

# BIOMAG

Le magazine des entreprises bio de votre région

## ASTUCES

3 produits d'entretien  
bio indispensables à  
la maison

**VÉGÉTALIEN**  
**GALETTES SARRASIN**  
**AUX RILLETES MARINES**

**HYGGE :**  
**LA TENDANCE**  
**BIEN-ÊTRE QUI**  
**NOUS VIENT**  
**DU FROID**

# Une gamme pleine de saveurs et de bons nutriments.

BIO

- › Entreprise indépendante à 100%
- › Maîtrise de sa filière de blé dur ancien
- › Filière située dans le sud de l'Italie (par un producteur local)
- › Variété sélectionnée Khorasan® pour le blé dur
- › Un parfum plus entêtant
- › Un grain de blé plus résistant aux aléas



 markal

**80 ANS DE PASSION POUR LES CÉRÉALES ET GRAINES BIO**

Les produits Markal sont distribués exclusivement en magasins biologiques spécialisés  
MARKAL - 26320 SAINT-MARCEL-LES-VALENCE - [www.markal.fr](http://www.markal.fr)

Rédaction publi-reportages :  
MP Guiard

Maquette : Véronique Pitte

### Cluster Bio

INEED Rovaltain TGV | 1, rue  
Marc-Seguin | 26958 Alixan |  
communication@cluster-bio.  
com | 04 75 55 80 11



### ÉDITO

*Toc-toc-toc... Et oui, le BioMag est de retour pour sa 6<sup>e</sup> édition ! En cette saison hivernale, il faut admettre que nous avons tendance à nous surmener, et nos journées sont parfois (trop) rythmées. Alors, profitons de l'hiver pour réorganiser notre quotidien. Apprenons à prendre du temps pour nous relaxer. Pour cela, retrouvez dans notre dossier, le principe du hygge, un mode de vie venu tout droit des pays scandinaves, et qui ne devrait pas vous laisser indifférent(e).*

*Pendant votre pause hygge, car oui nous sommes sûrs que vous l'aurez déjà adopté, nous vous invitons à feuilleter les pages pour (re)découvrir les marques qui façonnent le bio d'Auvergne-Rhône-Alpes. Retracedez leur parcours, leurs secrets de fabrication, leurs nouveautés, et prenez note des recettes qui y sont dissimulées. Ouvrez grands les yeux, il se pourrait bien que la prochaine édition soit quelque peu différente... Bonne lecture et bon hiver !*

*Brigitte Magnat, Présidente du Cluster Bio*



## À DÉCOUVRIR DANS VOTRE RÉGION CET HIVER...

<b>Betsara   Betsara décline l'huile essentielle de ravintsara !</b>	3
<b>Recettes et Cabas   Des cabas tout bio pour la semaine</b>	4
<b>RECETTE   Lasagnes végétariennes d'hiver</b>	5
<b>RECETTE   Galettes sarrasin aux rillettes marines</b>	6
<b>Markal   Dans la famille des algues je voudrais...</b>	7
<b>Douceur Cerise   "In and out" : le nouveau soin beauté global</b>	8
<b>DOSSIER : HYGGE : LA TENDANCE BIEN-ÊTRE QUI NOUS VIENT DU FROID</b>	9
<b>Bio Soleil   De l'énergie en barre !</b>	13
<b>RECETTE   Soufflés aux petits légumes sauce aigre-douce et fondue de poireaux</b>	15
<b>Lamazuna   Un soin gourmand au cacao</b>	16
<b>Bulle verte   Cosmébulle : des produits pour nettoyer... la peau !</b>	18
<b>3 produits d'entretien bio indispensables à la maison</b>	19
<b>Quizz : À quel point êtes-vous hygge ?</b>	20



MÊME FERMENT  
MÊME RECETTE  
MÊME BRASSIN  
MÊME FERMENTEUR  
MÊME CONFINEMENT  
MÊME SAVOIR-FAIRE  
MÊMES ARÔMES  
MÊME QUALITÉ

...  
**MÊME GOÛT**



**#BS DIT STOP AUX CLICHÉS**

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

645, RUE DES CHAMPS DE LA PIERRE, 74540 ALBY-SUR-CHÉRAM - 04 50 22 91 62 - WWW.BS.FR





# Betsara

## Betsara décline l'huile essentielle de ravintsara !

*Cet hiver, Betsara, la marque qui commercialise d'ores et déjà du ravintsara de qualité en France sous forme d'huile essentielle mais aussi de feuilles séchées (pour infusion) sort non pas un, mais deux nouveaux produits.*

### Un stick nourrissant

Rappelons que l'huile essentielle de ravintsara possède des vertus antivirales et oxygénantes qui font d'elle une des trois huiles les plus vendues en France. Chez Betsara, on ressent bien cet engouement puisque la marque a vendu en trois mois l'équivalent d'un an de produits, demeurant plusieurs semaines en rupture de stock. Pour continuer sur cette lancée, la marque sort un stick à lèvres à base de lavande officinale et de ravintsara. Le produit 100% naturel certifié par Nature et Progrès est très agréable à utiliser avec ses notes de lavande sur fond de

ravintsara. Ce stick contient de la cire d'abeille et du beurre de karité, il est donc très nourrissant, apaisant et cicatrisant et grâce aux qualités de l'huile essentielle, il est aussi désinfectant et antibactérien, un grand plus pour traiter les boutons d'herpès.

### Un hydrolat purifiant

Deuxième innovation lancée sur le marché en ce début d'année par Betsara, l'hydrolat de ravintsara. On appelle hydrolat l'eau qui reste après distillation de l'huile et qui possède les mêmes vertus que son huile essentielle. À la différence des HE, l'hydrolat est comestible et plus facilement utilisable par les enfants et les femmes enceintes. En application sur le visage, l'hydrolat de ravintsara soigne les problèmes de peau comme l'acné ou les boutons dus aux variations hormonales. Commercialisé en bouteilles de

100 ml, l'hydrolat de ravintsara peut aussi démaquiller et apaiser les peaux fragilisées. Et pour bientôt, Tristan Imbert, le cocréateur de Betsara qui ne compte pas s'arrêter là, annonce... une huile de massage au ravintsara. De quoi détendre, apaiser et soigner le corps dans son intégralité !





# Recettes et Cabas

## Des cabas tout bio pour la semaine

*Des paniers à cuisiner bio avec les ingrédients et les recettes livrés chez vous ou au bureau, et qui se cuisinent rapidement... qui dit mieux ?*

Manger sainement et bio c'est l'idéal, mais ce n'est pas toujours facile au quotidien. Pour vous y aider, Recettes et Cabas, le précurseur des kits à cuisiner, propose de vous livrer où que vous soyez en France, à la maison, sur votre lieu de travail ou chez un dépositaire, un panier bio avec tout ce qu'il faut pour préparer quatre délicieux repas.

### Du bio et local

Composés de produits certifiés bio, ces cabas hebdoma-

dares sont majoritairement végétariens. On y trouve des légumes de saison sélectionnés en circuit court, des produits d'épicerie, de la crèmerie, le tout dosé en juste quantité pour élaborer vos recettes. Recettes et Cabas, basé à proximité de Lyon, travaille en priorité avec les maraîchers autour de Dardilly, poires, poireaux, carottes, pommes proviennent des champs bio des alentours. Commandez votre cabas le jeudi soir au plus tard et hop, ces bons produits se retrouvent des fermes bio dans vos assiettes le mardi, jour de livraison des paniers. Les cabas sont livrés avec leurs fiches recettes directement chez vous ou chez le dépositaire le plus proche.

### Des repas sains et rapides à cuisiner

En plus de proposer des produits d'une extrême fraîcheur,

les recettes se cuisinent en 30 minutes cuisson comprise.

### Une formule sans abonnement

Sur le site de Recettes et Cabas, on peut voir le menu de la semaine avec les ingrédients et les recettes. Et commander son cabas sans aucune obligation de s'abonner au service, vous pouvez vous faire livrer une semaine de repas à cuisiner bio de façon ponctuelle... ou récurrente, selon vos envies ! Une solution pratique, abordable, un panier de 4 recettes ne coûte que 5 à 7€ par personne et par repas ! Le tout sans stress ni queue à la caisse du supermarché. Au vu du succès de la formule, Recettes et Cabas annonce pour bientôt la possibilité de composer soit même son panier-repas ToutBio en choisissant ses recettes parmi une sélection de plats chaque semaine.





**UN DÉLICIEUX KIT À CUISINER !**

## Lasagnes végétariennes d'hiver

Faites bouillir une casserole d'eau salée (ou utilisez un cuit-vapeur).

Préchauffez le four à 200 °C.

Coupez la courge en petits cubes. Faites-la cuire 15 min dans la casserole (ou cuit-vapeur).

Pendant ce temps, lavez et ciselez le persil. Rincez les champignons, coupez-les en lamelles. Faites-les cuire 5 min à la poêle, salez, poivrez, ajoutez le persil ciselé et éventuellement de l'ail (option).

Lorsque la courge est fondante, égouttez-la et écrasez-la à la fourchette.

Dans un plat à gratin, répartissez la moitié de la courge et des champignons, parsemez une poignée de gruyère et disposez des plaques de lasagne, puis nappez avec la moitié de la crème et du lait. Renouvelez l'opération. Terminez par une couche généreuse de gruyère. Enfournez pour 25-30 minutes.

Régalez-vous !

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 45 minutes**

- 800 g de courge prédécoupée
- 250 g de champignons de Paris
- Des plaques de lasagnes
- Quelques brins de persil
- 200 g de fromage râpé
- 25 cl de crème
- 15 cl de lait
- Ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

**Recettes et Cabas vous en dit plus...**

Voilà une variante des traditionnelles lasagnes, une façon de consommer du potiron autrement qu'en soupe ou en gratin. Vous pouvez remplacer la crème par de la béchamel.



**VÉGÉTALIEN**

## Galettes sarrasin aux rillettes marines

### Pour les galettes

Dans un saladier, versez la farine et mélangez avec le sel. À l'aide d'un fouet, incorporez l'eau petit à petit.

Ajoutez l'huile, mélangez bien. Si la pâte vous paraît trop épaisse, vous pouvez rajouter un peu d'eau. Laissez reposer au frigo au moins une heure.

Mélangez délicatement la pâte sans y incorporer d'air pour remonter la farine retombée au fond.

Dans une poêle bien chaude, versez alors environ 3/4 de

louche. Laissez chauffer 1 à 2 minutes sur chaque face.

### Pour les rillettes

Émiettez le tofu et écrasez les haricots blancs à la fourchette, mélangez bien les deux.

Ajoutez les algues en paillettes, la margarine et le jus de citron et écrasez bien à la fourchette.

Assaisonnez selon votre goût avec du sel et du poivre. Placez au réfrigérateur deux heures minimum.

### Pour 4 personnes

#### Pour les galettes

- 125 g de farine de sarrasin Markal
- 300 ml d'eau ;
- 1/2 c à c de sel
- 2 c à s d'huile neutre

#### Pour les rillettes

- 125 g de tofu fumé au sésame (Taifun)
- 250 g de haricots blancs La Bio Idea
- 1 c à s d'algues en paillettes Salade de la mer Markal
- 1/2 c à s d'algues en paillettes wakamé Markal
- 3 c à s de margarine végétale
- 3 c à s de jus de citron La Bio Idea
- Sel et poivre



## Markal

### Dans la famille des algues je voudrais...

*Gros plan sur les algues commercialisées par Markal pour tout savoir sur leurs apports nutritionnels étonnants et leurs saveurs douces.*

Les algues sont un trésor de la mer aux qualités nutritives exceptionnelles qui dépassent souvent largement celles des légumes terrestres. Markal commercialise l'algue nori, le wakamé, la dulce et la laitue de mer sous leur forme déshydratée, en paillettes ou en plaque, afin de préserver intacts leurs nutriments et leurs saveurs délicates. Mais quels sont justement ces nutriments ?

#### Des vitamines

L'algue nori est une algue rouge contenant une proportion intéressante de vitamines. C'est l'algue la plus consommée au monde. Markal la commercialise en paillettes ou en plaques. Elle

se consomme dans les salades, les soupes ou se roule en sushi.

#### En omelette

L'algue wakamé est une grande algue brune. Markal la propose en paillettes, délicieuses dans une soupe miso ou incorporées dans une omelette !

#### Source de protéines

La dulce également vendue en paillettes est source de protéines ! C'est une algue rouge essentiellement cueillie en Bretagne. Elle se déguste en salade ou comme accompagnement d'un poisson.

#### Couleur vert marine

La laitue de mer enfin, conditionnée en paillettes, contient des nutriments essentiels. C'est une algue d'une belle couleur verte vive qui réveillera vos plats.



#### Un condiment à part entière

À réhydrater ou à consommer telles quelles, ces algues constituent de véritables alliées pour apporter à l'organisme les minéraux et vitamines nécessaires. Faites leur une place sur l'étagère, à côté des condiments et saupoudrez-en largement vos plats, votre corps vous dira merci.





**Douceur  
Cerise**   
Puisse l'essentiel des Alpes

## Douceur Cerise

### "In and out" : le nouveau soin beauté global

*Une crème et un complément alimentaire vendus ensemble pour prendre soin à la fois de l'organisme et de la peau, le concept "in and out" de Douceur Cerise révolutionne l'approche cosmétique.*

La beauté vient de l'intérieur, fort de cet adage, Douceur Cerise, la marque de slow cosmétique bio invente une nouvelle routine beauté en proposant un double soin. L'idée est simple, mais complètement nouvelle, prendre soin de sa peau et de ce qui la nourrit de l'intérieur avec

une crème ou un soin pour le corps et un complément alimentaire en soutien.

#### Une expertise en phytothérapie

Ces interactions naturelles, Douceur Cerise les connaît bien, la marque s'est montée il y a dix ans pour proposer directement aux consommateurs les plantes médicinales qu'elle fournissait aux professionnels de la santé. Des macérats de plantes fraîches bio bourrées de principes actifs. Depuis, Douceur Cerise a élargi son offre avec des produits cosmétiques bio ciblés, toujours basés sur les spécificités et les bienfaits des plantes.

#### Des principes actifs boostés

C'est tout naturellement que la marque innove aujourd'hui en associant la phytothérapie aux soins de la peau, pour proposer une synergie inédite

dans le monde des cosmétiques. Agir de l'intérieur pour compléter l'efficacité d'un soin beauté. « Le concept est simple, il oblige cependant à prendre le temps de comprendre comment nous fonctionnons et ce dont nous avons besoin » explique Brigitte Magnat. C'est pourquoi ces paniers beauté s'accompagnent tous d'une fiche qui explique le soin et indique comment s'en servir.

#### Des réponses ciblées

Trois formules sont pour le moment proposées, un soin global anti-âge, un soin pour les peaux sensibles et un soin pour les cheveux et ongles. Dans le soin anti-âge, on trouve un sérum à la prune et un macérat de pensée sauvage à prendre à raison de 30 gouttes par jour. À découvrir d'ici le début du printemps !



Douceur Cerise | 3489 route de Sarcenas,  
38950 Quaix-en-Chartreuse | [www.douceur-cerise.com](http://www.douceur-cerise.com)

***L'idée consiste à ralentir et savourer l'instant présent, en chouchoutant son corps et sa maison. Pour être vous aussi hygge et devenir accro à l'hiver, suivez le guide.***

Le hygge vous connaissez ? Ça sonne comme un meuble Ikea – prononcez “ou-ga” – mais ça n'a rien à voir si ce n'est que la tendance nous vient aussi du nord de l'Europe. Du Danemark précisément, là où les nuits s'éternisent en hiver et où la neige colle aux bottes fourrées...

Le hygge exprime un sentiment de bien-être proportionnel à la chute des températures. Plus il gèle dehors et plus on savoure le fait d'être confortablement installé, au chaud chez soi. Cette tendance propose de redécouvrir les joies simples et les petits bonheurs de l'existence. Sachant que le Danemark arrive en tête des pays où l'on est le plus heureux, cela mérite d'étudier le concept d'un peu plus près.

## **HYGGE : LA TENDANCE BIEN-ÊTRE QUI NOUS VIENT DU FROID**

### **Un art de vivre**

Troquer ses bottes contre de grosses chaussettes en laine bien montantes, s'asseoir près d'un poêle ou d'un feu de cheminée, écouter la pluie tomber, allumer des bougies, manger une part de gâteau, boire un thé ou un café en prenant le temps de le déguster, se faire un masque hydratant... tous ces petits moments arrachés au quotidien sont terriblement hygge ! Le concept invite à redécouvrir ces instants précieux, pas si anodins que ça.

### **Lever le pied**

C'est physiologique, l'hiver, la nature et les animaux ralentissent, à nous de les imiter et de renouer avec nos sensations corporelles autour de petites joies simples. Au-delà du concept, le hygge est un art de vivre qui invite à prendre soin de notre intérieur dans tous les sens du terme, notre maison bien sûr, mais aussi notre corps et tout notre être.



## La chambre hygge

Une chambre est faite pour dormir, limitez donc les activités comme les meubles et bibelots. Pas de sport dans votre chambre, ni d'ordinateur ou de TV, elle doit idéalement comprendre le strict minimum, un lit, une table de chevet et une chaise. Chouchouter votre lit, c'est la pièce maîtresse du lieu ! Évitez de le placer près d'une porte, face à un miroir, sous une poutre ou sous une fenêtre. Placez si possible votre téléphone hors de la chambre ou en mode avion loin du lit, pas de multiprise ou de prise électrique à moins de cinquante centimètres de la tête et bien sûr, pas de wifi.



*Le tea tree,  
le pin ou  
le romarin  
purifient  
l'atmosphère.*

### Une maison hygge

On commence par ranger et alléger sa maison avec comme objectif de se débarrasser de tous les objets qui s'entassent sans que l'on y prenne garde. Tous ces bibelots, magazines, choses inutiles finissent par nous envahir et empêchent l'énergie de circuler. Pacifier et dépolluer sa maison nécessite donc régulièrement de faire un bon tri dans ses affaires. Rien n'empêche d'ailleurs de méditer en opérant ce ménage pré-hygge

### On se détend et on respire

On privilégie les éclairages indirects, on éteint les plafonniers et on allume des petites lampes un peu partout qui vont éclairer partiellement la pièce à la façon des bougies. On allume

aussi bougies, cierges et bougies chauffe-plats que l'on dispose partout, plan de travail, étagères, rebord de baignoire. On travaille

les senteurs grâce à un diffuseur d'huiles essentielles. Optez pour des huiles essentielles bio, l'orange amère, la menthe poivrée, la cannelle invitent à une détente immédiate, le tea tree, le pin ou le romarin purifient l'atmosphère.

### Un feu de cheminée 2.0

Et pour remplacer le feu qui crépite, un feu de cheminée en fond d'écran ou sur l'écran de la télévision fera l'affaire ! On soigne aussi son environnement sonore en choisissant une playlist cool, jazzy ou pourquoi pas de la musique tibétaine pour mettre son corps au diapason des cloches de l'Himalaya.

## Un corps hygge

Sa maison nettoyée et purifiée, on se consacre à soi en optant pour des produits les plus naturels possible, voire à des recettes de grands-mères qui ont fait leurs preuves. Masque du visage au yaourt, peeling au marc de café, masque capillaire à l'avocat, tous ces soins sont hygge parce qu'ils sont agréables à fabriquer et surtout parce qu'ils ne coûtent rien. Ce qui est hygge ne coûte rien ou si peu. On peut aussi privilégier les produits solides vendus sans emballage et toute la cosméto bio.

## Une pratique hygge

Le hygge est une façon de prendre soin de soi et des autres qui aide à relativiser les petits tracas du quotidien. C'est décidé, on tente de pérenniser ce lâcher-prise par une pratique quotidienne.

Il est prouvé que ritualiser certaines activités, ne serait-ce qu'un quart d'heure par jour, apporte un réel changement de vie. Quinze minutes de préférence le matin suffisent amplement à vous rendre hygge pour la journée.

*Le hygge est une façon de prendre soin de soi et des autres qui aide à relativiser les petits tracas du quotidien.*



**Hygge** Les bougies • Cuisiner une blanquette de veau • Se faire couler un bain • Parler à ses plantes chaque matin • Créer un album photo • Raccorder ses chaussettes • Faire des confitures

**Pas hygge** Les hallogènes • La cuisine moléculaire • Passer du temps sur son smartphone • Manger avec des couverts en plastique • Réchauffer un plat au micro-ondes • Boudier • Un canapé inconfortable



## Une vraie philosophie

Le hygge, étymologiquement "survie hivernale" est une philosophie sociale qui date du début du XIX<sup>e</sup> siècle quand le Danemark et la Norvège ne formaient qu'un seul pays. Le mot vient d'un terme norvégien qui signifie bien-être.

Le hygge, c'est l'art de se contenter de ce que l'on a et d'en faire profiter la communauté. Plutôt que d'acheter, récupérez, recyclez, faites le vous-même et faites en profiter votre entourage, c'est tellement hygge !

*Pour  
aller plus  
loin*

## Soigner notre intériorité

On peut au choix respirer, s'étirer en optant pour le yoga, le qi gong, méditer ou visualiser, on n'oublie pas de finir en se donnant une orientation pour ce jour qui commence. Cela aide à voir mentalement de quoi la journée sera faite et à accorder un peu plus d'importance aux petits détails justement qui pourront ainsi plus facilement illuminer un moment de votre journée.

## Dîner tôt

L'alimentation, enfin, demeure une des clés du bien-être au quotidien. Branchez-vous sur la chrononutrition avec des petits déjeuners salés, œufs, toasts à l'avocat, tomme de brebis affinée. Réservez les protéines animales ou végétales pour le déjeuner et dînez léger, avant vingt heures, avec des légumes et un peu de féculents. Voilà, grâce au hygge, vous allez bientôt adorer l'hiver !



## Bio Soleil De l'énergie en barre !

*Du nouveau chez Bio Soleil, la marque de biscuits bio innove et lance ses nouvelles barres de céréales délicieusement nappées de chocolat.*

La marque de biscuits Bio Soleil pionnière de la bio fête ses 40 ans cette année. « Nous avons démarré avant même la création du label AB » souligne avec humour sa directrice, Laura Ollivier. Un engagement qui va effectivement au-delà de la sélection rigoureuse des matières premières. Avec un vrai soutien de la filière depuis toujours, neuf fournisseurs sur dix sont français, des clients fidèles,

une réduction de plus en plus drastique de ses emballages plastiques et de futurs développements vers le biodégradable, Bio Soleil brille par son approche résolument sociale et environnementale.

### Des ingrédients nobles

La biscuiterie familiale innove et développe ses gammes de biscuits avec, au cœur de ses engagements, la qualité, la gourmandise et la naturalité.

Parmi sa gamme de barres de céréales, retrouvez la "pommes framboises", la "chocolat noisettes et raisins" ou encore, la "chocolat écorces d'oranges" et découvrez les petites nouveautés chocolatées : des barres de céréales nappées de chocolat noir ou au lait, équitable. « La barre de céréales, c'est un peu le goûter parfait

pour les petits comme pour les grands » indique Laura Ollivier, « un mélange équilibré de céréales, de fruits, de noix et/ou de chocolat, pour conserver de l'énergie où que l'on se trouve, à l'école, au travail ou au sport ».

### Une fabrication simplifiée

À l'image des autres produits de chez Bio Soleil, les barres contiennent entre 25 et 35% de matières nobles, un record dans l'univers de la biscuiterie. Les barres de céréales Bio Soleil sont d'ailleurs bien notées sur Yuka. « L'idée est d'avoir une liste d'ingrédients naturels et peu transformés pour permettre une plus grande transparence pour le consommateur. » explique Laura Ollivier. « et la nature est suffisamment généreuse pour nous offrir tous les ingrédients nécessaires à l'élaboration de nos recettes ! » conclut la directrice.





COMPTOIR DU  
**PASTIER**  
AUTHENTIQUE & BIO

UNE SÉLECTION DE PRODUITS PASTIERS  
DÉDIÉS AUX RÉSEAUX SPÉCIALISÉS BIO

**11**  
RÉFÉRENCES

- RAVIOLES
- QUENELLES
- PÂTES FRAICHES



Contact : SAINT JEAN - 26100 Romans - 04 75 05 83 80



**INSOLITE & SAVOUREUX**

# Soufflés aux petits légumes sauce aigre-douce et fondue de poireaux

Éplucher et laver les poireaux, les émincer puis les faire fondre dans le beurre sans qu'ils ne colorent, réserver.  
 Dans une casserole, porter à ébullition le vin blanc, ajouter le jus d'orange et le jus de citron puis porter à petit bouillon. Ajouter le poivre de Sechouan. Cuire à petite ébullition pendant 8 min.

Incorporer la crème, le sel, le poivre, remuer et laisser épaissir.  
 Dans un plat à gratin étaler le beurre, mettre la fondue de poireaux dans le fond, déposer les soufflés et les napper avec la sauce.  
 Enfourner 35 min environ et servir chaud.

- Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 minutes**  
**Cuisson : 35 minutes**
- 4 soufflés aux petits légumes bio Comptoir du Pastier
  - 2 poireaux
  - Une noix de beurre
  - Une cuillère à café de beurre pour graisser le plat de cuisson
  - Le jus d'une orange et d'un demi-citron
  - 10 cl de muscat
  - 50 cl de crème liquide
  - 1 c à c de poivre de Sechouan
  - Sel et poivre



## LAMAZUNA

### Un soin gourmand au cacao

*100% naturel, vegan et zéro déchet comme tous les produits de la marque, l'incontournable soin pour le corps de chez Lamazuna est au beurre de cacao. Miam.*

Le chocolat n'est pas forcément un vilain défaut, il peut même adoucir la peau. La preuve avec l'incontournable soin pour le corps au beurre de cacao de Lamazuna, la marque de cosmétiques solides et faits à la main, instal-

lée dans la Drôme. Au premier abord, un drôle de petit pain bosselé couleur cannelle qui sent bon la fleur de frangipannier. Fait à la main dans l'arrière-pays niçois, le produit est élaboré à base de beurre de cacao avec des produits 100% naturels et certifié bio.

#### À géométrie variable

Ce joli cannelé est bien un soin pour la peau avec non pas une, mais trois utilisations possibles. En beurre pour le

corps, il fait merveille pour les peaux sèches et atopiques. En crème pour le visage, sa composition ne contenant aucun composant pétrochimique, il est non comédogène. Grâce à ses vertus hydratantes de plus, la peau reste soyeuse et sans film gras. En huile de massage enfin, il suffit de laisser fondre un peu plus longtemps le petit pain crème sur la peau. Sans compter tous les avantages des produits naturels solides, faciles à emporter en voyage, idéal pour les femmes enceintes...

#### Un emballage écolo

Comme l'ensemble des produits de la marque de cosmétiques respectueux de l'environnement, le packaging est lui aussi écologique puisqu'il est en carton biodégradable où sont dessinées à la main les applications du produit. De quoi se faire plaisir en faisant un bon geste pour la planète.





*Envie de gourmandise\*  
dans votre salle de bains ?*



*Découvrez notre beurre de cacao  
au parfum naturel de frangipanier*



FABRIQUÉ EN  
FRANCE



ZÉRO  
DÉCHET



NATUREL



BIODÉGRADABLE



VÉGANE

[www.lamazuna.com](http://www.lamazuna.com)

\* Même si nos produits ont l'air délicieux, ils ne sont pas à croquer.  
Ne pas laisser entre les mains des enfants de moins de 3 ans.



## Bulle Verte

### Du nouveau chez CDS : la cosmétique en vrac !

*CDS, fabricant de la marque Bulle Verte en détergence, lance sa gamme de cosmétiques, gel douche, shampoing, savon liquide : Cosmébulle, vendue en vrac.*

Des produits d'entretien à l'entretien de la peau, il n'y a qu'un pas que CDS a franchi il y a six mois en sortant Cosmébulle, sa gamme de produits de soin. Ces produits naturels sont à l'image de la marque : des matières nobles, des formules sans conservateurs, le tout certifié bio et vendu en vrac. Formulés

pour être à la fois efficaces et respectueux de la peau et de l'environnement, les produits cosmétiques Cosmébulle se rangent dans trois catégories.

#### Les gels douche sans conservateur

Le premier gel douche est une base neutre sans parfum, sans huile de palme ni conservateur, bref une base lavante très douce, idéale pour les peaux atopiques et toute personne désireuse de faire son gel douche en y glissant les huiles essentielles de son choix. Un gel douche parfumé aux agrumes et un aux épices complètent la gamme.

#### Des shampoings aux extraits d'ortie

Dans la famille des shampoings, on trouve trois shampoings pour cheveux normaux, secs et gras aux extraits d'ortie, de sauge, de pomme et de citron vert. On

trouve également un produit mixte à cheval sur les deux catégories et à destination des consommateurs masculins, un shampoing douche aux extraits d'ortie, d'orge, d'orange douce et de basilic aux notes fraîches et acidulées.

#### Le savon à l'huile essentielle de lavande

Enfin, un savon pour les mains à l'huile essentielle de lavande bio est proposé, comme l'ensemble des produits de soin, dans son fût de 20 kilos en vrac. La gamme n'a que six mois d'existence, mais le succès est déjà au rendez-vous et confirme si besoin en était l'attrait des consommateurs pour des produits naturels et durables.



**CDS** | **COSMÉTIQUE DÉTERGENT SAVON**  
 En Drôme Provençale, l'Esprit BIO



***Vous connaissez déjà le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude, les plus classiques des produits d'entretien écologiques ? Il est temps de compléter votre panoplie !***



## **3 produits d'entretien bio indispensables à la maison**

**1**

### **Le savon noir, le roi des produits d'entretien naturels**

Si le vinaigre blanc et le bicarbonate font la Une, le savon noir serait le troisième sur le podium des produits d'entretien écologiques. Il sait tout faire, ou presque, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Dans la maison, il lave, nettoie et dégraisse, une solution bio parfaite pour faire reluire les plaques en vitrocéramique, les fours, les sols, le cuivre ou l'argenterie... mais aussi pour faire briller les vitres, prendre soin du jardin, entretenir le linge ou nettoyer les sols, du carrelage au parquet en passant par les tomettes. L'astuce en plus ? Associer le savon noir à de l'olive et à de l'huile de lin pour nourrir et protéger au passage.

**2**

### **Le liquide vaisselle, le produit d'entretien bio incontournable**

Du shampoing solide dans la salle de bain, d'accord, du savon à la place du gel douche, c'est fait... mais pas question de remplacer le liquide vaisselle par du savon !

Bonne nouvelle, les produits d'entretien naturels ont aussi pensé au liquide vaisselle : avec des agents de surface d'origine végétale et des huiles essentielles, il combine même un fort pouvoir dégraissant avec une formule facile à rincer et douce pour les mains. Résultat, il dégraisse, nettoie et fait briller pour débarrasser la vaisselle des résidus et traces de gras sans agresser les mains, pour celles et ceux qui oublieraient les gants...

**3**

### **La lessive hypoallergénique, un produit d'entretien bio et doux**

Côté peaux sensibles justement, quel que soit leur âge, la lessive hypoallergénique est incontournable. Puisqu'attention, une lessive bio n'est pas obligatoirement hypoallergénique... au contraire, même, la puissance de certaines huiles essentielles contenues dans les produits d'entretien bio peut parfois irriter les peaux à risque.

La version sans parfum, en revanche, est la plus douce qui soit et convient aux peaux sèches comme aux peaux de bébé, aux enfants comme aux personnes allergiques. Lorsqu'en plus, elle incorpore un adoucissant végétal, elle peut même être à la fois bio, naturelle, douce, écologique et gain de temps !



# À quel point êtes-vous hygge ?

*Connaissez-vous cette pratique ? Plus qu'une tendance, le hygge est un véritable art de vivre. Alors que l'hiver bat son plein, sortez les plaids, couvertures, bougies et tisanes bio bien chaudes et activez le mode cocooning. Grâce à ce test, découvrez si vous êtes un(e) hygge addict !*

## Combien de plaids avez-vous chez vous ?

- Quelques-uns, pour me tenir au chaud
- ▲ Je ne les compte plus
- Aucun, un gros pull me suffira bien

## Au quotidien, je suis plutôt :

- Café revigorant pour faire le plein d'énergie
- Soda pour faire le plein de peps
- ▲ Thé bien chaud pour me relaxer

## À l'approche de Noël, ma maison c'est :

- Un petit sapin fera bien l'affaire
- Pas le temps de décorer la maison cette année, ça ne m'intéresse pas
- ▲ Un véritable magasin de décoration : sapin, guirlandes lumineuses, bougies...

## Après le travail, mon réflexe :

- Continuer à travailler, télévision à fond, et préparation du repas
- Enfiler un pyjama et mettre de grosses chaussettes chaudes
- ▲ Mettre mon corps en mode repos : séance de détente et playlist cocooning

## Mon téléphone c'est :

- ▲ Un accessoire, je le délaisse totalement après le travail
- Pas indispensable, mais important pour suivre les actus des influenceurs !
- Un indispensable, toujours dans ma main !

## Les soirs d'hiver, je suis plutôt :

- Chocolat chaud et télévision
- ▲ Petit thé et lecture au coin du feu
- Ordinateur, téléphone qui sonne, bref je ne sais plus où donner de la tête

## Les bougies pour vous c'est... :

- Inutile, on est plus au Moyen-Âge
- Sympathique de temps en temps
- ▲ Un objet de détente, j'en allume une tous les soirs

## Pour vous, l'hiver c'est... :

- ▲ Une saison géniale, les paysages enneigés, j'adore !
- Une saison comme les autres
- Horrible, vivement l'été

Le hygge n'est pas trop dans votre état d'esprit, vous ne connaissez même pas cette pratique. L'hiver pour vous est synonyme de froid, d'anxiété alors pensez à lâcher prise, mais surtout à prendre du temps pour vous. On vous recommande une infusion de verveine pour réduire le stress. Écoutez-vous !

Un maximum de  
 ● Vous avez dit Hygge ?

Pas totalement adépte, mais pas insensibile, vous êtes à mi-chemin. Vous aimez les gros pulls et chaussettes, mais il reste encore compliqué pour vous de vous imposer des moments de détente. Vous êtes sur la bonne voie !

Un maximum de  
 ■ Vous êtes Hygge, mais pas trop

Vous êtes un(e) vrai(e) adépte de la pratique hygge. Pour vous, l'hiver est synonyme de période de détente, de relaxation. Thé chaud, plaid et grosses chaussettes vous sont indispensables.

Un maximum de  
 ▲ Vous êtes Hygge addict



AUVERGNE-  
RHÔNE-ALPES

Communauté Bio

Auvergne-Rhône-Alpes



BIO AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



LA COMMUNAUTÉ BIO

Jeux concours, recettes, blog, astuces, bons plans, actualités et promotions

REJOIGNEZ

**LE COLLECTIF D'ENTREPRISES BIO**  
**DE VOTRE RÉGION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !**

et sur [www.bioauvergnerhonealpes.fr](http://www.bioauvergnerhonealpes.fr)

**NOMBREUX PRODUITS BIO À GAGNER !**



NOUVELLE  
GAMME

PUR  
tea tree

1

JE NETTOIE  
MA PEAU

Lotion **BIO** à base d'eaux florales 100 % françaises (tea tree et menthe poivrée) et d'actifs d'origine naturelle : jus d'aloé vera, zinc et extrait de noni qui diminue activement la taille des pores et réduit l'apparition des boutons\*

\* Source Vytrus biotech



Ma routine  
**BIO**  
anti-imperfections

2

JE CIBLE LES  
IMPERFECTIONS

Synergie de 3 huiles essentielles **BIO** de tea tree, de lavande aspic et de romarin officinal à verbénone connues pour leurs vertus purifiantes et apaisantes



+ d'infos

sur le tea tree  
et la guerre  
des boutons !



Flacon  
recyclé et  
recyclable

0%  
alcool

Fabrication  
dans la Drôme  
au coeur de la  
Biovallée®

