

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

J'invite

4 apéros festifs

Cuisiner la Saint-Jacques

Beaux desserts au chocolat

Nos astuces

pour se remettre

des EXCÈS

DES FÊTES

Au quotidien

Pimper vos soupes

Gratins cocooning

21

recettes conviviales et gourmandes



Grillon d'Or

CRÉATEUR DE VOS PETITS-DÉJEUNERS BIO !



Un petit-déj haut en couleur avec les céréales Grillon d'Or !



www.grillondor.bio

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



Marie-Laure Tombini

L'ÉDITO

L'hiver a enfin pris place et apporte avec lui un vent de festivités. Au travers de ce magazine, venez vous réchauffer autour de bonnes soupes de saison, préparez votre table de Noël en découvrant notre sélection de desserts de fête et entamez la nouvelle année avec de belles résolutions pour vous et la planète. Excellentes fêtes de fin d'année à tous nos lecteurs !



Sommaire

- 4 On a testé **Les boulettes vegan Soy**
- 6 Dossier de saison **Pimper vos soupes !**
- 10 On a testé **Les noix de Saint-Jacques MSC Food4Good**
- 12 Tendances céréales **Apéro festif**
- 18 Au menu ce soir **Galettes maison**
- 22 Livres **Sélection Noël**
- 24 J'invite **Desserts festifs au chocolat**
- 28 Nutrition / santé **Astuces pour se remettre des excès des fêtes**
- 30 Pas à pas **Charlotte au chocolat**
- 32 On a testé **Les biscuits croquants noix de coco Céliane**
- 34 Le conseil de Marie-Laure **Utiliser moins de plastique**

www.odelices.com
BP n°30045
92163 Antony Cedex
Tél : 09 83 29 21 56
odelices.mag@gmail.com

Directrice de la publication et Rédactrice en chef : Marie-Laure Tombini

Assistants de la rédaction : Barbara Le Clerre, Delphine Vallantin

Conception artistique : Devisocom

Impression : AGIR Graphic - BP 52 207
53022 Laval - Cedex9

Tirage : 50 000 exemplaires

N°ISSN : 2260-4042

Régie publicitaire :
Nathalie Bourdon
Wellness Regiecom - 115 rue Rivay
92300 LEVALLOIS PERRET
Tél. : 07 86 22 64 81
contact@wellnessregiecom.fr



Toute reproduction totale ou partielle du magazine est strictement interdite. Le libellé des annonces publicitaires n'engage que la responsabilité de leurs auteurs. Odelices.com est une marque déposée. Ce magazine est imprimé sur du papier PEFC issu de forêts gérées durablement avec des encres végétales.



Les fameuses boulettes vegan de Soy

Très faciles à préparer, les fameuses boulettes au soja et blé sauront s'adapter à tous vos plats pour vous satisfaire au quotidien. Riches en protéines végétales, source de fibres, ces boulettes sont aussi bonnes pour la santé que pour l'environnement. Impossible d'y résister !



Spaghetti aux boulettes et sauce tomate

Pour 4 personnes / Préparation : 10 min / Cuisson : 18 min

12 boulettes vegan SOY

3 c. à s. d'huile d'olive
1 oignon
1 petite carotte (100 g)
2 gousses d'ail
400 g de tomates concassées

1 c. à c. de vinaigre
1 feuille de laurier
1 branche de thym
1 branche de romarin
Sel, poivre
400 g de spaghetti

1. Pelez et coupez l'oignon et la carotte en petits dés.
2. Dans une sauteuse chaude, faites revenir l'oignon 3 min dans l'huile chaude puis ajoutez la carotte, salez, poivrez et faites revenir 5 min.
3. Écrasez l'ail ajoutez-le avec le laurier, le thym, le romarin, le vinaigre et la pulpe de tomate, laissez mijoter 5 min.
4. Mettez les boulettes dans la sauce et laissez mijoter encore 5 min.
5. Dans une grande casserole, faites bouillir un grand volume d'eau salé, baissez le feu et mettez les spaghetti à cuire pendant environ 12 min en fonction des indications du paquet.



© Marie-Laure Tombini

Couscous aux légumes d'hiver



Pour 6 personnes / Préparation : 20 min / Cuisson : 35 min

24 à 30 boulettes boulettes vegan Soy

2 carottes (300 g)
270 g de navets
600 g de pommes de terre
400 g de patates douces
2 poireaux (275 g)
2 oignons

3 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. d'épices raz-el-hanout
1 c. à c. de cumin moulu
2 à 3 litres d'eau
1 feuille de laurier
Sel
400 g de semoule de blé dur

1. Lavez, pelez et coupez les carottes, les navets, les pommes de terre, les patates douces et les poireaux.
2. Pelez et émincez les oignons. Dans une grande casserole de type faitout, faites-les revenir dans l'huile chaude 3 min, puis ajoutez les carottes et faites revenir 3 min.
3. Ajoutez les légumes découpés, le raz-el-hanout, le cumin et la feuille de laurier. Couvrez d'eau, salez et laissez mijoter 25 min à couvert.
4. Ajoutez les boulettes et laissez cuire encore 5 min.
5. Servez la semoule accompagnée du bouillon, les légumes et des boulettes.



CHEZ NOUS
ON FAISAIT DU
VEGGIE
BIEN AVANT QUE
LE MOT N'EXISTE!

SOY
BIO, LOCAL
& VEGGIE
DEPUIS 1982



SUIVEZ-NOUS

DISPONIBLES
EXCLUSIVEMENT
EN MAGASIN BIO



+ DE 350 RECETTES VEGGIE À RETROUVER SUR SOY.FR



Faire manger des soupes aux enfants, c'est possible !



© Marie-Laure Tombini

Si l'argument « la soupe fait grandir » ne fonctionne pas bien chez vous non plus, je vous propose d'autres astuces pour rendre les soupes plus attrayantes ! Ajoutez quelques ingrédients sur le dessus : du croquant, du gourmand, du croustillant. Ils vont craquer c'est sûr !

Soupe champignon, coco, curry



Pour 6 personnes / Préparation : 20 min / Cuisson : 15 min

1 oignon
3 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de curry
450 g de champignons
20 cl de lait de coco, en conserve
30 cl d'eau
1 c. à s. de graines de sésame

- Émincez finement l'oignon et faites-le revenir dans une grande poêle avec l'huile et le curry.
- Lavez et émincez les champignons, ajoutez-les dans la poêle et faites-les cuire 5 à 10 min pour qu'ils soient dorés. Réservez quelques jolis champignons qui serviront pour le décor.
- Puis ajoutez le lait de coco.
- Mixez ensuite dans un blender et ajoutez de l'eau pour obtenir la texture désirée.
- Servez et décorez avec les champignons réservés et quelques graines de sésame.

Soupe de courge butternut



Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Pour la soupe :

1 courge butternut (1,5 kg)
1 c. à s. de bouillon en poudre
1 cm de gingembre frais râpé
1 cm de curcuma frais râpé (ou 1 c. à c. de curcuma en poudre)
20 cl d'eau

Pour le granola salé :

100 g de flocons d'avoine
3 cl d'huile d'olive
1 c. à s. de tahin
50 g de graines de courge
50 g de noix concassées
30 g de graines de sésame
60 g de graines de tournesol
½ c. à c. de sel
1 c. à s. de sirop d'agave
1 c. à c. de thym
1 c. à s. de levure maltée

Pour le granola :

- Mélangez tous les ingrédients.
- Faites cuire 20 min à 160 °C dans une plaque allant au four.

Pour la soupe :

- Lavez, pelez, ôtez les pépins et coupez la courge en cubes.
- Faites cuire dans une casserole la courge, avec le bouillon, le gingembre, le curcuma et l'eau pendant 20 à 25 min.
- Lorsque la courge est bien fondante, mixez en ajoutant si besoin de l'eau pour obtenir la texture désirée.
- Servez et accompagnez d'une c. à s. de granola salé par bol.





Soupe de potimarron et marron

Pour 4 pers. / Préparation : 20 min / Cuisson : 25 min

1 potimarron (700 g)
200 g de marrons, cuits
1 c. à s. de bouillon en poudre
80 cl d'eau

Pour les croûtons :

1/4 de baguette de pain
Quelques lamelles de fromage

1. Lavez le potimarron, coupez-le en deux, ôtez les pépins et coupez la chair en cubes en gardant la peau.
2. Dans une casserole, faites cuire le potimarron avec les marrons, le bouillon et l'eau pendant 25 min, jusqu'à ce que le potimarron soit bien fondant.
3. Mixez au blender ou au mixeur plongeant ajustez si besoin la quantité d'eau.

Pour les croûtons :

4. Coupez la baguette en tranches fines, placez-les sur une plaque allant au four et faites cuire 5 à 10 min dans un four préchauffé à 180 °C en surveillant la cuisson.
5. Coupez le fromage en lamelles fines, placez-les sur les croûtons et disposez sur les bols de soupe.



Emile Noël
depuis 1920

Nouvelle récolte 2019

L'ensemble de l'équipe Emile Noël vous dévoile
son huile d'olive vierge extra bio nouvelle récolte 2019



NOUVELLE
RÉCOLTE
2 0 1 9

EMILE NOËL
C'EST • ELLE
LUI • NOUS

— MAISON FONDÉE EN PROVENCE —

30130 Pont-Saint-Esprit • France • emilenoel.com



Distribution en magasins bio.



Les noix de Saint-Jacques MSC Food4Good

Des noix de Saint-Jacques pour les fêtes de Noël ? Excellente idée mais alors des Saint-Jacques 100% issues de la pêche durable et avec une faible empreinte écologique. C'est le pari réussi de Food4Good. À découvrir pour se régaler durablement !



St Jacques laquées gingembre orange

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min / Repos : 2 h



- Sortez **12 noix de Saint-Jacques MSC Food4Good** du congélateur, pour les décongeler 2h avant.
- Pelez et coupez **3 carottes** en morceaux. Faites-les cuire 15 min dans une grande casserole d'eau salée. Mixez-les avec **3 c. à s. d'huile d'olive**, en ajoutant un peu d'eau de cuisson, pour obtenir une texture de purée, réservez au chaud.
- Pelez et coupez **1 panais** en cubes. Faites-les cuire 10 min dans une poêle, avec **1 c. à s. d'huile**.
- Mélangez **3 cl de jus d'orange**, **½ c. à c. de gingembre râpé**, **1 gousse d'ail écrasée**, **3 cl de sauce soja**, **3 baies de Sichuan**. Faites chauffer 5 min dans une petite casserole. Filtrez pour ôter les pulpes, ajoutez **30 g de sucre** et refaites chauffer dans la casserole 5 à 10 min jusqu'à obtenir un mélange épais, proche d'un caramel.
- Dans une poêle, faites chauffer **1 c. à s. d'huile** sur feu moyen - fort et faites saisir les noix de Saint-Jacques 3 à 5 min de chaque côté.
- Dressez les assiettes avec les différents éléments. Laquez les Saint-Jacques avec la sauce.



Bouchées de St Jacques snackées, sur une gelée moringa citron vert

Pour 12 bouchées

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min / Repos : 2 h



- Sortez **12 noix de Saint-Jacques MSC Food4Good** du congélateur.
- Dans un bol, mélangez **2 g d'agar-agar**, **5 g de moringa** et **10 g de sucre**. Délayez avec **10 cl d'eau**, **le jus d'un citron vert** et **20 cl de crème de coco**. Faites chauffer dans une petite casserole et portez 1 min à ébullition en mélangeant. Versez dans un moule carré de 25 x 25 cm pour obtenir une gelée d'environ 1 cm d'épaisseur. Laissez refroidir 2 h au réfrigérateur.
- Lorsque la gelée est bien figée, découpez des disques à l'aide d'un emporte-pièce de 3,5 cm.
- Dans un bol bien froid, fouettez **10 cl de crème de coco** bien froide 5 min pour la faire monter en chantilly.
- Sur une plancha ou dans une poêle chaude huilée, snackez les noix de Saint-Jacques 3 à 5 min de chaque côté.
- Sur chaque assiette de service, disposez un disque de gelée, une Saint-Jacques et accompagnez d'une cuillerée de chantilly de coco.

© Marie-Laure Tombini

Food4Good
Produits de la mer éco-responsables

LES NOIX DE ST JACQUES PÊCHE DURABLE !

Délicieuses en tartare,
en carpaccio ou
juste snackées !

AU RAYON SURGÊLE



Food4Good a sélectionné une noix de Saint-Jacques issue d'une pêche durable, au nord-est du Canada. La noix est surgelée à bord du bateau moins d'une heure après la pêche : elle conserve ainsi toute sa fraîcheur, des saveurs douces et acidulées, et une texture à la fois ferme et fondante.

Parfaites pour vos repas de fêtes, en apéritif, en entrée ou en plat principal !

Pour vos repas de fêtes, pensez aussi au Saumon sauvage MSC, à la Truite bio ou aux Gambas bio ! Découvrez toutes nos recettes festives sur www.food4good.fr ou sur nos pages Facebook et Instagram.



Mini burgers aux figues et foie gras



Sapin feuilleté ail et fines herbes



4 apéritifs festifs

A l'approche des fêtes de fin d'année, je vous propose de découvrir 4 idées d'apéritifs festifs pour recevoir vos convives dans les meilleures conditions. Mini burger, sablés salés, pain danois ou encore sapin feuilleté, à vous de choisir la ou les recettes qui vous donneront envie de régaler vos proches.

Mini burgers aux figues et foie gras

Pour 20 mini hamburger / Préparation : 40 min / Cuisson : 3 fois 20 min / Repos : 1 h

Pour les mini buns :

15 cl de lait
12 cl d'eau + 3 c. à s.
10 g de levure de boulanger déshydratée
20 g (2 c. à s.) de sucre
1 œuf battu (+ 1 jaune pour dorer)

150 g de farine de maïs
410 g de farine de blé
1 c. à c. de sel
50 g de beurre fondu
2 c. à s. de graines de sésame noires et dorées

1. Dans un bol, mélangez la levure avec 3 c. à s. d'eau.
2. Dans la cuve d'une machine à pain, mettez le lait, l'eau, le sucre, l'œuf battu et la levure, puis la farine de blé, la farine de maïs, le sel et le beurre fondu.
3. Mettez sur le programme pâte (dough) sans cuisson.
4. Sur un plan de travail fariné, sortez la pâte et étalez-la sur une épaisseur d'environ 2 ou 3 cm, puis découpez des disques de pâte à l'emporte-pièce de 3,5 cm de diamètre.
5. Posez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier cuisson, badigeonnez le dessus des pains avec le jaune d'œuf délayé avec 1 cuillerée à soupe d'eau et saupoudrez de graines de sésame.
6. Laissez lever 30 min.
7. Enfourez pour 15 à 20 min dans un four préchauffé à 180 °C.
8. Découpez les pains buns dans le sens de la hauteur, tartinez chaque bun d'une c. à c. de confiture de figue et garnissez d'un morceau de pâté coupé en disque de 3,5 cm de diamètre. Piquez les mini burgers puis dégustez.

Pain danois aux fruits secs



Sablés au parmesan et truffes



© Marie-Laure Tombini

Sapin feuilleté ail et fines herbes

Pour 8 personnes / Préparation : 15 min / Cuisson : 25 min

2 pâtes feuilletées
300 g de fromage ail et fines herbes
1 jaune d'œuf

Herbes aromatiques
Baies roses

1. Préchauffez votre four à 210 °C. Faites chauffer le fromage ail et fines herbes pour le ramollir et le travailler plus facilement.
2. Étalez les pâtes feuilletées puis, à l'aide d'un rouleau, allongez-les légèrement.
3. Tartinez l'une des pâtes avec le fromage. Recouvrez ensuite avec la seconde pâte. Taillez le tout en forme de sapin. Roulez les branches du sapin sur elles-mêmes.
4. Faites reposer le tout au réfrigérateur, puis dorez le sapin avec un jaune d'œuf au pinceau.
5. Enfourez pour 25 min de cuisson dans un four à 180 °C. Décorez avec quelques herbes et des baies roses. Servez chaud ou tiède, à votre convenance.

Pain danois aux fruits secs

Pour 1 pain (25 tranches) / Préparation : 20 min / Cuisson : 40 min / Repos : 1 h

50 cl d'eau	50 g de noixettes
1 c. à s. de miel	20 g de graines de tournesol
15 g de levure déshydratée de boulanger	20 g de graines de courge
350 g de farine de seigle T110	20 g de graines de sésame
180 g de farine de blé T110	50 g d'abricots secs
10 g de sel	50 g raisins secs
2 c. à s. de son de blé (facultatif)	50 g de cranberries
50 g d'amandes	100 g de figues

1. Dans la cuve de la machine à pain, mettez l'eau, le miel, la levure, la farine de seigle, la farine de blé et le sel. Lancez la machine sur le programme pâte.
2. En parallèle, coupez les abricots et les figues en morceaux, puis concassez les noixettes et ajoutez le tout à la pâte.
3. Sortez la pâte, transvasez-la dans un moule de 25 cm, couvrez-la d'un torchon et laissez-la reposer pendant 2 h.
4. Enfourez pour 40 min de cuisson dans un four préchauffé à 180 °C. Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir le pain pendant 1 h.

Vous pouvez servir le pain tranché accompagné d'une noix de beurre et de tranches de saumon fumé.

Sablés au parmesan et truffes

Pour 25 à 30 sablés / Préparation : 20 min / Cuisson : 15 min / Repos : 2 h

100 g de farine de blé
40 g de farine d'épeautre
120 g de beurre mou
100 g de parmesan râpé
4 g de truffe

1. Dans un saladier, mélangez les farines avec le beurre du bout des doigts pour effectuer un sablage.
2. Incorporez ensuite le parmesan et la truffe coupée en tout petits dés. Mélangez bien afin d'obtenir une pâte homogène.
3. Formez un boudin régulier de pâte, filmez-le et réfrigérez pour 2 h.
4. Détaillez les sablés au couteau, disposez-les sur un tapis ou une feuille de cuisson, et enfourez pour 15 min à 160 °C.

Plus d'infos sur les céréales
www.passioncereales.fr/recettes



Mon Noël
avec

VEG'gras®

Alternative
végétale
pour remplacer
le foie gras

Photos © Denis FARAVEL - SENFAS



SENFAS
18 avenue Antoine Emile
30340 Méjannes-lès-Alès
Email : senf30@senfas.com
Tél. : +33(0)4 66 54 33 50
www.senf30.com



sans huile de palme



catégorie Produits végétariens



*Sans cruauté

FABRIQUÉ EN FRANCE

I TRANCHÉ, TARTINÉ OU CUISINÉ, TOUT LUI VA I



DISTRIBUÉ
EXCLUSIVEMENT
EN RÉSEAU
SPÉCIALISÉ BIO



Gratins cocooning d'hiver



En cette fin d'année, le froid s'installe et nous sommes nombreux à chercher du réconfort autour d'un repas copieux, gourmand et convivial, à partager en famille ou entre amis. Les gratins font partie des plats les plus appréciés : simples, rapides à préparer et à décliner selon nos envies, ils sont la solution parfaite pour se régaler et faire plaisir à notre entourage.

Gratin de pommes de terre au camembert



Pour 4 personnes / Préparation : 15 min / Cuisson : 50 min

- 1 kg de pommes de terre
- 250 g de camembert
- 30 cl de lait (de vache ou de soja)
- Sel, poivre

1. Lavez, pelez et coupez les pommes de terre en fines lamelles à la mandoline.
2. Coupez le camembert en deux dans le sens de la hauteur, réservez une moitié pour le décor et coupez l'autre en tranches.
3. Dans un plat à four de 18 cm x 18 cm, alternez les lamelles de pommes de terre et les tranches de camembert. Salez et poivrez.
4. Couvrez le tout avec le lait, puis terminez par l'autre moitié du camembert que vous disposez sur le haut du gratin.
5. Enfournez pour 50 min de cuisson dans un four préalablement chauffé à 160 °C.

**AU RAYON ULTRA-FRAIS
DÈS OCTOBRE 2019**

Partagez un moment de plaisir sain avec les 4 nouveautés gourmandes

SANS SUCRES AJOUTÉS*

2 pots 400g

2 kéfirs 250g

**- DE PLASTIQUE
+ d'éthique**

SOJADE S'ENGAGE POUR LA PLANÈTE !
 Pour contribuer à réduire l'utilisation du plastique, nous avons décidé de retirer les couvercles en plastique de nos grands pots **DÈS LE MOIS D'OCTOBRE.**

Disponibles exclusivement dans les **magasins bio**

Facebook Instagram www.sojade.fr

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

Illustration : Carolina Spielmann - Theobald Meyer RCS Rennes 709 200 307



Hachis parmentier lentilles carottes



Pour 6 à 8 personnes / Préparation : 30 min / Cuisson : 50 min

300 g de lentilles vertes
1,8 kg de pommes de terre
à chair farineuse
1 oignon rouge
2 c. à s. d'huile d'olive
1 carotte
400 g de dés de tomates
en conserve
3 gousses d'ail
20 cl de lait végétal
5 c. à s. d'huile de noisette
1 feuille de laurier
Sel, poivre

1. Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire 30 min dans une grande casserole d'eau salée.
2. Plongez les lentilles dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition et faites cuire 15 min.
3. Pelez et émincez l'oignon. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon 5 min. Salez et poivrez.
4. Pelez et coupez la carotte en petits dés. Ajoutez-la dans la sauteuse et faites cuire 5 min.
5. Ajoutez la tomate en dés, l'ail écrasé, les lentilles cuites et la feuille de laurier, puis laissez mijoter 10 min.
6. Écrasez les pommes de terre en purée avec du lait végétal et l'huile de noisette, salez et poivrez.
7. Étalez les lentilles dans un plat, répartissez la purée dessus. Faites cuire 20 à 25 min dans le four préchauffé à 190 °C.

LES JARDINS DE
GAÏA
GRANDS THÉS BIO
TERRA  MADRE



Osez la créativité,
invitez thés et épices à votre table de fête !

Bio, équitables et issus de petits producteurs nos thés, tisanes et épices sont le fruit d'une étroite collaboration avec nos partenaires. Made in Alsace depuis 25 ans, ils sont disponibles en vrac, boîtes à thé et sachets recharge.

 www.jardinsdegaia.com 



Crumble aux légumes d'hiver

Pour 6 personnes / Préparation : 20 min /
Cuisson : 30 min



200 g de carottes
150 g de panais
120 g de topinambours
250 g de potimarron
1 oignon rouge
Sel, poivre
1 bouquet garni (laurier,
thym, romarin)

Pour le crumble :
50 g de farine de graines
de courge
100 g de farine de blé
50 g d'huile d'olive
50 g de poudre d'amande
Fleur de sel

1. Pelez et coupez en dés l'ensemble des légumes : carottes, panais, topinambours, potimarron et oignon rouge.
2. Faites cuire les légumes dans de l'eau salée. Ajoutez le bouquet garni.
3. Une fois les légumes bien fondants, ôtez l'eau de cuisson et déposez-les dans un plat à gratin allant au four.
4. Réalisez l'appareil à crumble en mélangeant dans un saladier la farine de graine de courge avec la farine, la poudre d'amande, la fleur de sel, le poivre et l'huile d'olive.
5. Parsemez la pâte à crumble sur les légumes. Enfouissez le tout pour 30 à 40 min de cuisson dans un four préalablement chauffé à 180 °C.



Tian aux légumes d'hiver



Pour 4 personnes / Préparation : 30 min / Cuisson : 1 h

300 g de gros navets
jaunes
400 g de grosses pommes
de terre
500 g de panais
400 g de patates douces
2 oignons rouges
3 œufs

30 cl de lait
2 c. à s. miel
12,5 cl de bouillon de
légumes
1 gousse d'ail
1 c. à c. de thym
10 tranches de bacon
Sel, poivre

1. Pelez et coupez en tranches les pommes de terre, navets, panais, patates douces et oignons rouges.
2. Réalisez l'appareil à tian en mélangeant dans un saladier les œufs, le lait, le miel et le bouillon de légumes. Assaisonnez et parfumez le tout avec le thym et l'ail écrasé.
3. Dans un plat 24 x 18 cm, dressez le tian en alternant les couches de légumes avec les tranches de bacon selon vos préférences. Pour obtenir un visuel plus attractif, pensez à jouer sur la couleur des légumes.
4. Versez l'appareil liquide sur les légumes. Enfouissez pour 1 h de cuisson dans un four préalablement chauffé à 160 °C.



Idées shopping

Sublimes Noix de St Jacques



Star des repas de fêtes, les Saint-Jacques Pêche durable sont à découvrir au rayon surgelé de votre magasin bio ! Les Noix de Saint-Jacques Food4Good sont certifiées pêche durable « MSC » et surgelées en mer moins d'1 heure après la pêche. Elles vous surprendront par leur blancheur et leur saveur exquise. Sans additifs et totalement naturelles, voilà des St Jacques qui ne rétréciront pas à la cuisson !
Plus d'infos : www.food4good.fr

Pour un goûter bio, moelleux et savoureux...

Il y a les madeleines aux oeufs de chez Ets Moulin ! Elles sont fabriquées avec de la farine de blé et des œufs français de poules élevées en plein air dans leur atelier situé dans les Hauts-de-France."

Plus d'infos : <https://ets-moulin.fr/> - Prix : 3,09 €

Suivez la marque sur les réseaux sociaux : @etsmoulin



Lessive liquide au Savon de Marseille

La marque Fourmi Verte fabriquée en France propose dans sa gamme de produits d'entretien écologiques une lessive liquide enrichie en Savon de Marseille. La formule est biodégradable et certifiée Ecodétergent par Ecocert Greenlife. Une lessive Cruelty free et vegan au parfum naturel d'huile essentielle de lavandin. Particulièrement économique, 3 litres de lessive vous permet de faire 60 lavages en moyenne. A ceux qui croient encore que laver écolo est plus cher, Fourmi verte prouve le contraire !

**www.aboneobio.com
PMC : 9.70 € / 3 Litres**



Thés et tisanes bio de Noël

Appréciez l'hiver et ces instants où l'on se délasse au contact réconfortant d'une tasse fumante de thé... A tester d'urgence, la nouvelle création **Comme une caresse** des Jardins de Gaïa : une tisane de plantes Honeybush, aux saveurs miellées relevées de cardamome et d'anis. Avec un sachet papier recharge.

Plus d'infos : www.jardinsdegaia.com





Des cadeaux de Noël

Depuis 2006, je vous propose des recettes innovantes et gourmandes dans mes livres de cuisine : plus d'une trentaine d'ouvrages publiés aux Éditions Mango. Voilà les nouveautés 2019 à offrir ou à s'offrir pour les fêtes de Noël. N'hésitez pas, vous allez vous régaler !

1 Desserts de fête : de délicieux gâteaux pour toutes les occasions festives !

Vous voulez bluffier vos invités avec des desserts qui en jettent, mais vous avez peur qu'ils soient trop compliqués à réaliser ? Découvrez 35 recettes spectaculaires et originales, beaucoup plus faciles à concocter qu'elles en ont l'air : fraiser matcha, number cake, gâteau nuage, île flottante aux pralines roses... Préparez ces desserts aussi beaux que bons pour une soirée de réveillon, un dîner entre amoureux, un goûter d'anniversaire, ou pour toute autre occasion festive !
128 pages, 19 cm x 24.5 cm, 12,95 €

2 Coffret Gâteaux de Noël :

un très joli coffret pour réaliser des sablés et des biscuits de Noël.

Ce coffret contient :

- un livre de recettes avec des photos et des pas à pas.
- un accessoire indispensable : une plaque d'emporte-pièces pour découper votre pâte en petites formes de Noël et créer en un seul geste 16 biscuits !

48 pages, 190 cm x 240 cm, 14,95 €

3 Atelier de Noël :

8 recettes gourmandes pour réaliser avec les enfants des sablés et des gâteaux de fête aussi beaux que bons.

Dans sa cuisine, Marie-Laure Tombini a élaboré des recettes simples à réaliser et expliquées en quelques étapes. Pour chacune, elle propose des variantes pour s'amuser et se régaler davantage. Un ouvrage innovant pour des après-midi créatifs dès 5 ans !

56 pages, 16.5 cm x 24 cm, 11,95 €

Boissons bienfaitantes : votre bien-être est le reflet de votre alimentation !

De nombreuses boissons ont en effet de véritables propriétés bien-être et peuvent être dégustées pour leurs vertus nutritionnelles et curatives à différents moments de la journée.

Découvrez les bienfaits de ces boissons grâce à :

- 1 LIVRE écrit par une naturopathe expliquant les bénéfices des boissons, les moments de dégustation, les produits phares...
- 30 FICHES RECETTES avec des photos (golden milk, latte, moon milk, jus, eat detox, infusion, smoothie...) et pour chacune une propriété bienfaitante.

Votre corps vous dira merci !

30 pages, 12 cm x 18 cm, 13,50 €



1

2

3

Desserts festifs au chocolat

Une envie chocolatée ? Voilà les desserts qu'il vous faut ! En verrines, en tartes ou en feuilletés, vous allez vous régaler avec ces gourmandises festives et chocolatées.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

La première tablette dessert au praliné et chocolat noir 57%

Un chocolat idéal pour réaliser desserts et pâtisseries chocolatés. Fabriqué à partir de praliné de Savoie et de chocolat pur beurre de cacao, équitable et labélisé Biopartenaire, issu de St-Domingue.

Tablette Belledonne de 175 g
4,95 € TTC
Dans les magasins bio



Verrine chocolat café



Pour 5 verrines / Préparation : 30 min /
Cuisson : 20 min / Repos : 1 nuit

Pour la crème café :

15 cl de café
20 g de féculé de maïs
50 g de sucre
2 jaunes d'œufs
30 g de purée de noisette

Pour la mousse au chocolat :

100 g de chocolat noir dessert
10 g d'huile (d'olive ou autre)
1 œuf
2 blancs d'œufs
1 pincée de sel

Pour la crème café :

1. Dans un saladier, mélangez la féculé de maïs et le sucre. Délayez peu à peu avec le café puis incorporez les jaunes d'œufs.
2. Faites chauffer dans une casserole sur feu moyen en mélangeant continuellement, jusqu'à ce que la crème épaississe. Incorporez la purée de noisette en fin de cuisson.
3. Versez la crème dans des verrines et réservez au frais.

Pour la mousse chocolat :

1. Faites fondre le chocolat dans un saladier sur un bain marie. Hors du feu, ajoutez l'huile et le sel.
2. Laissez reposer 5 min puis ajoutez le jaune d'œuf.
3. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme puis incorporez-les délicatement dans le chocolat fondu.
4. Dressez la mousse dans les verrines et réservez au moins 3 h au réfrigérateur, si possible 1 nuit.

Tartelettes chocolat liégeois

Pour 5 tartelettes / Préparation : 1 h / Cuisson : 30 min

Pour la pâte sucrée :

150 g de beurre à température ambiante
100 g de sucre glace
1 pincée de sel
15 g de cacao non sucré
1 œuf (50 g environ)
240 g de farine T65

Pour la garniture chocolatée :

200 g de chocolat noir
400 g de lait de soja ou de vache
30 g de féculé de maïs
25 g de sucre

Pour la chantilly :

30 cl de crème liquide entière très froide
40 g de sucre glace
2 c. à s. de cacao en poudre pour la décoration

1. Pour la pâte sucrée : mélangez le beurre, le sucre, le sel le cacao et l'œuf. Incorporez la farine. Étalez la pâte sur environ 0,5 cm à 1 cm d'épaisseur. Posez-la sur une plaque farinée, couvrez d'un film alimentaire et réservez 1 h au réfrigérateur.
2. Foncez les moules de 10 cm de diamètre. Garnissez de feuilles de cuisson et remplissez de haricots secs. Faites cuire 18 à 20 min à four préchauffé à 180 °C. Ôtez les haricots à mi-cuisson.
3. Pour la garniture : dans un bol, mélangez la féculé de maïs et le sucre, délayez peu à peu avec le lait. Faites chauffer ce mélange dans une petite casserole sur feu moyen. Lorsque le lait commence à épaissir, versez-le chaud sur le chocolat coupé en morceaux, dans un saladier. Laissez reposer 5 à 10 min, mélangez et versez dans les fonds de tartes. Laissez refroidir 1 h.
4. Pour la crème chantilly : dans un bol froid, avec un fouet froid, fouettez la crème fraîche liquide entière et le sucre glace, à pleine vitesse, jusqu'à avoir une chantilly.
5. Dressez la crème l'aide d'une poche à douille, sur les tartes froides et saupoudrez de cacao, avant le service.



Coussins feuilletés chocolat cannelle



Pour 8 coussins feuilletés / Préparation : 40 min / Cuisson : 30 min / Repos : 1 nuit

- 100 g de chocolat noir dessert
- 20 cl de crème de coco (80% de coco)
- ½ c. à c. de cannelle en poudre
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 pâte feuilletée vegan
- 4 c. à s. de sucre glace

1. Faites fondre le chocolat coupé en morceaux au bain marie.
2. Hors du feu, ajoutez la crème de coco, la cannelle et le piment. Mélangez pour obtenir une ganache, réservez au réfrigérateur une nuit.
3. Découpez la pâte feuilletée en carrés de 8 cm de côté, posez-les sur une plaque à four recouverte d'une feuille de cuisson. Saupoudrez de sucre glace et enfournez dans un four préchauffé à 210 °C. Baissez la température à 180 °C et faites cuire 15 à 20 min, ils doivent être bien dorés. Laissez refroidir sur une grille.
4. Coupez les carrés feuilletés dans la hauteur avec un couteau à pain.
5. Fouettez la ganache froide avec un fouet électrique pour la faire monter. Dressez-la dans les coussins à l'aide d'une poche à douille.



Le Spécialiste du Lait d'Amande
de haute valeur nutritionnelle

UN DÉLICIEUX CHOCOLAT 100 % VÉGÉTAL !
Nutritif & Gourmand

Procédé
INSTANTANÉ
breveté®



PRATIQUE!
Ajoutez juste
de l'eau chaude

1 DOSE
de 40g
apporte

- 20 % des AR en Magnésium
- 18% des AR en Fer

"Plaisir & Santé au Naturel"



Fabriqué en France
à Sablé-sur-Sarthe

www.lamandorle.com



© sebra

Petites astuces pour se remettre des excès des fêtes

Par Delphine Vallantin

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de se réunir autour de repas très copieux, souvent trop riches en graisses, en sucres, et accompagnés d'alcool. Résultat : notre organisme a du mal à s'en remettre et nous le fait savoir : fatigue générale, irritabilité, boutons, maux d'estomac, maux de tête... Voici quelques astuces à mettre en place à l'issue des festivités pour se remettre sur pied au plus vite.

Boire... de l'eau !

Délaïssez l'alcool, les sodas et les jus de fruits sucrés pendant quelques jours pour l'eau minérale. Votre corps a besoin d'être réhydraté et boire au minimum 1.5L d'eau par jour est essentiel pour redynamiser le système rénal et éliminer les toxines.

Privilégier les fruits et légumes frais

Souvent mis de côté pendant les repas de fête, ils sont indispensables à une bonne reprise du transit intestinal de par leur richesse en fibres. De plus, pourvus de vitamines et de minéraux, ils donneront à l'organisme le coup de fouet dont il a besoin. Il est idéal de varier les sources et d'opter pour les crudités, plus riches en vitamines et minéraux que les cuisinées.

Dormir suffisamment

Même si les études actuelles démontrent que nous dormons de moins en moins (en moyenne 7h par nuit), le sommeil est nécessaire pour que notre corps récupère toutes ses capacités. En plus, il permet d'atténuer le stress et l'irritabilité.

Manger plus léger

Pour aider notre système digestif à repartir de plus belle, il est judicieux de manger de plus petites quantités pour faciliter la digestion. En faisant de plus petits repas mais plus fréquemment dans la journée, on permet à notre estomac de reprendre doucement ses fonctions et on évite ainsi ballonnements et troubles digestifs.

Se tourner vers les thés & tisanes

Faites du bien à votre foie en vous préparant des infusions détox comme les infusions au romarin, à l'artichaut ou au pissenlit. L'artichaut présente par exemple de nombreuses vertus pour l'organisme : il abaisse le taux de mauvais cholestérol, stimule le système hépatique et améliore la qualité du transit intestinal chez les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable.

Faire de l'exercice physique

Pour se remettre en forme et compenser les excès alimentaires des jours passés, rien de tel que de sortir pratiquer une activité physique modérée pour remettre votre corps en selle progressivement. De plus, prendre l'air fera du bien à votre système respiratoire, vous aidera à détoxifier votre organisme... bref, que du positif !

Jouer sur les épices & aromates dans vos plats

Les épices sont bonnes pour l'estomac, les intestins, les reins ou encore le foie. Elles participent à l'élimination des toxines. Parmi les épices les plus performantes, nous retiendrons le curcuma (antioxydant et drainant), le gingembre, la cannelle (antioxydant), la coriandre ou encore le romarin.

Il existe bien évidemment d'autres astuces propres à chacun pour se remettre au plus vite des excès de Noël, l'important étant d'écouter son corps. Amusez-vous, profitez de vos proches et n'appréhendez pas la fin des fêtes car elle marque le début d'une nouvelle et belle année.

Charlotte au chocolat



Petits sujets en bois Mivwitepe - www.mivwitepe.com

Réalisez un dessert emblématique de la pâtisserie anglaise mais dont les Français raffolent : la charlotte. Qu'elle soit aux fruits ou au chocolat, il y en a pour tous les goûts. Voici une version chocolatée très gourmande, facile à préparer, et qui saura ravir le palais des plus gourmands.

Pour 8 personnes
Préparation : 50 min
Cuisson : 2 min
Repos : 12 h

200 g de chocolat noir dessert
50 g de beurre
1 pincée de sel
6 œufs
24 biscuits cuillère



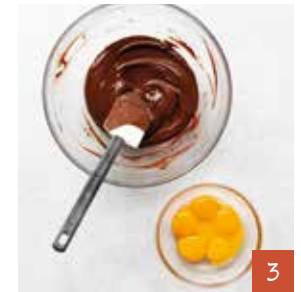
1

1. Faites fondre le chocolat au bain marie.



2

2. Hors du feu, ajoutez le sel et le beurre coupé en dés.



3

3. Incorporez les jaunes d'œufs.



4

4. Fouettez les blancs en neige ferme.



5

5. Incorporez délicatement les blancs dans le chocolat.



6

6. Déposez une cuillerée de chocolat au fond du moule et ajoutez les biscuits tout autour.



7

7. Versez 1/3 de la mousse au chocolat.



8

8. Déposez une rangée de biscuits cuillère.



9

9. Versez la mousse restante et recouvrez de biscuits.

Réservez une nuit au réfrigérateur avant de démouler.



Biscuits croquants noix de coco Céliane

Ces biscuits croquants seront une base simple et gourmande pour confectionner vos entremets et bûche sans gluten, en leur donnant une touche d'exotisme.



Mousse bavaroise coco



Pour 8 personnes / Préparation : 60 min
Cuisson : 15 min / Repos : 2 h

- Mixez **10 biscuits croquants noix de coco Céliane** et **40 g d'huile de coco fondue** pour obtenir une texture sablée. Sur une plaque, recouverte d'une feuille de cuisson, disposez des cercles à pâtisserie de 8 cm de diamètre. Étalez le biscuit au fond des cercles et tassez.
- Mélangez **10 g de sucre** avec **2 g d'agar-agar**, ajoutez **5 cl de lait de coco** et réservez dans une petite casserole.
- Versez **15 cl de lait de coco** dans une casserole, avec **¼ de gousse de vanille** fendue et grattée et faites chauffer 5 min, sur feu moyen. Retirez la gousse.
- Dans un saladier, fouettez **2 jaunes d'œufs** avec **30 g de sucre** et le lait de coco vanillé chaud. Faites chauffer le tout à feu moyen en mélangeant continuellement jusqu'à obtenir une texture onctueuse de crème anglaise. Ajoutez la poudre de coco et réservez.
- Battez **2 blancs d'œufs** en neige ferme. Faites chauffer le mélange coco agar-agar, portez à ébullition 30 sec, puis versez dans la crème anglaise. Incorporez les blancs en neige au mélange. Répartissez la mousse dans les cercles et placez au réfrigérateur.
- Faites fondre au bain marie **100 g de chocolat noir dessert**. Incorporez **20 cl de lait de coco** chaud jusqu'à avoir une ganache lisse. Répartissez la ganache sur les mousses. Réservez 2 h au congélateur. Démoulez et décorez d'un peu de coco en poudre. Servez décongelé.



Bûche coco citron



Pour 6 personnes / Préparation : 2 jours / Cuisson : 10 min / Repos : 12 h

- Crèmeux citron : mélangez **20 g de fécule de maïs** et **90 g de sucre**. Incorporez **3 jaunes d'œufs**, **15 cl de jus de citron** et le zeste d'1 citron. Faites cuire le tout dans une casserole à feu moyen en mélangeant jusqu'à avoir une crème. Hors du feu, ajoutez **100 g d'huile de coco** et mélangez.
- Versez environ 250 g de crèmeux citron dans un moule à insert chemisé d'environ 30 cm. Placez 3 h au congélateur.
- Mousse coco citron : dans un grand saladier, mélangez le crèmeux citron restant (100 g) tiédié avec **50 g de d'écorces de citron confit** coupées en petits dés. Battez **2 blancs d'œufs** en neige avec **50 g de sucre**. Faites chauffer **2 g d'agar-agar** avec **20 g de sucre** et **20 cl de crème de coco**. Laissez bouillir 30 sec. Incorporez au crèmeux citron puis ajoutez délicatement les blancs meringués. Versez dans un moule à bûche de 30 cm chemisé de papier guitare. Placez l'insert citron dans la mousse et réservez 2 h au congélateur.
- Mixez **200 g de biscuits croquants noix de coco Céliane** avec **50 g d'huile de coco fondue**. Répartissez dans le moule à bûche. Réservez 3h de plus au congélateur.
- Démoulez la bûche 4h avant le service. Décorez avec **10 demi biscuits croquants noix de coco Céliane** et **40 g de poudre de noix de coco**.

Céliane

Gluten free

Soyons **LIBRES** d'être **GOURMANDS** !



www.celianeglutenfree.com



© Photka

Moins de plastique : comment faire au quotidien ?

Issu du raffinage du pétrole, le plastique est aujourd'hui une matière décriée pour son impact néfaste sur l'environnement. La plupart du temps non recyclable, et très polluant pour nos sols, nombreux sont ceux qui tendent à réduire leur consommation pour préserver la planète. Voici quelques astuces simples à mettre en place pour se débarrasser du plastique en douceur.

Du côté de notre alimentation ...

Pour commencer, pensez à vous munir de plusieurs sacs en toile type **tote-bags** pour faire vos courses.

L'achat en **vrac** des aliments secs (pâtes, riz, semoule, fruits secs...) est une excellente solution pour diminuer le plastique, avec un stockage des denrées à domicile dans des **bocaux en verre**.

Privilégiez l'achat de vos viandes, poissons ou fromage à la **découpe** plutôt qu'en barquettes directement dans les rayonnages. Enfin, si vous aimez consommer des yaourts, tournez-vous vers les produits conditionnés en **bocaux en verre**.

Du côté des produits de beauté et des produits ménagers...

A l'heure actuelle, nombreux sont ceux qui se tournent vers la confection maison de leurs produits d'entretien, voire même de leurs produits de beauté. Il s'agit là d'une excellente alternative pour limiter les emballages plastiques.

Si vous souhaitez opter pour un produit d'entretien de votre cuisine efficace et respectueux de l'environnement, vous pouvez **réaliser votre propre liquide dégraissant et désinfectant** avec du vinaigre, de l'eau, et des pelures de citron qui

parfumeront le produit. Comptez un tiers de vinaigre blanc pour 2/3 d'eau. Si vous souhaitez parfumer le produit, la macération durera au minimum 3 semaines, alors autant s'y prendre en avance.

Côté salle de bains, tournez-vous par exemple vers les **brosses à cheveux** ou encore les **brosses à dent en bambou**. Remplacez les cotons-tiges en plastique par des cotons-tiges en bambou ou réutilisable en silicone.

Des petits gestes à faire au quotidien ...

Lorsque vous prévoyez d'aller déjeuner en extérieur pour un pique-nique par exemple, emmenez avec vous vos **couverts en métal** ou achetez des couverts en bois recyclable. N'utilisez plus de paille en plastique et demandez des **pailles en bambou**. Investissez enfin dans une gourde en inox de qualité et délaissez les bouteilles d'eau plastique.

A la maison, évitez la vaisselle en plastique au quotidien (bols, ustensiles de cuisine...). Remplacez vos boîtes de conservation en plastique par des contenants plus respectueux de l'environnement.

Restez réaliste sur le fait de ne pas pouvoir bannir du jour au lendemain le plastique de votre vie. Adoptez petit à petit les astuces qui vous conviennent et comme chaque geste compte, le plastique verra son utilité progressivement mise à l'écart.



© netrun78

Rituel nourrissant et réconfortant à l'huile d'Argan bio.

De l'huile d'Argan bio infusée dans une riche crème de jour et un sérum contour des yeux ultra-fluide. Pour nourrir et rendre à la peau tout son éclat.

Marilou

BIO

Les petits indispensables bio

www.mariloubio.com

Restons connectés



odelices.ouest-france.fr
 www.facebook.com/recettes.odelices
 @odelices



@purple_mokona et son fils se sont régalés avec ma recette de petits biscuits de Noël, issue de mon livre « L'Atelier Gâteaux de Noël »

Vous testez nos recettes ?
 Taguez vos posts avec @odelices ou @biodelices

www.biodelices.fr
 www.facebook.com/recettes.biodelices
 @biodelices



@miron.sel a validé nos tagliatelles fraîches à la betterave et les a accommodées d'une sauce gourmande aux noix de cajou !



* Analyse indépendante du cycle de vie des emballages de la production au recyclage - ACV Huiles Mars 2017 - Agence nature - www.agence-nature.fr



N'ATTENDEZ PAS DEMAIN

POUR FAIRE UN GESTE POUR LA PLANÈTE !

Saviez-vous que la consommation d'huile d'olive générerait chaque année la production de plus de 100 Millions de bouteilles en verre ? Contrairement aux idées reçues, le verre n'est pas aussi écologique qu'il n'y paraît. C'est pourquoi nous avons opté pour le TetraPrisma®, un emballage innovant, léger, capable de conserver 3 fois plus longtemps les qualités de notre huile d'olive vierge extra Bio, et surtout beaucoup plus écologique.

Ensemble contribuons à la protection de l'environnement !



- 3 fois moins d'émission de CO₂** qu'une bouteille en verre*
- Emballage **100 % recyclable**
- Né dans une **fôret certifiée**
- À base de carton issu de ressources **100 % renouvelables**





Disponible en magasins Bio • Tél. 04 13 57 03 90

Abonnez-vous !

au magazine Ôdélices

& Recevez-le à domicile !



BULLETIN D'ABONNEMENT

COCHEZ L'OFFRE QUE VOUS AVEZ SÉLECTIONNÉE :

Oui, je m'abonne **1 an au magazine ôdélices** (frais postaux et d'expédition) = **8€***

Abonnement souhaité à partir du **N°36** (Été 2019) **N°37** (Automne 2019)

N°38 (Hiver 2019/2020) **N°39** (Printemps)

Je commande un ou plusieurs **anciens numéros du magazine Ôdélices** :

au prix unitaire de **1,50€***, le/les N° : x **1,50€*** = €

VOS COORDONNÉES :

TOTAL = €

Mme M. Nom/Prénom.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

Email.....

Je souhaite m'inscrire à la **newsletter Ôdélices**

BULLETIN À RETOURNER OU À PHOTOCOPIER

Marie-Laure Tombini - BP n°30045 - 92163 Antony Cedex
accompagné de votre règlement à l'ordre de **Marie-Laure Tombini**

*Offre réservée à la France Métropolitaine.



Affinez vos sens

Des expériences gustatives et sensorielles uniques

VITAFRAIS Allée Jean-Marie Amelin-Bât.D 51370 CHAMPIGNY Tél. +33 (0)3 26 87 86 86 / Fax. +33 (0)3 26 87 86 87 S.A.S. au capital de 322 000 € - SIRET 43945915700053



Plus de 70 produits laitiers d'excellence
100 % français disponibles en magasins spécialisés bio

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

NOUVEAU

Étamine
du lys

LE DUO ACIDULÉ
pour le plus grand plaisir
des cuisiniers !

GEL LAVANT MAINS

citron-gingembre

- ✓ Formulé spécialement contre les odeurs tenaces de cuisine sur les mains
- ✓ Enrichi en aloe vera bio

LIQUIDE VAISSELLE

bergamote et thym

- ✓ Formule biodégradable avec des ingrédients naturels
- ✓ Enrichi en agent lavant issu de blé français pour un dégraissage optimal

Disponibles en magasins bio
Fabrication Française



www.etamedulys.fr



Une marque du Groupe Nature et Stratégie NS[®]