

# Feuille d'Automne 2009



**Nouveau cru**  
La récolte AOC 2009  
de Piment d'Espelette  
est disponible

Si vous n'avez pas encore adopté le Piment d'Espelette, il est encore temps de le faire. Emblème de toute une région, ce petit piment basque est à l'origine sud-américain. Un poil piquant, l'Espeletako Biperra dégage des arômes de poivrons rouges, de tomates suivis d'une petite note grillée. Omelettes, pâtes, légumes, poissons, viandes et desserts - belle alliance avec le chocolat - laissez-le s'exprimer... 10,50€



Mettre son grain de sel est toujours une expérience intéressante...  
3 nouveaux sels à essayer d'urgence.  
Prix de lancement 13,90€ les 3

**SEL ROSE DE L'HIMALAYA**  
Ces jolis cristaux rosés promettent au palais un voyage de finesse inédit. Résultat de l'évaporation de la mer présente dans la chaîne himalayenne il y a des millions d'années, non iodé, non raffiné, il va devenir l'allié idéal de votre moulin. 5,30€

**SEL MARIN PÊCHEUR**  
Sel, anis, thym, ail, poivres, piment d'Espelette... Tous les ingrédients sont là pour préparer vos fruits de mer et poissons crus ou cuits. 2/3 tours de moulin, de l'huile, du citron et le tour est joué ! 5,30€

**SEL AU SÉSAME OU GOMASIO**  
Originaire du Japon, le Gomasio (goma pour sésame) est un mélange très parfumé de graines de sésame grillées associées à du sel marin non raffiné. Stimulant reconnu de la mémoire, le sésame domine largement le sel permettant un apport réduit en sodium. 5,30€



**Recette de fin d'été**  
Sablés pavot/romarin et framboises à la crème sur [www.larbreauxepices.com](http://www.larbreauxepices.com)



Y a pas de mal à se faire du bien

Connaissez-vous la graine de lin ?

La plante de lin produit des fibres textiles et de petites graines qui sont transformées en huile ou consommées comme telles. Riche en Omega-3 et alliée du transit intestinal, la graine de lin est devenue depuis peu un incontournable. « Un peu de graines de lin tous les matins et tout va bien ! » pourrait-on dire. A saupoudrer sur les céréales, les laitages et les salades ou à intégrer dans les préparations. 5,50€



50% sur les frais de port

3,35€ jusqu'au 20/11/09  
pour toute commande supérieure à 35€