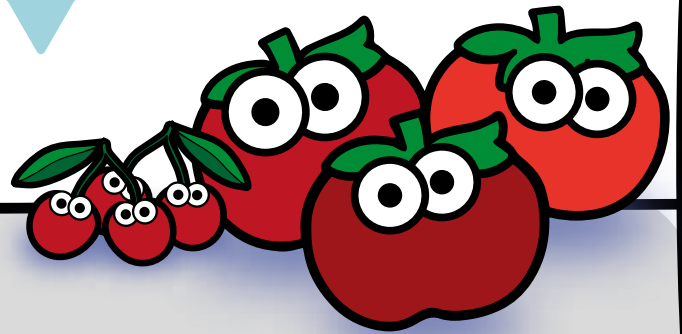
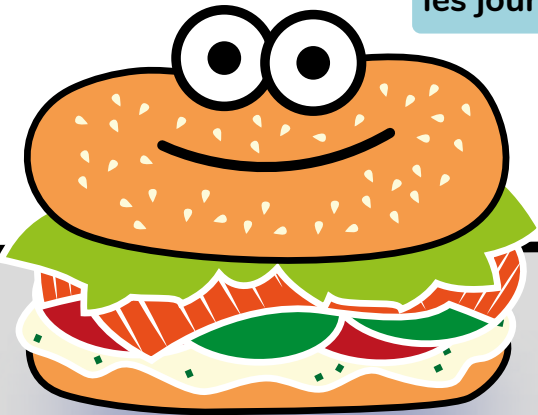


MON CHOU®

Je suis idéal pour
les journées « balade »



CERTIFIÉE
MIAM !

VIVEMENT
LES PIQUE-NIQUES

ACTUALITÉS

- ▶ Le vinaigre de cidre non-filtré p. 2
- ▶ Promotions du mois p. 3



NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS

Recette

MOUSSE DE FRAMBOISES AU LAIT D'AMANDE



Pour 4 personnes

- 250 g de framboises
- 4 c.à.s d'aquafaba (le jus d'un bocal de pois chiche)
- 1 c.à.c de jus de citron
- 3 c.à.s de sucre complet
- 20 g de lait d'amande en poudre LA MANDORLE
- 200 ml d'eau
- 1 c.à.c d'agar agar

1/ Dans un blender, mixez les framboises.

Passez les framboises mixées dans une passoire fine ou un chinois afin d'enlever tous les pépins et conservez le coulis de framboises.

2/ Dans un saladier, versez l'aquafaba et le jus de citron et montez en neige à l'aide d'un batteur électrique. Cela prend environ 3 à 4 minutes.

3/ Dans une casserole, ajoutez

le sucre, l'agar agar, le lait d'amande en poudre et l'eau sur feu moyen. Mélangez jusqu'à ébullition puis retirez du feu. Incorporez ce mélange à la préparation.

4/ Répartissez la préparation dans 4 petits ramequins et placez au réfrigérateur pendant au moins 6 heures. Avant de servir, coupez quelques framboises et des amandes concassées pour la décoration.

LE VINAIGRE DE CIDRE NON FILTRÉ

POUR NE GARDER QUE LE BON

Peut-être connaissez-vous déjà les bienfaits de l'objet de cet article ? Autrefois surnommé « élixir de jouvence », le vinaigre de cidre non filtré est impressionnant, et nous voudrions nous arrêter un instant sur ses bienfaits. Le vinaigre de

cidre non filtré est un ingrédient peu coûteux et utilisable de multiples façons. Voyez plutôt.

Résultat d'une double fermentation alcoolique et acétique, le vinaigre de cidre a un pH acide et une forte teneur en acide acétique. Ce sont ces deux conditions qui le rendent si efficace.

a/ La fermentation alcoolique est une réaction biochimique, résultat de la transformation du glucose en alcool, dans un milieu privé d'oxygène. Cette réaction libère de l'énergie sous forme de chaleur et permet aux bactéries et aux levures, naturellement présentes dans les fruits et dans le cidre, de survivre le temps de la réaction.

b/ À l'air libre, la fermentation acétique transforme ensuite l'alcool contenu dans le cidre en acide acétique, eau et énergie.

Lors de la fermentation acétique, un dépôt contenant les levures et bactéries se forme, autrement appelé la « mère de vinaigre ». D'une consistance gélatineuse, ce dépôt est certes comestible, mais très souvent éliminé lors de la filtration du vinaigre et de sa pasteurisation par souci esthétique. Le vinaigre de cidre non filtré que nous proposons conserve cette « mère » et vous permet de bénéficier de tous les produits de la dégradation naturelle de la pomme en vinaigre.

LES BIENFAITS

ASPECT COSMÉTIQUE :

- C'est un produit cosmétique naturel hors pair! Si vous présentez une tendance aux cheveux gras, essayez d'appliquer un peu de vinaigre de cidre sur vos longueurs après les avoir lavées, tel un après-shampooing. Au contact des cheveux, le vinaigre va sceller la cuticule des cheveux (couche externe des cheveux), les lisser et leur permettre d'obtenir une plus grande surface réfléchissante. Le vinaigre enlèvera également les traces de calcaire présentes dans vos cheveux. Cerise sur le gâteau, ils seront bien plus faciles à démêler.

- Grâce à son action antibactérienne, le vinaigre de cidre non filtré est également un excellent déodorant, malgré son premier nez « acide ». Tamponnez-en un peu sur vos doigts et appliquez sous vos bras pour neutraliser les odeurs.

- Si vous avez des problèmes d'acné, essayez d'en tamponner également sur votre peau. L'action antibactérienne du vinaigre neutralise les bactéries responsables de vos boutons.

ASPECT SANTÉ :

- Le vinaigre de cidre non filtré et non pasteurisé possède une colonie de « bonnes » bactéries qui lui est propre. Ces bactéries vont jouer le rôle de probiotiques : elles vont contribuer à reconstruire une flore intestinale parfois déséquilibrée, renforcer votre système immunitaire et même renforcer la sensation de satiété !



- Si vous souffrez de maux d'estomac, ou de reflux gastro-œsophagien (RGO), il est évidemment conseillé de se tourner vers votre médecin. Cependant, nous vous conseillons d'essayer de boire quelques gorgées de vinaigre de cidre non filtré avant le repas, pur ou dilué dans un peu d'eau. Cela devrait atténuer la douleur, et vous permettre de digérer plus facilement. Il peut paraître contre intuitif de traiter l'acidité de l'estomac avec de l'acide supplémentaire, mais le vinaigre de cidre possède un pouvoir alcalinisant qui rétablira l'équilibre acido-basique de votre système digestif.

- Le vinaigre de cidre non filtré est très concentré en potassium (K) qui joue un rôle prépondérant dans l'équilibre acido-basique de l'organisme, surtout si vous mangez salé et ingérez donc beaucoup de sodium (Na). L'équilibre entre Na et K est important : c'est cet équilibre qui va faciliter le transport de l'information électrique dans le cerveau.

- Pour éviter une hyperglycémie après un repas riche, vous pouvez boire une ou deux cuillères à soupe diluées dans un verre d'eau après le repas pour aider votre organisme à réguler la glycémie. En effet, d'après des études menées par le département de nutrition de l'état de l'Arizona, il semblerait que le vinaigre de cidre agisse sur la digestion de l'amidon et diminuerait le

pic de glycémie après un repas, épargnant au passage notre pancréas comme nous en parlions dans l'article consacré aux glucides dans un précédent Mon Chou (N°17).

- Le vinaigre de cidre agit également sur le sang et la pression artérielle. Grâce à sa teneur en acide acétique notamment, le vinaigre est un véritable dépolluant pour le sang. En éliminant les toxines et les polluants, il permet une amélioration de la circulation sanguine et une meilleure stabilisation de la pression sanguine.

Vous l'aurez compris, le vinaigre de cidre non filtré et non pasteurisé est une source de multiples bienfaits. Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle vous donne une bonne idée des nombreuses vertus du vinaigre de cidre. Et parce qu'il n'est pas forcément évident d'avaler du vinaigre pur, nous vous conseillons de le diluer dans un peu d'eau ou dans du miel pour associer leurs propriétés antibactériennes, antioxydantes et anti-inflammatoires.

Retrouvez le vinaigre de cidre bio non filtré en format 1L à la marque Aliment Sain® (et notre délicieux miel bio) dans nos magasins !

Sources : Vinegar Ingestion at Bedtime Moderates Waking Glucose Concentrations in Adults With Well-Controlled Type 2 Diabetes, Andrea M. White & Carol S. Johnston, Diabetes Care 2007 Nov; 30(11): 2814-2815
VIE HEALTHY, Viehealthy.com
CONSOGLOBE, Conso globe.com

PROMOTIONS

Valables du
31/05/2021
au 29/06/2021

Sélection parmi 130 produits en promotion. La liste totale est disponible sur notre site internet.

~~9,80€~~
7,84€



20%

**Shampooing
super tonus
250ml
DERMACLAY**

~~22,10€~~
17,68€



20%

**Crème jour
Grenade
30ml
WELEDA**

~~17,90€~~
15,22€



15%

**Soins Colorants
NATESSANCE**

Sur toute
la gamme

~~30,55€~~
24,44€



20%

**Huile visage
Grenade 30ml
WELEDA**

Litre au prix
du 75cl

~~2,99€~~
2,49€



**Limonade
d'Antan
1l
VITAMONT**

~~2,33€~~
1,86€



20%

**Citronnade
citrons
jaunes
VITAMONT**

~~3,30€~~
2,64€



20%

**Purée pomme
Nature France
680g
MAMIE BIO**



LA MANDORLE, UNE MARQUE PIONNIÈRE EN NUTRITION BIO-VÉGÉTALE

Tout commence en 1989 quand Arnaud Vannier, un passionné authentique attaché à la nature, très sensible à la nutrition et à la qualité, décide d'exploiter la richesse nutritionnelle des amandes qui poussent abondamment dans le bassin méditerranéen. Il décide alors de développer un procédé breveté pour les valoriser en boissons végétales de haute valeur nutritionnelle dans une démarche écologique. Aujourd'hui, La Mandorle est une marque pionnière reconnue comme Spécialiste du lait d'amande et Experte en nutrition Bio-végétale. Entreprise familiale française indépendante, elle développe et fabrique en France des préparations bio sans lait animal ni gluten, de haute valeur nutritionnelle, à base de fruits secs et de protéines végétales, avec une approche nutrition-santé et une dynamique d'innovation continue.

UNE ENTREPRISE INNOVANTE ET LABELLISÉE RSE

La Mandorle s'engage à proposer des produits d'une qualité nutritionnelle optimale et respecte des critères de qualité et d'éthique à toutes les étapes de la fabrication, de la culture des amandes jusqu'aux consommateurs. Une approche appréciée et récompensée de nombreuses fois par des Trophées de l'Innovation.

Reconnue par le label BioEntrepriseDurable®, La Mandorle élabore ses produits selon des principes respectueux d'engagements sociétaux, sociaux, environnementaux, économiques et nutritionnels.

L'AMANDE, FRUIT EMBLÉMATIQUE DE LA MANDORLE

Récoltées en plein cœur historique du bassin méditerranéen (Sicile, Espagne) auprès de producteurs partenaires depuis plus de 16 ans, les amandes sont issues de variétés douces et cultivées sur des terres fertiles, dans un écosystème préservé, idéal pour des fruits gorgés de soleil et concentrés en nutriments bénéfiques.

Le saviez-vous ?

Le lait d'amande instantané en poudre présente un concentré nutritionnel unique avec plus de 30% de protéines et plus de 400 mg de calcium pour 100 g de poudre. Des boissons végétales prêtes à l'emploi et non filtrées.

Sans sucres, non filtrées et formulées à partir d'amandes dégraissées, d'eau de source et enrichis en algue marine, les boissons végétales prêtes à l'emploi sont conçues dans une approche nutritionnelle unique pour proposer des boissons nutritionnelles et légères, de texture veloutée avec des notes subtiles et raffinées.



Une économie d'emballage pour un bénéfice écologique !

Pourquoi des laits d'amande instantanés ?

- Des concentrés nutritifs issus de fruits secs
- Des boissons plus écologiques grâce à une économie d'emballage
- Un procédé breveté innovant, non polluant et peu énergétique
- Un usage facile, rapide et pratique juste avec de l'eau
- Une conservation de plusieurs mois après ouverture
- Des réponses bien-être en boisson et en cuisine



LA NUTRITION BIO-VÉGÉTALE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Fort de son expertise en nutrition bio-végétale, La Mandorle a développé une gamme de produits offrant des alternatives sans lait, sans lactose, sans gluten et sans soja. De la boisson au petit-déjeuner en passant par les préparations cuisine et entremets, les produits La Mandorle se dégustent tout au long de la journée pour des instants gourmands, sains et conviviaux, en toute sécurité.



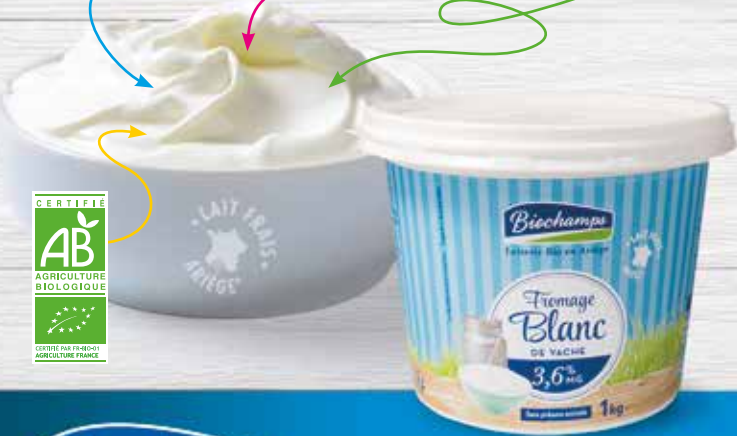
Simplement pour vous,
au bon lait bio d'Ariège !

Une recette unique pour la cuisine,
le petit déjeuner ou le goûter des enfants.

Savoir-faire
traditionnel

Respect
du produit

Sans acidifiant,
conservateur,
additif



Biochamps
Laiterie BIO en Ariège

JPS LAIT - ARIÈGE/PYRÉNÉES
09210 LÉZAT SUR LÈZE
100% DE PRODUITS BIO DEPUIS 1982

Vitamont *Savourez
votre été*

Je suis au
citron de
Sicile

Nous sommes au
sucre de canne
EQUITABLE

Je suis
SANS acide
citrique



VITAMONT SAS - ZI du Lidon - Lieu-dit "Fon de Pommier" - 47150 Monflanquin
www.vitamont.com - Tel: 05 53 36 50 63 - Fax: 05 53 36 42 48
Certifié par FR-BIO-01



LÉA NATURE
LABORATOIRE



Natessance

SOINS COLORANTS

100% pigments végétaux
Couleur naturelle - Nutrition - Brillance

INNOVATION



GEL
PRÊT À
L'EMPLOI



COSMOS
NATURAL



FORMULE
PERMANENTE
BREVETÉE*



*Brevet déposé

SLN4165

DANIVAL, LE BIO A LA SOURCE



C'est en Lot-et-Garonne que Danival a créé des filières agricoles afin d'une part, de sécuriser ses approvisionnements en matières premières locales, et d'autre part de concourir à l'essor de l'agriculture biologique départementale.

DES PARTENARIATS DURABLES

Pour Danival, les relations de confiance ont un sens : l'entreprise travaille avec 63% de ses producteurs partenaires depuis plus de 5 ans. Dès 2002, l'entreprise crée sa propre charte de commerce solidaire. Confortée par ce modèle local et éthique, l'entreprise a à cœur de développer des filières, désormais au nombre de 6 :

- Légumes du soleil (Courgettes, Aubergines, Poivrons, Courges Butternut, Potimarrons)
- Légumineuses (Haricots blancs, Haricots rouges, Flageolets, Lentilles, Pois chiches)
- Céréales (Quinoa, Epeautre, Riz complet)
- Soja jaune et soja blanc
- Viande de Bœuf
- Fruits : pomme

A ce jour, 40% des ingrédients utilisés dans les recettes Danival sont français et/ou issus de filières courtes (direct : producteurs-Danival).

DES PARTENARIATS LOCAUX ET EQUITABLES

La filière « Légumes du Soleil » Danival est certifiée BIOPARTENAIRE® depuis 2011.

Les relations commerciales entre DANIVAL et ses producteurs sont encadrées par des contrats de culture sur 3 ans, pour une pérennité de la vente de la production des agriculteurs ; et à des prix garantis afin d'assurer une juste rémunération aux agriculteurs.

SOUTENEZ NOS FILIERES, SOUTENEZ LES FAMILLES DE

- Sébastien
- Marc
- Fflorencia

Florence

- En couple avec Pierre, 1 enfant de 10 ans
- Installée en 2008 dans le Lot-et-Garonne (47), Nouvelle-Aquitaine, à 15Km de Danival.
- Producteurs de Légumes Bio : Courgettes, Aubergines, Poivrons Bio,...

1 Riste d'aubergines 670g DANIVAL achetée, c'est 270g d'aubergines* achetées à la famille de Florence

Marc Faugeron

- Marié, 3 enfants : de 3 ans, 6 ans et 10 ans
- Installé depuis 2003 dans le Lot-et-Garonne (47), Nouvelle-Aquitaine, à 40Km de Danival
- Producteurs de Légumes Bio : Courgettes, Aubergines, Poivrons Bio,...

1 Basquaise 670g DANIVAL achetée, c'est 180g de poivrons* achetés à la famille de Marc

Sébastien Guillemois

- En couple, 2 enfants de 8 ans et 6 ans
- Installé depuis 2013 dans le Lot-et-Garonne (47), Nouvelle-Aquitaine, à 50Km de Danival
- Producteurs de Légumes Bio : Courgettes, Aubergines, Poivrons Bio,...

1 Ratatouille 670g DANIVAL achetée, c'est 360g de légumes* achetés à la famille de Sébastien

Cuvée plaisir



MÉDAILLE D'OR AU CONCOURS «International organic awards 2021»

Ce vin est issu de vignes bio âgés de 35 à 60 ans, basées sur le terroir de Valdepeñas. Il offre des arômes intenses de fruits rouges qui en bouche, laissent une sensation de fraîcheur bien équilibrée. Désaltérant et fruité, il accompagnera idéalement vos apéritifs.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

AVEC
POIGNÉE



Bib 3L

NOUVEAU FORMAT
"SLIM"

adapté aux portes de frigo

Bib 5L

Bouteille 75 cl

www.accent-bio.fr/cuvee-desir-plaisir-nature



DIETAROMA

Expert depuis 1927

Les Concentrés Intégrales de Plantes

DIETAROMA : L'EFFICACITÉ EN AMPOULE !

La philosophie animant notre gamme Concentré Intégral de Plantes® :

☀ EXPERTISE ET INNOVATION :

Des produits très efficaces grâce à une technologie innovante qui extrait le totum de la plante. Cela



signifie une très grande variété d'actifs, dans des concentrations très importantes, tout en garantissant la naturalité et la qualité.

Il s'agit d'une nouvelle technologie d'extraction des plantes entièrement développée en France, permettant de recueillir le meilleur de la matière végétale sans utiliser de solvant.

☀ TRAÇABILITÉ RENFORCÉE :

Diataroma s'engage avec un réseau d'agriculteurs passionnés pour vous proposer le meilleur des plantes dans une ampoule composée de plantes 100% bio. Des ampoules exclusivement issues de filières maîtrisées et privilégiant l'origine française quand cela est possible (72% de nos plantes sont issues de filières françaises).

MON CHOU®

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



Tante Hélène est la marque pionnière des produits laitiers Bio à base de lait de vache, présente en magasins spécialisés Bio depuis 1975.

Depuis plus de 45 ans, les produits Tante Hélène sont le reflet de l'engagement d'hommes et de femmes pour une alimentation bio, gourmande et responsable, grâce à une relation de confiance avec les éleveurs.

Aujourd'hui, la marque collecte son lait auprès de 49 éleveurs partenaires installés en Normandie et en Bretagne, au plus près de leurs ateliers : à Cahagnes, au cœur du bocage normand aux portes de l'atelier de crème fraîche, et autour de Noyal-sur-Vilaine, près de Rennes, où se trouvent les ateliers de yaourts, desserts, beurres et fromages.

La marque collecte également en complément le lait de quelques éleveurs dans les Pays de la Loire, près de Laval et Nantes.

En janvier 2021, elle a concrétisé ces 45 ans d'engagement avec ses éleveurs partenaires, en obtenant la labellisation bio et équitable avec BIOPARTENAIRE®, un organisme externe qui certifie une juste rémunération de tous les acteurs de la filière, garantie sur plusieurs années. Ce dispositif est complété par le financement d'un plan de développement pour toujours aller de l'avant, améliorer les pratiques et ainsi assurer la pérennité de la filière.

Tante Hélène met également en place une charte d'élevage, qui sera appliquée sur toutes les fermes Bio partenaires avant la fin de l'année 2021. Cette charte est le fruit d'années de travail et d'échange sur les bonnes pratiques d'élevage, qui va au-delà du cahier des charges Bio :

- Une alimentation 100% française, bio et sans OGM,
- Avec au minimum 75% d'herbe dans la ration des vaches,
- Qui passent au moins 210 jours par an au pâturage.

Tante Hélène c'est 45 ans de savoir-faire et d'innovation pour perpétuer le plaisir intact d'une gamme complète de produits sains et gourmands ! De délicieux yaourts et desserts, des fromages blancs doux et onctueux mais aussi de la crème, du beurre et du fromage authentiques et savoureux !

Retrouvez toutes les infos sur la marque, ses engagements et ses produits sur : www.tantehelene.fr



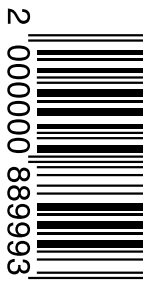
Suivez-nous



Offert par votre magasin
La Vie Saine®

Jun 2021 #18

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



 **LA VIE SAINE®**
à chacun d'inventer la sienne !