

Ô délices

GRATUIT

Numéro 24

été 2016

www.odelices.com

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

Dossier tendance

P'tit déj gourmand

Tartinades irrésistibles

Bien cuisiner

Les pêches



26 recettes savoureuses pour l'été

L'arrow root, Avoir une belle peau et de beaux cheveux, Menu enfant

Comment s'alimenter pour avoir une belle peau, de beaux cheveux cet été ?

Par Vanessa Romano

Nous multiplions crèmes et sérums, huiles végétales et essentielles, et pourtant, souvent, la peau reste sèche, tiraille, les cheveux ressemblent à de la paille et les ongles ne sont ni brillants, ni costauds. Pris dans notre quotidien, nous avons parfois tendance à oublier les fondamentaux : le corps est constitué à 70% d'eau et il a besoin, ainsi que le cerveau, de graisses pour fonctionner sans oublier quelques minuscules indispensables : les vitamines, les minéraux et les oligo éléments.

Est-il nécessaire de rappeler que ce petit monde n'apprécie pas les excès : soleil, grand froid, alcool, régimes, sport à outrance, tabac, manque de sommeil, certains médicaments qu'il faut souvent continuer à prendre, ...?



L'eau

L'eau sert à drainer les déchets et à maintenir un niveau correct d'eau dans le corps. Privilégiez une eau peu minéralisée. Sodas, jus de fruits tout en bouteille, alcools, ...n'hydratent pas et d'ailleurs, ils ne désaltèrent pas. Une solution, simple à mettre en oeuvre et proposée par France Guillain, est de boire un verre d'eau avant n'importe quelle autre boisson, ainsi le corps s'hydrate, puis, on peut prendre la boisson désirée.

Rien ne remplace l'eau : le thé et le café sont diurétiques, c'est à dire que si vous buvez une tasse de thé, le corps éliminera plus de liquide et donc se déshydratera.



Les graisses

Attention, pas n'importe quel gras ! Le plus bénéfique est le **gras végétal**, riche en acides gras insaturés et surtout en **oméga 3** (l'alimentation moderne ayant tendance à apporter trop d'oméga 6) : colza, lin, chanvre, cameline, chia, noix, perilla... Ces huiles, instables à la cuisson, sont à consommer crues et à conserver au frais. Nous aurions besoin de 6 cuillerées à soupe d'huile vierge crue bio par jour ! Ce gras ne doit pas s'additionner à une alimentation déjà riche en gras animal (laitages, viandes, ...) mais plutôt en prendre la place...

Un soin Ayurvédique d'exception pour l'été !



Naturel, ce gommage corps « Rose Intense aux sels de l'Himalaya et sucre » est hyper minéralisé et vitaminé, il active la circulation du sang, élimine les cellules mortes et nourrit la peau de ces huiles et beurres. Les huiles essentielles offrent leurs vertus antifatigue et anti-inflammatoire. Corps et esprit apaisés, la peau est confortable sans besoin de plus d'hydratation, douce, veloutée, subtilement parfumée à la rose. Un moment de délice.

www.lorenkadi.com

Quintesens « 50+ », la meilleure huile pour votre santé !



Contrairement aux idées reçues, l'huile d'olive ne suffit pas pour une alimentation équilibrée car elle ne contient pas les Acides Gras les plus essentiels pour notre santé (Oméga-3 et DHA). Il est essentiel de varier les huiles et plus encore après 50 ans car nos besoins augmentent. Association unique d'huile d'olive, de lin, de bourrache, de tournesol et d'huile marine, l'huile « 50+ » a été précisément conçue par des nutritionnistes pour vous garantir des apports en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E parfaitement adaptés à vos besoins après 50 ans, pour prévenir les effets de l'âge.

7,99€ la bouteille de 0,5L - www.quintesens-bio.com

Les graines Express « Quinoa » made in France



A la faveur d'un climat idéal pour sa culture, le quinoa vendéen de Danival se pare d'une couleur crème et se distingue en bouche par une saveur plus prononcée et une texture plus croquante que le quinoa Bolivien. Au plan nutritionnel, il est reconnu comme un super-aliment, très digeste, sans gluten, pauvre en lipides et riche en fibres et en minéraux. Certifié SANS GLUTEN par l'AFDIAG, les graines Express « Quinoa » sont déjà cuites. C'est donc une alternative simple et rapide à la consommation de pâtes, riz ou protéines animales.

Sachet de 250 g - 3,92€ - www.danival.fr

Sardines au piment d'Espelette



A travers la nouvelle conserve durable de sardines au piment d'Espelette BIO, Phare d'Eckmühl a sélectionné le meilleur de la Bretagne et du Pays Basque. La recette associe les saveurs fruitées et poivrées du célèbre piment d'Espelette à l'authenticité des non moins célèbres sardines bretonnes. Labellisées « MSC* Pêche Durable », ces dernières ont été soigneusement sélectionnées et triées à la main. Fermes et charnues, fondantes en bouche, elles se dégustent à l'apéritif ou en entrée et se prêtent à la préparation de tartines, verrines ou tartes. Riches en oméga 3, elles ont tout pour inspirer des recettes estivales aussi équilibrées que gourmandes.

Boîte de 135 g net - Environ 3,50€
www.pharedeckmuhl.com

