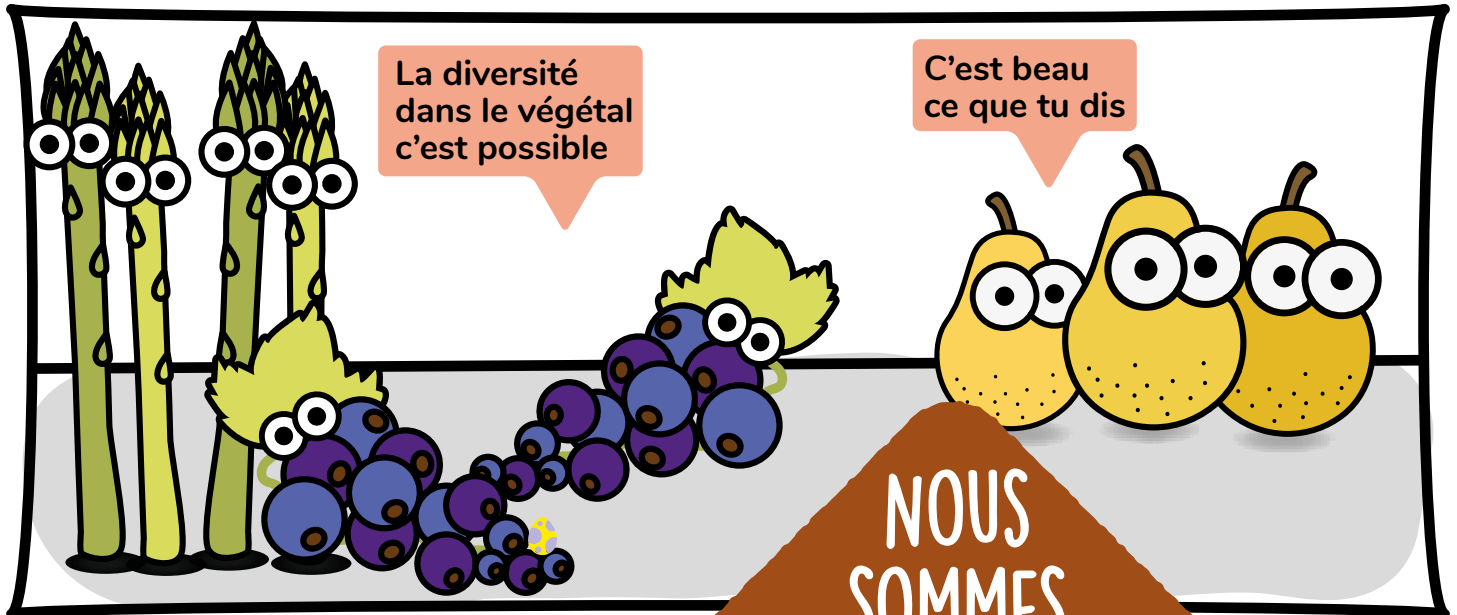


MON CHOU®



LE VÉGÉTAL
C'EST GÉNIAL...

NOUS
SOMMES
LÀ POUR
VOUS



ACTUALITÉS

- La vitamine C p. 2
- Le citron p. 6

Les cloches ont glissé 12 œufs dans le magazine,
À VOUS DE LES TROUVER !

Recettes végétariennes

- Hachis parmentier
- Bundt cake
au yaourt coco et
cranberries... MIAM !

Promotions du mois

..... p.3

LA VITAMINE C

La vitamine C, ou acide ascorbique, fait partie des nutriments essentiels : notre corps ne pouvant la synthétiser, il faut pouvoir la trouver dans notre alimentation.

C'est un nutriment non énergétique : elle n'empêche en aucun cas l'endormissement car elle n'apporte pas d'énergie (calories). Cependant, l'acide ascorbique permet de lutter contre les états de fatigue en participant à la synthèse de l'adrénaline et de la noradrénaline, qui ont toutes deux de nombreux rôles physiologiques, notamment au niveau du stress et de l'excitation de l'organisme.

La vitamine C participe également à la fabrication du collagène, élément indispensable à la formation des os, des tissus conjonctifs (situés entre les cellules) et de la peau.

La vitamine C est aussi un formidable antioxydant qui est capable de contrer les effets néfastes des dérivés réactifs de l'oxygène appelés « radicaux libres ». Ces derniers sont associés au vieillissement du corps et sont à l'origine d'un stress oxydatif qui joue un rôle dans différents troubles ou maladies liées à l'âge : rides, cataracte, cancers... Pour se protéger contre les dommages causés par les radicaux libres, les humains possèdent des défenses antioxydantes, comme la vitamine C, la vitamine E, l'enzyme catalase, etc.

Enfin, la vitamine C agit sur le métabolisme du fer : elle facilite l'absorption du fer par l'organisme. Si vous entamez une cure de compléments à base de fer, pensez à manger des kiwis, des oranges ou des poivrons, ils vous aideront à absorber le fer grâce à l'action de l'acide ascorbique.

LES BESOINS JOURNALIERS

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation (ANSES) recommande l'absorption de 110 mg par jour pour un homme adulte, et 95 mg pour une femme, sous forme de fruits et légumes frais. Attention, une supplémentation de vitamine C à des doses supérieures à 2000mg par jour pourrait selon certaines études favoriser les calculs rénaux chez les personnes prédisposées.

OÙ LA TROUVER ?

La vitamine C se trouve essentiellement dans les fruits (le kiwi, les fruits rouges, les agrumes ou encore l'ananas) et les légumes (les choux, les poivrons, les brocolis ou le cresson), mais aussi dans des herbes aromatiques comme le persil, le thym ou le safran. Il est également possible de trouver d'autres sources de vitamine C par l'intermédiaire de compléments alimentaires en cas de carence entraînant une fatigue extrême.

Cette vitamine est très fragile : elle s'altère rapidement au contact de l'air, de la chaleur et de la lumière. C'est pourquoi les aliments qui contiennent de la vitamine C doivent être consommés frais, voire crus, et rapidement après avoir été épluchés ou coupés. Il est préférable d'utiliser des cuissons basses comme la cuisson vapeur ou à l'étouffée. Sachez que vous pouvez ralentir l'oxydation de vos crudités en y ajoutant du jus de citron, qui contient lui-même beaucoup de vitamine C.

COMMENT ÉVITER LES CARENCES ?

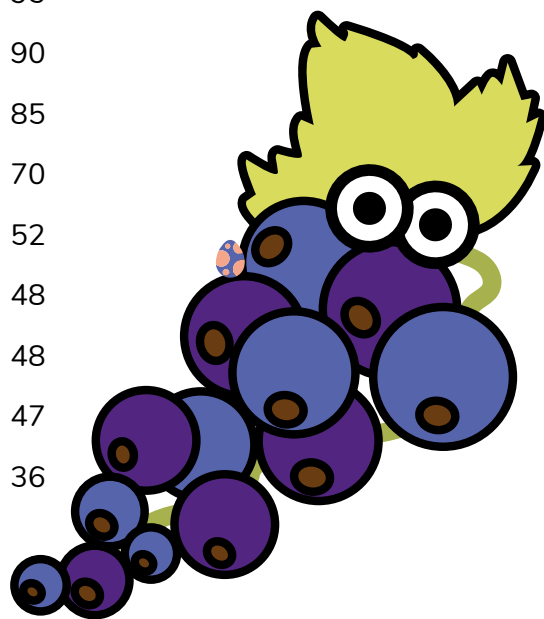
Privilégier une alimentation de qualité, variée et équilibrée est la meilleure solution pour éviter les carences, en vitamine C comme pour tous les autres nutriments essentiels. Pour éviter les carences chez les personnes qui ne consomment que très peu de fruits et légumes frais, il existe de nombreux compléments alimentaires à base de vitamine C naturelle ou de synthèse, qui ont prouvé leur efficacité. Ils sont à consommer toutefois en tenant compte des apports de l'alimentation.



Acérola 1000 bio maxi pot 60 comprimés
SUPERDIET

ALIMENTS	PORTIONS	MG
1/ Cassis	100g de fruit ou de jus	140 à 180
2/ Poivrons rouge	1/2 tasse	95
3/ Kiwi	100g	90
4/ Fraises	1 tasse	85
5/ Orange	1 fruit	70
6/ Brocoli	125ml	52
7/ Ananas	100g	48
8/ Choux de Bruxelles	125ml	48
9/ Pomelo rose	1/2 fruit	47
10/ Chou-fleur	125ml	36

CECI EST DU CASSIS



Sources :
LA NUTRITION, (2013), www.lanutrition.fr
FUTURA SCIENCE, (2020), J. Hernandez, www.futura-sciences.com
SFMP, www.sfmpl.fr

PROMOTIONS

Valable 01/04/2021
au 01/05/2021



-15%

Tofu 2x125g
TOSSOLIA

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



-15%

**Terrine végétale
champignon shitake**
125g
TARTEX



-15%

Coco start nature 400ml
ABBOT KINNEY'S



-15%

**So soja dessert
nature 4x100g**
SOJADE



-20%

**Dessert végétal
amande cacao**
DANIVAL

Disponibles dans la limite des stocks. Prix différents dans les magasins de Voujeaucourt et Chatenoy.

P. 3



Pour le dessert Bundt cake vegan au yaourt coco et cranberries

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez le yaourt avec le sucre, puis

ajoutez l'huile et le lait.

2. Ajoutez la farine, la levure et la cannelle. Mélangez bien l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.

3. Enrobez les cranberries d'un peu de farine puis ajoutez-les à la pâte avec les noix hachées et les raisins secs. Mélangez bien.

4. Versez la pâte dans un moule bundt puis faites cuire à 180 °C pendant 1 h 10. Vérifiez la cuisson du gâteau en le piquant avec la lame d'un couteau. Celle-ci devrait en ressortir sèche.

5. Laissez refroidir puis démoulez. Ajoutez le sucre glace pour décorer le dessus.

INGRÉDIENTS

Pour 8 à 10 parts

- 400 g de yaourt Coco Start Abbot Kinney's
- 350 g de farine
- 200 g de sucre blond
- 20 cl d'huile de tournesol
- 22 cl de lait d'amande
- 1 sachet de levure ou bicarbonate
- 1 c. à café de cannelle
- 50 g de raisins secs
- 50 g de noix de Grenoble hachées
- 50 g de cranberries fraîches ou congelées



L'AIDE CULINAIRE IDÉALE POUR DES RECETTES VÉGÉTALES FACILES ET RAPIDES!



RICHE EN PROTÉINES

RICHE EN FIBRES

PAUVRE EN ACIDES GRAS SATURÉS

À RETROUVER AU
RAYON FRAIS DE VOTRE
MAGASIN BIO

IDÉE RECETTE
GOURMANDE :
PALETS D'OKARA, LENTILLES CORAIL,
LÉGUMES ET CORIANDRE
RETROUVEZ LA RECETTE SUR WWW.SOY.FR



PLUS DE 30 RECETTES À L'OKARA SUR WWW.SOY.FR
RETROUVEZ-NOUS SUR  

LA VIE SAINE EST SUR Instagram



Retrouvez-nous sur le compte
Instagram **@laviesaineofficiel**
pour des astuces, des bons
plans, des conseils ou
encore des DIY éco
responsables !

TOSSOLIA



Hachis Parmentier

Ingrédients

Pour 2 personnes
10 minutes préparation
30 minutes de cuisson
- 5 pommes de terre
- 5 patates douces
- 200g de haché végétal
nature Tossolia
- 3 carottes
- 4 champignons
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- Persil

1/ Faites cuire les pommes de terre et les patates douces à l'eau bouillante puis écrasez-les à l'aide d'un presse purée. Réservez.

2/ Mixez grossièrement tous les ingrédients restants au robot à l'exception du haché végétal.

3/ Faites revenir la préparation mixée dans un peu d'huile d'olive puis ajouter le haché.

4/ Ensuite, disposez les couches dans un plat (ou des cassolettes) puis enfournez 30 minutes à 180°C en mode chaleur tournante.



CÔTEAUX NANTAIS
au rythme du vivant

Le vinaigre de cidre, l'atout forme du Printemps.

LA CURE DE 20 JOURS

Mode d'emploi : prendre une cuillère à soupe de vinaigre de cidre mélangée à un verre d'eau tiède, de préférence à jeun le matin.
Si besoin, vous pouvez ajouter une cuillère à café de miel.

Les bienfaits : régulateur acido-basique, la cure va aider à combattre la fatigue et à renforcer l'immunité naturelle du corps en facilitant la circulation sanguine.

Les Côteaux Nantais / Cototerra - 18 rue de l'artisanat -
44140 REMOUILLE - FRANCE - www.coteaux-nantais.com

DANIVAL

COMME UNE ENVIE DE DOUCEUR !

Offrez-vous un instant plaisir avec les desserts végétaux Danival. Des recettes onctueuses, à base de purée de noisettes ou d'amandes, fabriquées avec le plus grand soin en Lot-et-Garonne, et avec des ingrédients bio de qualité.

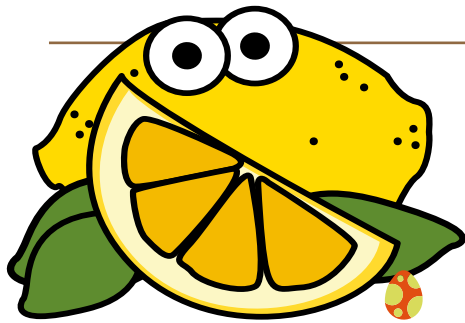
AU RAYON
ÉPICERIE SUCRÉE
À CONSOMMER
FRAIS !



Fabriqué en France

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran - 47 170 ANDIRAN (FRANCE)
Site internet : www.danival.fr





L'ANTIOXYDANT PAR EXCELLENCE : LE CITRON

Le citron est un fruit riche en vitamine C (entre autres) disposant de nombreux effets bénéfiques pour notre santé et s'intégrant facilement à notre alimentation quotidienne. Avec sa jolie couleur jaune et son goût acide, le citron est reconnaissable entre mille. Cet agrume incontournable est consommé partout à travers le monde et a d'ailleurs vu sa consommation exploser ces dernières années.

L'HISTOIRE DU CITRON

Le citron serait issu de deux variétés : la bigarade qui est une orange amère ainsi que le cédrat qui est un agrume ovale et bosselé. On ne sait pas de quelle région il provient, certains disent qu'il est originaire de la méditerranée et d'autres d'Asie et plus précisément de la Chine. Ce qui est sûr, c'est que le citron est plus ou moins présent dans diverses cultures depuis très longtemps. Les arabes auraient étendu et popularisé la culture des citronniers dans le reste des territoires méditerranéens, comme l'Espagne. Ce fruit très apprécié s'est par la suite développé à l'échelle mondiale.

Il faut noter que les citronniers se cultivent dans des zones plutôt chaudes, car ils ne survivent pas au gel. Si vous souhaitez en adopter, il vous faudra l'abriter en intérieur pendant la période hivernale. Le citronnier aime la chaleur et le soleil !

SA CULTURE

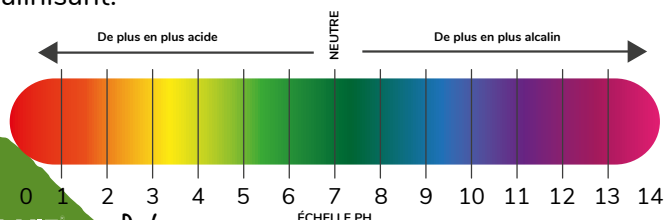
Un citronnier commence à donner des fruits au bout de huit ans environ.

Les citronniers des quatre saisons peuvent fleurir et produire des fruits plusieurs fois dans l'année. La période de récolte s'étend de décembre à fin avril, lorsque les fruits sont denses et gorgés de jus.

Aujourd'hui les plus grands cultivateurs de citrons sont l'Inde, le Mexique et l'Argentine. L'Espagne et l'Italie les suivent de près.

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Il suffit de croquer dans un citron pour observer que son jus est acide. Oui, mais contrairement à ce que l'on pourrait penser, le jus de citron a plutôt un effet alcalinisant.



Certains tissus ou organes doivent être alcalins (tissu conjonctif, lymph, intestin grêle) alors que d'autres doivent être acides (vagin, estomac, côlon). Le sang a un pH de 7,36 : il est donc légèrement alcalin. Le corps s'efforce de maintenir stable cette valeur. Les bases sont facilement éliminées après la métabolisation, là où les acides doivent d'abord être neutralisés. Si le corps n'absorbe pas suffisamment de minéraux basiques pour neutraliser les acides, il doit puiser dans ses réserves et, si ce processus devait persister pendant une durée prolongée, des dégâts apparaîtraient sous forme de caries, perte de cheveux ou ostéoporose. L'équilibre acido-basique n'est pas uniquement influencé par l'alimentation. L'âge, le stress, l'alcool, la caféine, la nicotine et un manque d'activité physique peuvent également altérer l'équilibre.

Tous les aliments que nous mangeons sont métabolisés. L'indice PRAL détermine si ces aliments produisent des bases ou des acides. PRAL signifie charge rénale acide potentielle (Potential Renal Acid Load). Cet indice indique ainsi la charge acide pour les reins. Plus la valeur est élevée, plus l'aliment est acidifiant. Plus la valeur est négative, plus l'aliment a un effet alcalinisant. Les fruits et légumes sont le plus souvent alcalinisants (le citron a une valeur PRAL de -2.6, les figues séchées se situent à -18). Le pain, les pâtes, la viande, la charcuterie, les œufs et les produits laitiers sont riches en protéines mais sont aussi acidifiants. L'important est d'adopter une alimentation saine, qui privilégie les fruits et légumes frais. Une personne qui mange de manière équilibrée et variée n'a, ainsi, pas à craindre une suracidification.

LA COMPOSITION DU CITRON

Le citron frais et bio est composé à 88% d'eau, et possède une forte teneur en bêta-carotène et en vitamines C, B3, B5 et B9. Ces vitamines ont divers effets bénéfiques pour notre santé.

- Le bêta-carotène, ou provitamine A, est un pigment photosynthétique qui absorbe une partie de la lumière. Il est le précurseur de la vitamine A, qui est impliquée dans de nombreuses fonctions de l'organisme, comme la vision, le métabolisme du fer, l'entretien des muqueuses ou encore le bon fonctionnement du système immunitaire.
- Les vitamines B3 (niacine), B5 (acide pantothénique) et B9 (acide folique) sont des vitamines hydrosolubles - solubles dans l'eau contenue

dans le citron donc – et sont engagées dans diverses fonctions métaboliques, notamment le métabolisme des protéines, lipides et glucides, la synthèse d'ADN, la production et la protection des globules rouges transportant l'oxygène dans le sang, la régulation de la glycémie et le fonctionnement du système immunitaire.

• La vitamine C quant à elle est requise dans la synthèse des globules rouges et facilite **l'absorption du fer** lors d'une prise alimentaire. C'est également un puissant anti-oxydant.

Le citron est riche en vitamine C : 53mg pour 100g. il

dispose d'une écorce épaisse qui permet de mieux préserver cette vitamine dans son milieu acide. Une fois pressé, le jus de citron doit donc être consommé assez rapidement pour bénéficier au mieux des bienfaits de la Vitamine C. Au contact de l'air et de la lumière, pour rappel, elle est oxydée et perd ses qualités antioxydantes. En plus de ces vitamines, le citron est une bonne source de minéraux. Il contient notamment : fer, potassium, cuivre, magnésium, phosphore et calcium. Enfin, il contient également des flavonoïdes qui sont des composés anti-oxydants, au même titre que la vitamine C.

DIFFÉRENCE ENTRE CITRON VERT ET CITRON JAUNE

Le citron vert n'est pas un citron jaune pas mûr. Il peut être une variété d'agrumes que l'on nomme la Lime. Contrairement au citron jaune, il ne fleurit qu'une seule fois dans l'année.

Le citron jaune peut aussi être vert : il a besoin de fortes variations de températures entre le jour et la nuit pour se développer et se teinter. L'hiver des régions productrices de citrons (notamment le sud de l'Espagne et en Italie) est une saison particulièrement

propice à leur culture : il y fait chaud la journée et froid la nuit. Les citrons sont alors bien jaunes car l'amplitude de variation de la température est élevée. En été c'est l'inverse : lorsqu'il fait chaud tout le temps, les citrons ne peuvent se colorer et leur peau reste verte. En cela, un citron jaune de couleur verte est mûr, il n'a cependant pas eu assez de froid pour jaunir.

N'hésitez plus dans nos magasins entre citron vert, jaune ou lime. S'ils sont dans nos rayons c'est qu'ils sont arrivés à maturité !

FOCUS SUR LA VARIÉTÉ ASSIMILÉE AU CITRON : COMBAVA

Le combava est un agrume très ancien, a priori originaire de l'Inde. La saison pleine de ce fruit s'étend de juillet à décembre.

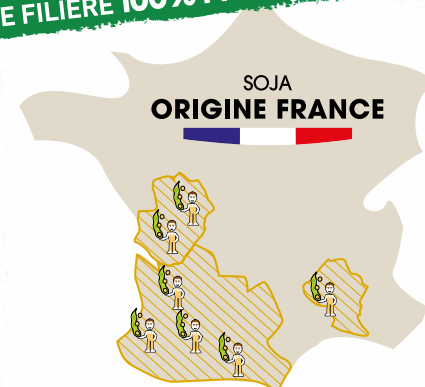
Le combava est très amer. La chair ne se consomme pas, on n'utilise que sa peau, en zeste, en cuisine. Il parfume certains plats, surtout asiatiques ou réunionnais, et notamment les poissons. Sa saveur est souvent assimilée à celle de la coriandre, de la citronnelle ou encore du gingembre. Vous pouvez aussi relever des plats sucrés comme les mousses au chocolat. Il sera également parfait pour aromatiser des boissons chaudes ou froides. Rappelez-le délicatement pour profiter de ses bienfaits et de son goût atypique.

Sojade

Les bienfaits du végétal
tout en gourmandise !



UNE FILIÈRE 100% FRANÇAISE !

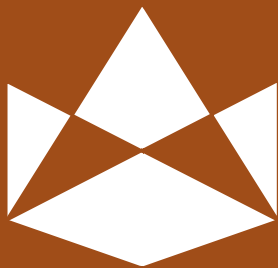


- ✓ Riche en **protéines végétales**
- ✓ **Pauvre** en acides gras saturés,
- ✓ Sucre de canne **non raffiné**, chocolat et cacao **équitable**.



Suivez les actualités Sojade sur [f](#) [i](#) et retrouvez plein d'idées sur www.sojade.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE WWW.MANGERBOUGER.FR



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 CHATENOT-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 VRAC C'EST FACILE

-8%

-12%



REMISES IMMÉDIATES SUR LE VRAC TOUS LES JOURS AVEC LA CARTE

Sur le rayon VRAC
Voir conditions en magasin

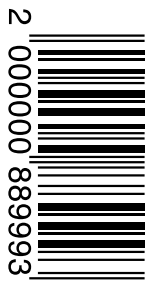
VENEZ AVEC VOS CONTENANTS

Merci de tarer vos contenants vides,
secs et propres auprès de nos équipes
en caisse avant de les remplir

Suivez-nous



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



 **LA VIE SAINES**
à chacun d'inventer la sienne !

Offert par votre magasin
La Vie Saine[®]
#édition Avril 2021