Mixez jusqu'à émulsion.
- Salez et poivrez à votre convenance.

Tips : Pour une vinaigrette plus crémeuse, ajoutez la moitié d'un yaourt grec. Idéal pour accompagner les salades, pokés...

Pour découvrir plus de recettes gourmandes avec le sirop d'agave Sunny Via®, rendez-vous sur notre page **instagram : sunnyvia_france**





Herbesan détente flash

Le stress et les tensions du quotidien peuvent affecter notre équilibre émotionnel. HERBESAN DÉTENTE FLASH a été spécialement conçu pour vous accompagner dans les moments où vous ressentez le besoin de retrouver calme et bien-être.

Sa formule associe l'extrait breveté de Safran Safr'Inside™ aux vitamines B9 et B12, afin de contribuer au bien-être émotionnel et au bon fonctionnement des fonctions psychologiques.

- Avec l'extrait breveté de Safran Safr'Inside™.
- Une formule à action rapide, avec un effet étudié en moins de 30 minutes.*
- Complétée par les vitamines B9 et B12.

*Étude clinique réalisée sur 19 hommes suite à une prise unique de 30 mg de Safr'Inside™



Herbesan est un laboratoire français spécialisé dans la santé naturelle depuis 1925. Forte de plus d'un siècle d'expérience, la marque associe la connaissance des plantes et la tradition de la phytothérapie aux avancées scientifiques actuelles afin de proposer des solutions naturelles, efficaces et adaptées aux besoins du quotidien.

Où les trouver ?

Sur le site [HERBESAN](https://www.herbesan.fr)

GIMBER N°1 Original



GIMBER N°1 Original est un concentré de gingembre bio, intense et plein de caractère, équilibré par la fraîcheur du citron et les notes aromatiques des herbes et des épices. Sans alcool et 100 % naturel, il offre une alternative originale et polyvalente pour préparer des boissons rafraîchissantes, des mocktails ou des cocktails, et peut également être utilisé en cuisine.

Votre Boost Naturel

Mélangez 30 ml de GIMBER N°1 Original avec de l'eau pétillante bien fraîche et personnalisez votre boisson avec votre touche personnelle. Vous pouvez également remplacer l'eau fraîche par de l'eau chaude, ou l'utiliser pour préparer des cocktails sans alcool ou des cocktails.

Vous trouverez certainement une recette à base de GIMBER qui vous conviendra parfaitement.

Comment utiliser GIMBER ?



Redécouvrez le plaisir d'un apéro sans compromis.



GIMBER®

Votre Boost Naturel



GIMBER
Spritz aux
pommes

Ingrédients :

- 30 ml GIMBER N°1 ORIGINAL
- 100 ml de jus de pomme bio
- Glaçons
- Un brin de thym
- Une tranche de gingembre frais

Instructions :

- Remplissez votre verre préféré de glaçons.
- Ajouter 30 ml de GIMBER N°1 ORIGINAL.
- Versez 100 ml de jus de pomme bio bien frais.
- Remuez avec intention.
- Garnir d'un brin de thym et d'une tranche de gingembre bien épaisse.



GIMBER
Classy
Cosmo

Ingrédients

Pour 1 mocktail

- 30 ml GIMBER N°1 Original
- 40 ml de jus de canneberge
- 20 ml de jus d'orange frais
- 15 ml de sirop d'écorce d'orange
- 20 ml de jus de citron vert frais
- écorce d'orange
- glace
- coupette

Instructions

- Versez tous les ingrédients dans un shaker rempli de glace et secouez vigoureusement pendant 10 secondes.
- Versez à travers une passoire dans une coupe sans glace.
- Garnir du zeste d'orange

Découvrez plus de recettes sur [GIMBER.COM](https://www.gimber.com)



Fraise croustillante

Des fraises entières, lyophilisées pour concentrer tout leur goût tout en gardant un croquant surprenant (la lyophilisation retire l'eau du fruit par un choc de température, sans cuisson, ce qui préserve ses saveurs et ses nutriments intacts). Ultra croustillantes, à grignoter telles quelles pour une pause fruitée, ou à saupoudrer sur un yaourt, un porridge ou une salade de fruits.

- Sans gluten
- Sans sucre ajouté
- Sans lactose
- Convient aux vegans



Chez Mixit, on croit que se faire plaisir en mangeant sainement ne devrait jamais être compliqué (ni triste !). Notre concept ? Des mélanges croustillants composés soi-même — muesli, porridge, fruits lyophilisés, fruits secs — mais aussi des douceurs déjà prêtes à déguster, pensées avec les mêmes ingrédients sélectionnés avec soin, sans additifs superflus. L'idée est simple : Mixit vous accompagne à tout moment de la journée, du petit-déjeuner jusqu'au soir, pour une pause grignotage ou un apéro gourmand.

Où les trouver ?

Sur le site [MIXIT](https://www.mixit.it)

*Petit cadeau pour vous : pour vous remercier de faire découvrir Mixit à votre communauté, profitez de -10 % sur votre première commande avec le code **DEGUSTATION** (valable jusqu'à fin 2026).*

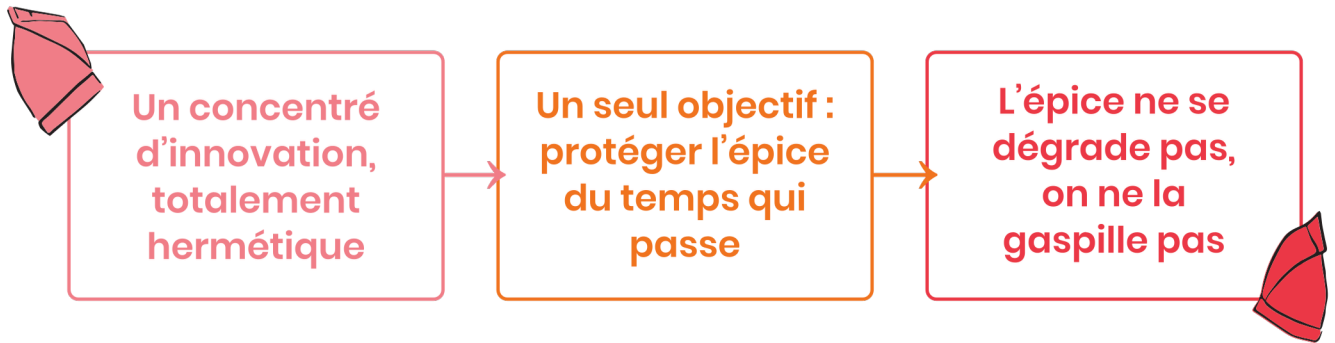


DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE LES ÉPICES EN BERLINGOTS

Pourquoi le berlingot ?

TOUTE LA RICHESSE AROMATIQUE DE L'ÉPICE PRÉSERVÉE

Nous utilisons uniquement des épices entières, moulues dans notre atelier : les épices entières conservent leurs propriétés organoleptiques. Elles libèreront leurs arômes originels à la mouture. Tout de suite après la mouture, elles sont conditionnées dans nos **berlingots**.



Un **berlingot** contient **une cuillère à café** d'épice, soit la dose pour **une recette pour 4 à 6 personnes** (selon les goûts).

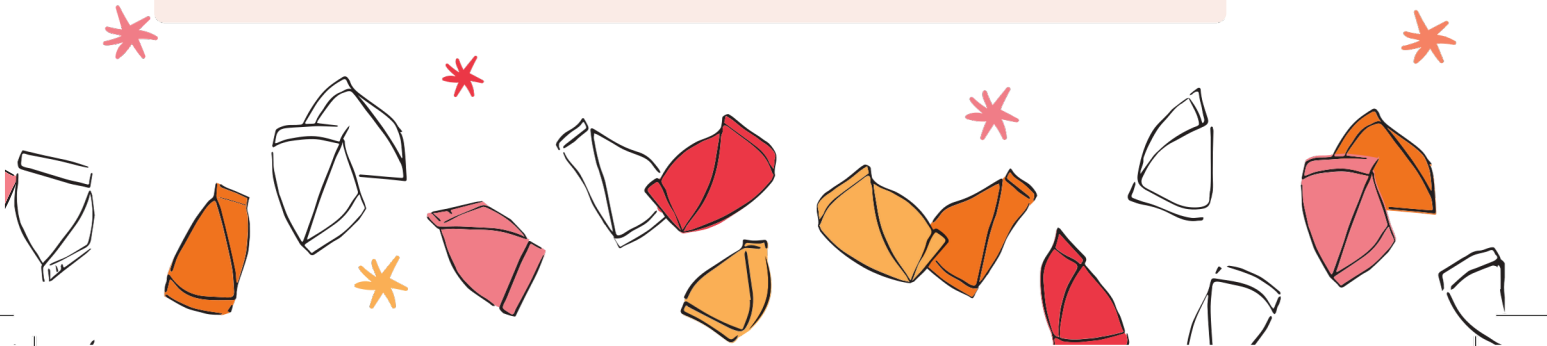
1 x  = 1 x  = 1 x  4/6 personnes

Épices « Pure Origine »

Nous ne mélangeons jamais la même épice provenant de plusieurs producteurs.

Épices pures

Nos épices ne contiennent aucun ajout ni aucun agent.



* MAX DAUMIN : LA MAGIE DES ÉPICES

Max Daumin est une **entreprise familiale** qui **source, assemble et distribue des épices d'exception** en direct auprès de **petits producteurs du monde entier**.

Dans notre gamme « vrac » nous vous proposons des **sels**, des **poivres en grains** d'exception, des **assemblages de poivres et de sels**, des **assemblages d'épices**, du **piment**, des **herbes aromatiques** et des **thés aux épices**.

Nous proposons également un **conditionnement unique et innovant** : les épices en **berlingots**, pour un goût inégalé et une richesse aromatique préservée.

* UN SAVOIR-FAIRE LOCAL

Nous faisons tout nous-même, chez nous, dans l'Ain ; nos fournisseurs sont locaux et nos producteurs sont en France et aux quatre coins du monde.



* NOS ÉPICES RÉCOMPENSÉES



Producteur
Artisan de
Qualité



Poivre de la
Likouala



Poivre
Yupanqui



Ras el
Hanout



Fève Tonka
Bio



Quatre
Épices



Gingembre
Bio

Laissez la magie des épices opérer
dans chacun de vos plats !

Max
DAUMIN

La magie des épices

MAXDAUMIN.COM



@EpicesMaxDaumin



Berlingots Piment de Cayenne et Muscade

Nos épices sont moulues juste avant d'être conditionnées, afin de préserver au mieux leurs arômes et leurs saveurs.

La **muscade** révèle des notes chaudes et légèrement musquées.

Le **piment de Cayenne** apporte une note piquante et relève les plats avec caractère.

- Les berlingots que vous avez reçu sont des berlingots qui ont été personnalisés pour la marque foodette en collaboration avec Max Daumin.
- Les berlingots Max Daumin ont leur propre identité avec une autre personnalisation : un berlingot = une épices = une couleur.



A retrouver sur le site : <https://maxdaumin.com> .

Max DAUMIN ✨

Max Daumin est une marque française spécialisée dans les épices d'exception, sélectionnées directement auprès de producteurs du monde entier et transformées en France. Elle se distingue par son emballage innovant qui préserve les arômes naturels comme s'ils venaient d'être fraîchement moulus. Ses produits sont naturels, sans additifs, et reflètent un engagement envers la qualité, la transparence et le goût authentique.

Fromage des montagnes



Découvrez nos croustiches, des curls croustillants de farine de pois chiches et de fèves, soufflés puis délicatement enrobés de fromage des montagnes... Non seulement, c'est trop bon, mais avec un nutriscore A c'est l'alternative la plus saine du marché.

C'est meilleur d'être Chiche!

- -40% de Matières grasses
- Riche en fibres
- Sans huile de palme

Vous pouvez également retrouver leur version **cacahuète pointe de cajun**



CHICHE! EST UNE ENTREPRISE TRANSFORMANT DES LÉGUMINEUSES FRANÇAISES (POIS CHICHES, POIS VERTS, FÈVES & CO...) EN DÉLICIEUX PRODUITS DU QUOTIDIEN POUR L'APÉRITIF, LE GOÛTER OU LE SNACKING. LA MISSION DE CHICHE!, C'EST AVANT TOUT DE PROPOSER DES PRODUITS SAINS (NUTRI-SCORE A) TOUT EN RESTANT SUPER GOURMAND ! PETIT PLUS, L'ENSEMBLE DES PRODUITS SONT FABRIQUÉS DANS LA RÉGION AUVERGNE RHÔNES ALPES.

Où nous trouver ?

Le produit est présent chez Carrefour, Monoprix et Leclerc Région Auvergne Rhône Alpes et sur leur site web: [Chiche](https://www.chiche.fr)





Céréales fourrées au cacao "Tout Choc"

Des céréales croustillantes au goût intensément chocolaté avec 30% de sucres en moins que la moyenne des céréales fourrées du marché, sans compromis sur l'intensité chocolat. Élaborées à partir d'ingrédients sourcés et sans additifs inutiles, elles permettent de se faire plaisir au petit-déjeuner de manière plus consciente.

Cette nouvelle recette tout choc' propose :

- Un cœur fondant à base de cacao et de purée de noix de cajou, pour l'onctuosité et les bons gras
- Dans une coque croustillante délicieusement cacaotée

- Recette courte, sans "ingrédients bizarres"
- -30% de sucres VS la moyenne du rayon
- À déguster avec du lait, un yaourt ou seules
- BIO & Fabriqué en France
- Idéales pour un petit-déjeuner gourmand et pratique



funkie
zéro ingrédient bizarre

Funkie est une marque française dont la mission est d'accompagner les consommateurs à mieux manger, à travers le plaisir et la gourmandise. Elle revisite les incontournables du petit-déjeuner avec des recettes plus simples, saines et responsables, fabriquées en France, tout en gardant le goût au cœur de ses produits.

Où les trouver ?

Retrouvez-les sur leur site : <https://funkie.fr/>



Barre protéinée



Reify existe actuellement en trois recettes :

BBQ, Tomato & Herbs et Creamy Onion

- 12 g de protéines végétales par barre
- 9 g de fibres
- Sans sucre ajouté
- Sans édulcorant
- Sans conservateur
- 100 % végétale
- Fabriquée en France
- Format pratique de 50 g
- Conservation à température ambiante



Reify est née d'une question simple : pourquoi les barres protéinées sont-elles presque toujours sucrées ?

Après plus de deux ans de recherche et plus de 500 essais, les trois fondateurs de Reify ont développé une nouvelle génération de snacks salés, pratiques, nutritifs et gourmands.

La mission de la marque est de permettre aux sportifs et aux actifs de consommer davantage de protéines et moins de produits sucrés, sans faire de compromis sur le plaisir.

Reify ne souhaite pas seulement créer une nouvelle barre, mais installer une nouvelle catégorie : celle du snacking protéiné salé.

Où les trouver ?

Sur le site reifynutrition.com ; sur Decathlon Marketplace ; sur Vegetal Food; dans une sélection de magasins alimentaires, magasins spécialisés et salles de sport partenaires en France et en Europe.



Pesto sec bio

Une nouvelle façon d'assaisonner.
Des pestos secs bio à saupoudrer pour transformer chaque plat en un seul geste.

Pratiques et polyvalents, ils apportent saveur et caractère à de nombreux plats en quelques secondes.



Vous recevrez l'une de ces saveurs dans votre box.

- Bio
- Zéro Additif
- Zéro Conservateur
- Sans Gluten
- Vegan
- Sans sel ajouté



ARÖM
Pesto Sec Bio



ARÖM EST UNE MARQUE FRANÇAISE ENGAGÉE DANS L'ALIMENTATION BIOLOGIQUE ET LA SÉLECTION D'INGRÉDIENTS NATURELS DE QUALITÉ. À TRAVERS DES RECETTES INNOVANTES ET PRATIQUES, ELLE DÉVELOPPE DES PRODUITS BIO ALLIANT SAVEUR, SIMPLICITÉ ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT. SON OBJECTIF EST DE PROPOSER DES SOLUTIONS GOURMANDES ET SAINES POUR CUISINER FACILEMENT TOUT EN SE FAISANT PLAISIR.

Où les trouver ?

Sur le site ARÖM



Et les frais de livraison offerts en point relais.

OUVRE, DÉCOUVRE, SAVOURE ...PARTAGE !

Rejoins notre communauté foodie!

ET RETROUVE ENCORE PLUS D'IDÉES,
RECETTES ET INFORMATIONS SUR LES
MARQUES ET PRODUITS DE LA BOX AINSI
QUE NOS ACTUALITÉS :



PARTAGE ET FAIS DU
BRUIT AUTOUR DE TOI !

CONTACT:



BONJOUR@MYFOODXPERIENCES.FR