

MON CHOU



Je suis de la même famille que vous les blettes !

NOUS SOMMES
LÀ POUR
VOUS

DOSSIER

Tout savoir sur le ...

GLUTEN

p. 4

ACTUALITÉS

- ▶ Les clichés de la bio p. 8
- ▶ La spasmophilie p. 12
Comment mieux la gérer ?
- ▶ Rencontrez Guillaume p. 6
Le boucher de La Vie Saine de Chenôve

RECETTES

- ▶ SMOOTHIE detox p. 15
- ▶ GRATIN de champignons p. 15
- ▶ CRÊPES vegan à l'amande p. 16

— FOCUS —
Sur l'utilisation p. 3
des farines

BONNE ANNÉE 2021

Chères clientes, chers clients,

Nous vous présentons **nos vœux les meilleurs et les plus sincères pour l'année 2021**. Alors que nous avons tous l'espoir que l'horizon s'éclaircisse sur le plan sanitaire, nous restons mobilisés pour vous servir au quotidien en produits bio de qualité, fidèles à l'esprit pionnier qui nous anime depuis 70 années.

Forts de cette histoire, nous tâchons de nous réinventer ; aussi, cette année sera celle de nombreuses nouveautés.

- Nous étrennons la nouvelle formule de Mon Chou, dont la fréquence de parution est renforcée et le contenu enrichi d'articles s'efforçant de vous donner, en toute humilité, les clés d'une vie saine. Ce sera désormais notre seul vecteur de communication papier : par souci de préserver l'environnement, les catalogues couleurs sur papier glacé disparaissent, et les offres promotionnelles qui les composaient sont adjointes à Mon Chou, imprimé sur papier recyclé. **Ce magazine est le vôtre : n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires, voire prendre votre plus belle plume pour partager un sujet qui vous est cher.**

- Nous habillons progressivement nos magasins pour **rendre nos collections plus lisibles, plus compréhensibles, plus didactiques**, et en particulier à ceux d'entre vous qui nous font le plaisir de fréquenter nos magasins depuis récemment. Ouvrez l'oeil en magasin : vous verrez apparaître, au cours du premier trimestre 2021, et dans plusieurs de nos rayons, posters, kakemonos (terme savant), stops-rayons, trépieds et autres supports via lesquels nous nous efforçons de vous expliquer nos produits.

- **Nos établissements de Voujeaucourt (25) et Chatenoy le Royal (71)**, qui ont récemment rejoint le réseau, se transforment progressivement. Il s'agit pour nous de les convertir au standard la Vie Saine, avec le souci d'en conserver les spécificités, et notamment les collections. N'hésitez pas à vous y rendre, Stéphanie, Géraldine, et leurs équipes respectives vous y attendent avec impatience.

Enfin, une coquille s'est glissée dans notre article sur l'utilisation du cidre dans le dernier numéro ; nous vous prions de nous en excuser et le republions, corrigé, ce mois-ci.

A très vite dans nos magasins, et bonne année 2021 à nouveau,

Votre équipe La Vie Saine

Directeur de publication : Jérémie ROUSSEAU
Composition et mise en page : Manon BOBST
N° ISSN : 2552-3074
Impression SCHRAAG (90400)
10000 exemplaires
Toute reproduction totale ou partielle du magazine est interdite
Crédits Fotolia® - 123RF®
Imprimé sur du papier recyclé.
Ne pas jeter sur la voie publique.

Votre avis sur mon chou ?
Écrivez-nous à l'adresse suivante :
m.bobst@laviesaine.fr

SOMMAIRE

DOSSIERS

Le gluten enfin vous saurez tout...	p. 4
Le calendrier des fruits et légumes	p. 10
Le lexique de la maison bio	p. 14

ARTICLES

L'utilisation des farines	p. 3
Interview, Guillaume le boucher de Chenôve	p. 6
Les clichés de la bio	p. 8
La spasmophilie, comment mieux la gérer ?	p. 12
Utilisations du vinaigre de cidre	p. 13
L'histoire de la betterave	p. 16

RECETTES

p. 17

Suivez-nous sur Facebook !



FARINES : BIEN LES UTILISER !

FARINES	UTILISATIONS	SAVEURS	FIBRES	GLUTEN	LE SAVIEZ-VOUS ?
5 CÉRÉALES		Saveur équilibrée	★★★★★	★★★★★	La farine bio 5 céréales est composée de blé, d'orge, de riz, de seigle et d'avoine, issus de l'agriculture biologique. Les valeurs nutritives de cette farine tiennent au mélange de ces 5 céréales.
BLÉ	BLÉ T65 	Goût neutre	★★★★★	★★★★★	On appelle plus communément la farine T 65 « farine blanche » car elle est raffinée. Elle est dépourvue du son et du germe qui contiennent beaucoup d'éléments nutritifs.
	BISE T80 	Goût neutre	★★★★★	★★★★★	Moins raffinée que la farine blanche, la farine bise (semi-complète) est le meilleur équilibre entre apport nutritionnel, régulation du transit et préservation de la paroi intestinale.
	COMPLÈTE T110 	Léger goût de noisette	★★★★★	★★★★★	Peu raffinée, la farine complète préserve la majeure partie des composants nutritionnels du grain de blé.
	INTÉGRALE T150 	Léger goût de noisette	★★★★★	★★★★★	Elle donne une pâte foncée qui lève moins vite par rapport à un autre type de farine et les pains formés seront plus denses
CHÂTAIGNE 	Goût prononcé, légèrement sucré	★★★★★	★★★★★	Elle a un goût prononcé, et est souvent utilisée avec d'autres farines pour faire du pain puisqu'elle ne contient pas de gluten.	
ÉPEAUTRE 	Goût de noix	★★★★★	★★★★★	L'épeautre est considéré comme l'ancêtre du blé. Ses caractéristiques nutritionnelles sont plus intéressantes que celles du blé, il a notamment un taux de fer plus élevé.	
MAÏS 	Couleur jaune et goût neutre	★★★★★	★★★★★	Il existe aussi la farine de maïs grillé qui est obtenue en torréfiant la farine au feu de bois (appelée farine de Gaude)	
PETIT ÉPEAUTRE 	Couleur orangée, goût prononcé de noisette	★★★★★	★★★★★	Le petit épeautre est aussi appelé « engrain ». La farine de petit épeautre présente des qualités nutritionnelles supérieures à la farine d'épeautre. Elle contient très peu de gluten.	
POIS CHICHES 	Saveur douce et sucrée RICHE EN PROTÉINES	★★★★★	★★★★★	Les pois chiches sont les graines d'une plante herbacée. Ils ont une teneur élevée en glucides assimilables et en protéines végétales.	
RIZ 	Goût neutre	★★★★★	★★★★★	Elle peut être utilisée comme liant et épaississant pour les soupes, sauces, porridges, biberons...	
SARRASIN 	Goût amer et âcre, saveur de noisette	★★★★★	★★★★★	Le sarrasin aussi appelé « Blé noir » est dépourvu de gluten. La farine de sarrasin est une source de protéines et de fibres et a un goût prononcé. Elle s'utilise seule ou en complément d'autres farines.	
SEIGLE 	Saveur légèrement sucrée	★★★★★	★★★★★	Le seigle est une céréale pauvre en gluten. Sa farine a un goût prononcé.	
SOJA 	Goût de noix RICHE EN PROTÉINES	★★★★★	★★★★★	Le soja est une légumineuse naturellement sans gluten. La farine de soja, de couleur jaune pâle, a un goût et une odeur très similaires à la noix.	

sans gluten

sans gluten

sans gluten

sans gluten

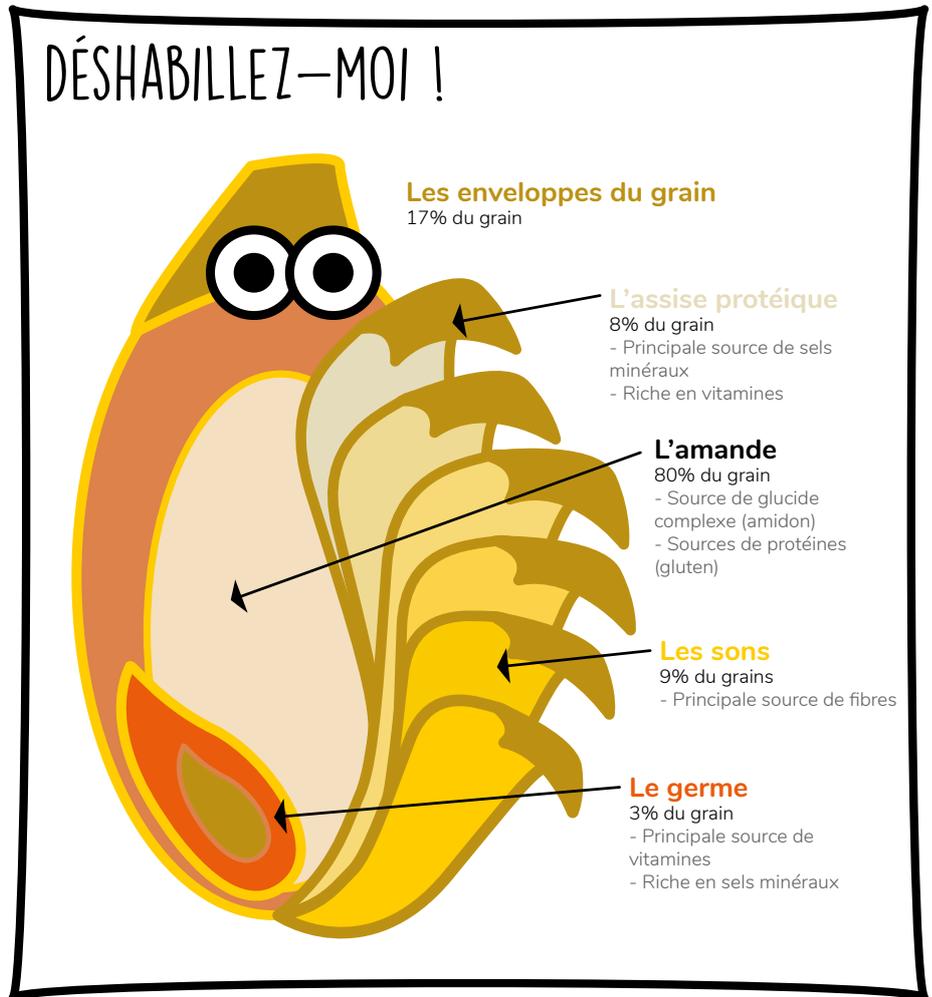
LE GLUTEN

ENFIN VOUS SAUREZ TOUT !

« RÉGIME SANS GLUTEN »,
« PAIN SANS GLUTEN »,
« GLUTENFREE »...
LE GLUTEN, QU'EST-CE ?
OÙ LE TROUVE-T-ON ?
À QUOI SERT-IL ?

Dans notre alimentation, le gluten est omniprésent. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'il se trouve dans des céréales communes que nous consommons quotidiennement : les blés tendres, les blés durs, l'épeautre, le seigle, l'orge, l'avoine, etc.

Enfin, pas exactement. Le gluten n'est pas réellement présent tel quel dans toutes ces céréales. Avant de définir le gluten, observons de plus près la composition d'un grain de blé.



LE GRAIN DE BLÉ EST CONSTITUÉ :

- **D'une enveloppe externe** : le son et l'assise protéique. Cette partie est peu digeste pour notre organisme. Pourtant, c'est une partie très intéressante d'un point de vue nutritionnel puisque l'enveloppe a une forte teneur en fibres qui facilitent le transit intestinal.
- **Du germe** : c'est l'embryon du grain. Considéré comme un « super aliment », le germe contient tout ce qui est nécessaire à la vie de la plante : ADN, protéines (environ 25% du germe !), enzymes de croissance, vitamines, fibres. C'est un véritable concentré de nutriments essentiels.
- **De l'amande** : elle représente 80% du volume du grain. C'est la réserve énergétique de la plante. On retrouve ici les glucides complexes et les protéines qui formeront le

gluten : la prolamine et la gluténine. Le gluten à proprement dit n'est pas présent dans notre grain de blé, mais ces deux protéines y sont bel et bien. Afin d'être consommé par l'Homme, le blé sera réduit en farine par l'action de mouture. Cette farine sera alors utilisée dans diverses préparations destinées à l'alimentation humaine : pains, pâtes, pizzas, sandwiches, céréales de petit déjeuner, pâtisseries, et même le malt pour la fabrication de la bière.

Ces protéines sont insolubles dans l'eau, c'est-à-dire qu'elles ne se mélangent pas. En ajoutant de l'eau à la farine et en pétrissant, un réseau viscoélastique va se former :

C'EST LE GLUTEN



LE GLUTEN EST FORMÉ À PARTIR DE PROTÉINES PRÉSENTES DANS DES CÉRÉALES... MAIS À QUOI SERT-IL ?

Ce réseau viscoélastique va permettre l'élaboration de la pâte à pain par exemple, et va surtout faciliter la tenue du pain lors de sa cuisson. Le gluten va «mailler» la pâte à pain, et le levain par son action de fermentation va la faire gonfler : cela donne le pain que nous connaissons.

Le gluten confère une texture bien particulière aux produits alimentaires. Il est utilisé en masse par les industriels de l'agro-alimentaire pour la fabrication de plats et produits en tout genre : chocolat, crèmes, produits panés, charcuterie, vinaigrettes, soupes, sauces...

La plupart du temps, le gluten est mentionné tel quel dans la liste des ingrédients d'un produit industriel. Mais attention, il se cache parfois derrière une mention peu lisible des consommateurs comme « épaississant », « anti-agglomérant » ou encore « protéines végétales ».

LE GLUTEN SERT À LA PANIFICATION ET DONNE UNE TEXTURE AUX ALIMENTS.

D'OÙ TIENT-IL SA MAUVAISE RÉPUTATION ? POURQUOI CERTAINES PERSONNES SONT DITES « INTOLÉRANTES » OU « ALLERGIQUES » ?

On estime aujourd'hui qu'environ 1% de la population mondiale est affectée par des réactions auto-immunes (« qui se retournent contre soi ») causées par le gluten : c'est l'allergie au gluten ou maladie cœliaque (SOURCE : DRSCHAER.COM).

Les symptômes se traduisent par une inflammation de l'intestin grêle. Pour les personnes dites allergiques, consommer du gluten c'est prendre le risque de voir disparaître de son intestin les villosités qui permettent l'absorption des nutriments, ce qui peut conduire à terme à une malnutrition. Les symptômes sont d'ordre digestif : ballonnements intenses, douleurs abdominales, nausées et/ou vomissements, diarrhées ... D'autres symptômes plus graves peuvent apparaître si rien n'est fait. Heureusement, beaucoup de produits dits «sans gluten» ou « glutenfree » ont été développés

ces dernières années, et offrent une alternative aux personnes allergiques. Vous pourrez les retrouver dans nos magasins. Notre fournisseur APY vous propose également des pains sans blé.

SI JE NE SUIS NI ALLERGIQUE NI INTOLÉRANT AU GLUTEN, PUIS-JE EN CONSOMMER SANS DANGER EN APPORT DE PROTÉINES VÉGÉTALES ?

Dans les années 2000, un effet de mode alimentaire du « sans gluten » s'est propagé des Etats-Unis à l'Europe. Il semblerait qu'un régime strict sans gluten soit bénéfique pour l'organisme. Actuellement, aucune étude n'a réellement démontré la véracité de cette allégation. Si aucune allergie n'est démontrée, il n'est pas déconseillé de consommer du gluten.

LE GLUTEN PEUT-IL ÊTRE UTILE POUR CERTAINES RECETTES ?

Le gluten existe sous forme de « farine de gluten » ou « gluten pur ». Il est trouvable sous cette forme dans les magasins spécialistes du bio. Il est utile pour bien des recettes, mais la plus plébiscitée est sans aucun doute le seitan. Pour les régimes végétariens notamment, le seitan (préparation à base de gluten pur) peut représenter une source de protéines importante. Pour information, on trouve environ 20g de protéines pour 100g de seitan. En comparaison, on trouve en moyenne 19g de protéines pour 100g de steak haché de bœuf cuit (source : CIQUAL ANSES).

Y'A-T-IL UN APPORT JOURNALIER À NE PAS DÉPASSER ?

Non, il n'y a pas d'apport recommandé en gluten. Cependant, il est bon de noter que le gluten se trouve la plupart du temps associé à des glucides : pain, pâtes... Or les glucides doivent normalement représenter environ 50% de l'apport calorique total quotidien. Manger du pain ou un autre aliment céréalier à chaque repas et en quantité raisonnable contribue à assurer un apport énergétique suffisant sous forme de glucides complexes.

Guillaume,

*votre boucher de La Vie Saine de Chenôve
nous confie son parcours*

Quel est ton parcours ?

Je suis fils d'exploitants agricoles bio installés en Haute-Saône. Mon père et ma mère élevaient des vaches de race charolaise, et ont développé par la suite une partie maraîchage, avec notamment une culture d'asperges. Avant mes 18 ans, ils se sont regroupés avec d'autres éleveurs locaux pour reprendre une boucherie réputée, labellisée bio, en Alsace. C'est en les allant aider lors du premier Noël que j'ai découvert le métier de boucher. J'ai pu apercevoir le travail de deux bouchers-charcutiers, cela m'a attiré, j'étais fasciné par ce que je voyais.

Avant de rentrer en apprentissage, suite à cette expérience, j'ai eu l'opportunité de travailler dans un abattoir communal, qui avait un agrément pour le label Bio. Ce fut une expérience enrichissante, et avec le recul, indispensable. Je pense qu'il est primordial de tout connaître, en aval et en amont de son métier. Autant vous dire que le monde de la boucherie est un univers que je connais depuis tout petit. Mais c'est à l'âge de 18 ans que j'ai réellement commencé à travailler dans les boucheries de mes parents en Alsace. Je travaillais pendant les périodes de fêtes pour donner un coup de main. C'est à partir de là que j'ai eu l'opportunité de faire mes débuts dans un abattoir bio. Une expérience enrichissante et indispensable, car connaître le processus d'abattage avant le métier de boucher est pour moi primordial.

Depuis l'âge de 20 ans, j'ai effectué plusieurs stages de boucherie dans le milieu de la grande distribution. J'ai commencé à apprendre mon métier en travaillant avec des viandes locales, en passant par des rayons dits libres-services ou traditionnels. J'ai obtenu progressivement des responsabilités qui m'ont permis de gérer un rayon dans son ensemble.

À la suite de cela, j'ai déménagé dans la région dijonnaise, où les opportunités d'emploi dans mon domaine sont multiples. J'ai pu me rapprocher à ce moment de l'artisanat afin de me spécialiser

dans cet univers. J'ai collaboré avec des maisons reconnues comme la maison Ramel ou encore la Triperie dijonnaise, aux halles de Dijon. Cette expérience m'a permis d'apprendre à cuisiner des produits traiteurs, de valoriser ma créativité en confectionnant au fur et à mesure mes propres recettes. J'ai appris le savoir-faire traditionnel de la conception de certaines charcuteries comme le boudin noir, le fromage de tête ou encore le jambon persillé qui est une spécialité typiquement bourguignonne.

Quand es-tu arrivé à La Vie saine et pourquoi avoir choisi l'univers du Bio ?

J'ai eu le privilège d'ouvrir le rayon boucherie du magasin de La Vie Saine de Chenôve en 2016. J'ai choisi l'univers bio car c'est en cohérence avec mes valeurs personnelles, j'ai été élevé dans l'esprit du bio. Je tente au mieux d'être raccord avec mon éthique. Dans le bio, nous travaillons des produits de qualité, avec des techniques de fabrication traditionnelles. Je souhaite faire perdurer ces méthodes au sein de l'équipe, et les faire connaître à mes clients.

Tu sembles adorer ton métier, qu'est-ce qui te plaît le plus ?

Boucher c'est bien plus que mon métier c'est devenu une de mes passions. Il m'aura fallu un instant, où un boucher réputé m'a appris à ficeler un rôti de porc, pour avoir le déclic... C'est un métier polyvalent et qui, paradoxalement demande à être délicat et créatif. Il faut maîtriser les aspects classiques du métier comme désosser de la viande, mais il faut aussi savoir cuisiner, maintenir un rayon esthétique, écouter son client pour se renouveler constamment.



Ta journée type ?

D'abord le matin, avec mon équipe, nous montons le rayon boucherie. Puis nous établissons ensemble les tâches à faire afin de garnir l'étalage. Cela passe par la découpe des pièces de viande à la préparation des produits traiteurs. Aucun jour ne ressemble à un autre car nous n'avons jamais les mêmes choses à réaliser. Nous devons adapter notre travail à la demande. Et nous accordons également du temps à l'innovation pour concevoir des nouvelles recettes, que nous proposons à nos clients pour avoir leur opinion. La remise en question perfectionne nos produits. L'écoute et l'échange sont des notions importantes du métier pas seulement envers les clients mais aussi au sein même de l'équipe.

D'ailleurs présente-nous ton équipe : qui sont-ils ?

Il y a Sonia qui gère la vente. Douce, souriante et passionnée, elle accueille et conseille les clients. Elle effectue également la prise de commande et sait comment rendre un rayon impeccable et alléchant. Olivier, ancien volailler, a intégré l'équipe il y a un an. Il recherchait un nouvel environnement de travail à taille humaine, plus proche de ses valeurs. Il a appris de manière admirable le métier de boucher dans sa globalité. Bien qu'il soit déjà très performant, il demande à apprendre encore. Arnaud, ancien militaire et client du magasin, s'est reconverti comme boucher depuis deux ans. Il est autonome

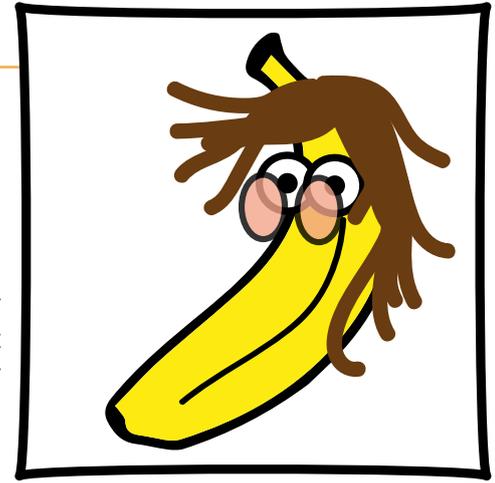
et passionné de cuisine : ce sont des atouts majeurs pour être boucher. Il est plus persévérant, je ne doute pas en ses capacités pour devenir par la suite un bon boucher. Moi-même je suis chaque jour en perpétuelle remise en question afin d'apprendre de nouvelles techniques et recettes pour innover.

Les savoir-faire de la boucherie de Chenôve ?

Il faut savoir que chez nous, le fait-maison est un principe, presque tout est fait sur place : le boudin noir, la salade de museau, les terrines, le pâté en croûte ou encore les lasagnes sont faites sur place par nos soins (120kg par mois). Cela nous permet de contrôler la matière première, mais aussi d'éviter certains ingrédients, comme le sel nitrité, et par la même occasion d'éviter certains allergènes dans des produits qui n'en ont pas besoin.

Nous réfléchissons en équipe, en accord avec les demandes de nos clients, pour développer des recettes à leurs goûts. Nous avons développé cette année notre propre Chorizo, et nous nous apprêtons à développer sa variante, plus épicée, pour satisfaire plus de palais. Le choix de faire maison est un gage de qualité car nous savons avec qui nous travaillons, nous connaissons la provenance de nos ingrédients et nous définissons nous-même nos prix. Ces derniers sont calculés au plus juste afin de créer une rémunération équitable et proposer des prix les plus accessibles possibles.

LES CLICHÉS DE LA BIO !



Manger bio ce n'est pas un simple argument marketing ni un effet de mode. Certes, certaines marques utilisent les valeurs, les images et les tendances du bio pour faire leur promotion. Mais sachez que la maison bio existe bel et bien, qu'elle est au service des consommateurs assidus et qu'elle est animée de producteurs et fournisseurs déterminés à proposer des produits sains, éthiques et de qualité...

A ce jour d'irréductibles clichés persistent pourtant.

LES CONSOMMATEURS BIO SERAIENT ...

... DES VÉGÉTARIENS

Les magasins spécialisés bio vendent aussi de la viande ! Tout le monde est le bienvenu : les végans, les flexitariens, les gourmards, les carnivores convaincus, les épicuriens, etc.

... DES MANGEURS DE GRAINES

Que répondre à cela ? Oui, car les consommateurs bio ont pris le temps de s'informer ou se faire conseiller en magasin spécialisé. Les graines sont en effet des aliments très utiles car riches en nutriments, mais moins consommés que d'autres car il faut savoir les cuisiner.

Mais pas seulement. Tout ce qui existe dans le conventionnel, y compris la viande, est décliné en magasin bio spécialisé avec le souci permanent de la qualité, la certification bio, la connaissance du produit, des filières de production et d'approvisionnement. Les élevages sont par exemple certifiés par des labels bio qui garantissent des critères précis sur le bien-être animal.

... RICHES

De façon générale les produits biologiques sont 30% plus chers, l'agriculture biologique a des rendements moindres, et les ingrédients ont mathématiquement des coûts de production et de fabrication plus élevés. De plus, les marques bio ont des démarches éthiques, qui vont de la juste rémunération des producteurs, au travail permanent sur les emballages afin de les rendre plus écologiques. La labellisation bio, assise sur une différenciation réelle par rapport au conventionnel, est un gage de qualité qui se paie. A budget égal toutefois, il est possible de s'alimenter bio et sain : la consommation de viande n'est pas

recommandée tous les jours par exemple, et peut être remplacée par des aliments moins onéreux. En outre, afin de rendre le bio accessible à tous les budgets, nous travaillons tous les jours à vous proposer une sélection de produits du quotidien à prix accessible.

... AU RÉGIME

C'est faux, vous pouvez prendre 30 kg même en ne vous approvisionnant que dans nos magasins. Il est par exemple possible de manger des frites et un hamburger avec des ingrédients 100% issus de l'agriculture biologique. Sachez en outre que l'une des matières premières principales du monde bio est l'huile. Les huiles végétales pressées à froid (c'est-à-dire extraites à température ambiante afin de préserver au mieux les nutriments) s'utilisent partout afin de subvenir au besoin journalier en oméga par exemple. Elles sont évidemment à utiliser avec modération pour ne pas basculer dans une alimentation trop riche et grasse.

... DES HIPPIES

Petit rappel, qui sont les hippies ? Ce sont des personnes issues d'un courant né dans les années 1960. Les premiers hippies vivaient aux Etats-Unis. Enfants d'après-guerre, ils rejetaient les valeurs traditionnelles, le mode de vie de leurs parents et la société de consommation. Les hippies étaient des personnes en quête d'émancipation et d'ouverture d'esprit. Ils prônaient la liberté via des rapports humains plus authentiques, et ont accéléré l'évolution des mœurs de la société (Révolution de 1968 par exemple). Le terme « hippie » n'est donc en rien dégradant, et ne qualifie en l'occurrence pas spécifiquement les consommateurs bio. Leurs points communs, en revanche, sont l'adoption d'un mode de vie plus sain et écoresponsable en achetant de manière raisonnée des produits de qualité.

En somme, nos magasins s'adressent à tous les âges, tous les goûts, tous les régimes alimentaires. Le seul point commun est la recherche d'une vie saine. A vous d'inventer la vôtre !

Sources :
BIO A LA UNE, M. P. (23/12/14) <https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/>
BIO CONSOM'ACTEURS (08/12/16) <https://www.bioconsomacteurs.org/bio/>

PROMOTIONS VALABLES DU 04/01 AU 31/01

-10%

~~3,30€~~
2,97€

Grinioc sarrasin comté 2x100g
SOY

-10%

~~3,49€~~
3,14€

Les P'tits malins fruits
20% mg 6*60g
GRANDEUR NATURE

-10%

~~1,99€~~
1,79€

Soja brassé vanille 400g
BIOCHAMPS

-10%

~~6,85€~~
6,16€

Pizza montagnarde 350g
CARTE NATURE

-10%

~~6,95€~~
6,26€

Huile friture poêlées 1l
BIO PLANÈTE

-15%

~~3,95€~~
3,36€

Petits muffins
citron & graines de chia x8
BIO SOLEIL

-15%

~~5,45€~~
4,63€

Crème de caramel
BARAMEL

-15%

~~3,60€~~
3,06€

Confiture
fraise cerise et cassis
MAMIE BIO

-15%

~~3,70€~~
2,64€

Kombucha
grenade boost 500ml
KARMA
KOMBUCHA

-15%

~~4,70€~~
4,00€

Cidre doux
Déméter 75cl
CÔTEAUX
NANTAIS

-20%

~~6,99€~~
5,59€

Le sirop bio d'érable
BIEMONDE

-50%
SUR LE 2^{ème} PRODUIT

~~3,99€~~
2,00€ l'unité

Bien-être du foie bio 20 inf.
ROMON
NATURE

-15%

~~9,20€~~
7,82€

Thé QI CHA 18
inf. thé blanc grand cru
THÉ DE LA PAGODE

ET + DE 100
PROMOS
À DÉCOUVRIR DIRECTEMENT DANS VOTRE
MAGASIN LA VIE SAÏNE LE PLUS PROCHE

-20%

~~24,30€~~
20,66€

Crème hydratante
figuier de barbarie
WELEDA

-15%

~~7,55€~~
6,42€

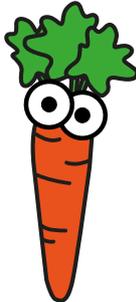
Soin mains
miel de manuka
500ml
COMPTOIRS ET
COMPAGNIE

Produits disponibles dans la limite des stocks.

CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES

JANVIER

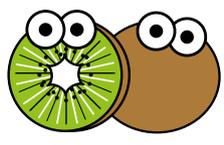
Fruits
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
noix



Légumes
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
chou
échalotte
oignon
ail
navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive

FÉVRIER

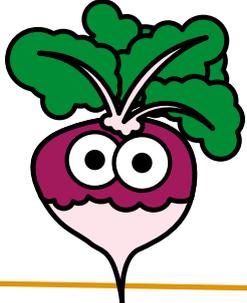
Fruits
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelos



Légumes
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
chou
échalotte
oignon
ail
navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive

MARS

Fruits
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelos



Légumes
épinard
potimarron
blette
céleri
poireau
panais
chou
navet
oignon blanc
radis noir
radis rose
endive
asperge
topinambour
salsifi

AVRIL

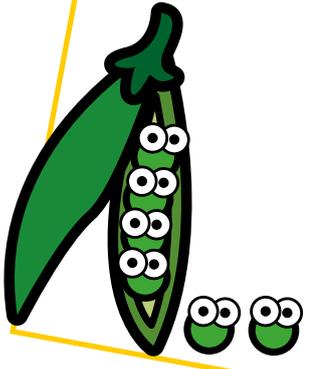
Fruits
poire
pomme
amande sèche
citron
pomelos



Légumes
ail
asperge
blette
chou-fleur
endive
frisée
navet
petit pois
artichaut
betterave
carotte
concombre
épinard
laitue
oignon
poireau
radis

MAI

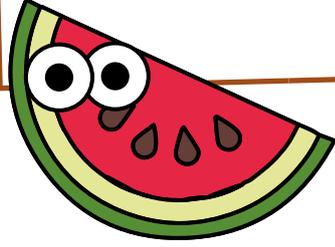
Fruits
amande sèche
fraise
rhubarbe
cerise
pomelos
tomate



Légumes
ail
artichaut
asperge
aubergine
betterave
blette
carotte
chou-fleur
concombre
courgette
épinard
laitue
navet
oignon
petit pois
pomme de terre
nouvelle
radis

JUIN

Fruits
abricot
brugnion
cassis
cerise
citron
fraise
framboise
groseille
melon
pomelos
pastèque
pêche
prune
rhubarbe



Légumes
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
chou
échalotte
oignon
ail
navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive

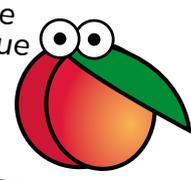
AOÛT

Fruits

- abricot
- amande fraîche
- baie de goji
- brugnon
- cassis
- figue
- fraise
- framboise
- groseille
- melon
- mirabelle
- mûre
- myrtille
- nectarine
- noisette
- pastèque
- pêche
- prune
- raisin
- tomate

Légumes

- ail
- artichaut
- aubergine
- betterave
- blette
- brocoli
- carotte
- céleri
- chou
- concombre
- courge
- courgette
- fenouil
- haricot vert
- laitue
- poivron
- radis



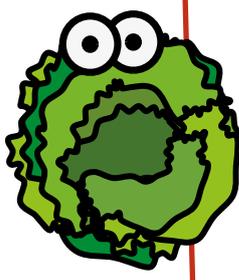
JUILLET

Fruits

- abricot
- amande fraîche
- amande sèche
- brugnon
- cassis
- cerise
- figue
- fraise
- framboise
- groseille
- melon
- myrtille
- nectarine
- pastèque
- pêche
- poire
- prune
- rhubarbe
- tomate

Légumes

- ail
- artichaut
- asperge
- aubergine
- betterave
- blette
- brocoli
- céleri
- chou
- concombre
- courgette
- fenouil
- haricot
- laitue
- petit pois
- pomme de terre
- nouvelle



OCTOBRE

Fruits

- amande
- baie de goji
- châtaigne
- citron
- coing
- figue
- framboise
- kaki
- myrtille
- noisette
- noix
- physalis
- poire
- pomme
- raisin
- tomate

Légumes

- ail
- aubergine
- blette
- brocoli
- céleri
- chou
- courge
- echalote
- endive
- épinard
- fenouil
- haricot vert
- navet
- panais
- patate douce
- pomme de terre
- radis
- rutabaga
- salsifi



SEPTEMBRE

Fruits

- amande sèche
- baie de goji
- coing
- figue
- melon
- mirabelle
- mûre
- myrtille
- noix
- noisette
- pastèque
- pêche
- prune
- poire
- raisin
- tomate

Légumes

- ail
- artichaut
- aubergine
- betterave
- blette
- brocoli
- carotte
- céleri
- chou
- concombre
- courge
- courgette
- panais
- patate douce
- oignon
- poireau
- poivron
- potiron



NOVEMBRE

Fruits

- amande sèche
- châtaigne
- clémentine
- citron
- kaki
- kiwi
- mandarine
- orange
- physalis
- poire
- pomme

Légumes

- brocoli
- cardon
- céleri
- chou
- citrouille
- courge
- échalote
- endive
- épinard
- fenouil
- frisée
- mâche
- navet
- panais
- poireau
- potiron
- topinambour
- rutabaga
- salsifi



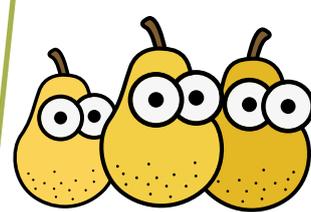
DÉCEMBRE

Fruits

- amande sèche
- châtaigne
- citron
- clémentine
- kaki
- kiwi
- mandarine
- orange
- physalis
- poire
- pomme

Légumes

- ail
- betterave
- carotte
- céleri
- chou
- courge
- échalote
- endive
- épinard
- mâche
- panais
- poireau
- pomme de terre
- potiron
- radis
- rutabaga
- salsifi
- topinambour



La spasmophilie

Qu'est-ce que c'est exactement et comment mieux la gérer ?



Définition

La spasmophilie est un syndrome regroupant des symptômes liés à un état chronique d'hyperexcitabilité neuromusculaire. Cette maladie, très peu reconnue encore aujourd'hui, est liée à la somatisation de troubles d'ordre psychologique. Elle se manifeste sous forme de crises, plus ou moins aiguës. Elle peut également être due à une carence en magnésium et/ou en calcium.

Comment reconnaît-on la spasmophilie ?

Voici les signes récurrents : hyperventilation (respiration ample et rapide), fourmillement et engourdissement des extrémités, difficultés à déglutir, sensation de gorge gonflée ou encore contractures généralisées, et plus généralement au niveau des jambes, ce qui mène à des tremblements, des spasmes.

On appelle aussi les crises de spasmophilie « crises de tétanie », car les symptômes déclenchés sont semblables. La différence en revanche, c'est que la tétanie est déclenchée par un événement extérieur, contrairement à la spasmophilie qui peut, malheureusement, survenir sans antécédents.

Quelques conseils pour calmer une crise de spasmophilie

1) Si vous êtes debout, asseyez-vous et, si possible, allongez-vous en surélevant légèrement vos deux jambes afin d'optimiser la circulation sanguine.

2) Il vous faut savoir contrôler votre respiration. Lorsqu'une crise survient, l'hyperventilation est le premier signe auquel vous devez faire face. Vous devez alors apaiser votre respiration, la ralentir consciemment. Prenez de grandes inspirations (comptez jusqu'à 4 dans votre

tête), bloquez votre respiration 2 secondes, et expirez doucement par le nez ou par la bouche.

3) Ces contractures musculaires généralisées sont des symptômes classiques très handicapants. Tâchez alors de détendre consciemment vos muscles en focalisant votre esprit sur ceux que vous souhaitez apaiser en premier. Une fois le premier relâché et les spasmes atténués pour celui-ci, concentrez-vous sur le suivant et ainsi de suite. Vous pouvez aussi travailler sur vos deux jambes en même temps et sur vos deux bras ensuite, ou inversement.

4) Comme pour toutes crises liées à l'anxiété et à la nervosité, le dernier conseil que nous pouvons vous prodiguer, c'est de vous ouvrir. La spasmophilie fait partie de ces maladies à dimension psychologique, qui nous forcent à nous centrer sur nous-même et, de fait, à nous focaliser sur nos propres craintes, angoisses ou insécurités. Le fait de vous ouvrir à d'autres sujets, d'autres personnes, vous permettra de prendre du recul sur votre crise et de vous détendre. Ouvrez un bon livre (votre préféré), appelez quelqu'un qui vous fasse du bien au cœur ou, encore, cuisinez votre plat bio favori !

Sachez également que certains compléments alimentaires vendus à La Vie Saine peuvent vous aider (demandez conseil à notre équipe et/ou à un professionnel de santé) :

- Magnésium Marin et Vitamine B6 de Super Diet : ce complément alimentaire sous forme d'ampoules ou de gélules contribuera à réduire votre fatigue et un fonctionnement normal de votre système nerveux.



- Griffonia par Nat & Form : ce complément alimentaire de Griffonia est un stimulant nerveux qui agit sur l'humeur, les nerfs et le sommeil. Cette plante est recommandée en cas d'anxiété et de stress. Attention si vous avez de base peu d'appétit : le Griffonia le réduit davantage.



Sources :
CADUCEE, F. CAMPAGNE <https://www.caducee.net/>
AXA PREVENTION (10/01/2019) <https://www.axaprevention.fr/sante-bien-etre/crise-de-spasmophilie>

Le saviez-vous ?

On confond souvent les crises de spasmophilie aux crises d'angoisse car les deux proviennent de causes similaires : l'anxiété chronique, la nervosité, la fatigue. Mais ce ne sont ni les mêmes signes récurrents, ni les mêmes retombées. D'ailleurs, une crise de spasmophilie, la première fois, ça surprend ! Notre corps n'étant pas habitué à ce genre de comportement interne, cela a tendance à faire peur. Mais avec le temps, et une forme d'habitude, celles-ci peuvent être gérées et contrôlées.

VINAIGRE DE CIDRE ON LE BOIT POUR SE SOIGNER

Le vinaigre de cidre quant à lui est à la fois un ingrédient culinaire et un produit qui entre dans la composition de remèdes maison. Facile à trouver et à utiliser et bon marché le vinaigre de cidre est 100% naturel.

L'aromathérapie au quotidien : maximum 6 gouttes par jour en 3 prises pendant maximum 6 jours

SOULAGER LES ARTICULATIONS (traitement ponctuel)

Appliquer 1 compresse imbibée de vinaigre sur la zone douloureuse et laisser agir. En complément : mélanger 2 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie avec un peu d'huile et masser.

BALLONNEMENTS

Dans de l'eau : 1 cuillère à soupe de vinaigre avec 1 cuillère à soupe de miel dans de l'eau tiède ou chaude. A boire après le repas.

GRIPPE

Boire matin et soir pendant 6 jours, maximum 1 verre d'eau mélangé avec 1 cuillère à café de vinaigre. 6 gouttes d'extrait de propolis, 2 gouttes d'huile essentielle thym linalol mélangés avec 1 cuillère à café de miel (manuka, thym...).

INSOMNIE

Avant le coucher, boire 1/2 verre d'eau additionné de 1 cuillère de vinaigre et de 2 gouttes d'huile essentielle d'orange dans du miel (tilleul, lavande). En Complément : 2 gouttes d'huile essentielle de mandarine ou de lavande fine vraie sur la taie d'oreiller ou sur du coton posé sur la table de nuit.

MAL DE TÊTE

Imbiber 1 linge de vinaigre de cidre et l'appliquer sur le front. En complément se masser les tempes et à la base de la nuque avec 1/2 goutte d'huile de menthe poivrée pure.

TOUX

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 2 cuillères à soupe de miel (thym, forêt...) et 1 cuillère à soupe de jus de citron. Prendre 3 cuillères à café par jour autant que nécessaire.

ET ON S'EN
IMBIBE POUR
SE FAIRE
BEAU / BELLE

MASQUE

Mélanger 2 cuillères à soupe de poudre d'argile verte, 1 goutte d'huile essentielle de camomille, 1 cuillerée à soupe de miel d'acacia et la quantité suffisante de vinaigre de cidre pour obtenir une pâte lisse. Appliquer sur la peau (en évitant le contour des yeux). Laisser agir pendant 15 minutes. Rincer.

SAUNA FACIAL

Pencher votre tête recouverte d'une serviette de toilette au-dessus d'un bol d'eau bouillante additionnée de 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre et 2 gouttes d'huile essentielle de lavande fine ou vraie



Le vinaigre de cidre Aliment Sain

SAVEZ-VOUS CE QU'EST UNE MÈRE DE VINAIGRE ?

Dans une bouteille de vinaigre non pasteurisé il arrive qu'un dépôt gélatineux se forme. Ce n'est pas un signe de mauvaise qualité. Il s'agit de la « mère de vinaigre » qui est un amas d'Acétobacter (Bactérie ayant besoin d'oxygène pour vivre dans certaines plantes ou boissons alcoolisées). La mère de vinaigre est apportée de l'extérieur pour stimuler la fermentation acétique. Il arrive de trouver des morceaux de cette mère dans les bouteilles de vinaigres artisanaux et non industriels. Elle se forme à la surface du vinaigre dans le vinaigrier et peut-être plus ou moins colorée.



LEXIQUE DU BIO DE A À Z

ADDITIFS ALIMENTAIRES : ce sont des substances ajoutées aux produits alimentaires industriels, permettant d'augmenter la conservation, ou encore de maintenir la qualité (exemple : colorants, conservateurs, anti-oxydants, etc.). Ils peuvent être naturels ou non.

AGRICULTURE BIOLOGIQUE : ensemble de pratiques agricoles qui vise à respecter l'environnement et le bien-être de la faune et de la flore. Le principe est d'utiliser au maximum les ressources naturelles et durables afin de concevoir des produits de qualité riches en nutriments. Ce mode de culture exclut certains produits chimiques de synthèse, les OGM, et limite au maximum l'utilisation d'autres traitements. Le label AB certifie les produits, cultures et ingrédients issus de l'agriculture biologique via un cahier des charges précis, suivi et très régulièrement contrôlé. Les règles AB traitent également des conditions d'élevage afin d'améliorer la qualité de vie des animaux.

AOP : Appellation d'Origine Protégée. Ce label européen désigne un produit dont toutes les étapes de fabrication sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une zone géographique. C'est la notion de « terroir ». AOC, Appellation d'Origine Contrôlée, en est la version française.

BIO : les produits Bio contiennent essentiellement des produits issus de l'agriculture biologique. Le taux minimum d'ingrédients biologiques accepté pour obtenir la certification bio varie en fonction de critères de différents labels (à la fois alimentaire et non alimentaire). Il faut savoir également que l'alimentaire peut-être 100% bio, le non alimentaire dispose de normes biologiques différentes. Souvent ils ne peuvent être à 100% bio (exemple : produits d'entretien ou d'hygiène).

BIO COHÉRENCE : Bien plus qu'un mode de production Bio Cohérence, est une marque privée créée par le label AB qui englobe à la fois des démarches économiques, environnementales et sociétales.

BIODIVERSITÉ : c'est le nombre et la variété d'organismes vivants dans un espace et un environnement donné.

BIODÉGRADABLE : si un produit est biodégradable, il peut être décomposé naturellement par des micro-organismes vivants. Il retourne alors naturellement à la terre.

COSMEBIO : c'est un label qui permet de distinguer les cosmétiques naturels ou bio. Il certifie des produits selon un cahier des charges et une charte de valeurs éthiques. Si vous trouvez le label « Cosmétique bio » sur un produit cela veut dire que 95% minimum des ingrédients sont d'origine naturelle sur le total du produit, que 95% minimum des ingrédients sont bio sur l'ensemble des végétaux utilisés et 10% minimum des ingrédients sont bio sur le total du produit.

CRUELTY-FREE : Label utilisé dans le rayon cosmétique. Il signifie que l'ensemble des ingrédients utilisés pour la fabrication d'un produit cruelty-free n'a pas été testé sur les animaux, ni même le produit fini en question d'ailleurs.

DEMETER : c'est le label de l'agriculture biodynamique. Elle respecte le cycle et le rythme naturel de vie de l'environnement afin de cultiver des produits de qualité. Le nombre de récoltes dépend des saisons et du rythme de croissance naturel des plantes. Ce cahier des charges Demeter est encore plus exigeant, plus riche et plus complexe que celui du label AB.

DÉVELOPPEMENT DURABLE : il répond aux besoins du présent sans pour autant altérer la réponse aux besoins du futur. C'est une démarche réfléchie qui tente de préserver au maximum les ressources de façon pérenne, avec une dimension sociale, économique et environnementale.

ECOCERT : c'est un organisme de contrôle français régi par un cahier des charges. Depuis 1991, il certifie l'ensemble des produits issus de l'agriculture biologique. Les produits certifiés par ce label contiennent au minimum 95% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

ECO-RESPONSABLE : n'importe quelle action peut être faite via un comportement éco-responsable. C'est un comportement qui prend en compte différentes problématiques économiques, sociales et environnementales dans son déroulement afin de tendre vers le durable, l'éthique, la qualité et l'équité.

ETHIQUE : Il n'existe pas de critères précis liés à l'éthique car c'est une notion subjective qui englobe divers principes. Mais nous pouvons dire qu'un produit éthique a été conçu et pensé dans le respect de l'individu et de l'environnement.

FAIR FOR LIFE : c'est fournir un cadre dans lequel chaque acteur s'engage à exercer les principes du commerce équitable : dans l'approvisionnement, dans le respect des traditions et des cultures locales, et dans la transparence sur les informations de traçabilité.

FLEXITARIEN : Ce sont des personnes qui réduisent leur consommation de viande et de poisson afin de privilégier la qualité ou alors pour soutenir des causes animales par exemple.

ISO 14001 : c'est une certification française qui garantit les impacts environnementaux d'une entreprise

LOCAL : Un produit qui est fabriqué ou cultivé proche de chez nous, proche du lieu de fabrication ou proche du lieu de vente. Mais cela n'implique pas forcément que tous les ingrédients d'un produit soient locaux également.

PREMIÈRE PRESSON À FROID : ce terme est souvent utilisé dans le rayon des huiles. C'est le moyen le plus traditionnel et naturel pour l'extraction des huiles végétales. Les denrées sont pressées et extraites à froid, c'est-à-dire à température ambiante afin d'en conserver les qualités nutritives.

ORIGINE NATURELLE : une substance d'origine naturelle est le résultat d'une transformation chimique avec des ingrédients naturels. Ne pas confondre avec « naturel » : un ingrédient d'origine naturel n'a pas les mêmes vertus qu'un ingrédient naturel ou brut.

NATURE ET PROGRÈS : c'est une association des pionniers de l'agriculture biologique. Ce label inclut à la fois des valeurs d'équité, de proximité et de partage. Leur but est de respecter au maximum le vivant pour tendre vers des techniques éco-responsables et durables.

RECYCLÉ : le terme recyclé est utilisé pour caractériser l'emballage. Ce dernier est conçu à partir de matériaux recyclés d'une part, pouvant d'autre part lui-aussi être recyclé (fût-ce pour d'autres utilisations).

SLOW : le mouvement slow se réfère au ralentissement de notre rythme de vie. C'est un retour aux choses simples donc essentielles. La slow cosmétique met en avant des produits raisonnés, naturels, de qualité, éthiques et écologiques.

VÉGÉTALIEN : personne qui ne mange aucun produit animale ou d'origine animale : pas de miel, pas de laitage, et pas d'œufs.

VÉGÉTARIEN : personne qui ne mange pas de produits issus d'animaux mis à mort (viandes, poissons, mollusques et crustacés). Ils consomment en revanche des œufs et des produits laitiers.

VEGAN : le véganisme est bien plus qu'un régime alimentaire, c'est un mode de vie. Une personne vegan refuse l'exploitation animale ainsi que l'ensemble des produits d'origines animales. Ce refus va au-delà de l'alimentation puisqu'elle rejette le cuir, la soie et la cire d'abeille. En pratique c'est un mode de vie complexe c'est pourquoi on distingue deux catégories de vegan « stricts » ou « flexibles ».

ZÉRO-DÉCHET : cela consiste à réduire au maximum les déchets produits et leurs impacts environnementaux. Il est nécessaire pour cela d'adopter ce que l'on appelle la règle des 5 R : Refuser (tout ce dont nous n'avons pas vraiment besoin), Réduire (éviter les emballages dans les courses par exemple), Réutiliser, Recycler et Rendre (en utilisant des matières compostables).

Sources : BERCY Info (16/12/2020) Comprendre les labels Bio <https://www.economie.gouv.fr/COSMEBIO> (2020) <https://www.cosmebio.org/fr/le-label/>
BIO A LA UNE, V. P. (29/07/2016) <https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/>



AB et Bio Europe : le label bio européen impose une interdiction d'utiliser des pesticides et engrais chimiques de synthèse. Le logo français AB suit les mêmes règles. Les OGM sont interdits, des produits transformés peut contenir 5% de d'ingrédients non-bio.



Bio cohérence: la certification bio cohérence est encore plus stricte que le label AB car elle englobe à la fois des critères économiques et sociaux.



Déméter : ce label se base sur les directives de la culture biodynamique. Il s'agit d'adapter son mode de production aux cycles lunaires et planétaires.



Nature et progrès : ce label favorise l'agriculture paysanne, locale et biologique.



FairTrade : l'organisme soutient les producteurs de matières premières afin qu'ils soient rémunérés au plus juste.



ECOCERT : c'est un organisme qui se trouve sur les emballages de cosmétiques et de produits hygiène. Ces produits contiennent 95% au minimum d'ingrédients d'origine naturel et transformés selon des procédés respectueux de l'environnement.



CosmeBio : c'est une association de professionnels de la cosmétique naturelle et écologique, qui œuvre en faveur de produits cosmétiques issus de l'agriculture biologique ou de la chimie verte. 95% des ingrédients sont d'origine naturelle au minimum dans une cosmétique certifiée Cosmebio.

L'HISTOIRE DE LA BETTERAVE

La betterave est un légume racine qui se déguste sans modération : en entrée, en plat ou en dessert. Elle peut être ovale, arrondie, même aplatie et a une belle couleur rouge. Elle se consomme crue ou cuite, et offre une saveur originale, fine et sucrée.

Le mot « betterave » l'associatio phonétique de : « bette » (ou blette) qui est une plante cultivée à l'origine pour ses feuilles, et « rave » qui désigne l'ensemble des plantes ou légumes cultivés pour leur racine. A l'origine, la betterave est récoltée à des fins médicinales. Ce n'est qu'à partir du XIV^{ème} siècle que la betterave orne certains plats de la gastronomie britannique. Sous Napoléon 1er, la betterave devient un légume dont on tire le sucre, la guerre en Angleterre empêchant l'importation de canne des Antilles. Afin de faire face à cette pénurie, l'empereur donna ainsi des terres de culture pour la betterave sucrière.

Sa côte de popularité augmente au milieu du XIX^{ème}. Sa consommation se répand dans toute l'Europe et différentes variétés sont mises au point afin de diversifier ses qualités gustatives : racines rouges, jaunes ou blanches.

LES RÉCOLTES

Aujourd'hui la betterave se cuisine crue ou cuite, mais sert également de plante fourragère pour la nourriture des ruminants ou pour son sucre. C'est un légume d'hiver qui se récolte entre octobre et mars. En France, 32 000 tonnes de betteravee sont produites par an principalement dans le Centre, la Bretagne et en Champagne-Ardenne.

LES VARIÉTÉS



BETTERAVE ROUGE :

Sa racine a diverses formes, mais ce qui la distingue c'est ce rouge violet. C'est cette variété qui est la plus sucrée.

BETTERAVE BLANCHE :

Sa texture rappelle celle de la pomme de terre. Cette variété a également une saveur douce et sucrée.



BETTERAVE GOLDEN :

elle a une racine ronde et jaune d'or et sa saveur est encore plus douce que celle de la betterave rouge.

COMMENT LA CHOISIR ?

Si vous la consommez crue, préférez-la avec une peau à peine desséchée. Inversement, si vous pensez la cuire, la peau doit être lisse.

Elles se conserve généralement dans le bac à légume du réfrigérateur. Les fanes quant à elles doivent être retirées et conservées dans un film protecteur. Elles se consomment dans les 5 jours après la date d'achat.

COMMENT LA CUISINER ?

Achetée cuite sous vide, elle est prête à l'emploi. Crue, elle se consomme telle quelle en retirant la peau.

Cuite, conservez la peau :

- Dans de l'eau bouillante : 2h30 dans de l'eau salée ou vinaigrée ou tout simplement nature
- Au four : 1h30 à 180°C
- A la vapeur : 25 minutes

La betterave s'utilise alors en velouté, en soupe, en salade, en poêlée, en terrine mais aussi en jus.



Pour le plat

Gratin de champignons

 10 minutes  20 minutes

INGRÉDIENTS

Pour une personne

- 200g de champignons frais
- 2 (grosses) cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 œuf
- 45g de gruyère
- 1 gousse d'ail
- 1 noix de beurre
- 1 cuillère à soupe de persil

Préparation

- 1) Lavez et coupez les champignons en fines lamelles.
- 2) Epluchez l'ail et émincez-le. Et ensuite lavez votre persil et hachez-le.

3) Munissez-vous d'une sauteuse et faites chauffer le beurre à feu doux. Ajoutez-y les champignons, l'ail et le persil. Salez et poivrez à votre convenance et laissez cuire pendant 10 minutes. Remuez régulièrement jusqu'à ce que ce soit bien doré.

4) En parallèle, préchauffez votre four à 220°C (th7).

5) Séparez le blanc du jaune de l'œuf. Battez le blanc en neige avec 1 pincée de sel. Quant au jaune d'œuf, mélangez-le à la crème et à 30g de gruyère.

6) Dans le récipient où figure votre dernier mélange, ajoutez-y les champignons puis le blanc d'œuf battu en neige. Mélangez doucement et délicatement en vous servant d'une cuillère en bois.

7) Versez la préparation des ramequins individuels. Ajoutez le gruyère restant et faites gratiner au four pendant 10 minutes.

Pour le dessert

Smoothie DETOX

pomme, fenouil & orange

 10 minutes

INGRÉDIENTS

Pour une personne

- 2 oranges
- 1 pomme (de préférence une granny smith)
- 2 côtes de fenouil
- 1 citron vert

Préparation

- 1) A l'aide d'un presse-agrumes, récupérez le jus du citron et des deux oranges.
- 2) Rincez les côtes de fenouil et

coupez-les en morceaux.

3) Passez à la pomme : pelez-la, découpez-la en quatre, ôtez le trognon et découpez ensuite la pomme en plusieurs cubes.

4) Déposez les morceaux de fenouil et les morceaux de pomme dans un blender, ajoutez-y le jus d'agrumes (citron vert et jus d'oranges).

5) Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

6) Versez-le dans un verre. Bonne dégustation !



Pour la chandeleur

Crêpes Vegans

à la boisson d'amande

 5 minutes  30 minutes

INGRÉDIENTS

- 80g de fécule de maïs
- 250g de farine de blé
- 50cl de boisson d'amande
- 24cl d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille

2) Ajoutez la farine et mélangez. Versez petit à petit la boisson d'amande et l'huile.

3) Ajoutez l'extrait de vanille pour apporter plus de goût à votre pâte.

4) Laissez-la reposer 15 à 30 min.

5) Dans une poêle chaude et huilée, versez une louche de pâte. Laissez cuire environ 1 minute. Retournez la crêpe et faites-la cuire de l'autre côté 1 minute également.

6) Il ne vous reste plus qu'à effectuer la même action jusqu'à ne plus avoir de pâte.

Préparation

1) Versez la fécule de maïs dans un grand saladier. Diluez-la peu à peu avec l'eau.





SÉRUM PERFECTEUR ANTI-RIDES

Gelée royale très concentrée qui nourrit, régénère et revitalise la peau. Un extrait objectivé d'algue⁽¹⁾ brune *Alaria esculenta* qui procure fermeté et élasticité à la peau. Acide hyaluronique qui est présent sous ses 2 formes les plus répandues : L'acide hyaluronique de bas poids moléculaire pénètre plus en profondeur dans la peau, ce qui permet d'obtenir un effet tenseur et repulpant immédiat, atténuant ainsi les rides et ridules. L'acide hyaluronique de haut poids moléculaire agit à la surface de l'épiderme et permet une hydratation longue durée.

(1) Efficacité mesurée par des tests anti-âge



CRÈME ANTI-RIDES RÉGÉNÉRANTE À LA GELÉE ROYALE

Pour retarder l'apparition des signes de l'âge et stimuler la régénération de votre peau, ce soin hydratant, anti-rides* et régénérant, associé à la gelée royale des actifs aux propriétés antioxydantes, redensifiantes et nutritives aux vertus revitalisantes de la gelée royale :

LA GELÉE ROYALE,
L'HUILE VIERGE DE ROSIER MUSCAT,
L'EXTRAIT DE FLEURS D'ARBRE À PAPILLONS,
L'ALOE VERA,
LE BEURRE DE KARITÉ FAVORISE,



CRÈME REDENSIFIANTE ANTI-RIDES DE JOUR

Elle raffermi et lisse la peau tout en la nourrissant et en l'hydratant. Tout au long de la journée, la peau est redensifiée, souple, tonifiée et le teint éclatant. Cette crème de jour réunit plusieurs actifs jeunesse performants :

Gelée royale,
Acide hyaluronique sous 2 formes,
Un extrait objectivé⁽¹⁾ d'algue brune *Alaria esculenta*
Elle contient également de l'adénosine connue pour son effet anti-rides et du resvératrol, un polyphénol qui protège la peau des agressions extérieures par son action antioxydante.

DISPONIBLE
EN MAGASIN

Le CBD, abréviation du mot **Cannabidiol**, est un des nombreux actifs naturellement présent dans le chanvre.

Il est fortement réputé pour ses vertus relaxantes, calmantes et régénérantes.

Contrairement au THC, également issu du chanvre, il ne possède pas d'effets psychotropes et est parfaitement légal.

DISPONIBLE
EN MAGASIN





Nos équipes La Vie Saine vous accueillent et vous conseillent du lundi au samedi

Dans la grisaille ...

• 21 CHENÔVE
6 rue des Frères Montgolfier



• 21 DIJON
29 Rue Musette



• 21 QUETIGNY
7 Rue du commerce



• 25 MONTBÉLIARD
22 Rue Jacques Foillet - Zone du pied des Gouttes



• 25 VOUEAUCOURT
ZAC de la Cray

• 39 DOLE
12c Rue François Xavier Bichat

• 71 CHALON-SUR-SAÔNE
13 Rue René Cassin



• 71 CHATENOY-LE-ROYAL
2 Rue de la Guerlande

• 78 CONFLANS-SAINTE-HONORINE
ZA des Boutries - 5 rue des Cayennes

• 94 CHENNEVIÈRES-SUR-MARNE
Avenue Champlain

• 94 LA-VARENNE-SAINT-HILAIRE
2 Avenue du Mesnil

... comme au soleil

• 30 ALÈS
1 Place de l'Abbaye

• 30 ALÈS
225 Avenue Olivier De Serres - Rocade Sud



• 33 BORDEAUX
8/10 Rue Ravez

• 34 MONTPELLIER
31 rue Caizergues de Pradines

• 34 ST JEAN DE VEDAS
489 Avenue de la Condamine

www.laviesaine.fr

MON CHOU®



Le pain Norvégien du Fournil Apy en vente au rayon boulangerie

Ingrédients

- Farine de seigle T130*
- Farine d'épeautre*
- Eau
- Levain T80*
- Flocons 5 céréales* :
Graines de tournesol*, Sarrasin
décortiqué*, Graines de lin doré*,
avoine*
- Levure fraîche
- Sel de Guérande.

Parfait pour l'hiver, ce pain gorgé de céréales

(Tournesol, sarrasin, avoine, lin doré...) possède une belle couleur chocolat due à son mélange de farine d'épeautre et de seigle.

En bouche, la texture moelleuse de la mie contrebalance le croquant des graines, une explosion de saveurs !

Il vous attend dès maintenant, en format moulé 500g.

* issus de l'agriculture biologique



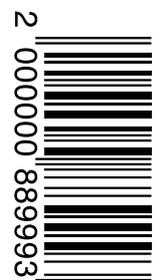
Ne pas jeter sur la voie publique - Papier 100% recyclé



Suivez-nous sur Facebook



Offert par votre magasin
La Vie Saine®
Janvier 2021 #14



LA VIE SAINE
à chacun d'inventer la sienne !

Nouvelles adresses



Boucheries



Restaurants

