Octobre • Novembre • Décembre 2024

édito

Vous avez entre les mains le numéro 04 du *Mag' Accord Bio*. Le premier numéro étant sorti au mois de janvier dernier, cela fait une année que nous vous proposons ce nouveau support – *disponible gratuitement à la caisse de nos magasins adhérents*.
C'est donc l'heure de faire un petit point… Pour nous aider à mieux vous connaître et mieux vous satisfaire, nous vous invitons à répondre au questionnaire qui se trouve en page de droite, où sont indiquées toutes les formalités de retour.
Au fil des pages, découvrez un dossier bien-être autour de la gestion du stress pour ne pas tomber dans la fatigue qu'offre généralement la période de fin d'année ; la présentation de deux de nos magasins adhérents en Moselle et dans le Maine-et-Loire ; des recettes bonne humeur à base de chocolat, de pommes et d'hibiscus ; quelques livres inspirants ; une recette de nettoyant à la clémentine ; des astuces pour la maison ; et la liste des fruits et légumes de la saison – *pensée pour être accrochée sur le frigo et l'avoir à portée de main !*
Nous espérons que ce numéro vous plaira, vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année et vous remercions sincèrement pour vos réponses au questionnaire !

sommaire

P. 5 L'association Accord Bio
Zoom sur ses adhérents : Bio Nat & Co, Le Jardin de l'avenir

P. 8 Bien-être
Comment le stress agit-il sur l'organisme ? Nos conseils pour le soulager

P. 14 Cuisine
Recettes gourmandes et réconfortantes

P. 19 Coin lecture

P. 20 Maison
Astuces, conseils et DIY

P. 23 Coin des astuces

P. 24 Les fruits et légumes de saison

Si vous souhaitez nous joindre, partager vos idées d'articles, contactez-nous ici : lemag@accord-bio.fr

Questionnaire

Pour nous aider à mieux vous connaître et mieux vous satisfaire, nous vous invitons à répondre au questionnaire ci-dessous.
Une fois rempli, vous pouvez le déposer à la caisse de votre magasin Accord Bio pour que nous prenions compte de votre avis.
Ou le compléter directement sur notre site **www.accord-bio.fr**, dans la page des Actualités.
Nous vous remercions sincèrement pour votre retour !

DANS QUEL MAGASIN ACCORD BIO VOUS ÊTES-VOUS PROCURÉ *LE MAG'* ?

.....

- **Globalement, comment trouvez-vous *Le Mag'* ?**
[] très bien [] bien [] moyen [] pas bien

- **Considérez-vous que *Le Mag'* vous est utile ?**
[] oui [] non

- **Considérez-vous que *Le Mag'* est intéressant ?**
[] oui [] non

- **Quelles sont vos rubriques préférées ?**
[] Zoom sur nos adhérents [] Bien-être [] Cuisine [] Maison
[] Coin des astuces [] Aide-mémoire Fruits et légumes de saison

- **Avez-vous mis en pratique des conseils, recettes ou toute autre info déjà parus dans *Le Mag'* ? Si oui, lesquel(le)s ?**
[] non [] oui .....
.....
.....

- **Comment trouvez-vous la maquette ?**
[] très bien [] bien [] moyen [] pas bien

- **Comment trouvez-vous les illustrations ?**
[] très bien [] bien [] moyen [] pas bien

- **Considérez-vous que *Le Mag'* est suffisamment lisible ?**
[] oui [] non

- **Comment trouvez-vous la publicité dans *Le Mag'* ?**
[] informative [] éthique [] neutre [] polluante

- **Considérez-vous que *Le Mag'* est utile pour votre consommation de produits bio ?**
[] oui [] non

PARLEZ-NOUS DE VOUS

• **Vous êtes**
[] Un homme [] Une femme

• **Votre âge**
[] Moins de 20 ans [] Entre 20 et 35 ans [] Entre 36 et 50 ans
[] Entre 51 et 65 ans [] + de 65 ans

• **Votre profession**
[] Agriculteur(trice) [] Artisan-commerçant(e)
[] Cadre – Profession intellectuelle [] Employé(e) [] Ouvrier(ère)
[] Dirigeant(e) de société [] Retraité(e)
[] Autre : .....

• **Votre lieu d'habitation**
[] Commune rurale [] De 2 000 à 20 000 habitants
[] De 20 000 à 100 000 habitants [] 100 000 habitants et plus
[] Agglomération parisienne

• **Quelles autres informations ou rubriques désirez-vous trouver dans *Le Mag' Accord Bio* ?**
.....
.....

• **Un mot à partager avec nous ? C'est ici :)**
.....
.....
.....
.....
.....

Un grand merci pour votre précieuse participation !

Sarralbe (57)

BIO NAT & CO

UN MAGASIN PROCHE DE LA NATURE

NATHALIE LANGENFELD

C'est le 15 décembre 2020 que Nathalie Langenfeld ouvre son magasin à Sarralbe.
Ce n'est pas une création de toutes pièces, mais la reprise d'un fonds de commerce datant de plus de 40 ans dans la ville mosellane, bien connue pour ses cigognes.

Un peu d'histoire…
À l'été 2019, Nathalie, alors en poste en tant que contrôleur de gestion dans une entreprise spécialisée dans le verre, réfléchit et pense à une reconversion.
Soucieuse de la santé de notre planète, sensible au consommer mieux… elle apprend la mise en vente du magasin bio et diététique de Sarralbe.
Ni une ni deux, elle prend contact avec la gérante et un rendez-vous aura suffi pour que le courant passe et que cela ne fasse plus aucun doute. L'avenir de Nathalie est tout trouvé.
Elle passera quelques mois au magasin pour se former, se familiariser avec les produits, découvrir la clientèle…
Après un déménagement quelques mètres plus loin, quelques mois de travaux et agencements, Bio Nat & Co ouvre ses portes fin 2020.

Conseil, proximité, échanges et convivialité
Depuis plus de 3 ans, Nathalie y partage sa passion pour la nature et son engagement pour la planète. Elle s'efforce d'effectuer le meilleur sourcing pour ses produits, et suit de nombreuses formations afin de conseiller au mieux sa clientèle.
Mais le plus important à ses yeux, ce sont les échanges, les discussions au comptoir, comme elle aime à le dire ; car, chez Bio Nat & Co, on prend du temps pour faire ses courses, le tout dans un esprit de convivialité.
C'est en 2023 que la boutique de 80 m² a rejoint le groupe Accord Bio.

BON À SAVOIR
Le magasin reste ouvert toute l'année pour vous proposer des produits 100 % bio et de qualité : fruits et légumes de saison, produits frais, pain, épicerie, compléments alimentaires, huiles essentielles…

CONTACT

BIO NAT & CO
2 Rue du Maréchal Foch - 57430 Sarralbe
03 87 97 01 11
-
bionatetco@gmail.com
Facebook Bio Nat & Co Sarralbe – Accord Bio
-
Mardi au vendredi : 9 h 00 - 12 h 00 / 14 h 00 - 18 h 30
Samedi : 9 h 00 - 17 h 00

Sainte-Gemmes-sur-Loire (49)

Le Jardin de L'avenir

MOIS ANNIVERSAIRE
50 ans

UN MAGASIN BIO, UN JARDIN DE FRUITS ET LÉGUMES EN LIBRE CUEILLETTE, UN RESTAURANT ET UN COFFEE SHOP !

L'histoire

Transmise de génération en génération, Le Jardin de l'avenir était à l'origine une ferme en polyculture-élevage. En 1974, elle se convertit à l'agriculture biologique et devient un potager à la libre cueillette. En 1990, le concept s'élargit avec un magasin bio aménagé à côté du jardin. Depuis, la taille du magasin, les heures d'ouverture, la diversité des produits, l'équipe… Tout s'agrandit progressivement.
En 2021, Le Jardin de l'avenir pousse la démarche : il propose de consommer les légumes du jardin directement sur place, dans son nouveau restaurant.

Le concept

50 espèces de fruits et légumes cultivés dans ses champs sont mises à votre disposition (avec tout le matériel nécessaire) pour être fraîchement cueillies par vos petites mains. Un espace est ensuite dédié pour les nettoyer avant que la récolte soit pesée à la caisse du magasin – qui propose toujours ses fruits et légumes sur ses étals si vous n'avez pas le temps d'aller les cueillir… Vous y trouverez les fruits et légumes du jardin ainsi qu'une gamme de produits bio provenant directement de producteurs locaux ou régionaux, et une offre complète de produits bio (fruits et légumes de saison, épicerie salée et sucrée, produits en vrac, surgelés, produits frais, produits bébé, boulangerie, cave, produits d'entretien, de beauté et d'hygiène).

Le Resto du Jardin

Ici, la cuisine est locale, inventive, savoureuse, réfléchie et respectueuse de la Terre et ses habitants. Les légumes cultivés dans le jardin se mêlent aux produits bio de qualité, de saison et locaux. Les circuits d'approvisionnement courts sont privilégiés pour garantir une fraîcheur maximale et pour réduire l'impact environnemental. La carte est courte, mais change chaque semaine pour s'adapter au calendrier de production du Jardin.
Les recettes sont aussi composées de produits déclassés du magasin (les fruits et légumes moches ou abîmés…), permettant de réduire le gaspillage et faire preuve de créativité dans les recettes. Le restaurant offre un espace convivial dédié au partage et à la découverte.
Son coffee shop propose régulièrement des expositions et ateliers découverte pour les enfants et les adultes, les mercredis et samedis après-midi.

Contact

LE JARDIN DE L'AVENIR
61 route de la Roche
49130 Sainte-Gemmes-sur-Loire

MAGASIN
Emmanuel, Julien et Loïc
02 41 66 64 08
contact@jardindelavenir.fr
Lundi : 14 h 00 - 19 h 00
Mardi au samedi : 09 h 00 - 19 h 00

RESTO
Florence
02 41 66 10 08
resto@jardindelavenir.fr
Mardi au samedi : 10 h 30 - 18 h 00

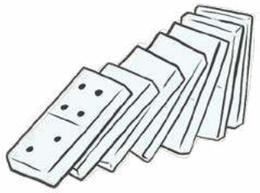
Comprendre son stress
pour le soulager

Le stress… On en entend beaucoup parler, on l'évoque souvent. Mais, concrètement, de quoi s'agit-il ? Quels sont ses impacts sur l'organisme ? Et comment l'aider à se soulager de ses tensions ?

Les informations proposées ne se substituent pas à un avis médical auprès des professionnels de santé compétents.

Ce que l'on appelle communément le stress est, en fait, l'adaptation du corps face à un environnement ou une situation nouvelle. Notre corps s'adapte constamment. C'est donc une réaction tout à fait normale, que l'organisme déclenche pour tenter de s'adapter à ce qui se présente à lui. Le stress désigne toutes les réactions biologiques, chimiques et psychologiques face à une situation nouvelle, qu'elles soient dangereuses ou agréables.

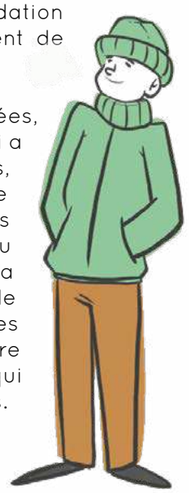
Une adaptation réussie crée du « flow » et des cohérences internes, synonymes de de créativité, de motivation, d'éveil, de compréhension, de performance, d'énergie, etc. Une adaptation non réussie amène – à l'inverse – des réactions négatives et crée une incohérence interne, synonyme de perte de créativité, de motivation, douleurs musculaires, baisse de la performance, manque d'énergie, de clarté mentale, mal-être, etc.



LE STRESS EST DONC UTILE. MAIS, LORSQU'IL EST EXCESSIF, PROLONGÉ ET NON « MAÎTRISÉ », IL PEUT GÉNÉRER DES DÉSÉQUILIBRES PLUS OU MOINS IMPORTANTS DANS LES CORPS PHYSIQUE ET MENTAL, QUI PEUVENT, À LONG TERME, AVOIR DE VRAIES RÉPERCUSSIONS SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA PLEINE SANTÉ.

QUE SE PASSE-T-IL DANS L'ORGANISME ?

Lorsqu'un stress est ressenti, s'ensuit une cascade d'événements biologiques : l'hypothalamus (partie du cerveau reliant le système nerveux au système hormonal) envoie des messagers chimiques à l'hypophyse (petite glande située à la base du cerveau qui régule un grand nombre de fonctions corporelles), puis un second messager chimique est transmis par la circulation sanguine aux glandes surrénales, qui commandent à leur tour de sécréter du cortisol.
Le système sympathique se met en alerte : des doses importantes d'adrénaline et de noradrénaline sont secrétées, déclenchant des réactions d'adaptation telles que l'accélération du rythme cardiaque, l'élévation du rythme respiratoire et de la pression artérielle, la dilatation des bronches et des pupilles, l'accélération de la dégradation des lipides et des sucres (qui apportent de l'énergie aux organes)…
Le corps est fait pour s'adapter.
Mais lorsqu'elles sont trop souvent sollicitées, les glandes surrénales s'épuisent, ce qui a une répercussion sur les autres glandes, et donc sur l'homéostasie de manière générale : la reconstitution des réserves en sucres (au niveau du foie) se fait au détriment des protides contenus dans la peau, les muscles et la colonne vertébrale – ce qui explique les douleurs musculaires et dorsales, les troubles cutanés ou encore la sensibilité aux maladies allergiques qui apparaissent dans les stress chroniques.



SI LA SÉCRÉTION DE CORTISOL EST TROP SOUVENT RÉPÉTÉE DANS L'ORGANISME :

La production de l'urée et de l'acide urique augmente, ce qui implique – à long terme –, la présence de rhumatismes.

La rétention d'eau et de sodium au niveau des reins s'installe, créant des œdèmes et favorisant l'hypertension et le diabète.

Les tissus lymphatiques se dégradent, le taux de globules blancs baisse, le système immunitaire s'affaiblit.

Chaque personne possède une capacité d'adaptation plus ou moins forte, mais le stress chronique arrive lorsque les temps de récupération ne sont pas suffisants et que le niveau moyen de stress est élevé.
En d'autres termes, si le corps n'a pas le temps de se reposer, il s'épuise.

VOUS PASSEZ DES HEURES SUR UNE CHAISE DERRIÈRE UN BUREAU ?

Le corps n'est pas fait pour être assis toute la journée…
Pour le soulager : placez-vous sur le bord de la chaise, les pieds ancrés dans le sol, le dos droit (le ventre légèrement engagé pour ne pas cambrer), le sommet du crâne vers le ciel, les mains ouvertes et posées sur les cuisses ou les genoux, les épaules, le cou, les trapèzes, les traits du visage relâchés, et procédez à de lentes et complètes respirations, depuis le ventre.

Prenez 2 minutes pour respirer pleinement, allonger la colonne et vous étirer là où vous en ressentez le besoin. Faites-le régulièrement… Toutes les heures, c'est bien, toutes les demi-heures, c'est mieux !

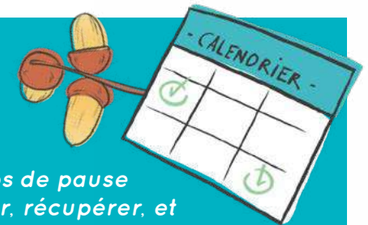
NOS CONSEILS BIEN-ÊTRE
POUR RÉDUIRE LE STRESS

L'homéostasie est la capacité du corps à maintenir toutes ses fonctions. En d'autres termes, c'est la capacité du corps à se réguler naturellement pour fonctionner au mieux. Seulement, nous ne sommes généralement plus à l'écoute, bien au contraire… Lorsqu'une douleur apparaît, la plupart du temps, nous cherchons à l'éteindre. Par souhait de confort, par facilité, par devoir… Sauf que, lorsque le corps est en déséquilibre, la douleur est un message d'alerte. C'est le corps qui parle et avertit que quelque chose ne va pas, que l'homéostasie ne se fait pas correctement…

Et si nous cherchions à l'écouter et comprendre ce qu'il nous dit ?
Et si nous cherchions la cause de la douleur plutôt que mettre et remettre des pansements sur sa conséquence ?
Et si nous prenions le temps de le soulager pour que les déséquilibres ne s'installent pas sur le long terme ?

Voici quelques-uns de nos conseils pour vous aider à ramener davantage d'équilibre :

ET ÇA COMMENCE PAR…
S'ACCORDER DU TEMPS POUR SOI !



Avant toute chose, il est nécessaire de s'accorder de vrais temps de pause pour laisser le corps être dans le parasympathique, se reposer, récupérer, et se réguler. À chacun de trouver comment créer ces temps, car nous sommes tous différents et avons tous des besoins différents. Responsabilisez-vous face à votre bien-être, observez ce qui vous met en déséquilibre, et agissez en conséquence. Faites de vraies pauses où le corps et le mental peuvent se relâcher et se détendre.

ÉCOUTER LE CORPS

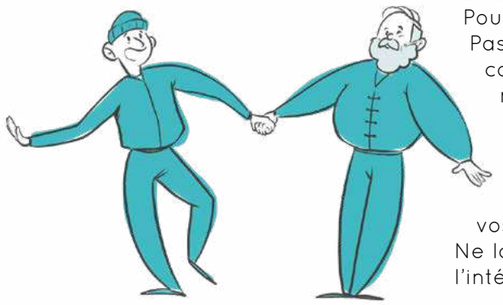
Pour savoir ce dont notre corps à besoin, nous devons l'écouter. Écouter notre souffle, nos muscles, notre digestion, nos articulations… et lui répondre en fonction de ce qu'il nous dit.
Si vous sentez que la respiration n'est pas complète, alors apprenez à respirer pleinement.
Si vous sentez votre corps contracté, amenez du mouvement, étirez-vous, créez de l'espace.
Si vos pensées sont trop présentes, méditez, allez dans la nature, apprenez à reposer votre mental.
Si votre système digestif est déréglé, adaptez votre alimentation, mangez dans le calme, respirez depuis votre ventre.
Si vous manquez de mobilité, amenez du mouvement, mobilisez votre colonne vertébrale, vos jambes, vos articulations…
Bref, écoutez vos tensions, avec bienveillance, et cherchez à les soulager, en fonction de vos propres besoins.

RESPIRER DEPUIS LE VENTRE

La respiration est généralement trop haute, ce qui empêche le système respiratoire de fonctionner correctement. Le bas des poumons et le diaphragme ne sont pas assez stimulés, ce qui engendre, entre autres, des troubles du système digestif et un manque d'oxygénation des cellules.
Pour que le corps fonctionne au mieux, la respiration doit être optimale.
En conscience, respirez depuis votre ventre. Laissez-lui l'espace qu'il mérite. Laissez-le s'assouplir et se gonfler quand vous inspirez, à chaque fois que vous y pensez. Ne forcez pas les expirations. Laissez faire… Utilisez-les pour relâcher les tensions.
À la longue, la respiration sera naturellement plus complète et optimale, les cellules mieux oxygénées, le système digestif moins comprimé, les pensées plus claires, etc.

MÉDITER

Il y a beaucoup d'idées reçues sur la méditation. Quand on n'y a pas encore goûté, soit on la rejette, soit on s'en fait une montagne. Mais c'est, en réalité, une pratique assez simple : il suffit de s'asseoir confortablement, d'allonger sa colonne, de relâcher le corps, fermer les yeux, respirer, se connecter à soi, à ce qui nous entoure…
C'est souvent inconfortable au début. Parce que le mental prend de la place et que nous avons tendance à le fuir. Mais nous pouvons travailler à déplacer nos pensées pour les calmer et les espacer. Visualisez cela comme si vous travaillez l'un de vos muscles…
En se concentrant sur le va-et-vient de la respiration, sur les sensations du corps, sur le calme que l'on crée, etc., on arrive progressivement à revenir à l'ici et maintenant.
Cela aide le corps à se relâcher, le mental à se calmer, et crée un espace pour leur permettre de récupérer de cette adaptation constante avec laquelle ils doivent jongler au quotidien.
Le secret pour débuter ? Ne pas se mettre de pression, ni d'objectif de résultat. Commencez par 30 secondes par jour, puis 1 minute, puis 3, puis 5, puis 10… Expérimentez le calme, petit à petit, jusqu'à vous surprendre à le faire naturellement, parce que vous aurez goûté aux bienfaits de savourer le retour à soi dans l'instant présent !



CRÉER DU MOUVEMENT

Pour être en pleine santé, le corps a besoin de bouger.
Passer un temps infini en position assise altère réellement le corps : la circulation ne se fait pas correctement, les cellules ne sont pas bien oxygénées, les épaules s'enroulent, le psoas se contracte, le fascia s'épaissit, les muscles s'atrophient, les douleurs et le manque de mobilité s'installent, etc.
Pour être bien dans votre corps, créez du mouvement !
Le matin, le soir, quelques minutes dans la journée… Mobilisez vos articulations, votre colonne vertébrale, vos muscles.
Ne laissez pas les contractures s'installer. Générez de l'espace à l'intérieur. Amenez de la fluidité.

ALLER DANS LA NATURE

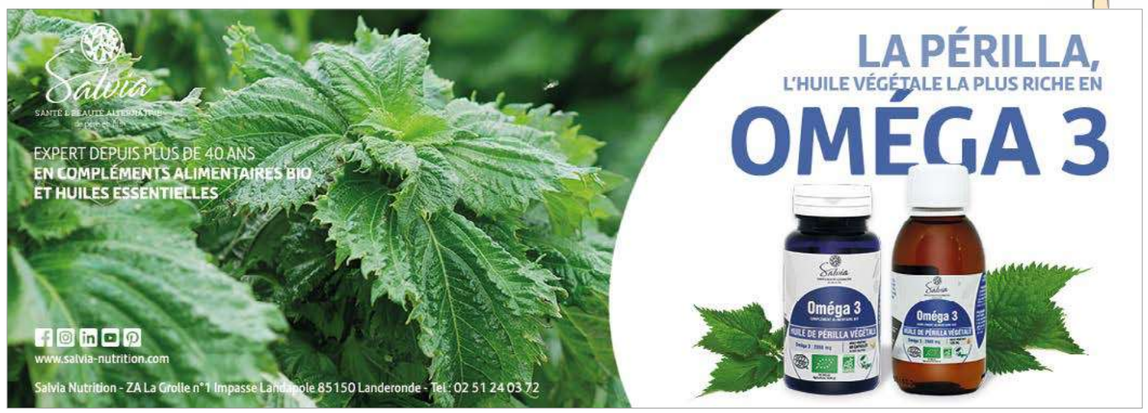
L'être humain n'est pas fait pour avoir autant d'interactions, de stimulations, de bruits alentour, d'écrans, de lumière artificielle, ou de toutes ces choses que nous offre la ville. Tous ces stimuli influent continuellement sur notre capacité à gérer notre « mauvais stress », qui, rappelons-le, représente l'adaptation du corps face à un environnement nouveau ou une situation nouvelle.
Pour pouvoir faire une vraie pause… allez dans la nature. Écoutez-la, observez-la, respirez-la, marchez avec elle – *les pieds nus (quand c'est possible), c'est encore mieux !*

VIVRE SES ÉMOTIONS

Une émotion est un phénomène physiologique spontané. Elle passe par le corps et déclenche une multitude de décharges électriques, hormonales et viscérales. Ces réactions ont, par nature, besoin d'être exprimées.
Si une émotion est bloquée, refoulée, non vécue, elle continuera à exister. Dans le ventre d'abord… Puis, si elle est répétée et reste non exprimée, elle aura tendance à se cristalliser dans le corps – le dos, le foie, les épaules, les poumons, le côlon, etc.
En revanche, lorsqu'une personne intègre que la libre existence de ses émotions est un chemin direct vers un mieux-être physique et mental, la machine est déjà lancée !

MANGER SELON SES BESOINS

L'alimentation a un rôle majeur concernant l'impact du stress sur notre corps et nos pensées. Manger – dans le calme et la sérénité (pour ne pas « manger nos émotions ») – des produits sains, locaux et de saison est la base pour se nourrir correctement… Mais ce qui est bon pour l'un ne le sera peut-être pas pour l'autre. Il est important d'observer notre digestion en fonction de ce que l'on mange, d'en tirer les bonnes conclusions, et de se nourrir avec ce qui fait du bien à notre corps – *sans créer de lourdeur, d'acidité, de ballonnements ni de fatigue.*
Cela demande patience, bienveillance et observation, mais c'est une des grandes clés du bien-être physique et mental !



EN QUELQUES MOTS : créez de véritables pauses, observez vos sensations, vos émotions, respirez pleinement, amenez du mouvement, écoutez ce que le corps envoie comme messages…

LE REPLI OU L'ATTAQUE ?

Le système nerveux autonome est en lien avec nos fonctions de survie : quand le corps perçoit un danger, il se replie ou il se défend par la fuite ou l'attaque.
Lorsque nous sommes trop souvent dans l'hypervigilance – dans l'attaque : les mâchoires sont serrées, la chaîne arrière (l'arrière du corps) est tendue, le système digestif est déréglé, les muscles des membres se raidissent…
Lorsque le corps réagit par le repli : la respiration se coupe, les épaules se contractent, le corps s'enroule sur lui-même…
En partant de cette observation, il est intéressant de comprendre quel est votre système de défense, pour pouvoir lui apporter davantage d'équilibre.
- Si vous avez tendance à être dans l'attaque, il serait bon de chercher à vous détendre, laisser reposer la machine, faire des étirements pour soulager le corps de ses tensions, des massages, du yoga doux, de la marche, respirer depuis le ventre…
- Si c'est le repli qui vous concerne, alors cherchez à optimiser votre respiration, depuis le ventre, et à (ré)ouvrir le corps via des étirements, qui créent de la place dans la cage thoracique et les épaules. Pratiquez des activités « dynamiques » pour stimuler l'énergie générale et la confiance en vous.

Les recettes d'Amandine

Amandine Geers est créatrice, photographe culinaire et autrice de nombreux livres aux éditions Terre vivante. Elle est aussi cheffe à domicile et animatrice d'ateliers de cuisine auprès de professionnels et de particuliers. **www.terrevivante.org - amandinegeers@gmail.com**

VÉGÉTARIEN • POUR 4 PERSONNES • SANS GLUTEN • PRÉPARATION : 15 MN • DIFFICULTÉ : *

Salade aux deux céleris et à la pomme

QUEL TYPE DE POMME ?
À croquer, ferme, parfumée, sucrée

LA SÉLECTION D'AMANDINE
Patte de loup, Dalinette, Delbard Estival, Jonagold

© Olivier Degorce

LES INGRÉDIENTS
1/4 de céleri-rave
2 branches de céleri
2 pommes
Le jus d'1 citron
1 salade Iceberg ou 1 cœur de scarole
10 à 12 noix (ou noisettes)

ASSAISONNEMENT
1 yaourt
1 c. à c. de moutarde
Le jus d'1/2 citron
1 c. à s. de vinaigre de cidre
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel et poivre

LA RECETTE
Épluchez et râpez le céleri-rave. Enlevez les fils des branches du céleri avant de les émincer finement. Lavez et évidez les pommes, puis râpez-les (vous pouvez aussi les éplucher avant de les couper en petits dés). Arrosez de jus de citron pour éviter l'oxydation.
Préparez l'assaisonnement en mélangeant intimement tous les ingrédients dans un bol. Mélangez les deux céleris, la pomme, puis assaisonnez. Réservez au frais. Lavez la salade et émincez-la. Pilez grossièrement les noix. Déposez la salade verte au fond d'un saladier, puis la salade de céleri par-dessus et parsemez de noix.

POUR 4 PERSONNES • SANS GLUTEN • PRÉPARATION : 25 MN • CUISSON : 30 MN • DIFFICULTÉ : *

Parmentier au poulet, patate douce et pomme

QUEL TYPE DE POMME ?
Parfumée, acidulée, bonne tenue à la cuisson

LA SÉLECTION D'AMANDINE
Cox Orange, Drap d'Or, Elstar

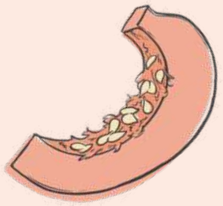
© Olivier Degorce

LES INGRÉDIENTS
2 pommes
1 branche de thym
1 petit oignon
150 g de poulet
300 g de patate douce
Huile d'olive
Le jus d'1/2 citron
Sel, poivre

LA RECETTE
Lavez les pommes, évidez-les et coupez-les en dés. Faites-les cuire dans une casserole à couvert et à feu doux avec quelques cuillerées d'eau, la branche de thym, une pincée de sel et du poivre, pendant 5 mn. Réservez.
Épluchez l'oignon et émincez-le.
Coupez le poulet en morceaux et faites-le griller dans une poêle avec l'oignon. Salez et poivrez. Hachez grossièrement.
Épluchez et coupez la patate douce en dés. Faites-la bouillir dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes. Égouttez et écrasez en purée.
Dans un plat à gratin huilé, superposez la purée de patate douce, la viande hachée et les pommes. Réchauffez au four à feu moyen avant de servir (couvrez le plat pour éviter à la préparation de dessécher).

Recettes extraites de son livre **Pom, Pom, Pom, Pomme !**
Photographies d'Olivier Degorce
La pomme est un aliment polyvalent, disponible toute l'année, de bonne conservation, diététiquement intéressant et riche de possibilités culinaires.

Dans ce livre, Amandine propose 30 recettes salées et sucrées, et nous indique, pour chacune, la variété la plus adaptée. De l'entrée au dessert, retrouvez 24 variétés de pommes différentes, à cuisiner toute l'année !
Éditions Sud Ouest - 96 pages - 14 €



Les recettes de Sarah

Sarah Meyer Mangold est autrice culinaire et créatrice de recettes gourmandes, saines et accessibles à tous. Elle les partage sur son blog Farine d'étoiles et sur son compte Instagram (**@farinedetoiles**).
Guidée par les légumes et les fruits de saison, elle propose un univers culinaire joyeux, que vous pouvez retrouver dans ses livres.

POUR 8 BEAUX MUFFINS • VÉGÉTALIEN • PRÉPARATION : 20 MN • CUISSON : 20 + 20 MN • DIFFICULTÉ : *

Muffins pépites de chocolat et potimarron

© Sarah Meyer Mangold

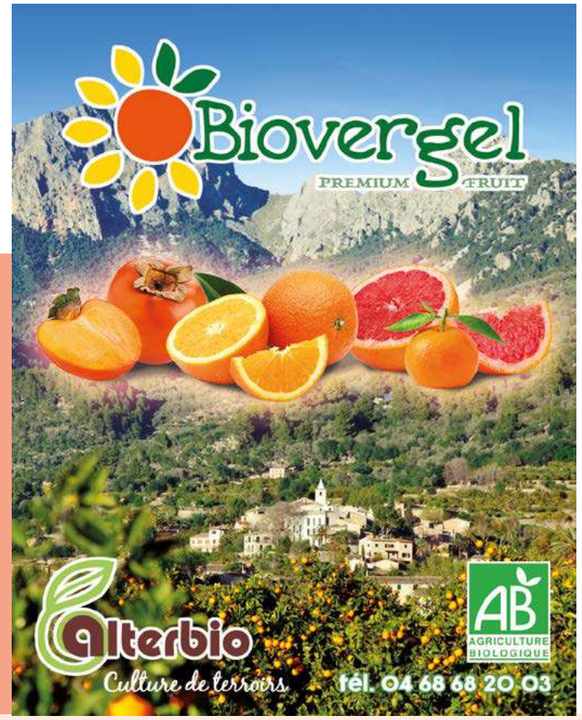
Les ingrédients

280 g de farine de petit épeautre T110
10 g de poudre à lever
1 pincée de sel
60 g de sucre complet
100 g de purée de potimarron
200 g d'eau ou de lait végétal
40 g d'huile d'olive
60 g de purée de noisette
2 c. à c. de cannelle
100 g de pépites de chocolat noir
+ quelques-unes pour le topping

La recette

- Préparez la courge. Coupez le potimarron en morceaux (s'il est bio, on peut garder la peau) et faites-les cuire à la vapeur pendant environ 20 mn. Mixez.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Mélangez la farine avec la poudre à lever, le sel, le sucre, la cannelle, la purée de courge, l'huile, la purée de noisette et les pépites de chocolat. Ajoutez le liquide choisi et mélangez à nouveau.
- Versez la pâte à muffins dans les moules légèrement huilés. Saupoudrez d'un peu de sucre, de cannelle et de quelques pépites.
- Enfournez pour 20 mn environ.
- Laissez refroidir un peu avant de démouler.

BON À SAVOIR
La farine de petit épeautre peut être remplacée par de la farine de blé ou d'épeautre.
La purée de noisette peut être remplacée par une autre purée d'oléagineux.
100 g de purée de potimarron, c'est peu, alors n'hésitez pas à faire cuire un petit potimarron en entier, à prélever les 100 g nécessaires à la recette et à déguster le reste en version salée, par exemple, avec quelques épices, un peu de sel et de poivre, un peu d'ail pressé, quelques tomates séchées à l'huile d'olive…
Et si vous n'avez pas de courge en stock, ça marche aussi avec de la compote de pomme !



POUR UN CAKE (6 PERSONNES) • PRÉPARATION : 20 MN • CUISSON : 50 MN • DIFFICULTÉ : **

Cake poires et chocolat

Les ingrédients

100 g de chocolat noir à 62 % de cacao
120 g de beurre doux mou, en petits morceaux
70 g de sucre complet ou de canne blond ou de coco
10 g de sucre vanillé
Une pincée de sel
4 œufs
120 g de farine de blé T110
1 sachet de poudre à lever
120 g de poudre de noisettes
3 poires ni trop mûres, ni trop fermes

Pour le topping

50 g de chocolat noir à 62 % de cacao
20 g de beurre
Un peu de fleur de sel (facultatif)

© Sarah Meyer Mangold

La recette

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie.
- À l'aide d'un fouet électrique (ou à la main avec beaucoup d'énergie !), battez le beurre avec les sucres et le sel, jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
- Ajoutez les jaunes d'œufs un par un, en battant entre chaque ajout, puis le chocolat et mélangez.
- Ajoutez la farine, la poudre à lever, la poudre de noisettes et mélangez.
- Montez les blancs en neige avec une pincée de sel, jusqu'à ce qu'ils soient juste fermes.
- Ajoutez une louche de blancs dans le mélange précédent, fouettez, puis incorporez le reste des blancs l'aide d'une maryse, avec délicatesse.
- Versez dans le moule chemisé de papier cuisson, en le laissant dépasser un peu sur les côtés pour faciliter le démoulage.
- Lavez et séchez les poires. Disposez-les dans le cake en appuyant avec délicatesse pour ne voir plus que le haut des fruits.
- Enfourner pour 50 mn environ.
- Au bout de 40 mn de cuisson, et si le gâteau fonce trop, couvrez avec un peu d'aluminium.
- Laissez refroidir avant de démouler sur une grille.
- Préparez le coulis en faisant fondre au bain-marie le chocolat et le beurre, et versez-le à l'aide d'une petite cuillère sur le cake avec un peu de fleur de sel.

BON À SAVOIR
Pour une version sans gluten, vous pouvez utiliser de la farine de riz ou de la farine de sarrasin (ou un mélange riz-sarrasin).
Si vous êtes sensible aux fruits à coque, la farine de souchet peut remplacer la poudre de noisettes.
Avec de la poudre d'amandes, ce sera très bon aussi.

Recettes extraites de son livre
Une journée 100 % chocolat
Antioxydant et antistress par excellence, le chocolat a toute sa place dans la cuisine !
Du petit déjeuner au dîner, en passant par le café et le goûter, il s'invite à tous les moments de la journée.
Granola, chocolat chaud, pâte à tartiner, fondant, coulant, biscuits, energy balls…
Le programme est particulièrement gourmand !
Dans ce livre, voici 50 recettes ultra-gourmandes pour tous les jours, ainsi que pour les fêtes !
Éditions Marie-Claire - 128 pages - 15,90 €

La recette de Gin

Végétarienne depuis sa petite enfance et intolérante au gluten, Gin Delac partage, à travers ses recettes, son envie de se faire plaisir avec une alimentation saine et gourmande. À retrouver sur son blog : **www.danslacuisinedegin.fr** ou sur ses pages Facebook et Instagram ***Dans la cuisine de Gin***.

POUR 4 PETITS VERRES • PRÉPARATION : 10 MN • INFUSION ET CUISSON : 20 MN • DIFFICULTÉ : *

Cocktail à l'hibiscus façon vin chaud

Ce cocktail, avec ou sans alcool, peut se préparer à la dernière minute pour un apéritif convivial, ou à l'avance et être réchauffé plus tard (au retour d'une balade en forêt, par exemple). Plein de saveurs, il est parfait pour se réconforter quand les températures diminuent.

© Gin Delac

Les ingrédients

40 cl de vin blanc (ici, un Chardonnay) ou du jus de raisin blanc pour la version sans alcool (dans ce cas, n'ajoutez pas de sucre)
15 cl d'eau
1 c. à s. de fleurs d'hibiscus séchées
2 clous de girofle
1 orange coupée en rondelles fines
1 étoile de badiane
1 bâton de cannelle
2 c. à s. de sucre de canne en poudre

La recette

Faites chauffer l'eau dans une casserole et ajoutez les fleurs d'hibiscus.
Coupez le feu et laissez-les infuser 10 mn à couvert.
Filtrez pour retirer les fleurs.
Versez l'infusion d'hibiscus dans la casserole.
Ajoutez tous les autres ingrédients : les rondelles d'orange (mettez-en 4 de côté pour la décoration), la cannelle, la badiane, les clous de girofle, le sucre et le vin blanc (ou le jus de raisin blanc).
Faites chauffer encore 10 mn, puis coupez le feu. Laissez tiédir.
Servez dans des verres à vin, avec 1 tranche d'orange pour chacun.

Coin lecture

Celle qui nous colle aux bottes

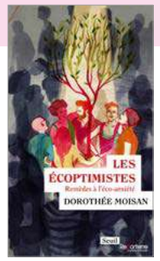
DE MARINE DE FRANCQUEVILLE

« – J'aimerais bien que tu me racontes ton histoire, pourquoi t'es devenu agriculteur et tout ça… ! »
Au fil des pages, Marine (qui a choisi un cursus artistique, loin de ses racines rurales) entame un dialogue avec son père (cultivateur passionné) autour des grandes questions auxquelles est confrontée l'agriculture d'aujourd'hui : en quoi la modernité a-t-elle pesé sur les choix du monde paysan ? Les préoccupations environnementales sont-elles économiquement supportables ? Quels chemins les générations successives peuvent-elles trouver ?
Éditions Rue de l'échiquier
208 pages - 21,90 €

Peindre les secrets de la forêt à l'aquarelle

DE JENNIFER LEFÈVRE

Conçu comme une promenade, cet ouvrage développe pas-à-pas comment peindre la nature à l'aquarelle
Après une présentation détaillée du matériel et des divers effets que l'on peut obtenir à l'aquarelle, retrouvez ici de nombreux exercices en pas-à-pas, permettant de mettre en application les techniques de la peinture à l'aquarelle, avec différents niveaux de réalisation. De quoi apprendre à interpréter un sujet et à composer vos propres aquarelles !
Éditions Eyrolles - 166 pages
22,50 €



Les écoptimistes

DE DOROTHÉE MOISAN

Remèdes à l'éco-anxiété
Changement climatique, sixième extinction des espèces, pollutions, explosion des déchets… La partie pourrait sembler perdue d'avance…
Sans naïveté, avec réalisme, et en regardant les yeux en face la crise écologique majeure que nous vivons, Dorothée Moisan nous montre qu'il est possible de garder le moral !
Ce livre est le résultat de ces rencontres avec des personnalités inspirantes, qui, quoique pleinement conscientes de la gravité de la situation, partagent avec nous des raisons de vivre et d'espérer.
Éditions du Seuil - 192 pages
13,50 €

LA BOÎTE « FOURRE-TOUT »

Y a-t-il dans votre entrée, votre salon, chambre, etc. des objets qui ont été posés là un jour, et qui y traînent depuis ? Vous savez, toutes ces petites choses que l'on pose nonchalamment en se disant qu'on les rangera plus tard, et qui restent là, dans un coin de la maison, jusqu'au moment où l'entrain nous gagne pour faire le tour des pièces et de les ranger à leur place…

En procédant ainsi, on se rajoute une corvée qui nous prend du temps et de l'énergie, que l'on aurait volontiers mis ailleurs…

Si vous avez cette tendance, notre astuce pour gagner de l'espace, dans votre lieu de vie comme dans votre tête : la boîte « fourre-tout ».

Choisissez une jolie boîte (pour y amener du plaisir !) et, de manière systématique, au lieu de mettre ces petits objets n'importe où dans la maison, placez-les dans cette boîte (vous pouvez, par exemple, la choisir avec compartiments, pour les « pré-ranger »).

À la fin de la semaine, prenez votre boîte, 5 ou 10 mn de votre temps, et rangez ce qu'elle contient. Qu'il s'agisse de papiers à faire, de documents à classer, de produits à ranger…

Parce que, en règle générale, lorsque l'on a tendance à s'éparpiller dans la maison, on a tendance à s'éparpiller dans sa tête aussi. Manque d'organisation, dispersion mentale, stress, accumulation de choses à faire… La surcharge arrive, tout comme les tensions.

Alors, ce n'est pas grand-chose à mettre en place, mais ça peut intégrer une routine de petites actions qui aident à réduire la liste de choses à faire et simplifient un peu le quotidien.

OPTEZ POUR LES HERBES AROMATIQUES !

Il paraît que l'un des endroits où la longévité est la plus grande, bien supérieure à la moyenne, c'est l'île d'Ikaria, une île grecque de la mer Égée. Là-bas, 1 personne sur 3 vit plus de 100 ans. Alors, évidemment, LE grand secret pour vivre le plus longtemps et le mieux possible n'existe pas, mais certaines choses peuvent grandement aider. Et l'alimentation est un élément essentiel.

Sur l'île d'Ikaria, on cuisine à base de plantes, d'huile d'olive, de citron, d'oignon, d'ail, et surtout, on ajoute des herbes partout !

Romarin, sauge, verveine, marjolaine, coriandre, menthe, persil, basilic, ciboulette, aneth, estragon… Toutes ces herbes sont remplies de bienfaits pour aider à entretenir la santé.

Et si vous avez un bout de fenêtre ensoleillé, vous pouvez très bien les cultiver à la maison ! Elles parfumeront les alentours, vous apporteront un tas de bienfaits santé, la satisfaction d'en prendre soin, et surtout vous permettront de faire votre cueillette au jour le jour, en fonction de vos envies du moment.

- **Le thym, le romarin, la sauge et la marjolaine** ont besoin de lumière et de peu d'eau.
- **La coriandre, le basilic, l'estragon, la verveine et l'aneth** ont besoin de lumière et d'arrosages réguliers.
- **La menthe** a besoin d'une lumière indirecte et de beaucoup d'eau.
- **La ciboulette et le persil** ont besoin d'ombre et de beaucoup d'eau.

→ Si des taches brunes apparaissent sur les feuilles, c'est qu'il y a trop de lumière.
→ Si les feuilles se mettent à jaunir, c'est que la plante manque d'eau.
→ Si vous avez la sensation qu'elles sont en train de moisir, alors espacez les arrosages.

Nettoyant multi-surface à la clémentine

Facile, économique, efficace et de saison

Antioxydantes, riches en minéraux et bénéfiques pour la peau, les os ou encore la vue, les clémentines sont pleines de vertus. Mais il n'y a pas que l'intérieur qui est utile : les peaux sont aussi super pour être recyclées.

- Pour parfumer votre maison, par exemple : placez les peaux de clémentines sur vos radiateurs en fonctionnement et le tour est joué. Cela est aussi utile dans la voiture, en les plaçant sur les sorties d'aération (en les attachant avec une petite corde au besoin).
- Ou bien encore pour préparer un nettoyant maison efficace et économique, comme celui-ci :

INGRÉDIENTS

200 ml d'eau | 200 ml de vinaigre blanc | Les épluchures de 2 clémentines

PRÉPARATION

Dans une casserole, faites chauffer l'eau et ajoutez les épluchures de clémentines. Quand l'eau commence à bouillir, coupez le feu et laissez infuser tout en laissant refroidir. Une fois le mélange refroidi, ajoutez 200 ml de vinaigre blanc, mélangez, et versez votre nettoyant dans un pulvérisateur. Il nettoie, détartre, dégraisse, et sent bon la clémentine.

LES PEAUX DE CLÉMENTINES POUR DÉSODORISER VOTRE FOUR
Si les odeurs persistent après la cuisson d'un plat, placez des épluchures de clémentines dans le four encore chaud. Elles absorberont les mauvaises odeurs de cuisson.

Je répare mes vêtements

D'ÉMILIE POUILLOT-FERRAND

Un genou troué, un coude élimé, une poche abîmée ? Et si vous optiez pour une jolie réparation pour continuer à chérir vos vêtements !

Outre la dimension créative, la réparation des vêtements est un acte à la fois symbolique et pratique, qui va dans le sens de la sobriété vestimentaire nécessaire et joyeuse vers laquelle nous sommes appelés à tendre.

Dans ce livre, vous trouverez tous les points de base de la couture à la main, ainsi que 5 techniques ancestrales de raccommodage créatif et visible pour transformer trous et taches en véritables éléments de décoration – avec des pas-à-pas clairs et des explications détaillées, agrémentés de photos et d'illustrations pour vous faciliter le travail.

Éditions Terre vivante - 120 pages - 15 €

Coin des astuces

Spécial sel de cuisine

MAUVAISES ODEURS DE BOUTEILLES

Si vous avez une bouteille isotherme ou une gourde qui dégage une odeur désagréable : mettez 1 c. à s. de sel à l'intérieur, fermez la bouteille, et laissez reposer pendant 30 mn. Au bout de ce temps, secouez-la et rincez bien.

CANALISATIONS BOUCHÉES

Verser l'eau chaude salée dans les canalisations aide à éviter les mauvaises odeurs et empêche la graisse de s'y accrocher. Le sel nettoie, l'eau chaude dissout et détache la saleté.

TACHES DIFFICILES

Pour enlever les taches difficiles, comme celles de vin ou de sauce : appliquez rapidement une bonne quantité de sel sur la tache et laissez poser quelques minutes, le temps que le sel absorbe la tache. Retirez avec précaution l'excédent et lavez ensuite normalement votre vêtement.

CASSEROLES BRÛLÉES

Un fond de casserole brûlé ? Ne la jetez pas ! Essayez d'abord ceci : avec une éponge, frottez la brûlure avec une petite quantité de sel et une noisette de détergent.
Ce « gommage » fera briller votre casserole en plus d'éliminer les taches tenaces.

FOURMIS BALADEUSES

Si vous avez des fourmis dans votre logement, saupoudrez du sel dans les endroits où vous les avez repérées. L'idéal étant de trouver le point d'entrée et de « bloquer » le passage avec le sel.
Si vous êtes dehors, en train de déjeuner dans un parc, par exemple, versez du sel autour de vous et de la nourriture.

BON À SAVOIR

Le sel de table fin, raffiné, est toxique pour l'organisme. Tous les minéraux nécessaires à l'organisme naturellement présents dans le sel ont été détruits ; sans compter les ajouts toxiques (anti-agglomérants, iode et fluor notamment, à l'origine de dérèglements hormonaux, d'hypertension, de troubles cardiaques, rénaux, etc.).
Notre conseil : consommez du vrai sel, de qualité et non raffiné.
Optez pour la fleur de sel, le sel de Guérande ou encore le sel de l'Himalaya.

Éditeur : Accord Bio • 17 rue Louis Joly - Bât. 9 - 81000 Albi • Téléphone : 05 63 76 43 00 • E-mail : lemag@accord-bio.fr • SIREN : 808 972 475
Enregistrée à l'INSEE le 01.01.2014 • TVA intracommunautaire : FR38 808972475

Directeur de la Publication : Eric Natali • **Rédaction :** Nyna Chegui • **Correction :** Caroline Chopart • **Illustration :** Jean-Baptiste Vanderheyden
Conception graphique : Albane Lasternas

Tous les contenus de ce magazine (textes, images, illustrations) sont protégés par les droits d'auteur. Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite sans autorisation préalable.

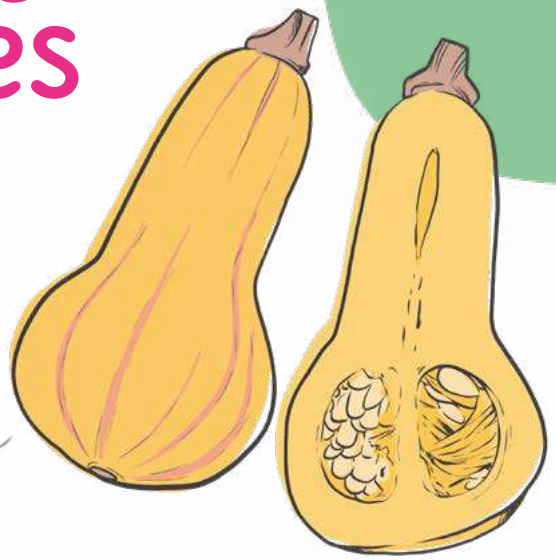
L'éditeur ne peut être tenu responsable des erreurs ou omissions présentes dans les contenus publiés. Les informations fournies sont données à titre indicatif et peuvent être modifiées sans préavis.

Pour toute question ou demande, contactez-nous à lemag@accord-bio.fr ou 05 63 76 43 00.

AIDE-MÉMOIRE

FRUITS & LÉGUMES

DE SAISON



OCTOBRE

POIREAU • POMME DE TERRE • PATATE DOUCE • CHOU • BLETTE • CAROTTE HARICOT VERT • ÉPINARD • FENOUIL CHOU-FLEUR • CHOU ROUGE TOPINAMBOUR • BETTERAVE • CONCOMBRE CÉLERI • ARTICHAUT • COURGETTE POTIMARRON • COURGE • NAVET

Pomme • Poire • Coing • Raisin
Kaki • Prune • Figue • Citron
Châtaigne • Noisette

NOVEMBRE

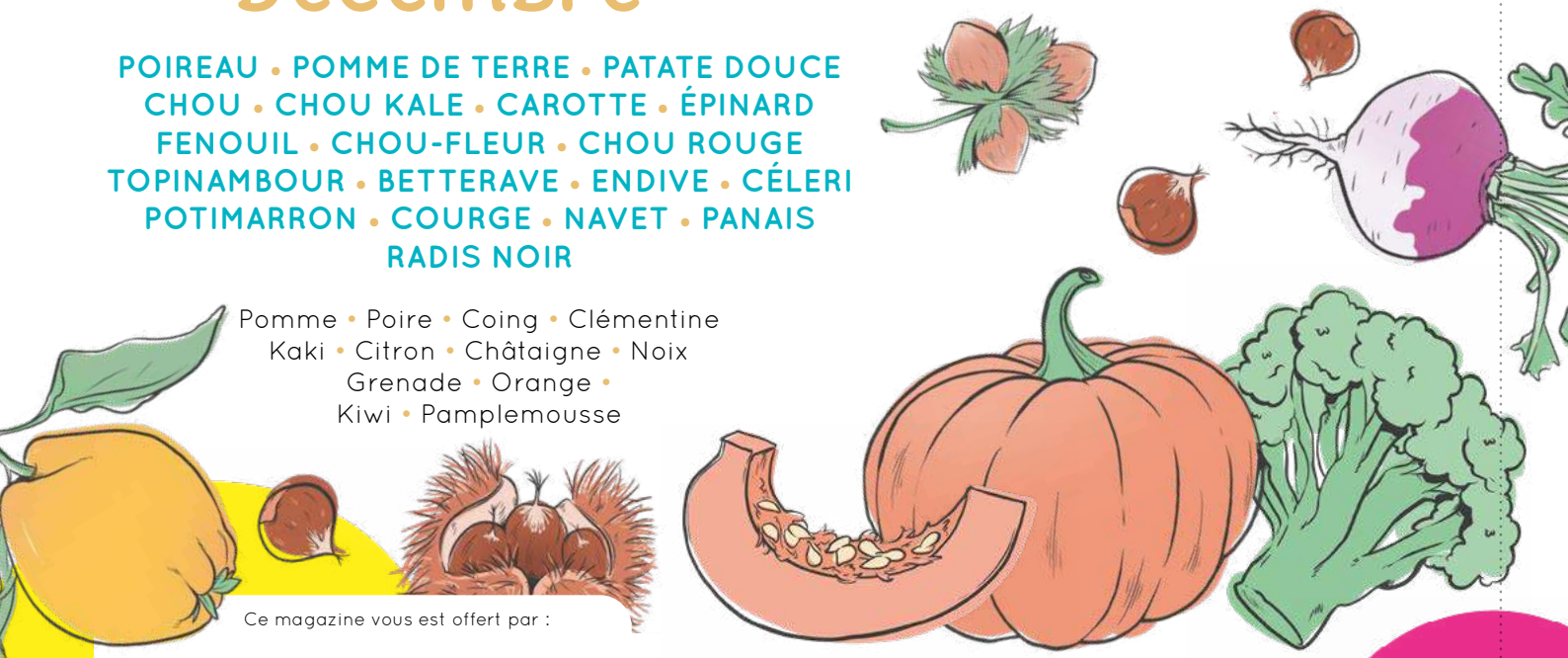
POIREAU • POMME DE TERRE PATATE DOUCE • CHOU • BLETTE CAROTTE • ÉPINARD • FENOUIL CHOU-FLEUR • CHOU ROUGE TOPINAMBOUR • BETTERAVE ENDIVE • CÉLERI • BROCOLI COURGETTE • POTIMARRON COURGE • NAVET • PANAIS

Pomme • Poire • Coing • Clémentine
Kaki • Citron • Châtaigne • Noisette
Grenade • Orange

DÉCEMBRE

POIREAU • POMME DE TERRE • PATATE DOUCE CHOU • CHOU KALE • CAROTTE • ÉPINARD FENOUIL • CHOU-FLEUR • CHOU ROUGE TOPINAMBOUR • BETTERAVE • ENDIVE • CÉLERI POTIMARRON • COURGE • NAVET • PANAIS RADIS NOIR

Pomme • Poire • Coing • Clémentine
Kaki • Citron • Châtaigne • Noix
Grenade • Orange •
Kiwi • Pamplemousse



Ce magazine vous est offert par :

Accord Bio
Vos magasins bio indépendants

17 rue Louis Joly - Bât. 9
81000 Albi
lemag@accord-bio.fr
www.linktr.ee/accordbio