

CULTURES **BIO**



N° 96 / NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2017 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



DOSSIER P.14

C'EST QUOI POUR VOUS UN REPAS DE FÊTE ?

SANTÉ P.19
**REGARDE
MON CORPS DORMIR**

PRATIQUE P.35
ALTER FOIE GRAS

L'INVITÉ P.8
**FRANÇOIS TRINH-DUC
RUGBYMAN
AU CŒUR BIO**





DES HARENGS BIO

BONNE PÊCHE

Fumés au bois de hêtre selon une recette traditionnelle, les filets de harengs Phare d'Eckmühl sont généreux et fondants en bouche. Leur fumage équilibré épouse à merveille les notes sucrées des fines rondelles de carotte et la chair parfumée des lanières d'oignon. Leur richesse en oméga 3 (1,7 g pour 100 g) en font de véritables partenaires au cœur de l'hiver et tout au long de l'année. Les harengs sont pêchés dans le respect des critères de la pêche durable et responsable au sein de la zone FAO 27 (nord-est de l'Atlantique).

Filets de harengs fumés au bois de hêtre
Phare d'Eckmühl : www.pharedeckmuhl.com

BOISSON VÉGÉTALE

VIVEMENT LA PAUSE

Quand la noix de macadamia rencontre le riz et le millet d'Isola bio, cela donne une délicieuse boisson sans gluten et 100 % végétale appréciée par tous. Céréales Macadamia, sans sucre ajouté et sans colorant, est idéale au petit déjeuner, au goûter, au bureau, à la maison... En exclusivité chez Biocoop.



Céréales Macadamia, 1 L
Isola Bio : www.isolabio.com



50 ANS ET PLUS

LA MEILLEURE HUILE SANTÉ

Association unique d'huiles d'olive, de fin, de bourrache, de pépins de courge, de tournesol et d'huile marine, l'huile « 50 + » a été conçue par des nutritionnistes pour vous garantir des apports en acides gras essentiels et vitamine E parfaitement adaptés à vos besoins après 50 ans, afin de prévenir les effets de l'âge. Une alliée-santé 100 % naturelle pour votre cuisine, qui vous apporte cinq nutriments essentiels (dont oméga 3 et DHA) agissant en synergie sur le cholestérol, le cœur et la mémoire.

Huile « 50 + », 500 ml
Quintesens : www.quintesens-bio.com

PROTECTEUR ET NOURRISSANT

LE GEL DOUCHE DE L'HIVER

Enrichi en eau florale de reine-des-prés et en miel, le Gel douche protecteur nettoie en douceur, protège et nourrit votre peau. Sans savon et au pH physiologique, il convient à tous les types de peau. Son parfum fleuri est 100 % naturel. Certifié cosmétique bio et non testé sur les animaux. Fabriqué en France.



Bulle de douceur, Gel douche protecteur, 1 L
Coslys : www.coslys.fr

ÇA CHANGE

SPÉCIALITÉ AU CHANVRE



Avec son léger goût de noisette, cette spécialité au chanvre nature va apporter une touche de créativité à vos petits déjeuners, vos desserts

et même vos recettes salées ou sucrées ! Entièrement végétal, à base de chanvre 100 % français et source d'oméga 3, le chanvre nature de Sojade est une invitation à la gourmandise et à l'originalité.

So Chanvre ! nature, 250 g
Sojade : www.sojade.fr

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

HARPAGOPHYTUM BIO

Très sollicitées, nos articulations fixes, semi-mobiles ou mobiles ont besoin d'être chouchoutées. Certaines plantes apportent un complément appréciable, grâce à leurs actions spécifiques reconnues, tel l'harpagophytum qui participe au bon fonctionnement des articulations. Cet extrait fluide bio est fabriqué dans les ateliers des Laboratoires Super Diet, selon une de leurs méthodes d'extraction éprouvées depuis les années 1970 : la décoction-infusion. Sans alcool, sans colorant ni conservateur.

Harpagophytum bio, 20 ampoules
Super Diet : www.superdiet.fr



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.mangerbouger.fr