

Ô délices

GRATUIT

Numéro 25

Automne 2016

www.biodelices.fr
www.odelices.com

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

Astuce beauté

**Masque et gommage
maison**

Bien cuisiner

**L'agar-agar
Les lentilles**



23 recettes savoureuses pour l'automne

Goûters d'enfant gourmands, Découverte du miso, Laites végétaux



Boulettes de riz citrouille

Pour 4 enfants • Préparation : 60 min
Cuisson : 20 min

- 2 càs d'huile d'olive
- ¼ de càc de curcuma, de paprika et de safran
- 150 g de riz arborio (spécial risotto)
- 60 cl de bouillon de légumes
- 30 g de parmesan râpé
- Sel

1. Faites chauffer le riz et les épices 1 min dans une casserole avec l'huile chaude.
2. Ajoutez le bouillon peu à peu, au fur et à mesure qu'il est absorbé, en laissant cuire sur feu moyen. Remuez régulièrement.
3. Ajoutez le parmesan, ajustez le sel et laissez refroidir.
4. Faites environ 16 boulettes entre vos mains. Ajoutez yeux et bouches avec des morceaux d'olives noires et les tiges avec des pointes de haricots verts.
5. Servez avec un rouleau de jambon cru.

Petites crèmes de potimarron aux épices

Pour 4 ramequins • Préparation : 10 min
Cuisson : 60 min

- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 200 g de purée de potimarron
- 15 cl de lait de coco
- le jus d'1/2 orange
- 1 pincée de cannelle, de vanille et de quatre épices

1. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre. Incorporez la purée de potimarron, le lait de coco et le jus d'orange. Puis ajoutez les épices. Mélangez bien.
2. Répartissez la préparation dans 4 petits ramequins.
3. Faites cuire 1h dans le four préchauffé à 120°C.



Et vous ? Donnez-vous du bon gras à Bébé ?

Le gras représente la 1^{ère} source d'énergie de Bébé. C'est aussi sa seule source de nutriments essentiels tels que les Oméga-3, le **DHA**¹, la Vitamine E... Bébé a donc besoin de bon gras pour bien grandir !

Une carence en DHA préoccupante !

Le rapport de l'ANSES (sept. 2015) confirme que plus de 80% des enfants ont des apports en **DHA**¹ et en **Oméga-3** très inférieurs aux recommandations nutritionnelles. Les chercheurs expliquent ces carences par la «lipophobie» qui conduit les parents à supprimer le «gras» de l'assiette de Bébé. Cette peur du gras prive Bébé de DHA et d'Oméga-3 au moment où il en a le plus besoin pour se construire des fondations solides. Un déficit préjudiciable à sa santé future car le DHA est un Oméga-3 spécifique qui joue un rôle essentiel sur le développement de son cerveau, sa rétine et ses connexions neuronales.

La seule huile complète et adaptée à ses besoins !

L'huile Bébé Quintesens est non seulement une source naturelle de **DHA**¹ mais **bien plus encore !** Ce mélange unique de 6 huiles complémentaires garantit à Bébé des apports optimisés en **Vitamine E** pour protéger ses cellules, en **Oméga-3 et Oméga-6** essentiels à sa croissance, et bien-sûr en **DHA**¹ pour son cerveau et son système nerveux. Une cuillère à café dans chacun de ses repas couvre 95% de ses besoins en Oméga-3 ; 50% de ses besoins en DHA ; 98% de ses besoins en Vitamine E...

Aucune autre huile n'en fait autant pour la santé de votre Bébé !

¹Le DHA est un Oméga-3 à chaîne longue très spécifique que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études cliniques ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type DHA sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : validation EFSA 2012).

²Source ANSES - ANC lipides 2011 Bébé 4-36 mois.

QUINTESENS



Les 3 critères-clés d'une bonne huile pour Bébé :

- Des apports en Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9 et Vitamine E adaptés à ses besoins (ANC Bébé 4 à 36 mois, ANSES 2011).
- Un apport garanti en DHA, l'Oméga-3 marin indispensable au cerveau.
- Un mélange d'huiles certifié Bio.

Composition :

Tournesol Oléique Bio, Colza Vierge Bio, Tournesol Bio, Lin Vierge Bio, Chanvre Vierge Bio, Huile Marine désodorisée riche en DHA¹.

Le saviez-vous ?

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas des matières grasses suffisantes pour la santé de Bébé. Elles ne contiennent ni Oméga-3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour couvrir ses besoins.

En vente en magasins
Bio et sites spécialisés



Fabriqué en
FRANCE

Infos et conseils sur www.quintesens-bio.com ou au 04 13 57 03 92