

Vivre Bio

Nature & Bien-être
Hors-série 9

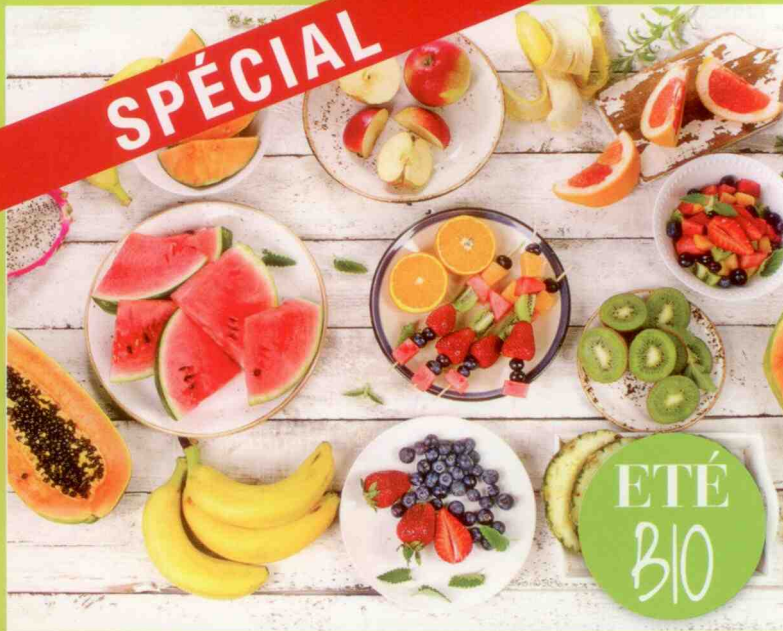
SECRETS D'UNE
PEAU NETTE
Les conseils
d'Elodie -Joy Jaubert



VERRINE DE GUACAMOLE
AVEC BRUNOISE FRUITÉE



- Retrouvez nos recettes estivales
- Cet été, pensez aux boissons aux plantes



FOOD ET COSMÉTIQUES



SWEET AND SOUR
la blogueuse répond
à nos questions



Nos conseils pour
bien choisir sa
protection solaire



Le Monoï
à la loupe

Bel/Lux : 3,90 € / Ma : 40 MAD/Ch : 5,50 CHF/Port. Cont. 3,50€ /
France : 3,50€ / DOM : 4,20 € / DE : 4,50€ / Suisse : 5,80 CHF

L 16773 - 9 H - F : 4,20 € - RD



Juillet 2016



C'EST FRUITÉ, C'EST BIO, C'EST NATURGIE

A travers cette préparation 100% fruits, c'est l'âme de Naturgie que l'on retrouve : son amour pour l'innovation, avec des recettes inédites, son engagement pour l'homme et l'environnement, avec des approvisionnements français et son travail quotidien, pour offrir des produits de haute qualité avec son procédé de fabrication préservant la texture, la couleur et le goût des fruits. La baie de Goji provenant souvent de Chine, la marque a souhaité trouver une alternative pour ce produit unique et a déniché un producteur dans les Pyrénées avec les mêmes qualités du fruit, lui permettant de créer un nouveau débouché pour ses fruits frais.

QUINTESENS « 50+ », LA SEULE HUILE QUI VOUS APPORTE DU DHA !

Association unique d'huile d'olive, de lin, de bourrache, de tournesol, de pépins de courge et d'huile marine, l'huile « 50+ » a été conçue par des nutritionnistes et des naturopathes pour répondre à vos besoins nutritionnels spécifiques après 50 ans. Ce mélange sans équivalence vous garantit des apports en Oméga-3, Oméga-6 et Vitamine E parfaitement adaptés à vos besoins et bien plus encore ! C'est en effet la seule huile à vous apporter du DHA, l'Oméga-3 indispensable au bon fonctionnement du cerveau ! Ces nutriments clés agissent ainsi en synergie sur le cholestérol, le cœur et la mémoire. Délicieusement fruité, ce cocktail anti-âge 100% naturel s'incorporera naturellement dans votre cuisine et remplacera très avantageusement votre huile de tous les jours.

www.quintesens-bio.com



BIO, ENTIÈRES ET CRUES, ON ADORE LES GAMBAS FOOD4GOOD

Élevées sur l'île de Sulawesi en Indonésie, dans des eaux faiblement salées, nées de la rencontre de la mer et des rivières issues de la forêt tropicale, les gambas bio « Black Tiger » de Food4Good sont soigneusement sélectionnées selon le cahier des charges européen. La marque a d'ailleurs sélectionné des fermiers qui perpétuent les méthodes d'élevage ancestrales et naturelles dans des bassins non traités. Récoltées la nuit de façon douce, les gambas bio sont surgelées dans les 24 heures sans aucun ajout de sel. Un procédé qui préserve la fermeté de la chair et conserve les apports nutritionnels.

SEL HERBAMARE® ORIGINAL

Sel marin aux légumes, herbes et épices certifiés BIO

Fabriqué en France, Herbamare® Original est un véritable sel aux légumes et herbes aromatiques frais et bio issu de procédés de fabrication entièrement naturels. Il remplace à merveille le sel de table conventionnel. Excellent comme assaisonnement pour raviver vos recettes et à chacun de vos repas pour saler vos mets sainement sans dénaturer le goût de vos aliments !



Notre savoir-faire unique de plus de 60 ans fait la différence
PVC salière 250g : 3,90€ (existe en 125g, 250g et 500g)



COOL FRUITS COMPOTES BIO POUR ENFANTS

100% issues de fruits, les gourdes Cool Fruits de Vitabio sont idéales pour accompagner les enfants partout dans leurs activités de tous les jours ! Les 6 recettes sont fabriquées en France à partir de fruits bio cueillis à maturité et contiennent toutes de l'acérola, un superfruit originaire des Antilles, particulièrement riche en vitamine C naturelle. Les produits sont disponibles en magasins bio et sur Internet, au prix moyen de 2,95€ le lot de 4 gourdes.

www.vitabio.fr

Les chaudes journées d'été nous incitent, et c'est tant mieux, à nous tourner vers des salades midi et soir. Les recettes et déclinaisons sont infinies et on ne se lasse pas de les préparer. Seulement, on a tendance à négliger celui qui occupe pourtant un rôle majeur dans la salade estivale : l'assaisonnement !

L'assaisonnement

le secret d'une bonne salade

On joue avec la vinaigrette

Légumes, graines, pâtes ou même riz, les ingrédients sont variés et les possibilités illimitées pour innover dans notre saladier. Ainsi on choisit en fonction des saisons, de nos envies et des couleurs que l'on veut apporter à midi, mais on oublie souvent de prêter attention à l'assaisonnement de notre salade. On réalise souvent un peu la même recette. On la maîtrise, on la connaît, on utilise les ingrédients habituels de notre placard,

bref on ne se casse pas la tête. Mais quel dommage ! Car franchement on a toutes les raisons de se faire plaisir facilement. D'un côté on joue avec les vinaigres, de l'autre, on varie les huiles et les moutardes, et déjà on obtient une petite touche originale. A cela on ajoute des épices, des herbes, du piment, du citron... Testez, variez, goûtez, en quelques tours de mains votre simple salade verte prend une nouvelle dimension.

On croit parfois sain ce qui ne l'est pas toujours

Pour que tous les bienfaits de vos légumes frais ne disparaissent pas sous une sauce trop grasse, contrôlez au maximum ce que vous mettez dans votre assiette. La meilleure solution reste bien souvent de préparer la sauce vous-même. Veillez au préalable à acheter vos produits Bio, notamment les huiles, de façon à profiter de toutes leurs vertus. Les huiles selon leur qualité (colza, olive, tournesol...), sont une formidable source de nutriments essentiels (Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E...) et vont contribuer à nous maintenir en bonne santé ! Pour encore plus de vitalité et de bien-être, n'hésitez pas

à y incorporer des ingrédients également reconnus pour leurs bienfaits sur la santé comme le thym, l'ail, le curcuma, le gingembre, les noix, des graines... Si vous optez pour des vinaigrettes toutes prêtes (et bien pratiques), vous trouverez bien des recettes adaptées à vos envies et vos besoins ! En revanche, prenez le temps de bien lire les étiquettes, et surtout choisissez-les 100 % Bio et garanties sans additifs. Il existe depuis peu une jolie gamme élaborée par Quintesens en collaboration avec la créatrice culinaire Bio, Valérie Cupillard (www.quintesens-bio.com). Nous, on adore !

On ose tout... ou rien

Et si on se séparait le temps de quelques repas, de notre traditionnelle vinaigrette ? C'est l'occasion de se tourner vers le yaourt, le fromage blanc ou le yaourt à la grecque. On y ajoute des herbes aromatiques, du citron, un peu de sel et de poivre et l'on obtient une sauce fraîche et

crémeuse. On peut aussi opter pour la version fruits et légumes mixés, avec de l'ananas et du poivron rouge, ou des framboises et du céleri. Enfin, si vos légumes ont beaucoup de goût et de jus, pourquoi ne pas leur faire confiance et les apprécier dans leur plus simple composition ?

