

# Notre temps

JUIN 2016 - N° 558 - 3,80 €



50 ASTUCES  
DE GRAND-MÈRE!  
*Pour bien vivre  
dans ma maison*

**LA MARCHÉ**  
**LE MÉDICAMENT N°1**

**+ 6 BONS GESTES POUR  
SOIGNER SES PIEDS**

**Mieux gérer  
mon argent**  
**9 budgets de retraités  
passés au crible**

**RECETTES DE SAISON**  
**LA FRAISE NOUS RÉGALE**

**VACANCES RÉUSSIES**  
**3 GÉNÉRATIONS, ÇA MARCHÉ!**

**Mon alimentation anti-âge**  
**Les aliments amis... et ceux à éviter absolument**



**ÉVASION**  
**CHEZ MACHA MÉRIL**  
**DANS SON GERS SECRET**

\* 1<sup>er</sup> MENSUEL FRANÇAIS  
[www.notretemps.com](http://www.notretemps.com)

M 02868 - 558 - F: 3,80 € - RD



Luxembourg, Espagne, Portugal cont. : 3,90€ - Maroc : 4,90 MAD - DOM : 3,00€ - TOM 800 XFF  
\* OJD CONTRÔLE 2014, PARMI LES MENSUELS VENDUS EN KIOSQUE



# Les assaisonnements *bien plus qu'une vinaigrette*

En 2016 Quintesens innove et crée avec l'aide de Valérie Cupillard, auteure et créatrice culinaire Vegan, "Les Assaisonnements", 3 recettes exclusives qui allient gourmandise, santé et naturalité. Chacune est élaborée à partir d'un mélange d'huiles Bio sélectionnées pour leur apport en Oméga-3, -6 et -9, et en vitamine E ; les ingrédients ajoutés sont reconnus pour leurs principes actifs (thym, curcuma, ail, gingembre...) ; enfin, elles sont préparées comme à la maison avec des ingrédients bruts 100 % Bio, sans aucun additif (même pas d'additifs naturels). Une première en rayon !

## La Tonique

GINGEMBRE • CURCUMA • CITRON

La signature brûlante du gingembre, le caractère poivré du curcuma et l'acidité du citron : une Assaisonnements santé idéale pour une salade de crudités, une salade de pâte ou de riz, une volaille sautée ou une salade de poulet, un tartare ou un carpaccio de poisson, des crevettes vapeur, un guacamole...

*Ingrédients : huile de colza, eau, huile de tournesol, vinaigre de cidre, moutarde de Dijon, gingembre, citron, curcuma, persil, sel, huile essentielle de citron zeste.*

## La Provençale

VINAIGRE BALSAMIQUE • TOMATE SÉCHÉE • THYM

L'authentique saveur du vinaigre balsamique, la douce amertume de la tomate séchée et le subtil parfum du thym : voici une Assaisonnements qui ensoleillera des légumes, une salade de poivrons grillés, une salade de quinoa, la fameuse tomate-mozza, mais aussi des brochettes de poulet, un gaspacho, et même un fromage frais de chèvre ou de brebis...

*Ingrédients : huile de colza, huile d'olive vierge extra vinaigre balsamique de Modène IGP, eau, moutarde de Dijon, tomates séchées, concentré de tomates, thym, sel.*

## L'Intense

MOUTARDE À L'ANCIENNE • AIL • PAPRIKA

La puissance de la moutarde, les notes poivrées du paprika et une pointe d'ail : cette Assaisonnements sublimerait une simple salade verte, des crudités, des pommes de terre vapeur, des légumes verts (haricots, brocolis, épinards), une salade de lentilles, du poisson ou des crevettes sautées, des brochettes de volaille...

*Ingrédients : huile de colza, huile d'olive vierge extra, eau, moutarde à l'ancienne, vinaigre d'alcool, paprika, ail, sel, ciboulette.*

En vente en magasin Bio, épicerie fines et sur les sites d'e-commerce spécialisés. [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)