

Mon cahier cuisine

L'ACTU PAR MAGALI BACILIÉRI

Du poisson pour le cœur des jeunes femmes

C'est une grande étude prospective danoise, menée chez 50 000 femmes d'un âge moyen de 30 ans, qui le révèle : celles qui ne mangent jamais de poisson ont un risque cardiovasculaire deux à trois fois supérieur à celles qui en consomment chaque semaine. Même une consommation modérée (une fois par semaine) semble protectrice. La consommation de poisson comme plat principal, au moins deux fois par semaine, permet d'espérer les meilleurs bénéfices. (Nutrinews hebdo.)



50

Savane souffle cette année ses 50 bougies : c'est Georges Brossard qui créa le célèbre gâteau en 1962.

A l'occasion, la marque lance un nouveau goûter : les Savane Crêpes.



Grand jeu du Beaufort

Trois trésors ont été volés dans la zone de production du Beaufort. Afin de les retrouver, son syndicat ouvre une grande enquête policière. Pour y participer et tenter de gagner

les 3000 € en jeu, connectez-vous vite sur www.fromage-beaufort.com



AVEC MODÉRATION

Le Slow Drinking, c'est un nouvel art de vivre la dégustation des boissons alcoolisées*. Préférer la qualité à la quantité, privilégier la convivialité et la responsabilité, bannir l'excès et l'ivresse, c'est la philosophie initiée par Bacardi-Martini France. Plus d'infos www.slowdrinking.com

BON À SAVOIR !

LA SANTÉ EN MANGEANT

Le site www.ohmyfood.fr, qui propose de concilier alimentation, santé et plaisir, fait peau neuve. Retrouvez en ligne les infos produits, le calendrier des fruits et légumes de saison, les invités, le blog ...



10, 20, 30 minutes

Choisir sa recette en fonction du temps dont on dispose, c'est désormais possible grâce à la nouvelle collection Cuisine Minute signée Marabout. Chaque recette est déclinée en trois versions (30 min, 20 min et 10 min), afin de vous permettre de choisir le niveau de complexité et d'engagement exact dont vous disposez.

SHOPPING



ENFANTS

HUILE INITIATION
quintesens
instants
nutrition, 50 ml,
7,49 €.



SENIORS

HUILE PLÉNITUDE
quintesens
instants
nutrition, 50 ml,
7,49 €.



FEMMES ENCEINTES

HUILE SYMBOSE
quintesens
instants
nutrition,
50 ml, 7,49 €.

QUINTESENS, À CHACUN SON HUILE

"Premières huiles alimentaires sur mesure, ces huiles répondent à l'évolution naturelle de nos besoins nutritionnels. Pour les femmes enceintes et allaitantes, l'huile "Symbiose" est indiquée ; pour les jeunes enfants, découvrez l'huile "Initiation" ; pour les seniors, préférez l'huile "Plénitude". Formulées pour couvrir les besoins nutritionnels spécifiques de chacun, ces huiles recèlent de bienfaits nutritionnels incontestables et prouvés scientifiquement."

30 ENVIES