

# Santé Naturelle

www.santenaturellemag.com

**BIEN-ÊTRE**  
Faites une micro  
sieste au bureau

## **NATUROPATHIE**

Dossier eczéma

## **POURQUOI FAUT-IL FAIRE DU SPORT ?**

## **SANTÉ ENFANT**

COMPRENDRE  
LA PUBERTÉ PRÉCOCE

## **ÉTUDE DU MOIS**

# **POURQUOI NE SOMMES-NOUS PAS ÉGAUX FACE À L'OBÉSITÉ ?**

*Psycho*  
Comment réagissez-vous  
au bonheur des autres ?

Comment lutter contre les poux ?

Les meilleures huiles  
végétales cosmétiques

## **MÉDECINE CHINOISE**

QUE SIGNIFIENT  
LES DOULEURS DES MAINS ?

## **FAMILLE**

Où trouver de la vitamine C ?

**CHANTEZ, C'EST BON  
POUR LA SANTÉ !**

**PRATIQUE**  
Hygiène de vie  
pour des articulations  
souples

BEL 5,20 € / ITALIE 5,20 € / LUX 5,20 € / SUISSE 8 CHF /  
MAGASIN MAROC 5,00 €

**AD**  
ventiss  
Editions

L 11981-59-F: 4,20 € - RD



sept - Octobre 2017

# Poke bowl au thon et aux légumes

🕒 PRÉPARATION : 25 MINUTES

## POUR 2 PERSONNES

- ❖ 250 g de thon décongelé
- ❖ 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- ❖ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive bio « Quintesens »
- ❖ 2 cuillères à café de graines de sésame
- ❖ 100 g de riz thaï
- ❖ 1 bel avocat
- ❖ 1 petit concombre
- ❖ 1 carotte de taille moyenne
- ❖ 1 poivron rouge
- ❖ ½ citron jaune
- ❖ 2 cuillères à café de graines de chia ou de pavot (facultatif)
- ❖ Vinaigrette « Assaisonnement Tonique » Quintesens



Détailliez le thon en cubes de 2 cm de côté environ. **Transférez-le** dans un bol. **Ajoutez** la sauce de soja, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive « Quintesens » et les graines de sésame. **Mélangez** et réservez au frais. **Cuisez** le riz selon les instructions du paquet puis **ajoutez** une cuillère à soupe d'huile d'olive « Quintesens ». **Epluchez** et retirez le noyau de l'avocat une fois coupé en deux. **Détailliez-le** en tranches ou en dés. **Râpez** la carotte préalablement brossée, lavée et essuyée et arrosez-la d'un trait de jus de citron. **Coupez** en fines lamelles le poivron rouge lavé et essuyé. Faites-en de même avec le concombre. **Répartissez** le riz dans deux bols. **Dressez** tous les ingrédients dessus, côte à côte, sans les mélanger. **Saupoudrez** de graines de chia ou de pavot. **Assaisonnez** d'une cuillère à soupe de vinaigrette « Assaisonnement Tonique » au moment du service.

**Note :** La congélation du poisson permet de tuer les parasites et notamment le ver solitaire. C'est très important lorsque l'on cuisine du poisson qui sera cru ou partiellement cru.



QUINTESENS



Nouveau

# Belle, bio, écolo

L'HUILE D'OLIVE QUI A DU SENS !



## Authentique

**UNE VÉRITABLE HUILE D'OLIVE DE TERROIR DONT LA SAVEUR SUBLIMERA TOUS VOS PLATS**

Notre huile d'olive vierge extra Bio n'est pas un mélange aléatoire d'huiles de différents pays mais un pur jus à la **traçabilité maîtrisée du champ à la bouteille !**

Pour vous offrir la meilleure des huiles d'olive Bio, nos experts ont sélectionné 2 variétés typiques des terroirs de Tunisie, la **Chetoui** à l'arôme intense d'amande verte et la **Chemlali** au subtil parfum de pomme et d'herbe verte.

La cueillette se fait en famille, **à la main**, à l'aide de peignes à olive. Récoltées sur filet, les olives sont stockées dans des sacs de jute de 80 kg puis acheminées jusqu'au moulin le plus proche où elles sont lavées puis doucement **pressées à froid**.

Une fois filtré, cet or jaune et limpide révélera une huile d'olive **délicieusement fruitée sans amertume ni piquant**.



## Écologique

**EN CHOISSANT CET EMBALLAGE, VOUS CONTRIBUEZ À LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT**

- 3 fois moins de CO<sup>2</sup> qu'une bouteille en verre\*
- Un emballage 100 % recyclable
- À base de carton issu de ressources 100 % renouvelables



## Ingénieux

**LE MEILLEUR DES EMBALLAGES POUR LA MEILLEURE DES HUILES D'OLIVE**

- Une bouteille inerte garantie sans migration
- À l'abri de la lumière et conditionnée sous vide d'air, l'huile d'olive **conserve 3 fois plus longtemps** son fruité et ses vertus
- Une bouteille **incassable** et **12 fois plus légère** que le verre

\* Analyse indépendante du cycle de vie des emballages de la production au recyclage, ACV Huiles Mars 2017