

Extrait de presse de l'édition de Novembre 2014
de la revue Femme Actuelle



page 7/7

13 RUE HENRI BARBUSSE
92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45



Sortons couvertes



1. Borsalino, Stetson, 129 €. 2. Cloche Benetton, 45,95 €. 3. Bibi masculin, Mango, 29,90 €. 4. Capeline, Asos, 49,80 €.

On renoue avec la tradition

L'hiver, c'est ambiance tisane, soupe et gros bonnet. Des passages obligés pour vivre à fond la saison.

Soupes, compotes... mixez, c'est gagné!

Avec le mixeur plongeant, réalisez les bonnes recettes du moment.



VELOUTÉ DE POTIRON À LA THAÏE Pour 4 pers. Prêt en 30 min. Faites revenir dans un peu d'huile 2 tiges de citronnelle et 1 oignon émincés. Ajoutez 800 g de potiron, sel et poivre. Versez de l'eau à hauteur. Couvrez et cuisez 20 min.

CRÈME DE CHAMPIGNONS Pour 4 pers. Prêt en 30 min. Faites fondre 1 gros oignon et 2 échalotes émincées dans un peu d'huile. Ajoutez 600 g de champignons de Paris, sel, poivre puis versez 75 cl de bouillon de volaille. Couvrez et cuisez 15 min. Mixez puis ajoutez 15 cl de

de terre pelées à l'eau salée, 15 à 20 min. Mixez en ajoutant 100 g de beurre et 30 cl de lait. Servez parsemé de muscade râpée. **COMPOTE D'HIVER** Pour 5 à 6 pers. Prêt en 30 min. Faites cuire env. 15 min 4 grosses pommes, 3 poires et 2 bananes en morceaux avec

un régime et se prête à peu du bouillon de cuisson et 15 cl de crème de coco.

FOURME FRAIS Pour 4 pers. Prêt en 30 min. Cuisez 5 pains et 3 pommes.

avec une sauce à la crème. Couvrez et cuisez 20 min sur feu doux.

Oui aux nouvelles tisanes fantaisie

Tisanes et thés n'en finissent pas de se réinventer.

LES MIELS DE RICHARD... 50 g de miel bio. Couvrez et cuisez 20 min sur feu doux.

LES CHATAIGNES, UN SNACK DYNAMISANT

UN CONCENTRÉ D'ÉNERGIE Grillées, cuites à la vapeur ou à l'eau... elles se grignotent telles qu'elles ou, comme un féculent, mélangées à des légumes. Riches en sucres complexes qui alimentent progressivement l'organisme, c'est un bon carburant tout au long de l'effort. De plus, les châtaignes apportent



du magnésium, du potassium, du fer, du calcium... dont les besoins augmentent avec l'activité physique. Top!

Monkit spécial convivialité



Machine à café capsules. Iper espresso Sunrise, Ily, 209 €.

Manège à fondue, Armata, Delamaison.fr, 119,99 €.



Raclette et wok, EssentielB, Boulanger, 59,99 €.

Je mise sur...

LE MIEL DE THYM

Couleur ambrée et goût prononcé, le miel de thym va vous faire passer un hiver sans nez qui coule ! Grâce à deux composants antioxydants et antibactériens du thym, le thymol et le carvacrol, il est formidabile en prévention des maladies infectieuses et respiratoires. Impeccable pour des petits déj toniques !