

SPÉCIAL Remèdes naturels en hiver

- ✓ Les huiles essentielles de l'hiver
- ✓ Miel et produits de la ruche
- ✓ Se soigner naturellement avec les graines germées
- ✓ Zoom sur l'extrait de pépins de pamplemousse

5 astuces naturelles pour renforcer votre immunité pendant l'hiver



Garder la forme cet hiver avec des remèdes naturels

- ✓ Pourquoi est-il essentiel de bien dormir en hiver ? ✓ Faites du sport pour être plus résistant face à la maladie
- ✓ Une bonne soupe pour se réchauffer, et bien plus... ✓ Faut-il consommer du gras ? ✓ Mangez des noix
- ✓ 2 recettes au noix ✓ Dépression saisonnière et remèdes naturels
- ✓ 3 recettes pour les peaux fragiles ✓ Courrier des lecteurs spécial maux de l'hiver



Les épices qui soignent les maux de l'hiver



L'orange, la star des fruits en hiver !

Hors Série 44
Novembre 2017
L 16782 - 44 H - F : 4,20 € - RD

BEL 20 € / ITAL
MARROC 50 MAO



L'huile [50+]

QUINTESENS 

- Riche en Oméga-3, en DHA et en Vitamine E
- 1^{ère} pression à froid
- Production en France



La seule huile naturellement riche en DHA pour le bon fonctionnement du **cerveau** et de la **mémoire** après 50 ans

Vers 50 ans, vos besoins nutritionnels évoluent. Pour entretenir votre cerveau et votre mémoire, il est essentiel de veiller à votre consommation de DHA.

Le DHA, l'Oméga-3 du cerveau

Le **DHA** appartient à la famille des **Oméga-3**. On le trouve essentiellement dans les poissons gras. De nombreuses études ont confirmé son rôle fondamental sur le **bon fonctionnement des neurones, de la mémoire et de la vision**. Or, aujourd'hui, 99 % de la population est carencée en DHA ! Un **déficit nutritionnel** encore plus préoccupant après 50 ans.

L'huile [50+], naturellement riche en DHA !

L'huile [50+] Quintesens a été conçue par des nutritionnistes pour couvrir vos besoins spécifiques après 50 ans. **Association exclusive de 6 huiles**, ce mélange vous garantit un **apport adapté en DHA pour votre cerveau et votre cœur**, mais aussi en Oméga-3 pour le **cholestérol**, et en Vitamine E **pour protéger vos cellules** du vieillissement prématuré. Aucune autre huile n'en fait autant pour vous maintenir en bonne santé après 50 ans.

Une cuisine anti-âge et gourmande au quotidien

Délicieux allié-santé, l'huile [50+] Quintesens s'utilise **pour la préparation de tous vos plats**. Idéale à froid (sauces, assaisonnements, marinades...), sa richesse en huile d'olive et de tournesol vous permet de l'utiliser également en cuisson douce jusqu'à 140°C. **Cuisiner sain n'a jamais été aussi facile.**



GAMME COMPLÈTE D'HUILES SANTÉ

[MAMAN] Grossesse & allaitement

[BÉBÉ] 4 à 36 mois

[ENFANT] 3 à 8 ans +

[FIT-ACTIFS] Ado & adulte

Découvrez tous nos produits et points de vente sur www.quintesens-bio.com - Tél. 04 13 57 03 92

Tajine aux légumes d'hiver

Pour 4 personnes

- ❖ 400 g potimarron (un petit ou la moitié d'un moyen)
- ❖ 300 g de navets violets
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 1 oignon
- ❖ 1 cuillère à café de curry moulu
- ❖ ½ cuillère à café de cannelle moulue
- ❖ sel non raffiné
- ❖ 15 cl d'eau
- ❖ 125 g de tofu nature (1 bloc)
- ❖ 150 g de pois-chiches cuits
- ❖ 25 olives vertes dénoyautées
- ❖ Une dizaine de pruneaux séchés et dénoyautés
- ❖ 1 cuillère à café d'herbes aromatiques (fraîches ou séchées, au choix : persil, herbes de Provence, basilic, ciboulette, coriandre...)
- ❖ 3 cuillères à soupe d'huile Quintesens « 50+ »

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 1 heure

La préparation

Lavez soigneusement le potimarron et essuyez-le. Prélevez environ 400 g de potimarron sans en retirer la peau, et taillez en dés. Faites-en de même avec le bloc de tofu. Lavez et essuyez les navets. Coupez la base et les radicelles, taillez-les ensuite en dés. Epluchez l'ail et l'oignon, émincez-les finement. Dans un faitout, incorporez le potimarron, les navets, l'ail et l'oignon, le curry et la cannelle, une belle pincée de sel. Versez l'eau. Faites cuire à feu doux pendant une vingtaine de minutes. Ajoutez ensuite le tofu en dés, les pois-chiches, les olives vertes, les pruneaux, les herbes et l'huile Quintesens « 50+ ». Laissez mijoter toujours à feu doux pendant 40 minutes. Mélangez plusieurs fois avec une cuillère en bois. Servez chaud. Le tajine peut se préparer à l'avance et être réchauffé doucement le jour-même ou le lendemain.

Petite astuce culinaire : les graines du potimarron peuvent être récupérées, lavées, essuyées et toastées au four ou dans une poêle après les avoir enrobées d'un mélange d'un peu d'huile d'olive, de sel et d'épices moulues. A déguster avec le tajine, ou à grignoter avec modération au moment de l'apéritif.