Octobre • Novembre • Décembre 2025

Le Mag-Accord Bio

08

OFFERT
PAR VOTRE MAGASIN

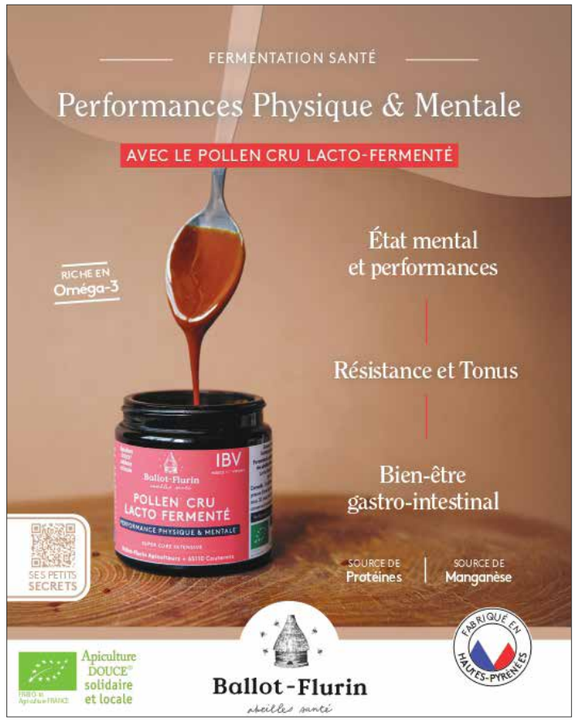
Servez-vous !

BIEN-ÊTRE
DIY RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

SPÉCIAL
RÉGION OCCITANIE

SANTÉ
JE BOOSTE MON IMMUNITÉ

CUISINE
4 RECETTES AUTOMNALES

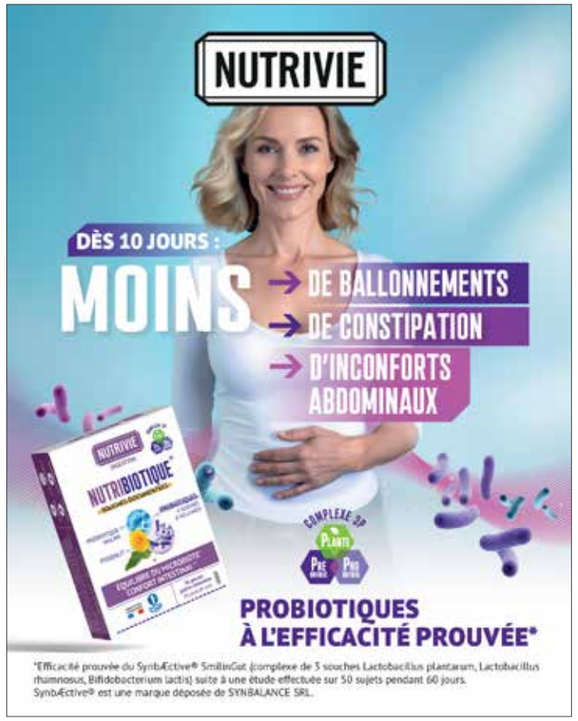


éDITO

Depuis des années, le marché du bio fait face à bien des secousses. Comme il y a 60 ans avec l'explosion des supermarchés qui a engendré la disparition de milliers d'épiceries indépendantes, le bio va suivre la même trajectoire si nous n'y prenons pas garde.
La première crise de 2020 a mis un gros frein aux ambitions de milliers d'acteurs du bio… Les grandes chaînes impersonnelles se sont développées au détriment des acteurs locaux.

Depuis 2000, le réseau Accord Bio, qui ne cesse de s'agrandir, est le principal rempart à cette dérive. **Et c'est vous, consommateurs, qui détenez la clé.**
En soutenant des magasins qui choisissent du bio humain, qualitatif et respectueux des producteurs locaux, vous permettez de continuer à faire exister une consommation qui préserve la Terre et ses habitants.

Alors, merci à vous, consommateurs, et à vous, anciens et nouveaux adhérents !
Ensemble, il est possible d'agir.



sommaire

P. 4 Coin des astuces

P. 5 Coin lecture

P. 6 Nos nouveaux adhérents

P. 10 Spécial région Occitanie

P. 14 Cuisine

P. 21 Bien-être

P. 26 Santé

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 : Éric Natali • **Rédaction** : Nyna Chegui • **Correction** : Caroline Chopart • **Illustrations** : Jean-Baptiste Vanderheyden • **Conception graphique** : Accord Bio
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 au 05 63 76 43 00.

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

Coin des astuces

Conservation de l'ail

Pour conserver de l'ail frais tout l'hiver : placez-le dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Dans une pièce sombre recouvert d'un chiffon propre, par exemple.

Conservation de l'oignon

De même, les oignons se conservent dans un endroit frais, sec, à l'abri de la lumière et… loin des pommes de terre ! En effet, elles accélèrent leur vieillissement.

Ail, oignon, échalote

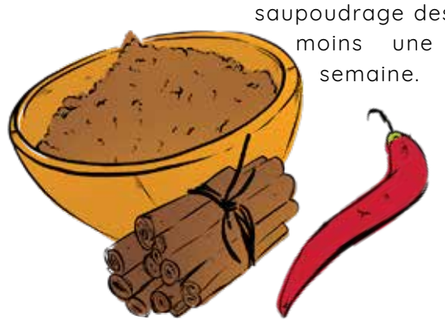
Si vous avez les intestins fragiles et que vous appréciez ail, échalote et/ou oignon, ôtez le germe avant de les consommer : coupez les aromates en deux et retirez le bulbe qui se trouve au centre.

Sauce trop liquide

Si la texture de votre sauce manque d'épaisseur : diluez de la fécule de maïs ou de pomme de terre dans un peu d'eau froide et versez la préparation dans votre sauce tout en mélangeant avec un fouet pour qu'elle s'imprègne du mélange.

Moucherons autour de la poubelle

Pour ne pas avoir de mouches ni de moucherons qui virevoltent au-dessus de votre poubelle, saupoudrez le fond avec un peu de cannelle et de piment de Cayenne. Nettoyez et réitérez le saupoudrage des épices au moins une fois par semaine.



Coin lecture

Le carnet de recettes d'une cueilleuse

DE LAURA POTIRON

Ce carnet est fait pour vous accompagner dans vos prochaines explorations culinaires, à la découverte de plus d'une cinquantaine de plantes, fleurs, fruits et champignons comestibles que l'on trouve facilement en France. À travers des recettes variées et joliment illustrées, il vous invite à cuisiner vos cueillettes sauvages au fil des saisons : fleur de sureau, reine des prés, arbouse, cardamine hérissée, petite pimprenelle…
Cueillez, cuisinez et partagez le plaisir de toutes ces saveurs sauvages, souvent inattendues !
Éditions La Plage
144 pages - 19,95 €

Fromages et laitages naturels faits maison

DE MARIE-CLAIRE FRÉDÉRIC ET GUILLAUME STUTIN

Faire ses produits « crèmerie » (fromages, yaourts, beurre), c'est facile, bon et économique. Avec un matériel simple et un peu de temps, vous pouvez facilement préparer des laitages et fromages frais ou affinés de qualité. Contrairement aux produits du commerce, les recettes rassemblées ici ne contiennent aucun additif chimique, aucun ingrédient artificiel, colorant, arôme, acide citrique, lipase ni chlorure de calcium.
Les 45 recettes de ce livre s'adaptent à tous les laits, pour peu qu'ils soient de qualité.
Éditions Alternatives
144 pages - 14 €

Au pays des brebis

DE JEAN-FRANÇOIS ROUSSET

Dans le sud de l'Aveyron, la brebis façonne les paysages et rythme les saisons. Du fromage de Roquefort à la viande d'agneau, en passant par le cuir et la laine, elle est au cœur des filières qui font vivre tout un territoire. À travers des récits d'éleveurs, d'artisans et de producteurs, ce livre explore les réalités d'un pastoralisme en mutation :
Quels sont les défis d'une agriculture durable ? Comment conjuguer traditions séculaires et innovation face aux attentes des consommateurs et aux enjeux climatiques ?
Plus qu'une histoire aveyronnaise, ce livre est une réflexion sur un modèle de terroir français. Il nous immerge dans un modèle agricole unique, pour raconter l'équilibre fragile entre l'être humain, l'animal et la nature.
Éditions Delachaux et Niestlé
160 pages - 19,90 €

SAINT-AMBROIX (30)

La Caverne D'ALI BABIO

Joël FROEHLY

© La Caverne d'Ali Babio

La Caverne d'Ali Babio a vu le jour à Saint-Ambroix – dans le sud des Cévennes –, le 19 décembre 2019. Pour Joël, le gérant fondateur de ce commerce, l'idée était de proposer un magasin 90 % bio et local.

Comme il arrive souvent, les réalités du commerce lui ont demandé de revoir ce choix attendu. Mais, avec le temps, l'évolution du marché et la connaissance des habitudes et désirs de sa clientèle, il a malgré tout réussi à proposer une très large variété de produits locaux et d'épicerie fine, au grand plaisir d'une clientèle toujours plus nombreuse.

ADHÉRENT DEPUIS JANVIER 2026

« Grâce à notre adhésion récente à Accord Bio, nous pouvons constater une très chouette convivialité et un niveau de prix acceptable ! »

LES ATOUTS DU MAGASIN :

- Son accueil et sa convivialité ;
- Son esprit militant ;
- Des circuits courts et des produits locaux qui représentent plus de 50 % de son activité ;
- Des prix accessibles.

Bref, tout le nécessaire pour rendre un consommateur bio heureux !

CONTACT

474 route d'Uzès
30500 SAINT-AMBROIX
04 66 24 43 21
-
cavalibabio@gmail.com
-
Facebook La Caverne D'Alibabio Saint-ambroix Accord Bio

ADHÉRENT DEPUIS MAI 2025

MOISSAC (82)

BIOSOMA

Chantal ROUARD

UN MAGASIN BIO AU REZ-DE-CHAUSSÉE, UN CENTRE DE BIEN-ÊTRE À L'ÉTAGE.

Au départ petit magasin diététique, Biosoma a été repris en 1996 par Chantal, passionnée par le bien-être et par les plantes, et formée à la nutripuncture et à la phytothérapie depuis plus de 20 ans.

En 2002, elle déplaça le magasin dans les anciens bains-douches de Moissac (bâtiment classé Art déco) pour vous proposer un lieu atypique qui lui ressemble :

- Au rez-de-chaussée, un magasin dédié à l'alimentation, aux plantes et aux produits maison, avec un bel espace beauté/bien-être.
- À l'étage, deux pièces consacrées à l'institut esthétique et deux autres à la location pour une dizaine de thérapeutes, qui consultent dans ces espaces.

Biosoma, c'est un centre de bien-être et un magasin conseil, où la santé et la beauté sont intimement liées.

« Je suis très heureuse d'avoir rejoint le groupement Accord Bio, qui a su mettre en place tous les outils nécessaires à un vrai partage entre tous les adhérents. »

CONTACT

21 boulevard Pierre Delbrel 82200 MOISSAC
05 63 04 18 44
-
biosoma.cr@gmail.com
-
Facebook biosomamoissac - Accord Bio

© Biosoma

BON À SAVOIR
Grâce au partenariat du magasin avec le grossiste Biodis, vous avez la possibilité de passer commande sur mondrivebio.fr et de vous faire livrer au magasin.

© Lutscrampo

EAUZE (32)
LUTSCRAMPO

ADHÉRENT DEPUIS 2002

Christine NART

DU VRAC, DU LOCAL ET DE LA SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

© Lutscrampo

Né en 1964, ce petit magasin de la ferme est aujourd'hui une supérette bio indépendante de 300 m², avec plus de 1 000 références.

Alimentation, cosmétiques, produits d'entretien… On y trouve tout ce dont on a besoin.

Et pour limiter les emballages plastiques, l'accent est ici mis sur le vrac et le local : fruits, pains, fromages, miels, huiles essentielles… Chaque produit est choisi de manière conscience et engagée, pour que chacun puisse y trouver son bonheur, du producteur au consommateur.

Le lieu :

Murs en paille, chaux et sable fauves, bois, poêle de masse, électricité verte (panneaux solaires), absence de chambre froide… Ici, tout est réfléchi pour allier fraîcheur et sobriété énergétique !

BON À SAVOIR
Pour que le bio soit accessible à tous, les prix sont calculés au plus juste. Un service de commandes groupées et de demi-gros avec remise par colis est par ailleurs accessible en ligne : www.lutscrampo.com.

CONTACT

553 avenue des Pyrénées
32800 EAUZE
05 62 03 72 64
-
lutscrampo.aire@gmail.com
-
Facebook lutscrampo - Accord Bio

BIARS-SUR-CÈRE (46)
PENSÉES BIO

ADHÉRENT DEPUIS MARS 2025

Aurore PERONY

@ Pensées bio

Pensées bio a vu son activité se développer au fur et à mesure des années.

Créé dans un petit local en août 2009, il s'est ensuite agrandi en août 2020 dans un nouveau lieu, avec une surface trois fois plus grande.

Depuis sa création, Pensées bio met un point d'honneur à travailler avec des producteurs locaux.

Peu nombreux au début, ils se sont progressivement développés : le magasin travaille aujourd'hui avec 3 boulangers, 8 maraîchers, 3 brasseurs, une traiteur, une pâtissière, 3 producteurs d'œufs et 10 agriculteurs-transformateurs locaux.

Le développement de ces maraîchers a offert à son équipe la possibilité d'ajuster la répartition des variétés de légumes demandés, permettant au magasin d'être au plus près des besoins de sa clientèle.

À retrouver dans les rayons du magasin : vrac, droguerie, hygiène, fromage à la coupe, rayon traiteur (livraison en salé et en sucré), gemmothérapie locale, fruits et légumes de saison, frais et surgelés.

LE + DU MAGASIN
Pour rendre les produits bio et locaux à prix accessibles, Pensées bio a fait le choix d'une marge réduite sur tous les produits locaux. Il laisse par ailleurs les producteurs fixer leurs prix.

CONTACT

77 avenue de la République
46130 BIARS-SUR-CÈRE
05 65 40 17 71
-
contact@penseesbio.com
-
Facebook Pensées bio - Accord Bio

38 magasins en occitanie :

1er RÉSEAU DE MAGASINS BIO ET INDÉPENDANTS DE FRANCE

- BIO FORME (09)
- LE MAGASIN DE GAIA (09)
- LE JARDIN DES 7 VALLÉES (09)
- BIO VIVRE (11)
- ARCADIE COUIZA (11)
- L'ORANGER BIO (11)
- NATURE ET VIE (12)
- BIO BOUTIQUE (30)
- L'ÉTOILE BIO (30)
- M BIO (30)
- LA CAVERNE D'ALI BABIO (30)
- BIO AUDEMA (30)
- BIO DES LYS (31)
- CÉLIA ET CHRISTOPHE (31)
- LE CŒUR BIO MONTESQUIEU (31)
- LE CŒUR BIO CARBONNE (31)
- LA MAISON D'AOURIKA (31)
- JUST AQUI (32)
- L'ESSENTIEL (32)
- ÉLÉMENTS TERRE (32)
- LUTSCRAMPO EAUZE (32)
- ALENTOURS (34)
- ALENTOURS PORT MARIANNE (34)
- DISTRIBIO (34)
- C'BIO POUR LE MORAL (34)
- LA BELLE BIO (34)
- TERRE MÈRE(34)
- PENSÉES BIO (46)
- L'ÉPICERIE DU BIO'N'HEUR 46)
- NATURELLEMENT (46)
- BIOJOUR (48)
- BIOSUD (66)
- RÉSO BIO LE BOULOU (66)
- BIO D'LICES (81)
- BIO LAVAUR (81)
- L'ÉPI SE RIT (81)
- BIOSOMA (82)
- SEDONA CAUSSADE (82)

nos partenaires :

ABIOCOM Laboratoire
Accent Bio
Alterbio
Ad Naturam
AROMANDISE
Aventure Bio
Ballot-Flurin abeille santé
CURCU MAXX C+
DG DIFFUSION
Emile Noël depuis 1920
essenciagua grands crus d'huiles essentielles
ISWARI
HALLE Bio D'OCCITANIE
LABORATOIRE GRAVIER
NNB
Noria NATURELLEMENT ENGAGÉE
Senfas L'exigence bio

NOS BONNES ADRESSES EN OCCITANIE

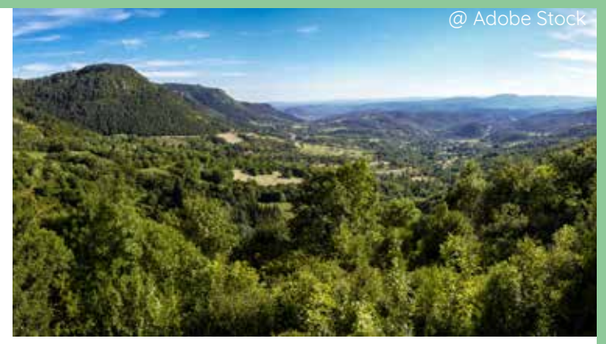
LES PYRÉNÉES

Les Pyrénées comptent parmi les destinations incontournables de l'Occitanie. Entre sommets vertigineux, vallées profondes et panoramas à couper le souffle, vous y découvrirez des paysages grandioses et préservés.
Les montagnes emblématiques, comme le Vignemale, le pic du Canigó ou encore le pic du Midi, accessibles notamment par téléphérique, offrent des vues spectaculaires et de belles nuits étoilées.
Cascades scintillantes, lacs alpins et cirques majestueux – dont le célèbre cirque de Gavarnie, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco – complètent ce décor naturel unique.
Les passionnés de randonnée pourront emprunter les GR® 367, GR® 78 ou GR® 10, traversant des paysages variés et chargés d'histoire, sur les traces du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle ou du passé cathare.
Et, pour les amateurs de sensations fortes, la région est un terrain de jeu idéal : parapente dans la vallée du Louron, rafting sur le gave de Pau, canyoning dans la vallée d'Aure, stations de La Mongie et de Piau Engaly pour les adeptes de ski et de glisse en hiver…
Première région thermale de France, l'Occitanie abrite aussi de nombreux établissements où se détendre et profiter de spas et de bains chauds.

LA DORDOGNE

Véritable écrin occitan pour qui recherche calme, nature et ressourcement, la Dordogne est traversée par sa célèbre rivière, classée Réserve mondiale de biosphère par l'Unesco, où l'on peut plonger dans ses eaux fraîches et y pratiquer le canoë-kayak.
Les villages pittoresques de Loubressac, d'Autoire, de Carennac, Martel, Creysse et Rocamadour – classés parmi les plus beaux de France – dévoilent, quant à eux, un patrimoine architectural et artistique remarquable, où chaque ruelle respire l'histoire et l'authenticité.
Les plus curieux peuvent aussi aller explorer le spectaculaire gouffre de Padirac, ou encore les fascinantes grottes de Lacave.

LE PARC NATIONAL DES CÉVENNES



Classé réserve mondiale de biosphère et abritant la plus vaste réserve internationale de ciel étoilé en Europe, le Parc national des Cévennes s'étend sur trois départements : la Lozère, le Gard et l'Ardèche.

Deux sommets emblématiques dominent la région : le mont Aigoual, ancien observatoire météorologique, et le mont Lozère, souvent surnommé « le toit des Cévennes ».

Parmi ses sites incontournables : le Cham des Bondons recense la plus grande concentration de menhirs du sud de la France, avec 154 pierres dressées, datant de la préhistoire.

Plus au nord, les spectaculaires gorges du Tarn, profondes de 400 à 600 mètres, dévoilent un décor saisissant de falaises abruptes, de roches sculptées par l'érosion et de villages pittoresques. Les gorges de la Jonte et du Chassezac complètent ce tableau naturel d'exception.

Pour découvrir l'histoire et les traditions de ce territoire unique, rendez-vous au musée de la Soie, à Saint-Hippolyte-du-Fort, et au musée des vallées cévenoles (aussi appelé Maison Rouge), à Saint-Jean-du-Gard.
Et pour une expérience hors du temps, embarquez à bord du train à vapeur reliant Anduze à Saint-Jean-du-Gard.

ALBI

Nichée au cœur du Tarn, Albi saura vous séduire par son charme unique et son patrimoine exceptionnel : classée au patrimoine mondial de l'Unesco, elle est dominée par l'impressionnante cathédrale Sainte-Cécile, chef-d'œuvre de l'art gothique méridional, dont les fresques et la majesté laissent sans voix.

Flâner dans ses ruelles, c'est remonter le temps dans une atmosphère chaleureuse et authentique : maisons à colombages, placettes ombragées, petites boutiques artisanales…
Albi, c'est aussi la douceur de vivre au bord du Tarn, où l'on peut se promener, naviguer en gabarre ou simplement profiter des panoramas qu'offrent les ponts de la ville.

Une destination incontournable du sud-ouest, où se trouve d'ailleurs le siège d'Accord Bio !

Salade de butternut et noix

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

SANS GLUTEN, VÉGÉTARIEN - POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MN - REPOS : 30 MN - DIFFICULTÉ : *

Les ingrédients

Environ 400 g de courge butternut épluchée et sans graines
1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
4 c. à s. d'huile de noix
1 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à c. de miel (ou de sirop d'agave ou d'érable)
Un peu de sel et de poivre
Quelques cerneaux de noix

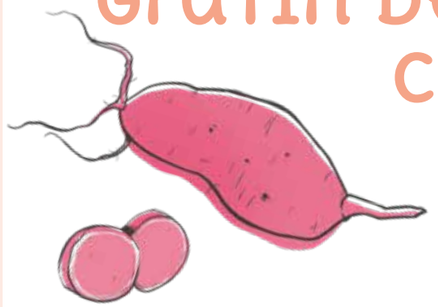
© Sarah Meyer Mangold

La recette

- Râpez la courge.
- Dans un petit bol, mélangez la moutarde avec l'huile, le vinaigre, le miel, un peu de sel et de poivre.
- Versez sur la courge et mélangez. Laissez reposer environ 30 mn, étape facultative, mais qui permet d'attendrir un peu la courge et de bien imprégner les saveurs de la sauce.
- Servez avec quelques cerneaux de noix.

SANS GLUTEN, VÉGÉTALIEN - POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MN - CUISSON : 1 H - DIFFICULTÉ : *

Gratin de patates douces, coco, curry



Les ingrédients

Environ 800 g de patates douces
2 oignons
400 ml de lait de coco
2 c. à c. de curry en poudre
Un peu de sel et de poivre

© Sarah Meyer Mangold

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Au robot, à la mandoline ou au couteau, coupez finement les patates douces et les oignons en rondelles. Disposez-les dans un plat allant au four.
- Fouettez le lait de coco avec un peu de sel, de poivre et de curry. Versez ce mélange sur les légumes.
- Enfournez pour 1 h environ, en fonction de l'épaisseur des morceaux (vous pouvez vérifier avec la pointe d'un couteau, qui doit entrer facilement dans le gratin). Si nécessaire, couvrez avec un peu de papier aluminium en cours de cuisson.
- Dégustez chaud ou tiède.

Extraites de son livre *Légumes : 300 recettes pour les cuisiner au fil des saisons*, publié aux éditions Artémis.
À travers des recettes simples, saines et créatives, ce livre célèbre la richesse des légumes de saison, dans le respect de la nature et en soutien aux producteurs.
Chaque recette, conçue pour le quotidien, met l'accent sur la créativité et la convivialité autour de la table, invitant à explorer des associations inédites.
320 pages - 24,90 €

2 RECETTES PROPOSÉES PAR VALÉRIE CUPILLARD

Auteure de 49 livres de cuisine végétarienne et de plusieurs ouvrages de référence en matière d'alimentation saine et sans gluten ni produits laitiers, Valérie cuisine avec enthousiasme les ingrédients issus de l'agriculture biologique. Inspirée par les saveurs des saisons, elle prend soin de trouver le juste équilibre entre les éléments essentiels d'une cuisine saine et le plaisir des sens.

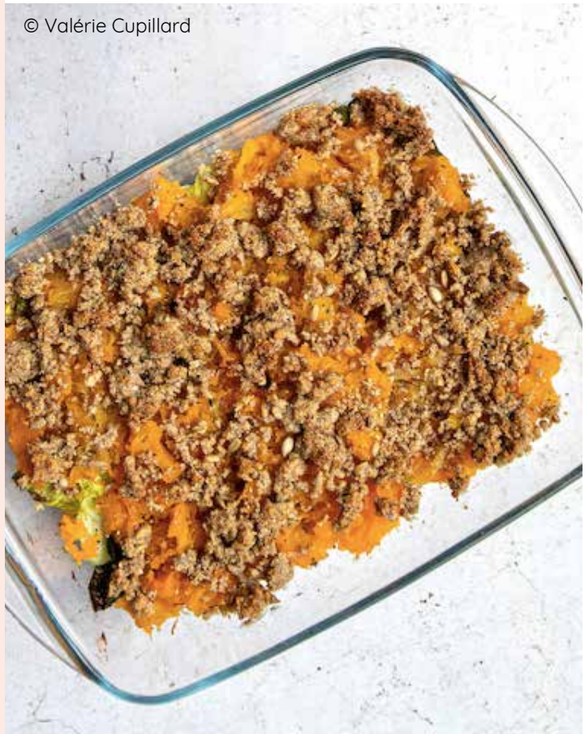
Livres et recettes sur son site : www.valeriecupillard.com
Instagram : cupillardvalerie.biogourmand
Facebook : valerie.cupillard

Extraites de son livre *IG bas 100 % veggie* aux éditions La Plage
Primé aux Gourmand World Cookbook Awards, ce livre complet vous permettra de découvrir les principes de l'alimentation à IG bas grâce à 46 assiettes composées, 10 desserts, ainsi que des recettes d'aides culinaires de base. Toutes les recettes sont réalisables sans gluten ni laitages.
176 pages - 25 €

VÉGÉTALIEN - POUR 2 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MN - CUISSON : 45 MN - DIFFICULTÉ : **

Parmentier de légumes et noisettes

CET AUTOMNE, DONNEZ UNE SAVEUR FRUITÉE À VOS PRÉPARATIONS AVEC LA GRENADE ! C'EST UN FRUIT DE SAISON GOURMAND, RICHE EN VITAMINE C, FIBRES ET ANTIOXYDANTS.


© Valérie Cupillard

Pour le parmentier de légumes

400 g de courge butternut (poids prêt à cuire)
1 oignon
1 branche de thym
200 g de chou vert ou frisé
1 gousse d'ail
Huile d'olive

Pour son crumble croquant

20 g de noisettes
2 c. à s. de graines de tournesol et de graines de courge
1 c. à s. d'huile d'olive
30 g de farine de sarrasin

Pour le méli-mélo de crudités

1 endive
1 carotte
1 c. à s. de vinaigre de cidre
2 c. à s. d'huile de colza
2 c. à s. de graines de grenade
1 poignée de mâche

Facultatif : 2 œufs mollets

Le parmentier de légumes

- Après l'avoir épluchée, coupez la courge en tranches et déposez-les dans une cocotte à fond épais. Ajoutez l'oignon épluché, dégermé et émincé en fines lamelles, le thym, et remuez en versant 2 c. à s. d'huile d'olive.
- Salez, couvrez et placez sur feu doux environ 20 mn.
- Remuez en effilochant la chair cuite de la courge à l'aide d'une fourchette.
- Effeuillez le chou et plongez les feuilles coupées en larges lanières dans une casserole d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez cuire sur feu doux 5 mn. Égouttez et jetez l'eau de cuisson.
- Versez un filet d'huile d'olive dans le fond de la casserole, ajoutez l'ail épluché et écrasé et les feuilles de chou. Salez et faites brièvement revenir sur feu doux pendant 5 mn avant d'étaler ce mélange dans le fond d'un plat à four.
- Recouvrez avec la pulpe de courge aux oignons.

Le crumble croquant

- Préchauffez le four à 150 °C.
- Mixez les noisettes en poudre fine. Ajoutez les graines de tournesol ou de courge pour les hacher grossièrement. Ajoutez la farine de sarrasin et l'huile d'olive. Salez et saupoudrez ce mélange sur le plat de légumes avant d'enfourner 10 à 15 mn.

Le méli-mélo de crudités

- Effeuillez l'endive et détaillez la carotte en bâtonnets. Dans un saladier, émulsionnez le vinaigre de cidre avec l'huile, salez et mélangez avec les graines de grenade, les bâtonnets de carotte, la mâche et l'endive.
- Écalez les œufs et coupez-les en deux.

Le dressage de l'assiette

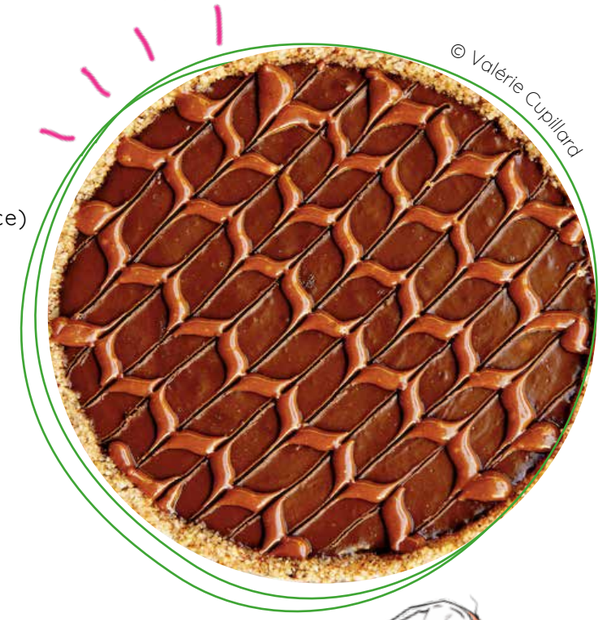
- Servez la salade et déposez les œufs au creux des feuilles.
- Accompagnez avec le parmentier de légumes.

© Valérie Cupillard

POUR 4 À 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MN - CUISSON : 2 MN - REPOS : 2 H - DIFFICULTÉ : **

Tarte gourmande caramel et cardamome

Pour ce dessert, pensez à poudrer les assiettes avec de la cardamome. Son parfum va alléger la force du chocolat et de la crème de coco.
Si possible, utilisez un petit plat à tarte en verre (diamètre 21 cm)


© Valérie Cupillard

Pour la pâte

30 g d'huile de coco ou de beurre de cacao
50 g de sirop de fleur de coco ou de yacon
115 g de poudre de noisettes (toastée de préférence)

Pour la ganache choco-coco

100 g de chocolat noir minimum 70 % de cacao
150 g de crème de coco
1 c. à s. de rhum
1 c. à s. de cannelle en poudre

Pour la décoration caramel

1 c. à s. de purée d'amande blanche
2 c. à s. de sirop de coco ou de yacon
1 c. à c. de cardamome en poudre (à répartir sur les assiettes)

La pâte pour le fond de tarte

- Faites fondre l'huile de coco ou le beurre de cacao dans une petite casserole à feu doux, puis ajoutez le sirop de fleur de coco ou de yacon et la poudre de noisettes. En fonction de la viscosité du sirop utilisé, il vous faudra peut-être ajouter 10 g de plus de poudre de noisettes.
- Versez dans le moule en verre et tassez à l'aide d'une maryse (cela colle moins qu'avec le dos d'une cuillère) en remontant légèrement sur les bords pour obtenir un fond de tarte.
- Réservez au réfrigérateur.

La ganache choco-coco

- Mettez le chocolat cassé en morceaux dans une petite casserole avec la crème de coco et placez sur feu doux.
- Dès que le chocolat commence à fondre, retirez du feu et mélangez pour obtenir une texture lisse. Ajoutez le rhum et la cannelle.
- Versez dans le fond de tarte et réservez au réfrigérateur

La déco caramel

- Dans une tasse, délayez la purée d'amande blanche avec le sirop. Utilisez cette pâte pour tracer des arabesques sur la ganache ou constellez-la simplement de petits points, comme des pastilles.
- Placez au réfrigérateur.

Le dressage

- Saupoudrez les assiettes avec la cardamome.
- Coupez délicatement des parts de tarte au chocolat et déposez une part sur chaque assiette poudrée.

VARIANTE : vous pouvez alléger la recette en remplaçant la déco caramel par un carpaccio de fruits de saison.

La réflexologie plantaire

POUR HARMONISER CORPS ET ESPRIT

La réflexologie est une technique manuelle utilisée sur différentes parties du corps via le massage de zones « réflexes » qui sont la projection miniature d'une partie de l'organisme sur un autre endroit du corps. L'idée étant de ramener un processus d'homéostasie (c'est-à-dire d'équilibre interne naturel).

Manipuler ces zones aide à la régulation du système nerveux central, mais aussi – et surtout – du système nerveux autonome, celui qui fonctionne de façon inconsciente (les battements du cœur, la digestion, le système endocrinien, par exemple).

Surmenage intellectuel ou physique, fatigue, troubles digestifs, nervosité, dérèglements hormonaux, douleurs physiques et émotionnelles… **C'est une pratique qui permet de travailler et soulager un grand nombre de tensions, qu'elles soient ponctuelles ou déjà bien installées.**

Pour profiter au maximum de ces bienfaits, il est opportun d'aller consulter un professionnel.

CEPENDANT, IL EST TOUT À FAIT POSSIBLE DE SE MASSER SOI-MÊME AFIN DE STIMULER CERTAINES ZONES CLÉS POUR AIDER CORPS ET ESPRIT À S'APAISER !

VOICI DONC QUELQUES ZONES RÉFLEXES QU'IL EST BON DE CONNAÎTRE SI L'ON A ENVIE DE SE FAIRE DU BIEN (ou de faire du bien aux gens qu'on aime) :

- **Le plexus solaire** et **le diaphragme** pour aider le corps à mieux respirer et relâcher les tensions – et cette boule qu'on peut parfois ressentir au niveau du plexus solaire ;
- **La tête**, **le cœur** et **l'intestin grêle** pour apaiser les pensées et accueillir les émotions plus sereinement ;
- **La colonne vertébrale** pour se sentir plus aligné et stimuler ses connexions nerveuses.

(Le détail des zones à travailler est à retrouver dans les pages qui suivent…)

BON A SAVOIR
En énergétique, la réflexologie s'appuie sur les principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

La MTC est une médecine naturelle et ancestrale qui repose sur la notion d'énergies au sein de cycles naturels. Ces cycles sont composés de différents éléments en lien avec des organes spécifiques, qui sont eux-mêmes liés à des émotions :

SELON LA MTC, LE CORPS REPOSE SUR L'ÉQUILIBRE DU YIN ET DU YANG, DU CHAUD ET DU FROID, DE L'ÉNERGIE INTERNE ET EXTERNE.

- **Le yin** est en lien avec le système parasympathique – la lenteur, l'introspection, l'obscurité, le « Qi* nourricier » ;
- **Le yang** est en lien avec le système orthosympathique – la rapidité, le mouvement, l'action, la clarté, le « Qi protecteur ».

Au sein de chaque élément, la MTC observe un organe yin et un organe yang.

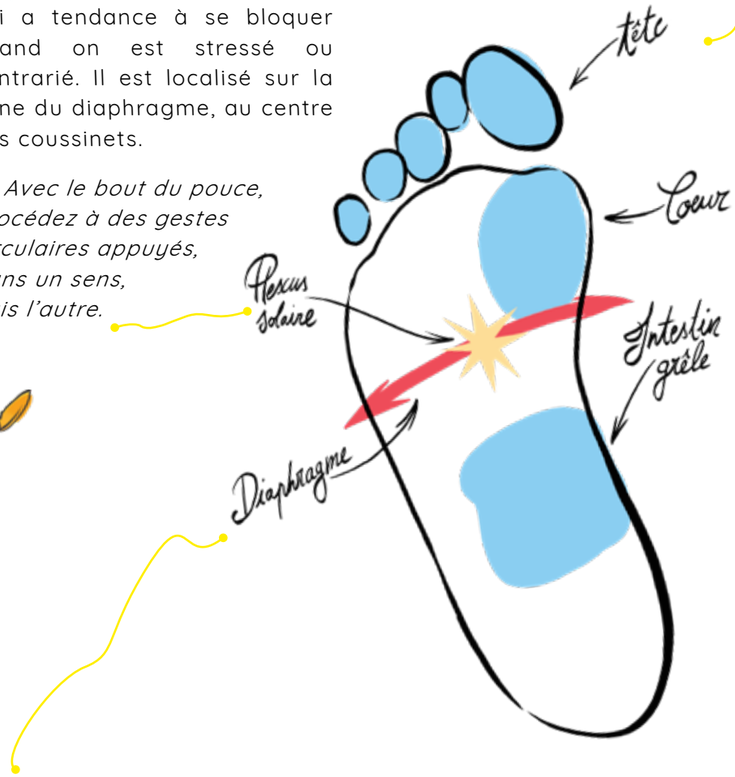
** L'énergie vitale en MTC*

DIY Réflexologie plantaire

Quelles zones travailler ? Comment ? Et pourquoi ?

Le plexus solaire est une zone qui a tendance à se bloquer quand on est stressé ou contrarié. Il est localisé sur la ligne du diaphragme, au centre des coussinets.

➔ *Avec le bout du pouce, procédez à des gestes circulaires appuyés, dans un sens, puis l'autre.*



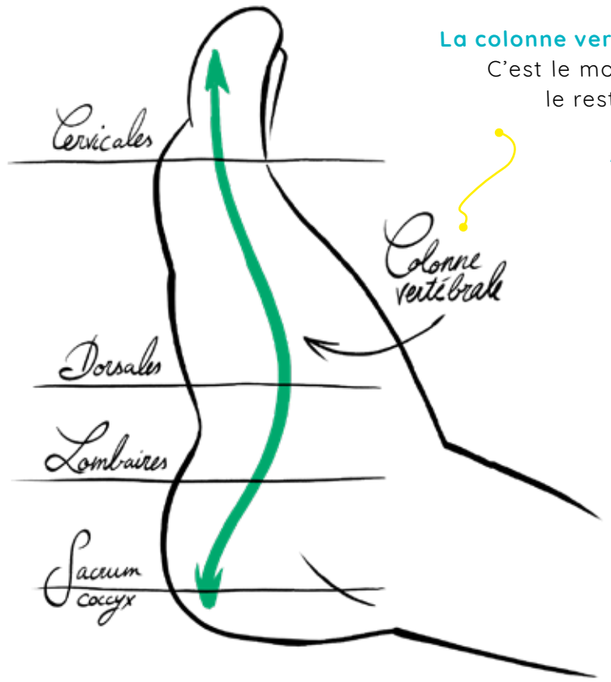
En travaillant **le cœur**, **la tête** (représentée sur les orteils, principalement au niveau de la pulpe) et **l'intestin grêle**, vous travaillerez à harmoniser les pensées et les émotions qui en découlent et qui ont tendance à se loger dans le ventre.

➔ *Par mouvement de reptation, massez l'ensemble des orteils (surtout au niveau de la pulpe), de la zone du cœur (le gros coussinet sous le gros orteil) et de l'intestin grêle (représenté sur l'illustration). Dans toutes les directions.*
Procédez ensuite à un massage englobant en allers-retours sur le côté interne du pied avec une main en pince, en insistant sur les 3 zones concernées.

Le diaphragme est le muscle principal de la respiration, en forme de coupole entre la cage thoracique et le ventre. Le nerf vague passe à travers ce muscle.
C'est un muscle inspiratoire primordial pour l'équilibre interne et le bien-être. Pour respirer pleinement, commencez par visualiser cette coupole qui descend vers le ventre à l'inspiration, et remonte vers la cage thoracique à l'expiration. Dès que vous y pensez !

➔ *Pour stimuler sa zone réflexe, procédez à des reptations sur l'ensemble de la ligne du diaphragme, qui se situe juste en dessous des coussinets de la voûte plantaire. Dans un sens, puis dans l'autre.*

La reptation est la principale technique utilisée en réflexologie plantaire :
Avec le plat du pouce ou de l'index – en fonction de ce qui est le plus ergonomique selon les zones –, procédez à des mouvements de reptation : comme si vos doigts étaient une chenille qui se baladerait sur vos pieds.
Si c'est sensible, c'est qu'il y a une tension. Soyez à l'écoute, adaptez vos mouvements, vos pressions, votre rythme.
Respirez pour faire circuler le Qi.



La colonne vertébrale est le berceau du système nerveux. C'est le moyen qu'a le cerveau de communiquer avec le reste du corps, et inversement.

➔ *Sa zone réflexe se situe sur le côté interne du pied, de la base du talon jusqu'au gros orteil. Vous pouvez sentir un os longer cette zone : c'est ici qu'est placée la zone réflexe de la colonne vertébrale, les cervicales se trouvant à la pointe et le sacrum au niveau du talon. Pour la travailler, procédez à des reptations du talon vers le gros orteil et du gros orteil vers le talon, en longeant l'os que vous sentez traverser le pied sous la pulpe de votre doigt.*

En énergétique, travailler un point dans le sens inverse des aiguilles d'une montre aide à « calmer » la zone associée ; le travailler dans le sens des aiguilles d'une montre aide à le « stimuler ».
Pour harmoniser : procédez d'abord à des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre sens, avec un appui modéré.

L'Huile de moutarde

Pour soulager les bronches

L'huile de moutarde est connue pour réchauffer et dissoudre les excès de matière, telles que les mucosités présentes dans les bronches.
En cette période automnale où le corps a besoin d'être réchauffé et nettoyé, elle est un allié de choix pour celles et ceux qui ont les bronches encombrées, ou qui sont sujets à l'asthme.

Mode d'emploi

Appliquez une noisette d'huile de moutarde dans le creux de vos mains. Faites-la chauffer en les frottant légèrement, puis étalez-la sur vos bronches, du centre de la poitrine jusqu'aux épaules, ainsi sur la partie haute du dos. Massez pour faire pénétrer.
Dans l'idéal, appliquez votre huile de moutarde avant la douche : la vapeur va ouvrir les pores de la peau et permettra à l'huile d'entrer plus en profondeur dans les tissus.

@ Adobe Stock

Le saviez-vous ?

Comme l'huile de moutarde dissout les stagnations, rigidités et excès de matière, elle est aussi utile pour aider à détoxifier le corps, ainsi que pour le soulager après une séance de sport.
Pour ce faire – avant la douche pour profiter au maximum de ses bienfaits –, frictionnez l'ensemble du corps avec de l'huile de moutarde, en insistant sur les zones charnues et/ou endolories.

Gingembre, poivre, curcuma

INFUSION DÉTOX

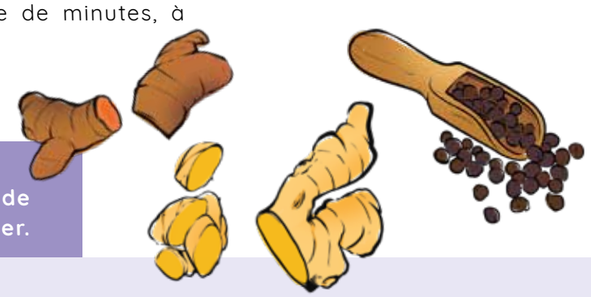
Pour améliorer le confort articulaire et digestif, booster le système immunitaire, lutter contre l'inflammation et le stress oxydatif

La recette Pour 2 tasses - Préparation : 10 mn

- Pelez les morceaux de gingembre et de curcuma et râpez-les.
- Faites chauffer l'eau à petite ébullition dans une casserole.
- Ajoutez-y le gingembre et le curcuma, ainsi que les grains de poivre.
- Coupez-le feu et laisser infuser une dizaine de minutes, à couvert.
- Filtrez.
- C'est prêt !

Ingrédients

50 cl d'eau filtrée
1 cm de gingembre frais
1 cm de curcuma frais
Quelques grains de poivre



BON À SAVOIR
Si le goût est trop fort pour vous, ajoutez un peu de jus de citron vert et/ou de miel avant de déguster.

« JE BOOSTE MON IMMUNITÉ »

3 PRODUITS BALLOT-FLURIN POUR VIVRE L'AUTOMNE SEREINEMENT

NOUVEAUTÉ : Le Spray nomade apaisant, spécial gorge
Pour apaiser et protéger la gorge et la bouche de toute la famille

Sans alcool, ce spray apaise et protège des agressions hivernales, de la climatisation, des lieux publics, des baisses d'immunité lors d'un changement de saison. Avec des ingrédients 100 % français provenant de l'Apiculture Douce®, il est issu d'un procédé exclusif low-tech de macération de propolis dans de l'eau thermale de Cauterets®.
Son format nomade est idéal pour l'emporter partout et l'utiliser en toute occasion, dès que l'on sent une petite gêne dans la gorge.
Il convient aux personnes qui souhaitent éviter l'alcool, aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants, dès 36 mois.

Le Spray nasal des Pyrénées
Pour nettoyer, purifier et hydrater le nez en douceur

Ce soin isotonique extra-doux, enrichi à 50 % en propolis blanche bio et en plantes des Pyrénées (thym, ronce), nettoie, purifie et hydrate les nez sensibles.
Conçu pour faire face au froid, à la pollution, à la climatisation et aux variations saisonnières, il nettoie les voies nasales en douceur et facilite le mouchage.
Il ne contient pas d'alcool et convient aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants, dès 36 mois.

Le Pollen Polyfloral Dynamisé Hydroplus®
Pour soutenir l'immunité

Riche en protéines et en manganèse, il contribue à renforcer le système immunitaire, à soutenir la masse musculaire et à garder une ossature en santé. Avec une formule qui aide à combattre la fatigue, à stimuler la vitalité, la résistance, à renforcer l'énergie générale du corps, il est le compagnon idéal pour toute la famille, lors d'un changement de saison, par exemple. Jamais congelé !
Il convient aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants, dès 36 mois.

Ballot-Flurin
abeilles santé

© Ballot-flurin

L'APICULTURE DOUCE® AU SERVICE DE LA SANTÉ ET DU VIVANT

Ballot-Flurin, c'est une entreprise qui incarne une vision singulière de la santé et du bien-être.

À travers une apiculture bio qui accompagne l'être humain tout en protégeant les abeilles et la planète, elle propose des préparations porteuses d'une énergie vitale naturelle rare, en harmonie avec le vivant, reconnues pour renforcer l'immunité et la vitalité.

Véritable atelier-laboratoire où se conjuguent savoir-faire artisanal, respect des cycles naturels et haute exigence de qualité, la Bee Factory Ballot-Flurin produit chaque préparation en série limitée et à la main, afin de garantir fraîcheur, traçabilité et efficacité.
Les abeilles sont ici respectées et écoutées, les récoltes se font sans stress, aucun traitement chimique n'est utilisé : la biodiversité est préservée !

Miels, extraits de propolis, pollen, gelée royale et autres soins apithérapeutiques, tous les produits Ballot-Flurin sont certifiés bio.

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