

www.fr.sodexo.com

# Attitude

N°77 • HIVER 2022

RENCONTRE AVEC

*Bixente  
Lizarazu*

Le chocolat,  
cette douceur  
qui nous fait  
fondre

La Maison Lenôtre  
prépare les fêtes  
au chalet

Ensemble  
*pour les fêtes*

sodexo

# Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 77  
HIVER 2022



8



16



26



6

- 4 C'est nouveau !**  
Actus
- 6 En coulisses :**  
La maison Lenôtre prépare les fêtes au chalet
- 8 Rencontre avec...**  
Bixente Lizarazu
- 10 À la découverte**  
Visite guidée à Grenoble
- 12 Mon assiette**  
On se boit un petit bouillon ?
- 14 Mon assiette**  
Le chocolat : cette douceur qui nous fait fondre
- 16 Ma recette gourmande**  
Gâteau poire chocolat, mousse au chocolat liégeoise
- 18 Ma santé**  
Maux d'hiver : on mise sur les remèdes de nos grands-mères



## édito

Vivre de joyeux moments en famille, décorer sa maison et illuminer son intérieur, se retrouver autour d'un bon repas, ouvrir les cadeaux, c'est tout ça, l'esprit de Noël. Et vous faire plaisir, ça nous inspire ! Dans ce numéro, pleins phares sur le chocolat. Croquant, gourmand, réconfortant, il nous séduit tout au long de l'hiver ! En mousse ou en gâteau, partageons quelques recettes pour le déguster. Bienvenue au chalet ! La prestigieuse maison Lenôtre vous ouvre ses portes et vous dévoile sa collection des fêtes, inspirée par la féerie des alpages et imaginée par des chefs renommés. Une ville au cœur des montagnes, les atouts de Grenoble sont nombreux. Patrice Meillet, Responsable de site chez Sodexo, vous emmène à la découverte de cette ville iséroise, nichée aux pieds des massifs montagneux. Et enfin, retrouvez nos idées et astuces pour prendre soin de votre Qualité de Vie tout au long de l'hiver !

Joyeuses fêtes de fin d'année.

LA RÉDACTION



### 20 Ma forme

3 exercices pour s'amuser et se réchauffer lors d'une balade en famille

### 22 Mon bien-être

Mental : on le garde au top tout l'hiver !

### 24 Mon tuto

Je fabrique une déco chic pour ma table de fêtes

### 26 Mon développement personnel

Ranger : la bonne résolution

(utile) du début de l'année

### 27 Jeu-concours

### 29 Mon environnement

5 astuces pour diminuer sa consommation de carburant

### 30 C'est tendance

5 podcasts pour prendre goût au voyage

### 32 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien

### 34 C'est à vous de jouer

# Actus

## Lumineux

Pour rouler en toute sécurité, voici une innovation qui rassurera les cyclistes. La marque Lumos a en effet imaginé un casque connecté avec lumière intégrée. Le principe est simple : vous allumez ou éteignez la lumière de votre casque grâce à une télécommande fixée sur le guidon. Et une application gratuite, disponible sur l'App Store et Google Play, permet de régler la lumière à votre guise : bips sonores, éclairage fixe ou flash.

Disponible en trois coloris : noir, blanc et jaune.  
**Casque Lumos Ultra, 119,95 €.**



# 22

C'EST, EN POURCENTAGE, LE NOMBRE DE FRANÇAIS QUI N'ÉCARTENT PAS LA POSSIBILITÉ DE MANGER UNE PIZZA À L'OCCASION DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE. CE CHIFFRE GRIMPE MÊME À 30 % CHEZ LES 18-25 ANS. UN CHIFFRE FINALEMENT PAS SI ÉTONNANT QUE CELA LORSQUE L'ON SAIT QUE 97 % DES SONDÉS DISENT DÉVORER UNE PIZZA DE FAÇON RÉGULIÈRE. QUELLES SONT NOS PRÉFÉRÉES ? LA QUATRE FROMAGES OCCUPE LA PREMIÈRE PLACE (42 %) SUIVIE DE LA SAVOYARDE (33 %). QUID DE LA TRÈS CLIVANTE HAWAÏENNE ? SANS SURPRISE, ELLE N'EST CHOISIE QUE PAR 7 % DES FRANÇAIS

Source : sondage OpinionWay pour Ooni, septembre 2022.





## L'EFFET PAPILLON

Cette maison à papillons sera le refuge idéal durant l'hiver pour certaines espèces telles que les paons de jours, les papillons citron ou les vulcains. Conçue comme une maison miniature, on peut la remplir de paille, d'écorces ou de feuilles mortes afin de créer un espace qui protège bien contre la pluie, le vent et le froid.

**Maison à papillons, 44,90 €, Wildlife Garden.**



## COMPOSTEZ, JARDINEZ !

Fervente défenseuse de l'écologie positive, la marque Ceerle a imaginé ce composteur en terre cuite design et durable qui s'adapte aux espaces intérieurs et extérieurs. Gros avantage, il est entièrement modulable : les produits s'imbriquent les uns au-dessus des autres sur 40 cm de diamètre, allant du simple composteur pouvant servir de table basse à un totem végétal de deux étages pouvant accueillir jusqu'à 35 plants de fleurs, légumes ou aromates. **Potager composteur 1 étage + terreau + vers, 279 €, Ceerle.**

## VESTE TOUT TERRAIN

Fabriquée en polaire côtelée chaude et légère, cette veste pour homme s'adapte à toutes les activités extérieures durant l'hiver, du ski au running. Sa qualité première ? Sa matière respirante en polyester recyclé sèche rapidement et évacue la transpiration.

**Essential Lightwam HZ, 60 €, Salomon.**



## Un magazine pas comme les autres

Cyril Féraud, l'animateur star de France 3, publie pour la première fois son propre almanach, avec toujours la même idée en tête : vous instruire et vous amuser.

Le présentateur de « La Carte aux trésors » visite les quatre coins de la France et livre anecdotes rigolotes, informations historiques, astuces du quotidien et conseils malins (jardinage, cuisine...). Avec, pour les férus de jeux, des mots croisés, mêlés ou fléchés, des Sudoku... Bref, un bel ouvrage qui vous permettra de traverser l'année dans la bonne humeur. **« Une année en régions avec vous ! », de Cyril Féraud, éd. First, 19,95 €.**



## UN QUOTIDIEN PLUS DURABLE -

La marque Oopla a conçu un pack pour un quotidien connecté avec la planète : le kit économie d'eau, pour réduire les factures ; le kit zéro déchet pour l'hygiène bucco-dentaire (brosses à dents en bambou et dentifrice solide) ; le kit zéro déchet pour le visage (savon ultra doux bio, lingettes lavables...) ; une gourde isotherme en acier inoxydable. **Pack Gaïa, 71,20 €, Oopla.**

# LA MAISON LENÔTRE

## prépare les fêtes au chalet

La prestigieuse Maison nous ouvre les portes de son chalet, thème de sa nouvelle collection spécialement développée pour les fêtes, et accueille en son sein le chef Étienne Leroy, auteur de la bûche signature 2022.



La bûche signature édition limitée Noël au chalet, réalisée par le chef Étienne Leroy dans son écrin d'1 kg de chocolat et de guimauve.

**B**ienvenue au chalet ! Dans un décor inspiré par la féerie des alpages, Lenôtre célèbre cette année les fêtes aux sommets des cimes. Riches d'un savoir-faire gastronomique historique, les chefs et les équipes de la Maison s'inspirent de l'univers réjouissant d'un chalet douillet, pour élaborer leurs menus de Noël et de la Saint-Sylvestre. Du calendrier de l'Avent à la galette des rois en passant par l'indétrônable bûche, Lenôtre partage avec vous la magie d'un Noël au Chalet à travers une vision

contemporaine et chaleureuse de la gastronomie. Cette année, c'est le chef Étienne Leroy qui réalise la bûche signature Lenôtre. « Lenôtre est riche d'une histoire hors du commun dans laquelle j'ai hâte de m'inscrire ! », affirme Étienne Leroy, Chef pâtissier de la Maison Lenôtre. « Cette maison à la renommée internationale est une véritable icône de la gastronomie française. Apporter ma pierre à l'édifice aux côtés de Guy Krenzer et des équipes Lenôtre est un honneur pour moi. » Son arrivée ouvre un nouveau chapitre pour



«Noël sous la neige», «Eclatante», «Étoile d'hiver», «célébration» et «Trésor des sous-bois» : les 5 bûches collection Lenôtre de ce Noël 2022:-

## LE CHEF ETIENNE LEROY REJOINT LENÔTRE



Champion du monde de pâtisserie en 2017, Étienne Leroy vient de rejoindre en tant que Chef pâtissier la prestigieuse Maison au sein de laquelle sa précision et sa technique sans faille trouveront le plus bel écriin.

## LES SALARIÉS SODEXO METTENT LA MAIN À LA PÂTE

Chaque année, tous les salariés de Sodexo sont invités à répondre à l'appel au volontariat de la Maison Lenôtre pour l'aider à relever le défi de l'intense et cruciale période des fêtes : en cuisine, au laboratoire, à la caisse, en boutique, les postes proposés sont nombreux et variés. Alexandra se souvient avec bonheur de son expérience au cœur du laboratoire de production à Plaisir : « Mon rôle a été de confectionner, à l'aide d'un emporte-pièce, des petites fleurs sur des planches de pâte sucrée. Ces fleurs allaient ensuite parfaire la décoration de minichoux. Durant toute cette mission, j'ai été accueillie comme si je faisais partie de l'équipe. J'ai vraiment pu participer à la magie des fêtes Lenôtre. Cette superbe initiative qui se perpétue d'année en année illustre parfaitement l'esprit d'équipe et l'esprit de service : deux valeurs qui font partie de l'ADN du groupe Sodexo. »

la Maison, ajoute Guy Krenzer, directeur de la création Lenôtre et doublement sacré un des meilleurs ouvriers de France (MOF) : « Gardiens d'une tradition d'excellence, nous avons pour ambition de réinventer à chaque instant l'héritage que nous avons façonné au fil du temps. Étienne saura apporter toute son audace créative pour accompagner la Maison dans ce sens. »

d'un crémeux et d'une mousse de lait chaud infusé à la brioche toastée et à la cannelle, et dévoile un cœur fondant à la vanille Bourbon de Madagascar et fleur de sel de Camargue. ♦

## LA BÛCHE SIGNATURE

Guy Krenzer, Étienne Leroy et Fabrice Brunet, chef de la création salée et MOF : c'est ce trio de créateurs d'émotions culinaires et leur brigade qui déclinent en cet hiver 2022 des pains croustillants tout juste sortis du four, des plats en sauce généreux aux notes truffées, des pâtisseries fruitées et des viennoiseries que l'on déguste au petit-déjeuner ou au goûter... Mais aussi une bûche fabuleuse, en trompe-l'œil, qui imite l'architecture boisée d'un chalet tapi sous la neige, signée Étienne Leroy. Composée d'un fond de croustillant à la noisette, chocolat lacté et épices, et d'un biscuit pain de Gênes délicatement parfumé à la vanille et au rhum, la bûche signature se pare



La Maison Lenôtre ou l'art de sublimer vos tables de fêtes.



# BIXENTE LIZARAZU, entre sports et nature

**L'ancien footballeur international a raccroché les crampons il y a une quinzaine d'années. Mais le sport reste au cœur de la vie de ce commentateur incontournable de la Coupe du Monde de Football. C'est dans son Pays basque natal qu'il s'adonne à sa passion.**

**A**près l'Euro féminin 2022, Bixente Lizarazu conclut en ce mois de décembre son année football par la Coupe du Monde de la Fifa, Qatar 2022. Il n'en faut pas moins pour satisfaire ce féru de sport. Sa carrière de footballeur s'est arrêtée au Bayern Munich en 2006 – une Coupe du monde, un championnat d'Europe et une Ligue des champions dans la poche –, mais il ne s'est pas longtemps éloigné du monde du ballon rond. Il a seulement troqué ses crampons et son maillot pour le costume de commentateur. Costume qu'il quitte avec plaisir pour retrouver son cycliste de vélo et son maillot de bain. Car si ses terrains de jeux ont changé, l'ancien arrière gauche de l'équipe de France n'en reste pas moins un sportif passionné et accompli.

## DU MAILLOT BLEU AU GRAND BLEU

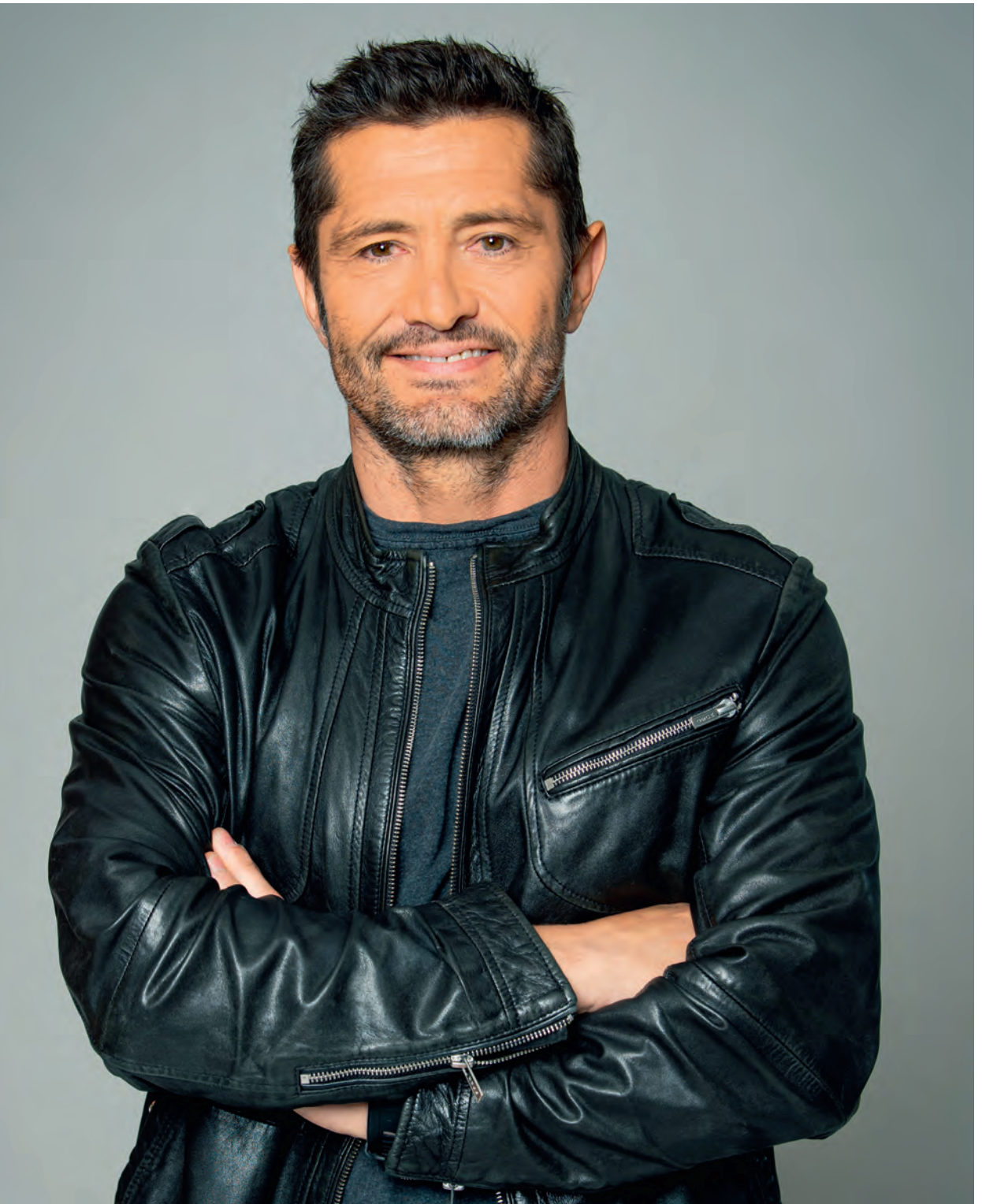
C'est au Pays basque, sur ses terres natales, que Bixente a aiguisé sa passion pour le sport, et continue de l'assouvir. Elle a commencé tout petit, avec la pelote basque, le tennis et le surf, la plongée sous-marine en été. Il pratique désormais le vélo de route. Et quand il quitte les cols des montagnes basques, c'est pour surfer, sur les plages de Bidart. Aux côtés de son frère Peyo, surfeur professionnel, l'ancien footballeur fait le plein de sensations fortes, sur des vagues réputées dans le monde entier. C'est ce contact avec la nature et l'océan qui a nourri sa fibre

environnementale. Il a d'ailleurs créé sa fondation Liza pour une mer en bleu en 2002, après le naufrage du pétrolier *Prestige* sur les côtes espagnoles. Objectifs ? Sensibiliser à la protection du littoral et financer des projets de protection et de dépollution des océans. Vingt ans après, l'association est toujours active, et ses combats plus que jamais d'actualité.

## LE PAYS BASQUE DANS LA PEAU

Le moins que l'on puisse dire, c'est que Bixente Lizarazu est fier de ses origines basques. Sur les réseaux sociaux, avec Grégoire Margotton, son acolyte sur TFI, il use et abuse de son accent (et de ses expressions !) du Sud-Ouest, allant jusqu'à parodier leur métier de commentateur sur la fausse chaîne de sport Chocolatine TV. Sur son compte Instagram (@bixentelizarazu), il publie les plus beaux couchés de soleil capturés sur les plages de Saint-Jean-de-Luz, de Biarritz et des alentours. Il met également au défi Anne-Sophie Lapix, son amie et presque voisine, de publier le plus joli *sunset*. On y découvre également ses spots préférés pour une randonnée ou une sortie à vélo, du col de Lizarietta à celui d'Ibardin. De quoi s'inspirer si vous projetiez, vous aussi, de partir découvrir le Pays basque et sa nature préservée, entre océan et montagne. ♦





# Visite guidée à Grenoble

**La capitale iséroise est souvent citée dans les palmarès consacrés aux villes où il fait bon vivre. Charme, taille humaine et situation privilégiée aux pieds des massifs montagneux y font pour beaucoup.**



**J**e m'appelle Patrice Meillet et j'ai 56 ans. Je suis originaire de Bavans, un petit village à côté de Montbéliard (Doubs). Après avoir fait six ans d'études hôtelières, j'ai travaillé dans différentes régions en restauration traditionnelle, gastronomique et traiteur, et j'ai rejoint Sodexo en 1994 en tant que chef de cuisine

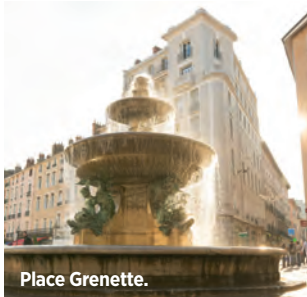
pour une clinique en région grenobloise. Faire plaisir a toujours fait partie de moi, c'est dans ma nature : c'est pour cela que je me suis orienté vers un métier de service qui me correspondait. Aujourd'hui, je suis responsable restauration de la Maison d'accueil spécialisée (MAS) La Charminelle à Saint-Égrève, à côté de Grenoble (Isère), qui accueille des personnes en situation de handicap. Avec mon équipe, nous préparons environ 100 repas par jour pour 40 résidents dont 34 pour lesquels nous préparons des repas mixés ou hachés. Je suis également formateur au sein de l'école des métiers en ce qui concerne l'alimentation en textures modifiées. J'interviens sur des sites Sodexo de Rhône-Alpes.

## Grenoble, la ville à la montagne

Partons justement à la découverte de Grenoble, une ville qui m'a toujours attiré et que j'aime car elle est à « taille humaine ». Parmi les incontournables, commençons par le site de la Bastille avec son téléphérique qu'ici on surnomme « Les Bulles » en raison de leur forme particulière : depuis le sommet, vue imprenable sur la ville, l'avenue la plus longue d'Europe (7 km de ligne droite) et les trois vallées qui l'encadrent. Il faut aussi passer par la place Grenette et sa fontaine de 1825 nommée Le château d'eau Lavalette, puis par la place aux Herbes et flâner dans les petites ruelles médiévales, entre boutiques à la mode et restaurants. Sur le bord de l'Isère, il faut traverser la passerelle Saint-Laurent, pour rejoindre l'ancien quartier des Italiens où se concentrent un grand nombre de pizzerias. Le parc Paul-Mistral abrite des vestiges des Jeux olympiques d'hiver de 1968, avec la vasque olympique et la tour Perret.



Les « bulles » du site de la Bastille.



Place Grenette.



Passerelle Saint-Laurent.



La ville de Grenoble.

Ici, le gros avantage, c'est de pouvoir sortir rapidement de la ville pour se rendre en pleine nature, au milieu de paysages magnifiques, que ce soit dans les massifs de la Chartreuse, de Belledonne, du Taillefer ou du Vercors. Ma balade préférée se situe justement dans le Vercors, après Autrans, sur le plateau de la Molière : après une promenade au milieu des marmottes, j'aime aller déguster une tarte aux myrtilles dans un petit refuge qui n'a pas encore l'électricité. Côté gastronomie, l'incontournable spécialité locale est la fameuse noix de Grenoble (AOC depuis 1938), parfaite pour réaliser vos pâtisseries. Si vous êtes amateur de fromage, ne passez pas à côté du bleu du Vercors-Sassenage, du saint-marcellin et du saint-félicien. Enfin, je vous conseille les raviolis de Royans IGP, petits raviolis composés d'une farce à base de fromage et d'herbes aromatiques, et le murçon, saucisse de porc aromatisée au carvi. ◆



Le massif de la Chartreuse.



Monastère de la Grande Chartreuse.

# ON SE BOIT un petit bouillon ?

Longtemps délaissé car peu glamour voire synonyme de régime, le bouillon ou « consommé », léger et parfumé, fait son come-back en cuisine. À vos marmites et louches... et que ça bouillonne !

## ► UNE POTION DE SANTÉ

Si de grands chefs lui ont redonné ses lettres de noblesse, ou même, comme l'étoilé William Ledeuil, lui dédient un ouvrage entier, c'est parce que le simple bouillon cher à nos grands-mères est gage de saveurs, mais aussi d'atouts santé : riche en eau, il réhydrate (parfait quand on est malade ou fébrile) et, surtout, les légumes qui y mijotent longuement voient migrer dans l'eau leurs molécules aromatiques, leurs vitamines hydrosolubles (dont les précieuses vitamines C et B9) et leurs minéraux (potassium, magnésium, silicium...) : il devient ainsi extrêmement nutritif ! Si on y laisse cuire viandes, poissons ou os à moelle, on gagne en prime du calcium, des protéines, du collagène bon pour la peau, de la glucosamine et de la chondroïtine qui participent à l'entretien de nos articulations...

## ► ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE

On peut tout glisser, ou presque, dans son faitout, en mode « fond de frigo » : des légumes même défraîchis ou surgelés, des aromates (pensez au bouquet garni, au persil riche en vitamine C, à l'oignon et l'ail anti-inflammatoires), des épices (paprika, cumin...), du poulet ou de la poule (entiers, en morceaux ou une simple carcasse), des bas morceaux de viande à petit prix (pied de veau ou jarret, queue de bœuf...), des têtes de poisson, carapaces de crustacés... L'astuce zéro déchet ? Recycler les fanes et épluchures de légumes qu'on

pensait jeter (bien lavées) ou les tiges des bouquets d'herbes, à la condition que ces végétaux soient bio ou sans pesticides, pour éviter que les polluants ne se concentrent dans le précieux breuvage. Envie de voyage ? On ajoute gingembre, citronnelle, coriandre, champignons asiatiques, pâte de curry ou tandoori, piment, algues...

## ► UN B. A. -BA BASIQUE

Toujours goûteux, le bouillon est inratable et facile à réaliser. Il suffit de couper les végétaux en petits morceaux (les faire suer dans de la matière grasse n'est pas obligatoire), couvrir largement d'eau puis laisser mijoter 1 à 3 heures, voire plus. Plus il cuit longtemps, plus le liquide se réduit et ses saveurs se concentrent. Une fois refroidi, on peut ou non le dégraisser, le filtrer pour supprimer les morceaux. On le réchauffe ensuite pour le déguster comme une soupe, avec ou sans vermicelles ! S'il est la base d'un bon pot-au-feu ou d'une sublime poule au pot, Alexandre Dumas expliquait dans son « Grand dictionnaire de la cuisine » que « la cuisine française doit sa supériorité à l'excellence de son bouillon » ! On peut ainsi l'utiliser pour monter un risotto (de riz, de pâtes, d'épeautre), parfumer une viande mijotée, déglacer une viande, sublimer une sauce, pocher des œufs, arroser des ravioles... Un régal à déguster brûlant, à petites gorgées !

## L'avis de l'experte

*Virginie Barrier,*  
diététicienne-nutritionniste  
et responsable Menus  
et nutrition Seniors.

### **DU BOUILLON À FOISON, MAIS FAIT MAISON**

Les bouillons tous préparés du commerce (en cube, poudre ou gelée) peuvent sembler pratiques, mais ils sont moins savoureux et surtout, généralement très riches en sel, en additifs, et en ingrédients superflus (et non nutritifs). On y trouve aussi parfois des allergènes (lait, œuf, moutarde...). Pour contrôler le contenu de votre bouillon, cuisinez-le plutôt maison ! Hormis la séance de découpe des légumes et herbes, il mijote ensuite tranquillement, c'est très pratique ! Vous pouvez le conserver 3 jours au réfrigérateur (dans un contenant fermé) ou le congeler (il se garde alors 3 mois). C'est la meilleure façon de profiter de ses saveurs mais aussi de ses bienfaits nutritionnels.



# Le chocolat,

## cette douceur qui nous fait fondre

**Croquant, gourmand, réconfortant, bénéfique et même sensuel : le chocolat réjouit les papilles, le corps, le cœur... et la tête !**

### Noir, blanc ou au lait ?

Sur le plan calorique, tous se valent (500 à 550 kcal/100 g). Mais plus le chocolat est noir, plus il est riche en cacao (sous forme de pâte de cacao), et bénéfique pour la santé. Celui au lait contient du cacao (moins), du lait en poudre et plus de sucre. Enfin, le blanc ne contient aucun cacao, seulement du beurre de cacao, du lait ou de la crème et du sucre.

### Chocolat surprise

Découvrez-le en version salée (râpé ou en poudre non sucrée) sur du poulet ou la dinde de Noël, des saint-jacques et même du foie gras ! Goûtez-le aussi sous forme de gruê (fèves concassées), ou même cru : non torréfié, il est très différent !

### La juste dose

7,3 kg par an, c'est la consommation moyenne d'un Français, soit 20 g par jour : une ration parfaitement raisonnable, surtout si on le choisit à 70 % de cacao minimum comme le conseillent les nutritionnistes.

### À la folie...

Une étude a comparé les réactions cérébrales et cardiaques de couples pendant un baiser langoureux avec leur partenaire puis lors de la dégustation d'un carré de chocolat... et montré que c'est ce dernier qui déclençait les effets les plus forts et les plus prolongés !

### Un protecteur de la santé

Bien noir, il apporte des fibres (12 g/100 g), du magnésium, du potassium et surtout des polyphénols, ces pigments antioxydants bénéfiques pour le cœur et les artères. Il nourrit les bonnes bactéries intestinales, favorisant ainsi l'équilibre du microbiote et la digestion, booste les performances cérébrales et la mémoire, et éloigne stress et déprime. Tant de raisons de croquer !



# Savourez toute la délicatesse et la tendresse du Baratte...

À RETROUVER DANS LE RAYON BEURRE DE VOTRE SUPERMARCHÉ

Du lait  
100% français



Un goût délicat

Du lait  
Bleu Blanc Cœur



Un beurre naturellement tendre

Un emballage recyclable



Retrouvez toutes nos recettes sur [www.grand-fermage.fr](http://www.grand-fermage.fr)



## GÂTEAU POIRE CHOCOLAT

**Pour 6 personnes.**

**Préparation 35 min**

**Cuisson 30 min**

**INGRÉDIENTS :**

- 4 poires • 3 œufs • 125 g de beurre • 200 g de chocolat noir
- 100 g de sucre • 90 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 1 sachet de levure chimique
- Quelques copeaux de chocolat • Sel

◆ Préchauffez le four à 180 °C. ◆ Faites fondre ensemble le beurre et le chocolat au bain-marie. ◆ Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre dans un cul-de-poule, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume. ◆ Versez le chocolat et le beurre fondus sur les jaunes d'œufs, puis mélangez à l'aide d'une spatule. Ajoutez la farine, la poudre d'amande, la levure chimique et 1 pincée de sel. ◆ Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel puis incorporez-les délicatement à la préparation précédente en deux fois. ◆ Épluchez les poires, coupez-en trois en petits dés puis intégrez-les à la pâte à gâteau. Taillez la poire restante en lamelles. ◆ Beurrez et farinez un moule à manqué puis versez-y la préparation. Disposez les lamelles de poire en rosace sur le gâteau. Enfourez pour 30 minutes. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler et décorez-le de copeaux de chocolat.



## MOUSSE AU CHOCOLAT LIÉGEOISE

**Pour 6 personnes.**

**Préparation 20 min**

**Cuisson 5 min Réfrigération 6 h**

**INGRÉDIENTS :**

- 5 œufs • 20 cl de crème entière
- 50 g de beurre demi-sel • 250 g de chocolat noir • 100 g de sucre en poudre • 30 g de sucre glace
- 6 gouttes de vanille liquide
- 30 g de copeaux de chocolat

◆ Cassez 230 g de chocolat en morceaux. Mettez-les dans une casserole et faites-les fondre au bain-marie ou sur feu doux. ◆ Ajoutez, hors du feu, le beurre coupé en parcelles et mélangez vigoureusement. Laissez tiédir. ◆ Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre en poudre et la vanille liquide. Ajoutez ensuite le chocolat fondu et mélangez. ◆ Montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les progressivement à la préparation au chocolat en soulevant la crème. Répartissez la mousse dans 6 verrines. Réfrigérez 6 heures. ◆ Fouettez, au moment de servir, la crème en chantilly en incorporant le sucre glace. Transvasez-la dans une poche à douille cannelée et couvrez-en les mousses. Râpez les 20 g de chocolat restants et parsemez-en la chantilly avant de servir.



# MAUX D'HIVER

on mise sur les remèdes de nos grands-mères

**Toux, mal de gorge et nez bouchés ne résistent pas aux remèdes de nos aïeux, qui ont largement fait leurs preuves. Tour d'horizon des coups de pouce naturels efficaces contre les virus hivernaux.**

## 1 LES PRODUITS DE LA RUCHE EN PRÉVENTION

Miel, propolis, gelée royale et pollen sont des mines de bienfaits pour notre santé, particulièrement pendant la saison froide. Ils sont d'ailleurs utilisés pour leurs vertus médicinales depuis la nuit des temps. Le miel connu pour ses propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes prend soin de notre gorge, souvent lieu d'infection en hiver. La gelée royale, le pollen et la propolis sont des antifatigues efficaces, qui dopent la vitalité et combattent la baisse de régime tout en stimulant les défenses immunitaires. Ce sont de bons antiviraux. Le pollen frais (le sec n'a pas cette propriété) et la propolis – riches en ferments lactiques – ont en outre une action bénéfique sur notre microbiote, lui-même impliqué dans notre immunité. Comment bénéficier de leurs atouts ? On peut facilement intégrer le miel dans l'alimentation, son fort pouvoir sucrant lui permet de facilement remplacer le sucre blanc. Gelée royale, propolis et pollen se prennent en cures à l'entrée de l'hiver.

## 2 LES HUILES ESSENTIELLES POUR TRAITER

Puissantes, les huiles essentielles (HE) sont des remèdes de choix pour soulager les symptômes des maux hivernaux. Quatre essences se distinguent : l'arbre à thé ou tea tree (*Melaleuca alternifolia*) aux propriétés anti-infectieuses ; le

thym à linalol (*Thymus vulgaris L.*) antibactérien et antiviral ; le ravintsara (issu du camphrier, *Cinnamomum camphora*), un antiviral puissant qui cible les affections qui touchent la sphère ORL ; et leucalyptus globulus, une huile essentielle expectorante (utile en cas de toux) et décongestionnante, qui est recommandée en cas de rhinopharyngite ou de bronchite mais aussi pour soulager les symptômes de l'état grippal (assorti de fièvre). Quelques exemples de prescription ? « Je recommande de prendre une goutte d'huile essentielle de thym à linalol et une goutte d'huile essentielle de ravintsara ou de tea tree (à déposer sur un comprimé neutre ou avec une cuillerée à café de miel), quatre fois par jour pendant cinq jours, dès que les symptômes d'une pathologie de la sphère ORL apparaissent », indique le Dr Philippe Goëb, médecin généraliste, aromathérapeute et auteur de « Huiles essentielles en toute confiance ». Pour décongestionner un nez bouché, le Dr Goëb conseille de déposer sur un mouchoir en papier deux gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globulus et puis d'inspirer lentement au-dessus trois fois par jour.

## 3 LES PLANTES EN TISANES POUR BOOSTER LA CONVALESCENCE

Le combo gagnant ? Du thym séché couplé au citron et au miel. On laisse infuser une cuillerée à café de thym séché dix minutes dans l'eau bouillante, on filtre et on ajoute une cuillerée à soupe de jus de citron et une cuillerée à café de miel. Le romarin, le tilleul, la sauge ou la menthe poivrée sont aussi de bonnes options pour soutenir l'organisme pendant sa lutte contre les virus. À préparer de la même façon que la tisane au thym.

## LE CITRON A TOUT BON !

Riche en vitamines C, le citron est aussi un excellent antiseptique. C'est sa pleine saison en hiver, on en profite.

Charles & Alice  
Végétal

Succombez aux  
plaisirs du végétal !

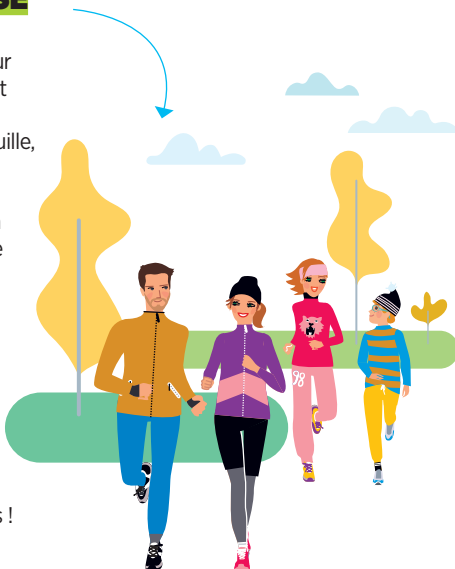


# 3 EXERCICES POUR s'amuser et se réchauffer lors d'une balade en famille

L'hiver, il faut se motiver pour sortir se promener. Et redoubler d'ingéniosité pour que les enfants y prennent du plaisir. Voici 3 pistes pour que toute la famille passe un bon moment... sportif !

## LE FRACTIONNÉ IMPROVISÉ

- ▶ **À savoir avant de se lancer** : cette promenade dynamique est à effectuer sur des chemins dégagés, et non pas en forêt où vous rencontrerez trop d'obstacles.
- ▶ **Le but du jeu** : marchez d'un pas tranquille, tous ensemble, en vous tenant en alerte. Car, chacun votre tour, vous lancerez un « go » ! À ce « go », toute la famille devra courir ou marcher très vite jusqu'à ce que la personne l'ayant lancé crie « stop ». Alors, chacun se remettra à marcher tranquillement jusqu'au prochain « go ».
- ▶ **Les bénéfices à en tirer** : vous ferez un vrai exercice cardio qui sollicitera aussi bien votre cœur que vos muscles. Vous vous challengerez en essayant de tenir jusqu'au bout l'allure rapide mais aussi en partant au bon moment. Ce qui occasionnera des taquineries et fous rires !



## LA CHASSE AU TRÉSOR

- ▶ **À savoir avant de se lancer** : pour vraiment vous amuser, privilégiez la forêt ou les parcs arborés.
- ▶ **Le but du jeu** : vous lancerez des défis, à tour de rôle, pour aller ramasser des trésors ; et ce, le plus vite possible. Chacun votre tour, vous lancerez la chasse, du type : trouver un galet plat, une fleur rouge, une feuille à 3 pointes... et le premier qui reviendra avec l'objet aura gagné. Ce qui implique de partir en courant !
- ▶ **Les bénéfices à en tirer** : courir ou marcher vite et à nouveau bouger en fractionné, ce qui est excellent pour le cœur. Et bien sûr, se challenger, retrouver son âme d'enfant en s'amusant et en redécouvrant les trésors de la nature.



## LE PARCOURS DE SANTÉ

- ▶ **À savoir avant de se lancer** : privilégiez des chemins avec agrès sportifs, sinon, pas d'inquiétude, vous en improviserez !
- ▶ **Le but du jeu** : entrecoupez votre promenade d'exercices sur les appareils sportifs mis à disposition, en changeant de machine toutes les 5 minutes. Ou alors, toutes les 10 minutes, un membre de la famille proposera un exercice à faire en chemin : la chaise contre un arbre, 10 squats, des pompes les mains en appui sur le dossier d'un banc, 10 montées de genoux... avant de reprendre votre marche jusqu'au prochain arrêt.
- ▶ **Les bénéfices à en tirer** : ces exercices de renforcement musculaires sont excellents pour le maintien, éviter les douleurs de dos, d'articulations, etc. Ils réchauffent très vite et donnent l'occasion de se moquer de ceux qui veulent tricher en faisant des squats à moitié, par exemple !





# S'ENGAGE

pour plus de **transparence**



**Scannez votre  
Cœur de Lion**  
et découvrez l'histoire  
unique de votre  
coulommiers



Retrouvez nos engagements sur : [www.coeurdelion.com](http://www.coeurdelion.com)

# Mental :

## ON LE GARDE AU TOP TOUT L'HIVER !

**Vous avez déjà entendu parler du « blue Monday » ? Le troisième lundi du mois de janvier serait le jour le plus déprimant de l'année ! Heureusement, des gestes simples peuvent aider à garder le moral tout l'hiver. En voici trois, validés par la science.**

### ► ON PREND L'AIR

C'est important pour deux raisons. On a tendance à s'oxygéner plus amplement en extérieur, en allongeant notre inspiration, notamment, ce qui permet de faire diminuer les tensions et augmente le bien-être.

Par ailleurs, les recherches en neurosciences ont mis en avant ces dernières années l'impact positif d'un environnement naturel sur notre mental. Une large étude publiée en 2017 dans la revue « International Journal of Environmental Research and Public Health » constate ainsi qu'être entouré d'arbres améliore globalement l'humeur (en réduisant l'anxiété, la colère, la fatigue...) tout en régulant le rythme cardiaque et la pression artérielle.

Une marche dans un environnement vert régule en outre l'ensemble du système hormonal, impliqué dans l'humeur.

**En pratique :** on s'aère trente minutes par jour à minima, en privilégiant la pleine nature ou les espaces verts, y compris en ville (square, jardins, parcs).

### ► ON BOUGE SUFFISAMMENT

L'activité physique stimule la production de neurotransmetteurs qui régulent l'humeur. La dopamine, par exemple, est associée au plaisir et au sentiment de plénitude.

Les endorphines, aussi boostées pendant le sport, sont de leur côté d'excellents anti-

stress. Une étude menée par l'université de Genève et publiée dans « Scientific Report » en 2020 montre en outre que la pratique régulière d'un sport améliore les facultés cognitives et notamment la mémoire.

**En pratique :** pour tirer les meilleurs bénéfices d'une activité physique, il est préférable de pratiquer régulièrement, 3 à 5 fois par semaine, pendant une heure environ et à intensité modérée. La marche, par exemple, est une excellente activité, d'autant qu'elle se pratique à l'extérieur.

### ► ON S'INITIE AUX ACTIVITÉS CRÉATIVES

C'est la science à nouveau qui a pointé les relations bénéfiques entre les activités créatrices et l'humeur. Une étude menée par une équipe néo-zélandaise et parue dans « The Journal of Positive Psychology » en 2018 dit que se concentrer ne serait-ce que quelques minutes par jour sur une activité artistique rend plus heureux.

**En pratique :** chanter, dessiner, jouer de la musique, se lancer dans la pâtisserie ou tricoter, tout est permis. Seule condition : choisir une activité qui plaît et procure de la satisfaction.



### **SI C'ÉTAIT UN « TAS » ?**

Tous les ans, vous avez le moral en berne dès l'entrée dans l'hiver ? Peut-être êtes-vous sensible à la diminution de la lumière en journée (on passe de 100 000 lux – unité de mesure de la luminosité – en été à 2 000 lux seulement en hiver !) et souffrez-vous d'un trouble affectif saisonnier (TAS), plus connu sous le nom de déprime saisonnière. Loin d'être anodin, le TAS doit être pris en charge. Les lampes de luminothérapie donnent souvent de bons résultats.

# JE FABRIQUE UNE DÉCO CHIC pour ma table de fêtes

Des verres et des pots, quelques brins de verdure, un peu de corde, des bougies chauffe-plats... À l'aide d'une bombe de peinture argentée et d'une paire de ciseaux, donnez à votre table de fêtes une touche chic et cosy.



**1** Bombez l'extérieur des pots avec de la peinture en spray. Laissez sécher.



**2** Effectuez un ou deux tours de corde autour du goulot des pots.



**3** Insérez la verdure (des feuilles de buis ou de la fougère) au niveau du nœud.



**4** Posez la bougie chauffe-plat dans le fond du pot.



**MATÉRIEL**

- Peinture spray argenté (par exemple : peinture Silver Chrome, spray 400 ml, Dupli-Color)
- Pots de confiture en verre vidés et propres
  - Petite corde
  - Verdure (bouts de branchage : cyprès, petit houx, buis, etc.)
- Bougies chauffe-plat





# RANGER

## la bonne résolution (utile) du début d'année

**Si ranger peut sembler une corvée, en réalité on a tout à gagner à devenir plus ordonné. Maison plus agréable, optimisation du temps, esprit plus clair et efficace : de vrais bénéfices !**

Et si on débutait 2023 du bon pied, dans une maison libérée du fouillis qui nous déborde et nous parasite ? Sans pour autant vivre dans un espace vide et désincarné, ranger améliore notre quotidien et libère de l'espace utile chez nous... et dans notre tête !

### ► GAGNER EN EFFICACITÉ

Vivre dans le désordre, c'est souvent perdre un temps précieux à chercher ce qu'on a égaré dans son capharnaüm : papiers administratifs, clés de voiture ou appareil à raclette semblent avoir disparu, ce qui génère confusion et agacement. Alors que si tout est rangé, on trouve illico et on s'énerve moins : une façon d'économiser son énergie.

### ► AUGMENTER SON BIEN-ÊTRE

La pagaille est souvent mal vue, car associée au laisser-aller, ce qui nous donne une mauvaise image de nous. Si ranger demande des efforts, c'est vite satisfaisant et même valorisant : tout semble plus net, on se sent fier de soi ! Pour les spécialistes, alors que le bazar et l'accumulation embrouillent notre esprit, le rangement nous éclaire les idées. « Qui range sa maison range sa tête », dit le dicton.

### ► RETROUVER LA SIMPLICITÉ

Ranger, ce n'est pas cacher dans des placards, mais avant tout trier ! Une phase qui peut sembler éprouvante, mais se révèle pourtant libératrice : elle permet en effet d'éliminer le superflu et tout ce qui ne nous correspond plus, qu'on n'utilise plus, ne regarde ou ne porte jamais mais qu'on conserve « au cas où ». On peut alors renouer avec l'essentiel, et remettre en valeur ce à quoi on tient vraiment et qu'on ne voyait souvent plus.

### ► DEVENIR PLUS ÉCORESPONSABLE

Sans forcément virer minimaliste, c'est quand on fait du tri qu'on s'aperçoit de la quantité de ses possessions : de quoi réfléchir sur son mode de consommation et s'améliorer. Quant à tout ce qu'on met au rebut, on l'offre (à des proches, des associations) pour faire une bonne action utile, ou on le vend sur des sites de seconde main : pour recycler plus, et moins jeter.

## Je m'y mets !

#### • S'ORGANISER

Ranger prend du temps. Pour ne pas s'épuiser, on procède pièce par pièce en déballant tout, et en ne s'arrêtant pas avant d'avoir terminé. Pour les petits espaces ( tiroir de commode, boîte à pharmacie), 20 à 30 minutes quotidiennes suffisent : rapide et immédiatement satisfaisant.

#### • SE DONNER LE DROIT D'HÉSITER

Un doute sur un objet ou vêtement ? On le place dans un carton « provisoire », daté puis stocké dans un coin : s'il n'est pas ouvert six mois plus tard, on s'en débarrasse définitivement.

#### • RÉORGANISER

Papiers, jeux, produits ménagers, piles et ampoules : la règle du « une place pour chaque chose » évite de chercher ou de racher en double. On allège sa charge mentale !

#### • RECOMMENCER

L'exercice doit être répété régulièrement. Peu à peu, on gagne en efficacité, et on s'allège de plus en plus.

SODEXO VOUS OFFRE

# 5 COFFRETS DE CHOCOLATS Lenôtre

## Avec le coffret Gourmand

de la maison Lenôtre, vous allez vous régaler pour les fêtes.

Le coffret contient 56 pièces de chocolat assortis, pralinés à l'ancienne et ganache, carrés mendiants au chocolat au lait et noir, orangettes enrobées de chocolat noir et éclats d'amande.



**POUR PARTICIPER, REMPLISSEZ LE BON CI-DESSOUS puis envoyez-le à l'adresse indiquée.**

**Vous aurez peut-être la chance d'être tiré(e) au sort et de remporter l'un des 5 coffrets d'une valeur de 79 €.**

## Réponse obligatoire par coupon-réponse à adresser à :

COM'PRESSE, JEU-CONCOURS SODEXO, 6 RUE TARNAC 47220 ASTAFFORT\*

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... E-mail : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Êtes-vous salarié Sodexo ? Oui  Non  Restaurant où vous avez trouvé le magazine : .....

**\*Tirage au sort effectué le 26 JANVIER 2023 à Astaffort (47). Les gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort. Règlement complet du jeu consultable gratuitement après simple demande sur papier libre.**

Les informations que vous renseignez au sein de ce formulaire font l'objet d'un traitement par Sodexo ayant notamment pour finalité l'organisation, la gestion et l'amélioration du Jeu et des opérations promotionnelles s'y rattachant, la prise en compte de votre participation, la détermination du(des) gagnant(s) et l'attribution ou l'acheminement de(s) dotation(s). Conformément à la réglementation applicable en matière de protection des données à caractère personnel, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression, de portabilité et d'oubli portant sur les données à caractère personnel vous concernant, ainsi que d'un droit de limitation du traitement de vos données et d'opposition à ce traitement pour motifs légitimes que vous pourrez exercer auprès de l'adresse suivante : [dpo.oss.fr@sodexo.com](mailto:dpo.oss.fr@sodexo.com). Pour plus d'informations, veuillez consulter le Règlement du jeu.

# PARTICIPEZ À UN ATELIER DE CUISINE AVEC LA MAISON LENÔTRE !

Venez apprendre à cuisiner aux côtés d'un Chef de la Maison Lenôtre au cœur de l'École des Arts Culinaires Lenôtre située à Rungis.

Vous confectionnerez un repas complet, entrée, plat et dessert, que vous pourrez déguster à l'issue de l'atelier.

***Pour plus d'informations sur les ateliers en cours, téléphonez au 01 86 93 04 00 ou rendez-vous sur le site Internet : [Ecole-lenotre.com/nos-ateliers-culinaires](http://Ecole-lenotre.com/nos-ateliers-culinaires)***



# 5 ASTUCES POUR DIMINUER sa consommation de carburant

Depuis plusieurs mois, les prix à la pompe s'envolent. Pour espacer un peu chaque passage à la station-service et économiser au volant, il existe quelques bons réflexes à adopter au quotidien. Voici nos 5 conseils.

## 1. ON RÉDUIT SA VITESSE

« Le temps, c'est de l'argent », cet adage se vérifie même dans votre véhicule : lorsque l'on diminue sa vitesse, la consommation de carburant suit elle aussi une pente descendante. Rouler 10 km/h en deçà de la limite maximale autorisée permet d'économiser jusqu'à 1 litre de carburant tous les 100 kilomètres. En plus, la perte de temps reste raisonnable puisque vous perdez environ 1 minute aux 25 kilomètres, soit une vingtaine de minutes pour un trajet de 600 kilomètres.

## 2. ON ÉVITE LES PETITS TRAJETS

Par facilité, on a parfois tendance à prendre son véhicule pour aller à un rendez-vous ou faire une petite course située à proximité ; en agglomération, 40 % des trajets effectués en voiture font d'ailleurs moins de 3 kilomètres. Pourtant, c'est dans les deux premiers kilomètres après le démarrage que la surconsommation de carburant est la plus forte, la faute au pot catalytique qui offre de meilleures performances à chaud. Pour son porte-monnaie, mais aussi pour sa santé, il est donc intéressant d'enfiler ses baskets ou d'enfourcher son vélo pour parcourir des distances courtes.

## 3. ON VÉRIFIE LA PRESSION DE SES PNEUS

Cet aspect est aussi utile pour assurer la sécurité du véhicule que pour faire des économies d'énergie. Des pneus sous-gonflés adhèrent mal à la route, notamment dans les virages ou en cas de freinage, s'usent plus vite et peuvent augmenter la consommation de carburant de 5 %, davantage si le trajet est long. Autant de bonnes raisons de vérifier la pression de ses pneus tous les mois en se référant aux instructions situées à l'intérieur de la portière conducteur.

## 4. ON ADOPTE L'ÉCOCONDUITE

Quelques gestes simples permettent de passer à une conduite économique et écologique. Il suffit pour cela d'anticiper ses actions en ralentissant tout en



### ENCHIFFRES

- 5,9 l/100 km, c'est la consommation moyenne des véhicules neufs vendus en France en 2020.
- 6,8 l/100 km pour les véhicules essence.
- 5 l/100 km pour les véhicules diesel.

douceur et en privilégiant le frein moteur à la pédale de frein, d'éviter les coups d'accélérateur brutaux, notamment au démarrage, de maintenir une vitesse constante ou encore de changer les vitesses au bon moment pour éviter que le moteur ne monte trop haut dans les tours.

## 5. ON ENTRETIENT SON FILTRE À AIR

Si cette pièce est encrassée, la hausse de consommation de carburant peut aller de 10 % à 25 %. L'avantage, c'est que lorsqu'elle n'est pas détériorée, il suffit de la taper pour enlever les poussières restées collées. Dans le cas inverse, le filtre à air est peu coûteux et est facile à remplacer. Alors, il n'y a pas à hésiter !

# 5 PODCASTS

## pour prendre goût au voyage

**En voiture, à la maison, en faisant du sport... les podcasts s'écoutent partout et à tout moment de la journée. S'il en existe sur tous les thèmes, ceux dédiés au voyage invitent particulièrement à l'évasion. Voici notre sélection, disponible sur la plupart des plateformes.**



### 1. LES COULISSES DU VOYAGE (Spotify, Deezer, Soundcloud, Appel audio, etc.)

Couple à la vie comme dans le voyage, Laura et Seb ont lancé ce podcast début 2020. À travers plus d'une cinquantaine d'épisodes produits à ce jour, ils y distillent des conseils pour voyager durablement, des astuces pour préparer sereinement ses escapades et partagent leurs réflexions ainsi que des initiatives originales afin de barouder différemment (slow tourisme, écotourisme, mobilité douce, etc.). Enfin, certains épisodes sont consacrés à des anecdotes de voyageurs sur une thématique donnée, ou à des immersions, comme l'exploration de la vallée de la Somme à vélo ou la découverte du Vercors.



### 2. BOURLINGUEZ (Instagram : @bourlinguez.podcast)

Deux fois par mois, ce podcast donne la parole à celles et ceux qui voyagent et se racontent au travers de l'une de leurs escapades. Dans chaque épisode, un invité relate son expérience dans un pays différent, que cela soit une destination plutôt commune (Amérique du Nord, Irlande, Cuba, Mexique, Italie, etc.) ou plus confidentielle comme le Brunei, l'Ouzbékistan ou le Vanuatu. Certains épisodes sont consacrés à la France comme celui où notre beau pays est raconté par une Américaine ou encore cet autre dans lequel un voyageur raconte son tour de l'Hexagone à pied avec son âne.



### 3. SOLASTALGIE (audible.fr, nouvellesecoutes.fr)

Ce nouveau venu a été lancé au mois de septembre par la journaliste Flora Trouilloud qui l'a pensé comme une série documentaire. La solastalgie est un néologisme

faisant référence à une détresse causée par les changements de la nature perçus comme irréversibles. Dans ce podcast, la journaliste part à la rencontre de celles et ceux qui ont vu leur environnement familial changer radicalement. À leur manière, ils posent des mots sur leur histoire avec ces lieux parfois reculés, parfois accessibles, mais toujours aimés, afin d'en garder la trace avant qu'ils ne disparaissent.



### 4. JE T'EMMÈNE EN VOYAGE (alexvizeo.net)

C'est l'histoire d'Alex Vizeo, un globe-trotteur qui parcourt le monde depuis six ans et tend son micro aux autres voyageurs ayant vécu des expériences uniques, authentiques ou hors du commun, qui ont bien souvent changé leur vie. À travers ces histoires, le but est de donner envie de voyager – c'est plutôt réussi ! –, d'inspirer et de fournir des bons conseils afin de parcourir le monde en toute sécurité, en adoptant les bons gestes pour avoir un impact positif sur les destinations. Les témoignages sont sincères et ne livrent pas toujours une description idyllique de l'endroit visité, ce qui est plutôt appréciable.



### 5. LA FRANCE BALADEUSE (lafrancebaladeuse.fr)

En tant que passionné de voyage et d'écriture, Paul Engel a d'abord créé un blog en 2013 avant de se lancer dans le podcast fin 2019. Dans celui-ci, il propose une plongée dans l'Hexagone à travers des portraits d'hommes et de femmes engagés ou passionnés par leur territoire, qu'ils soient artisans, agriculteurs, artistes, militants ou simplement voyageurs. Dans chaque épisode, il va à la rencontre d'un personnage hors normes, chez lui, afin qu'il raconte sa France à travers son regard singulier.



# NOS LÉGUMES SONT LE FRUIT DU TRAVAIL...

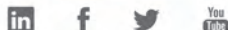
... DE 1500 AGRICULTEURS  
COOPÉRATEURS que regroupe  
notre coopérative française EUREDEN :

- ALIMENTATION DE QUALITÉ POUR TOUS
- AGRICULTURE PLURIELLE ET DURABLE
- DÉVELOPPEMENT DES TERRITOIRES
- JUSTE RÉMUNÉRATION

C'EST AUSSI ÇA  
ÊTRE UNE MARQUE  
DE COOPÉRATIVE  
ENGAGÉE !

KEVIN,  
producteur de légumes  
de notre coopérative  
(Morbihan)

Création : EUREDEN - Crédit photo : Erico d'Alto



[daucyfoodservice.com](http://daucyfoodservice.com)

NOUVEAU  
*Notre Coopérative*  
EN COULISSE

UN FILM ET UN SITE POUR DÉCOUVRIR  
LE QUOTIDIEN DE NOTRE COOPÉRATIVE



# 7 astuces

*pour vous simplifier  
la vie au quotidien !*

## DES PLANTES contre le mauvais cholestérol

En complément d'une bonne hygiène de vie et d'un traitement médical, certaines plantes aident à lutter contre le cholestérol. C'est le cas de l'ail qui contient des composés soufrés permettant de réduire le taux de cholestérol, de l'artichaut – et plus précisément l'extrait de feuilles d'artichaut que l'on trouve en pharmacie –, de la réglisse et du gingembre.



## PRÉSERVER LA BATTERIE de son téléphone

Chaque appareil a en moyenne entre 500 et 800 cycles de charge. Une fois cette limite atteinte, les performances du téléphone diminuent tout comme son autonomie. Pour retarder l'échéance, il n'est pas nécessaire de recharger la batterie de son téléphone à 100 %, mais plutôt de le maintenir au quotidien entre 20 % et 80 %. Une recharge complète une fois par mois est suffisante.



## Des alternatives à L'ESSUIE-TOUIT

Ancré dans notre quotidien, il n'est pas le meilleur allié pour notre planète : à usage unique et non recyclable, il produit de nombreux déchets.

Heureusement, on peut le remplacer par une éponge – lavable, c'est encore mieux –, de vieux torchons, notamment ceux en lin qui ont une bonne capacité absorbante, ou tout simplement une serviette de table pour le repas. Notez qu'il existe aussi de l'essuie-tout lavable, plus absorbant que le jetable.



## Éplucher UN BUTTERNUT

Cette courge est excellente en velouté ou en gratin, mais avec sa peau épaisse, encore faut-il arriver à la peler. Pour se faciliter la tâche, il suffit de couper ses deux extrémités, de faire des petits trous à la fourchette sur toute sa surface puis de la passer au micro-ondes durant 3 minutes. À la sortie, la peau sera bien plus souple : il ne restera plus qu'à attendre quelques minutes que le butternut refroidisse pour l'éplucher à l'aide d'une Économe ou d'un couteau.



## UTILISER DES BANANES trop mûres

Même noires, tant qu'elles ne présentent pas de taches de moisissures, les bananes restent comestibles. C'est même le moment de les intégrer dans de bonnes recettes comme des smoothies où elles apportent de la douceur et de l'onctuosité, des pancakes ou un chocolat chaud pour ajouter une touche de gourmandise. Pour le goûter, réalisez un banana bread dans lequel vous intégrez quelques noix concassées, le mariage fait merveille !

## DES SEMELLES blanches

Sur les baskets, les semelles blanches ont vite tendance à prendre une teinte grise ou jaune. Pour y remédier, plusieurs solutions s'offrent à vous : les frotter avec une vieille brosse à dents humide et une noix de dentifrice, avec une éponge imbibée de vinaigre blanc, ou un mélange d'eau et de bicarbonate de soude. Pour des semelles vraiment sales, mélangez à parts égales du bicarbonate et du liquide vaisselle (ou du savoir noir).



## DES BRÛLEURS comme neufs

Si la plaque de cuisson est nettoyée régulièrement, les brûleurs, eux, ont tendance à être oubliés. Quand la crasse s'est accumulée, la meilleure solution est de les déposer dans un sac congélation, de le remplir d'eau chaude et d'y ajouter une cuillerée à soupe de cristaux de soude. Il suffit ensuite de refermer le sac, de secouer et de laisser agir toute la nuit.





INSPIRE L'AUDACE DES CHEFS

Le Foie Gras des Chefs à votre Table



Partenaire historique de Sodexo, la Maison Rougié a le plaisir de vous proposer ses produits issus de canards 100% Origine France et de Qualité Professionnelle.

## UN PEU D'HISTOIRE

Depuis **1875**, Rougié s'engage et continue à le faire autour de préoccupations majeures telles que le bien-être animal, la démedicalisation et les pratiques d'élevage vertueuses. Perfectionnant sans cesse ses méthodes de travail et ses recettes, Rougié devient un véritable emblème de la gastronomie. Riche de 147 ans de savoir-faire, la qualité de ses produits a su séduire les Chefs du monde entier.

## ROUGIÉ, PARTENAIRE DES CHEFS

Rougié est présente aux côtés des Chefs à toutes les étapes de leur carrière en s'appuyant sur :

- Une équipe de 20 Chefs Rougié, experts de la matière et des produits Rougié.
- Le Trophée Jean Rougié, le Bocuse d'Or et plus largement ses partenariats historiques avec les associations culinaires des métiers de bouche.

## ROUGIÉ, SES PRODUCTEURS AUDACIEUX

Rougié propose une matière inspirante issue d'une sélection rare de nos producteurs parmi 541 fermes familiales françaises (des fermes réparties sur deux territoires : Bretagne/Pays-de-Loire et Sud-Ouest).

## ROUGIÉ, SES PRODUITS D'EXCEPTION

Rougié s'inscrit dans une démarche de démedicalisation avec l'utilisation d'une médecine douce comme la phytothérapie ou les probiotiques. 100% de ses Foies Gras frais et magrets de canards crus frais sont issus de canards élevés sans aucun traitement antibiotique, et cela depuis la naissance.

## VOUS ÊTES EXIGEANTS, NOUS AUSSI

En tant que producteur, nous maîtrisons chacune des étapes et oeuvrons à tendre vers un modèle toujours plus vertueux.



Retrouvez notre Gamme Gourmet aux Galeries Lafayette et en Epicerie fines.



© 2017 Sodexo. Tous droits réservés. - Rougié - 100% Origine France



INSPIRE L'AUDACE DES CHEFS

Plus d'infos sur : [pro.rougie.fr](http://pro.rougie.fr) • Suivez nous sur :



Service client : [contact@rougie.com](mailto:contact@rougie.com) • Avenue Du Périgord 24203 SARLAT-LA-CANEDA - FRANCE

# ENTRAÎNEZ vos neurones

## Grille codée

Comment jouer ? Il suffit de remplacer les nombres par les lettres correspondantes, sachant qu'un même nombre représente toujours la même lettre...

Thème : l'esprit de Noël

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
S	A	P	I	N	-	-	-	-	-	-	-	-
14	15	16	17	18	19	20	21					
-	-	-	-	-	-	-	-					

	14	4	6	10	6	15	6	5	17	6	11	
1		14	2	11	9	12	2	21	2	10		3
19	6		7	17	8	9	17	5	1		7	17
4	3	19		1	2	3	4	5		6	6	7
5	4	17	16						14	5	5	3
9	3	1	17						8	20	15	6
4	12	9	6						19	2	4	2
11	2	8	8						12	5	2	12
11	5	7	13	6	9	5	8					
2	4	6		18	4	16	10	6		1	9	4
5	6		14	17	5	12	6	8	10		1	11
9		7	2	5	15	2	10	4	5	6		6
	15	6	18	8	4	1	6	7	6	5	9	

Solution :

Z	B	D	V	O	G	C	F	Z
S	A	P	I	N	E	M	U	S
X	H	L	R	T				

### MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO

Directrice de la rédaction : Florence Paris. Rédactrices en chef : Alexandra Moravic, Alexa Minvielle. Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Coline Bouvart, Jérôme Schrepf. Rédaction : Guillaume Botton, Marine Couturier, Isabelle Delaleu, Céline Willefrand. Direction artistique : Olivier Lemesle. Photogravure : COM' Presse. Imprimerie : FOT imprimeurs à Meyzieu (69). Origine papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 % (100 % des fibres du papier sont recyclables). Certification : EU Ecolabel, qui est conforme pour CITEO sur l'origine durable des fibres (84 % des fibres entrant sur le site sont certifiées FSC ou PEFC). Eutrophisation : Ptot = 0,005 kg/tonne de papier.

**Pour nous écrire : [magazine-attitude@com-presse.fr](mailto:magazine-attitude@com-presse.fr)**  
Sodexo remercie toutes les personnes qui ont participé à ce numéro.

### PHOTOS. COUVERTURE : DEAGREEZ/ADOBE STOCK.

p 4-5: VeselovaElena/Getty Images. Matt Ben Stone. Robert. p 6-7 : Lenôtre. p 8-9 : Christophe Chevallin/Euro Féminin de Football 2022. p 10-11: Franck Guiziou/Pierre Jayet/Hémis.fr. Henryk Sadura\_Tetra Images\_Photononstop.JackF/Ross Helen/Getty Images. Marc/savoieleyse/Adobe Stock. p 12-13 : vaaseena/AdobeStock. p 14: Sea Wave/AdobeStock. p 16-17: Oksana Schmidt/Anna Shepulova/Adobe Stock. p 18 : jenifoto/GettyImages. p 20-21: Maxim Savva. p 22-23:Drazen Zigic/Getty Images. p 24-25: Mina Hesse/Flora Press/Biosphoto. p 26: Kostikova/GettyImages p 28: Olha\_Afanasieva/GettyImages. PicsArt/AdobeStock. p 29: CasarsaGuru/Gettyimages. p 30: blackCAT/Gettyimages. p 32: Fascinadora/Oxana Medvedeva/scanrail/Gettyimages. Lev/Monkey Business/Adobe Stock. p 34 : DR.



*Vous inspirer  
le meilleur de l'œuf*



UNE EXCLUSIVITÉ OVOTEAM

# L'ŒUF POCHÉ DES CHEFS

*Traditionnel & gourmand*



*Facilité  
d'utilisation*

*Prêt à l'emploi*



**Des œufs extra-frais  
rigoureusement sélectionnés  
issus de poules élevées  
en plein air !**

**UN CONDITIONNEMENT EN POCHE  
MICRO ONDABLE**

**PLAQUE DE  
8 POCHE SOUTÈLES  
DE 5 ŒUFS POCÈS**

COLIS DE  
40 ŒUFS

**PLAQUE DE  
4 POCHE SOUTÈLES  
DE 5 ŒUFS POCÈS**

COLIS DE  
20 ŒUFS

**30 JOURS  
DE DLC**

CONTACTER NOTRE SERVICE COMMERCIAL : 02 96 32 07 99

**www.ovoteam.net**

# Le goût authentique de la Savoie.

- Au lait cru entier
- Un goût fin
- Une pâte moelleuse



RACLETTE



PLATEAU  
FROMAGES



GRATINS



FABRIQUÉ EN FRANCE

