

marcel & fils bien manger, bien vivre!

RECETTES À LA FAVEUR
DE L'AUTOMNE

*Petits budgets,
idées futées !*

LES PLANTES
NOS ALLIÉES

Astuces Forme !

n°4
AUTOMNE

marcel & fils
mag



MAGAZINE BIO & GOURMAND
N°4 AUTOMNE 2022

TRIMESTRIEL OFFERT
www.marceletfils.com

montcalm

EAU MINÉRALE NATURELLE
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

bouchon solide
de sa bouteille,
ne se perd pas
dans la nature

« QUESTION DE SOPHIE »

D'où provient l'eau de Montcalm ?

Sophie.D Consommatrice de Montcalm.

L'équipe de Montcalm vous répond !



« Pour se rendre à la source Montcalm, il faut monter à 1100 m d'altitude au cœur des Pyrénées ariégeoises, dans un environnement vierge de toute pollution humaine. 100% de l'électricité consommée à l'usine de mise en bouteille Montcalm est couverte par des garanties d'origine électricité verte françaises, produite à proximité. »



100%
plastique
recyclé

Faiblement
minéralisée,
adaptée aux
nourrissons.



Vous avez une question ?

Montcalm vous répond !

Rendez-vous sur :   www.montcalm.fr
@eumontcalm

Disponible
aux formats :
50cl, 1,5L, 5L



Site Exploitation des Eaux de Montcalm 381 016 016 RCS Valenciennes - Titulaire des concessions

Vendue exclusivement en magasins Bio

SOMMAIRE d'automne

4 Les 40 ans de SOY SON ENGAGEMENT
Du soja français bio, une protéine végétale à redécouvrir

6 La cave NOTRE SÉLECTION ROUGE
La foire aux vins à ne pas manquer !

7 Apéro d'automne INVITATION

8 Recettes d'automne CUISINONS À PETIT PRIX
Manger bio sans se ruiner, des recettes gustatives !

19 Vous aimez goûter ? LA BONNE PAUSE DE 16 H
Des propositions équilibrées

20 Reportage LE MIEL BIO ET LOCAL

22 À cuisiner avec les enfants RECETTE FACILE
Le gâteau au yaourt revisité

23 Les produits tendance MARCEL&FILS
Des nouveautés à découvrir, vous allez adorer !

24 Zoom sur les produits CHOIX DU NATURO
Une rentrée parée à toute épreuve

25 Beauté des cheveux ZOOM COLORATION
Végétale ou permanente ?

26 La phytothérapie POUR UNE RENTRÉE POSITIVE
Nos alliées de l'automne

28 Les incontournables de la saison
Calmer nos émotions pour rester en forme

30 L'offre traiteur ÉVOLUE
Les bonnes recettes à emporter

32 Prendre soin de bébé AU NATUREL
Faites le plein de nouveautés

34 Sommes-nous proches de chez vous ?



Un nouveau papier PEFC

Un changement de papier pour une meilleure lecture....

Recettes d'automne

Chef Marcel vous propose des recettes à petits prix,
faciles à réaliser **P.8 à P.19**



Édito

«Couleurs
et saveurs!»



Chères clientes,
chers clients,
Une fin d'été annonce

l'arrivée de l'automne, avec son cortège de nouvelles couleurs dans la nature. C'est le moment de savourer les bons produits de saison : melons, figues, raisin, pommes, amandes, noix, champignons, courges, ...

Autant d'acteurs pour un casting d'exception dans les nouvelles scènes de cuisine du moment !

La plupart de ces délicieux produits bio sont cultivés par plus de 100 producteurs de nos régions, cueillis à maturité et acheminés chez marcel&fils en 24 heures. Un circuit court à prix doux, une offre bio à dominante régionale, c'est ça le bio en confiance de marcel&fils ! Et toujours plus de bonnes recettes «plaisir», accompagnées d'un nectar bien vinifié par un vigneron passionné.

Et pour vous sentir encore mieux au réveil, rien de tel qu'un petit conseil de notre équipe de naturopathes. Et hop on reprend des couleurs !

Emmanuel Dufour



Éditeur de la publication : Marcel&fils, 102 Avenue des Logissons, 13770 Venelles / Directrice de publication & rédaction : Pascale Grassi / Trimestriel gratuit : Tirage à 30 000 exemplaires, par mail à 20 000 exemplaires
Dépôt légal ISSN : 2803-5550 / Imprimeur : SIRA, 192 Avenue du Luxembourg Lot N°12, 83500 La Seyne-sur-Mer / Date de parution : novembre 2022 / Conception graphique, maquette & illustration : Clotilde Milesi, clotildemilesi-design.com / Photographies : iStock, Marcel&fils Margaux, Gallée / Publicité : pascale.grassi@marceletfils.com
Distribution : Marcel&fils en magasin.

Tous droits de reproduction même partiels des textes et des illustrations sont réservés pour tous pays. Loi N°49-956 du 16 juillet 1949, modifiée par la loi n°2011-525 du 17 mai 2011.



LA DÉCOUVERTE DU TOFU, EN FRANCE. L'ENGAGEMENT DE DEUX HOMMES !

UNE BELLE HISTOIRE GOURMANDE !

C'est grâce à Bernard Storup et Jean de Préneuf que le tofu bio de qualité s'est développé en France.

L'histoire : En 1970, Bernard Storup, âgé de 18 ans, découvre pour la première fois le tofu en dégustant une tarte au citron... Une tarte sans lait, sans œufs et sans farine ! Un vrai coup de foudre et ça se passe aux États-Unis !



DE CETTE DÉGUSTATION NAÎTRA L'ENVIE DE FAIRE DÉCOUVRIR LE SOJA SOUS TOUTES SES FORMES À LA FRANCE.

Dix ans plus tard, Bernard retourne aux États-Unis et acquiert le savoir-faire nécessaire à la fabrication du tofu. Il rencontre alors Jean de Préneuf, un ingénieur porteur du même projet !

Ils décident de s'associer pour faire connaître le tofu en France et mettent en commun leur rêve. **En 1982, ils créent SOY**, la première société française à commercialiser du tofu. Et ce n'était pas gagné ! **En 1984**, désireux de faire découvrir des alternatives végétales, Bernard et Jean décident de mélanger le tofu à d'autres ingrédients : des légumes, des épices, du fromage et d'en faire des galettes. De cette créativité naîtront les «**croque tofou**» ! **En 1987, Soy** quitte le hangar parisien et **déménage au sud de Lyon, la majeure partie de l'équipe suit l'aventure** ! Soy agrandit sa gamme avec de délicieuses galettes à base de céréales complètes (orge, épeautre, sarrasin) les «**grinioc**» sont nées. **En 1993**, nouveau déménagement, SOY rejoint le groupe Nutrition & Santé et s'installe à Revel, petite ville à l'est de Toulouse. Le tofu prend d'autres formes : quenelles de tofu cuisinées, saucisses de tofu les «**tofinelles**» et les «**soyciss**», nous régaleront avec légèreté. On adore ! **En 1999, SOY se positionne** contre l'utilisation de soja génétiquement modifié et crée la première filière de production de soja bio sans OGM en Europe. Cette filière est toujours unique à ce jour et associe plus de 250 agriculteurs, des semenciers et des organismes stockeurs, faisant du Sud-Ouest la première région de production de soja bio d'Europe.



Les bienfaits du végétal pour notre santé

Que vous souhaitiez varier vos sources de protéines ou que vous soyez flexitarien, végétarien ou vegan, les protéines végétales de qualité telles que le tofu, le tempeh et le seitan sont idéales.

En effet, si vous décidez de diminuer ou supprimer complètement de votre consommation les produits animaux, il est important de vous orienter vers ces protéines végétales afin d'équilibrer votre alimentation.



Le tofu, issu du soja jaune, est un apport en protéines très intéressant. Il contient 15g de protéines pour 100g de tofu soit autant de protéine que la viande et il est la seule protéine végétale à fournir l'ensemble des acides aminés indispensables à notre organisme. Ses apports en minéraux, son absence de cholestérol, de lactose et sa faible teneur en graisses saturées en font un produit de choix.



REPORTAGE

LE SOJA à la française

Variez vos menus avec des protéines végétales :
soja, seitan, céréales, légumineuses.

UNE ENTREPRISE FRANÇAISE ENGAGÉE POUR VOUS DEPUIS 40 ANS !

Depuis 40 ans, **SOY** s'engage pour notre santé et la préservation de notre environnement en proposant des solutions nutritionnelles et végétales.

▮ MIEUX CONNAÎTRE CES PROTÉINES VÉGÉTALES

Le tofu et le tempeh sont fabriqués à partir de la graine de soja, alors que le seitan est à base de protéines de blé.

■ **Le tofu est d'origine chinoise**, sa fabrication se fait à partir de jus de soja caillé puis pressé. Il sera ensuite découpé et conditionné. Il peut également être assaisonné avec des herbes, épices, graines... Vous avez le choix entre de nombreux tofus comme le tofu nature, le tofu fumé, le tofu aux herbes, le tofu au curry...



■ **Le tempeh vient quant à lui d'Indonésie**. Durant la fabrication, les graines de soja sont cuites, écrasées et ensemencées avec un champignon. À l'issue de la fermentation, les graines de soja se recouvrent de filaments blancs qui les maintiennent ensemble. C'est ce qui donne son aspect marbré au tempeh. Il est vendu sous sa forme nature ou fumée.

■ **Le seitan est à base de protéine de blé, le gluten**. Il sera donc à éviter pour les personnes intolérantes au gluten. Il s'agit d'un mélange de farine, de gluten, d'aromates, d'herbes et d'épices qui vont former une pâte. Cette dernière est cuite puis coupée en tranches ou émincée, en fonction de l'utilisation. Le seitan se grille à la poêle, entier ou émincé. Il peut également être coupé en dés et ajouté à vos légumes et féculents. **L'idéal, comme toujours, est de varier : alterner le tofu, le tempeh et le seitan.**

▮ COMMENT LES CUISINER ?

Toutes les protéines végétales se cuisinent facilement !

Les astuces de l'équipe de SOY :

Le tofu et le tempeh se coupent en petits dés ou en lamelles et sont à cuisiner au wok avec vos légumes, accompagnés d'herbes et d'épices (persil, curry, paprika, ail, oignons, coriandre...). En dés, ils peuvent également être grillés à la poêle pour leur apporter un côté croustillant ou encore être ajoutés à une soupe ou une purée. Vous pouvez également les faire revenir dans une sauce Tamari (sauce soja) ou les ajouter dans une salade composée.



Bernard Storup



NOUVEAU !

en magasin marcel&fils

protéines végétales

Graines soja



Jus de soja



Émincé tempeh



Tofu nature



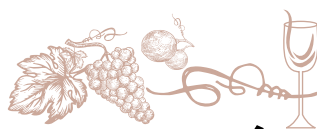
Seitan



RETOUR
SOMMAIRE

REPORTAGE : SOY, LE SOJA À LA FRANÇAISE marcel&fils mag' • n°4

P5



La cave NOTRE SÉLECTION

Pour cette foire aux vins 2022, marcel&fils met l'accent sur les vins sans sulfites ajoutés. Tour d'horizon avec Tristan, notre spécialiste maison autour de 4 cuvées du quart sud-est de la France.

Le rouge marcel&fils sans sulfites ajoutés

Un 100 % cinsault qui offre au nez des notes fraîches et fruitées. En bouche, on reconnaît des saveurs de fruits rouges, légèrement poivrées. Les tanins sont souples ! Une belle gourmandise pour l'apéritif ou des plats type poissons.

9,95 €



LE COUP DE CŒUR du sommelier marcel&fils



IGP Pays d'Hérault - Domaine Enclos de la Croix - Expression Ce 100% cabernet sauvignon aux reflets violets exhale des arômes de fruits rouges et d'épices. En bouche, c'est un vin souple, finement tannique avec une belle concentration de fruits rouges frais. Le tout sans sulfites ajoutés ! 9,95 €



sans Sulfites ajoutés

la Foire aux VINS BIO

Le vin sans sulfites ajoutés, c'est quoi ?

C'est un vin dans lequel aucun sulfite n'a été ajouté : ni dans les vignes, ni pendant la vinification ou l'embouteillage.

À noter : un vin sans sulfite n'existe pas car la fermentation des raisins produit naturellement des sulfites mais à faible dose. C'est la raison pour laquelle vous pouvez voir sur les étiquettes de ces vins la mention «contient des sulfites» (c'est d'ailleurs une obligation légale).

Un vin bio est-il toujours un vin sans sulfites ajoutés ?

Non, pas nécessairement ! Un vin biologique peut être vinifié avec des sulfites. Si ce n'est pas le cas, la mention « sans sulfites ajoutés » est précisée. Ajouter des sulfites permet de protéger le vin et de le rendre plus résistant au temps, aux températures, au transport. De plus en plus de personnes sont intolérantes ou allergiques aux sulfites. Elles recherchent donc de plus en plus des vins «naturels» sans sulfites ajoutés.



Un Crozes-Hermitage, cave de Tain, sans sulfites

Cette cuvée de la cave coopérative de Tain offre en bouche des arômes de cassis et de mûre. En finale, on retrouve des notes épicées et poivrées typiques de la syrah. Une cuvée légère et gourmande qui peut être servie avec une belle viande rouge en sauce. 15,95 €

À VOS AGENDAS

16 septembre



Un Sainte-Cigale rouge, vin de France sans sulfites ajoutés

Ce 100% merlot donne à l'œil des reflets rubis. Au nez, on remarque des effluves de fruits des bois et de fruits noirs que l'on retrouve en bouche. À déguster avec des légumes grillés, une viande blanche en sauce ou des champignons. 11,45 €



Invitation apéro D'AUTOMNE

Des accords sucrés-salés savoureux pour un apéritif qui nous fait du bien!



DU HOUMOUS, ET QU'ÇA *toaste*!



terraçaí



Découvrez les bienfaits de cette petite baie d'Amazonie grâce à nos délicieuses boissons Açaí et Açaí, Myrtille, Grenade



Omégas 3,6,9



Antioxydant



Fibres



Notre açaí existe également sous forme de pulpe pure surgelée !



L'Atelier V*

On tartine les houmous de légumineuses colorés de L'atelier V* et on ajoute des pickles et légumes de saison encore croquants !

Pour profiter du soleil toute l'année, on court se mettre au jaune avec cet éclatant houmous de lentille jaune, gingembre et citronnelle. Un véritable bouquet de saveurs, de pep's et de fraîcheur ! La parfaite «pot-se» qui donne envie de se baigner de soleil.

Houmous lentille corail coriandre

Lentille corail, patate douce, lait de coco, coriandre, et gingembre...

Voilà un houmous à l'indienne qui donne sacrément la «dahl»! Voyager à l'autre bout du monde en trois coups de cuillère à pot... elle est pas belle la «V*ie» ?!

Un véritable arc-en-ciel de couleurs et de saveurs !

Cuisinons et dégustons RECETTES D'AUTOMNE

C'est facile! Vous allez adorer cuisiner.

14 RECETTES

CUISINER À PETITS PRIX,
MANGER BIO SANS SE RUINER

Économiser c'est aussi prévoir ses menus!

**Pour optimiser notre budget, l'organisation est de mise
PROFITEZ DES PROMOS !**

Le prix du porc est intéressant? Profitez-en, cuisinez-le à la poêle, en brochette, au wok! Accommodez vos restes, en salade, ou en omelette.

Variez vos protéines animales et végétales

Vous pouvez par exemple planifier des repas végétariens.

Pensez à vider vos placards

Vos placards et votre congélateur sont remplis de victuailles, alors pensez à les utiliser! Chaque semaine, imaginez un ou deux repas autour des produits congelés que vous avez. Légumes secs, boîtes de conserve et autres céréales dormant dans le garde-manger : faites preuve de créativité pour imaginer un repas goûteux à partir de ces trésors oubliés. À mélanger avec des produits frais.

Pensez à la marque marcel&fils

Elle propose des prix plus avantageux. Du rayon des conserves en passant par l'épicerie : il y a de quoi faire de belles économies.

Toutes nos
recettes sur le site
marcel&fils.com



SOMMAIRE



P12



P13

Comment réussir des plats savoureux à petits prix avec poésie ?!



Crumble potimarron, quinoa et parmesan

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 mn Cuisson : 14 mn
pour le quinoa + 15 mn pour le plat

Faites cuire le potimarron coupé en petits morceaux dans l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon émincé, le sel et le poivre. Remuez régulièrement jusqu'à ce que la courge soit tendre. Versez le quinoa dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition, laissez cuire 14 mn à feu moyen. Égouttez.

Pour le crumble: dans un bol, versez la farine, le beurre mou, le parmesan, le sel et le poivre et mélangez avec les doigts pour obtenir une texture sableuse. Mélangez le quinoa, le potimarron et la crème liquide, disposez dans un plat à gratin. Rajoutez au dessus la pâte à crumble émiettée. Enfournez à 180°C, 15 mn. Le crumble doit être bien doré.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 potimarron
- 1 petit oignon rouge
- 20cl de crème liquide x 2
- 120g de quinoa
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de sel et poivre

Crumble :

- 50g parmesan
- 100g de beurre
- 150g de farine
- Sel et poivre.



P14



P16



LE BROCOLI, CE LEGUME MALIN ET PAS CHER, S'INTÈGRE À MERVEILLE DANS BEAUCOUP DE RECETTES : EN VELOUTÉ, EN TARTE AVEC DU CHORIZO POUR LE PIMENTER, AVEC DES TAGLIATELLES, EN CHIPS, OU COMME CI-APRÈS GRATINÉ, AU WOK AVEC DES NOUILLES NOIRES (AU RIZ SAUVAGE), OU PLUS TRADITIONNELLEMENT EN BÉCHAMEL.



Gratin de brocolis

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 mn Cuisson : 15 mn

Faites bouillir dans une grande casserole. un fond d'eau légèrement salée et plongez les brocolis, couvrir et laissez cuire à feu doux. Puis dans un grand bol, battez vos deux œufs et ajoutez la crème, le sel, le poivre et la noix de muscade rapée. Mélangez le tout et ajoutez les 2 tranches de jambon préalablement coupées en petits morceaux ainsi que le tiers du fromage râpé.

Égouttez les brocolis lorsqu'ils sont bien tendres., Préchauffez votre four à 180°C, et faites chauffer un fond d'huile d'olive dans la casserole et ajoutez l'oignon haché grossièrement. Faites revenir à feu très doux pour qu'ils soient dorés. Ajoutez les deux gousses d'ail pressées et les brocolis. Assaisonnez légèrement et bien mélanger. Versez le contenu de la casserole dans un plat à gratin préalablement beurré et frotté avec une gousse d'ail. Versez le mélange d'œufs, et bien étaler le tout de façon uniforme. Saupoudrez de chapelure et du restant de gruyère râpé. Mettez votre plat au four, toujours sur 180°C et laissez cuire pendant entre 30 à 45mn.

Vérifiez la cuisson de temps en temps. L'ensemble doit être (en fin de cuisson) assez dense, un peu comme une grosse omelette.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 300g de brocolis
- 20cl de crème fraîche ou Soya cuisine (Soy)
- 120g de fromage râpé
- poivre et sel
- noix de muscade rapée
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- huile de tournesol
- 3 œufs
- 2 tranches de jambon dégraissé
- chapelure



Gnocchi à la purée de butternut et noisettes

POUR 2 PERSONNES

Préparation : 30mn

Cuisson : 45mn au four + 5mn

Coupez la butternut en deux, nappez les faces découpées d'huile d'olive, de sel, de poivre et de piment d'Espelette. Disposez la butternut sur une plaque allant au four, faces découpées contre la plaque. Placez à côté les deux pommes de terre.

Laissez cuire dans un four à 180°C pendant 45 mn.

À la fin de la cuisson, laissez refroidir puis retirez la peau de la butternut.

Sur un plan de travail, faites un puit de farine, ajoutez-y au milieu la chair de butternut écrasée et les pommes de terre en purée, les 2 jaunes d'œufs. Pétrissez pour former une belle boule.

Étalez la boule avec un rouleau à pâtisserie sur 2 cm d'épaisseur et coupez les bandeaux de pâte. Avec les bandeaux, formez des boudins et coupez-les en petits carrés d'environ 3-4 cm.

INGRÉDIENTS

- 250 g de courge butternut
- 80 g de pommes de terre
- 200 g de farine
- 2 jaunes d'œufs
- 1 poignée de noisettes
- Une noisette de beurre
- Une pincée de piment d'Espelette
- Parmesan, sel & poivre

Sur le dos d'une fourchette, roulez vos petits boudins pour créer la forme du gnocchi. Farinez si la pâte est trop collante.

Dans une casserole d'eau salée, plongez les gnocchi. Retirez-les une fois qu'ils remontent à la surface.

Servez dans une assiette creuse avec, sur le dessus, les noisettes concassées et du parmesan.

Pain perdu d'automne

Aux fruits, au miel, nature,...ou avec du gruyère ou du Comté ! Un délice rapide et pas cher !

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10mn

Dans un saladier, battez les 2 œufs en omelette et le lait. Plongez rapidement les tranches de pain dans ce mélange. Dans une poêle, faites fondre 15g de beurre de coco et noix de cajou et faites dorer une tranche de pain (réitérer l'opération avec le reste des tranches).

Version salée : déposez du gruyère ou du comté lorsqu'elles sont encore chaudes, et dégustez !

Version sucrée :

Pelez et lavez les fruits, taillez-les en cubes. Faites-les revenir dans le reste de beurre, saupoudrez du reste de sucre pour les caraméliser. Disposez les fruits sur le pain doré, ou simplement avec du miel et dégustez !

INGRÉDIENTS

- 80g margarine coco cajou Vitaquell
- 20cl lait demi-écrémé ou lait d'amande
- 4 tranches de pain

Salé :

gruyère ou Comté

Sucré :

- 2 œufs
- 80g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 pommes, 2 poires

Variations sur le même thème



Aumônières au chèvre et miel

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10 mn, cuisson 10 mn

Préchauffez le four à 180°C. Étalez les feuilles de brick sur un plan de travail. Mettre au centre de chaque feuille de brick un crottin de chèvre coupé en deux. Sur le dessus de chaque crottin, mettre du miel. Parsemez d'herbes de Provence, salez et poivrez. Repliez les feuilles de brick sur les crottins de chèvre, afin d'obtenir des aumônières. Ficelez-les avec du fil alimentaire. Déposez les aumônières sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez et faites cuire 10 minutes. Elles doivent être croustillantes et dorées. Dégustez accompagnées d'une salade verte assaisonnée et d'une figue.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 feuilles de brick
- 4 petits crottins de chèvre
- 4 c.àc. de miel liquide
- 1 c.à s. d'herbes de Provence
- Sel, poivre



VARIATION

Suivez la recette ci-dessus pour réaliser le croustillant brocoli chèvre en ajoutant les fleurs de brocoli coupées d'environ 2cm. Faites-les blanchir et refroidir dans de l'eau glacée et ajoutez-les au chèvre. Servez avec quelques feuilles de basilic sur un lit de salade.





LE DIWICH' QUAND TU ES À LA BURRATA!

Réalisé avec notre pesto alla genovese marcel&fils, pour faire comme les Italiens !

Domaine Pinchinat, Vénus
Vin du Pays du Var Rouge
Un vin gourmand, frais, à déguster.



Diwich' au pesto

POUR 2 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Pour 2 personnes, 2 sandwiches

Cuisson : 5 mn

Commencez par huiler une poêle chaude et faites toaster les trois tranches de pain brioché sur chaque face. Sur une des tranches toastées, étalez une cuillère de pesto alla genovese marcel&fils. Par-dessus, disposez une tranche de prosciutto, jambon cru italien.

Coupez la burrata en morceaux et mettez la moitié sur la tranche de prosciutto. Puis ajoutez une poignée de roquette ou salade de jeunes pousses, pour finir et huilez le tout. Placez une deuxième tranche de pain et répétez l'opération. Dégustez chaud ou froid à emporter.

INGRÉDIENTS

- 6 tranches de pain brioché
- 4 grosses cuillères de pesto alla genovese marcel&fils
- 4 tranches de prosciutto, jambon cru à l'italienne
- 1 burrata
- 4 poignées de salade de jeunes pousses
- Huile d'olive

Les recettes du Chef Marcel

DES RECETTES TENDANCE,
TRADITIONNELLES,
GOURMANDES

BONUS

Tous les produits utilisés dans nos recettes sont disponibles dans nos magasins!



Galette Champi-Brocolis

POUR 2 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Pour 2 personnes, 2 sandwiches

Cuisson : 5 mn

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Lavez et rincez les brocolis, coupez-les finement ainsi que les champignons dans un saladier. Ajoutez les œufs, la farine de maïs, l'ail émincé, puis les échalottes, et l'aneth ciselés. Salez, poivrez et mélangez bien, pour obtenir une pâte homogène, ajoutez le piment d'espelette selon votre goût. Façonnez les galettes en réalisant des petites boules puis en les écrasant légèrement du plat de la main sur la plaque de papier sulfurisé. Enfouez pour 15mn. Puis passez au pinceau de cuisine de l'huile d'olive sur le dessus de chaque galette, terminer 5mn avec le four position grill. Dégustez-les bien chauds.

VARIATIONS

À décliner absolument, avec des herbes de Provence, du colombo, du ras el hanout, du curry, des graines de courges et cacahuètes concassées... laissez libre cours à votre imagination, ils seront parfaits avec une simple salade verte ou une soupe!

INGRÉDIENTS

- 300g de brocolis
- 3 champignons de Paris
- 50 g de farine de maïs
- 3 œufs
- Aneth
- Piment d'Espelette
- 1 gousse d'ail
- 2 échalotes
- Sel, poivre



Vitaquell

LE SPÉCIALISTE DES MARGARINES
BIO DIÉTÉTIQUE

Nos margarines nouvelle génération !

VITA'COCO

La margarine idéale pour toute la famille,
douce et onctueuse.



Tartine
& cuisine

OMEGA 3

Riche en acides gras et en Vitamine E,
diététique et allégée.



Tartine

Notre gamme de tartinables salés

Ail des Ours



Concombre Aneth



A base d'amandes



Toujours aussi
délicieuses,
ces crèmes
à tartiner
aux saveurs
traditionnelles.



Un dessert chocolaté

RECETTE À PRÉPARER AVEC LES ENFANTS

Un roulé facile à réaliser qui change des habituels gâteaux au chocolat.

Roulé d'automne chocolaté

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Préparez votre génoise :

Séparez les jaunes des blancs. Mélangez les jaunes avec le sucre roux. Ajoutez la farine. Montez les blancs en neige avec le bicarbonate de soude. Entourez les blancs en neige de la préparation jusqu'à mélange. Mettez du papier sulfurisé sur la plaque de cuisson, étalez-y votre pâte. Enfouissez 10 à 15 mn thermostat 6. Retournez la génoise sur un torchon propre, retirez le papier sulfurisé et roulez aussitôt.

Préparez le chocolat :

Faites fondre le chocolat et la crème liquide. Déroulez la génoise, étalez le chocolat dessus. Roulez la génoise et nappez avec le quart restant de la préparation chocolatée. Poudrez avec du cacao.

L'option : faites rouler la tranche dans le cacao et noisettes concassées. Servez tiède.

INGRÉDIENTS

Pour la génoise :

- 110g de sucre roux
- 70g de farine
- 1 c.à.c. de bicarbonate
- 6 œufs

Pour la ganache :

- 100gr de chocolat noir ou dessert
- 10cl de crème liquide
- 50g de beurre



Mousse à la châtaigne

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Préparez la mousse 4h avant de servir

Préparez votre génoise : fouettez la crème liquide. Incorporez délicatement au fouet la crème de châtaigne. Montez les blancs en neige et incorporez-les au mélange. Mettez la préparation dans des verres au réfrigérateur 4h.

INGRÉDIENTS

- 30 cl de crème soja liquide ou amande
- 500g de crème de marron
- 4 blancs d'œuf



Panna cotta coco et fruits rouges

de Valérie Cupillard

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Repos : 2 h

À cuisiner avec les enfants

Mixez la noix de coco râpée pour qu'elle soit aussi fine qu'une poudre. Délayez l'agar-agar avec la boisson végétale, puis ajoutez le sucre de canne et la noix de coco. Placez sur feu doux. Dès que c'est chaud, laissez frémir 1 ou 2 mn pour assurer la prise de l'agar-agar (lorsque la préparation va refroidir). Hors du feu, incorporez la crème végétale liquide et la crème de coco.

Remplissez à moitié les verrines, puis placez-les au réfrigérateur au moins 2h.

Pendant ce temps, préparez la jolie compote de myrtilles : Si les myrtilles sont congelées, laissez-les décongeler, sucrez avec le sirop d'agave ou le miel si vous le souhaitez.



Remplissez à moitié les verrines et placez au réfrigérateur au moins 2 h. Pour préparer la jolie compote de myrtilles fraîches : mettez les myrtilles dans une casserole sur feu doux, dès que c'est chaud et que les fruits commencent à faire du jus, remuez et retirez du feu. Sucrez à votre convenance, mélangez et laissez refroidir.

Avant dégustation, déposez une couche de myrtilles sur chaque panna cotta. Hachez grossièrement les amandes au couteau et répartissez sur les verrines.

La recette de panna cotta coco est tirée du livre *Ces desserts qui nous font du bien* de Valérie Cupillard aux Éditions La Plage.

Mousse au chocolat façon After Eight

FACILE À FAIRE

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Mettre au frais 2 heures

À cuisiner avec les enfants

Découpez le chocolat en morceaux. Le faire fondre dans une casserole avec un petit peu d'eau au fond, à feu très doux. Remuez régulièrement pour obtenir une pâte lisse. Réservez. Découpez en cubes le bloc de tofu soyeux. Le mettre dans votre mixeur avec la vanille, le sirop d'érable, la menthe poivrée et un peu de sel. Mixez en versant progressivement le chocolat fondu. Versez la mousse dans de petits bols. Décorez de quelques feuilles de menthe ou du pralin.

Pour ceux qui n'aiment pas le goût menthe-chocolat (façon After- Eight), vous ne mettez pas l'huile essentielle de menthe poivrée dans la préparation. Dans les ramequins, vous ajouterez une cuillère de confiture de fruits rouges 100 % fruits.

INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat dessert noir marcel&fils
- 1 bloc de tofu soyeux SOY
- 50ml de sirop d'érable
- 1 bouchon d'extrait de vanille Bourbon COOK
- 1 goutte d'HE de menthe poivrée ou 1 c.à.c. de confiture 100% 4 fruits rouges de Confit de Provence
- Une pincée de sel



INGRÉDIENTS

- 2g d'agar-agar en poudre
- 20cl de boisson végétale au riz
- 3 c.à.s. de sucre de canne blond ou complet
- 1 c.à.s. de noix de coco râpée
- 25 cl de crème végétale liquide (amande, millet ou avoine si tolérée)
- 5 cl de crème de coco

Notre compote aux myrtilles

- 1 sachet de myrtilles fraîches ou surgelées
- 2 c. à s. de miel doux ou de sirop d'agave
- 2 c. à s. d'amandes



Cake poires amandes sans gluten!

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10mn

Cuisson : 40mn :

Préchauffez le four à 170°C.

Mélangez le lait de soja, le vinaigre de cidre puis réservez.

Dans un autre saladier, mélangez ensemble tous les ingrédients secs. Ajoutez ensuite la purée d'amandes blanches et le yaourt de soja.

Ajoutez le mélange de lait et de cidre aux ingrédients secs réservés et ajoutez l'huile d'olive. Bien mélangez. Versez la préparation dans un moule préalablement graissé. Coupez les poires en quatre morceaux et les enfoncer dans le cake.

Enfournez pour 40 minutes à 170°C. Lorsque la pointe du couteau ressort sèche le cake est prêt !



INGRÉDIENTS :

- 200ml de lait de soja vanille
- 1 c.à.c. de vinaigre de cidre
- 100g de farine de riz
- 100g de purée d'amandes blanches marcel&fils
- 60g de sucre
- 70g d'huile d'arachide
- 100g de yaourt soja
- 10g de levure
- 1 pincée de sel
- 2 poires



À la faveur de l'automne*
revient cette douce harmonie,
Un, deux, trois, c'est un peu comme
quand on fredonne de jolies mélodies,
À la faveur de l'automne,
saison douce de couleurs sweety
Au cœur d'un super-scopitone,
on apprend la belle poésie !



ATTENTION
CE CHOCOLAT EST **TERRIBLEMENT**
BON ET SÉRIEUSEMENT
ÉQUITABLE !
RISQUE ÉLEVÉ DE PLAISIR...

KAOKA - 340 rue Eugène Guérin - 84200 CARPENTRAS - www.kaoka.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
- WWW.MANGERBOUGER.FR

Vous aimez goûter ?

LE GOÛTER, MOMENT INCONTOURNABLE POUR LES ENFANTS! MAIS POUR LES ADULTES AUSSI, APRÈS UNE JOURNÉE CHARGÉE, ÇA PERMET DE MIEUX LA TERMINER.

ALORS CHOISISSEZ VOTRE GOÛTER!

L'heure du goûter en France c'est 16 h, 16 h 30. Quatre heures après le déjeuner, c'est idéal et pas trop près du dîner.

UN FRUIT + UN OLÉAGINEUX : on peut manger un fruit frais de saison. Pour les plus petits, on le coupera en morceaux. Mais à croquer c'est toujours bon pour la mastication. Le fruit peut être cuit pour ceux qui préfèrent les compotes, surtout quand il fait froid. Pour ceux qui préfèrent le salé, choisissez des petits légumes frais et de saison à croquer : carotte, tomate cerise, céleri. À votre fruit, rajoutez quelques amandes et des noisettes.

... OU UN PRODUIT LAITIER : un yaourt, au lait de brebis, plus facilement digéré. Un fromage blanc, un morceau de fromage, un verre de lait nature ou aromatisé de chocolat en poudre. Pour ceux qui ne digèrent pas le lait, les laits végétaux sont très intéressants pour les adultes. Le lait d'amande est riche en calcium, le lait de macadamia, riz, millet (de Bonneterre) est riche en acides gras insaturés, il a une action tonifiante sur le système lymphatique et sanguin. **Il est conseillé de ne pas mélanger le fruit et le laitage. Au niveau digestif, les produits laitiers ne font pas bon ménage avec les fruits ainsi que les autres aliments très riches en protéines.**

UNE CÉRÉALE : une tartine de pain bio, préférer une seule céréale, plus facile à digérer avec une pâte à tartiner de noisette, d'amande, de sésame riche en calcium. Un carré de chocolat, une noisette de beurre. L'association glucides (sucre) et matières grasses (beurre ou pâte à tartiner) va ralentir l'absorption des glucides qui seront digérés plus lentement, ce qui va permettre d'approvisionner l'organisme sans à-coups et réduire l'index glycémique du goûter. Occasionnellement, le goûter peut être un gâteau, une crêpe, un biscuit ou des fruits secs. Les biscuits de marcel&fils sont allégés en sucre et en beurre. Réserver les jus de fruits pour les fêtes ou une fois par semaine. Le mercredi par exemple : la limonade bio, les jus non enrichis en sucre. À l'heure du goûter, proposez plutôt de l'eau à vos enfants. Une eau minérale comme Montcalm est idéale.

UN GOÛTER POUR LES GRANDS AUSSI?

Pour les adultes, le goûter représente une bonne solution pour éviter de grignoter tout l'après-midi s'il est rassasiant et équilibré.

JOUR DE SEMAINE, CHOISISSEZ :

Un morceau de pain, 2 carrés de chocolat, une pomme, une noix du Brésil ou 3 amandes, des céréales peu sucrées dans du lait demi-écrémé, un ou deux biscuits secs, ou encore un verre de lait de vache ou végétal.

WEEK-END ET JOUR DE FÊTE :

Riz au lait, Salade de fruits, une part de gâteau et un jus de fruit.



FABRIQUÉ EN FRANCE

EMBALLAGE RECYCLABLE

Crosti se réinvente ! 10

FAVRICHON

la petite fabrique CROSTI

CRUSH PÂTE À TARTINER CHOCO NOISSETTES

RICHE EN FIBRES ET EN PHOSPHORE. SOURCE NATURELLE DE MAGNÉSIMUM ET FER.

350g e

Cacao issu du COMMERCE ÉQUITABLE

AVOINE Origine France

Ets Favrichon & Vignon
367 Route Nationale 7,
42 470 Saint Symphorien de Lay
04 77 64 75 09 - info@favrichon.com
www.favrichon.com

AB

RETOUR SOMMAIRE



POURQUOI CONSOMMER DU MIEL Bio ?

On peut penser que le miel, comme il est fabriqué par les abeilles, est toujours un produit « naturel ». C'est vrai. Toutefois, différents éléments extérieurs ont une influence considérable sur la qualité du miel : les traitements chimiques et les pesticides, comme la méthode d'extraction et de nourrissage pratiquées.

Cahier des charges du miel bio :

Les abeilles naissent et sont élevées dans des exploitations bio. De cette manière, la zone de butinage est éloignée d'au moins 3 km des sources de pollution. Les traitements sur les ruches et les abeilles sont pratiqués avec des produits naturels

À DÉGUSTER TOUS LES JOURS !

miel
BIO & LOCAL

de châtaigne
de lavande
de garrigue
toutes fleurs
de haute montagne
de cerisier
de trèfle
de maquis
de bruyère
d'arbousier
de framboisier
de romarin
de serpolet
de thym ...



et biologiques. Les ruches sont construites avec des matériaux non traités et naturels. Les cadres situés à l'intérieur des ruches sont en cire biologique. La tenue d'un registre d'élevage est obligatoire avec les informations de localisation, traçabilité, de récolte et de nourrissage des abeilles. L'utilisation de répulsifs chimiques de synthèse est interdite. Des analyses régulières afin de vérifier qu'il n'y ait pas de résidus chimiques sont faites. **Aucun additif n'est toléré.**

Voilà ce qu'un miel bio vous garantit, marcel&fils et ses producteurs locaux s'engagent pour une qualité optimale.



On aime tous le miel !

Doux et incontournable, composé à 80% de sucre, principalement de fructose, de glucose et d'eau. C'est un produit aux nombreuses caractéristiques et bienfaits, riche en antioxydants, au pouvoir antibactérien, il est aussi source de potassium. C'est un alicament. Un aliment médicament.

Nous ne ferons pas parler les abeilles comme nos confrères qui le font si bien.

Nous le savons, notre environnement souffre de nos mauvaises pratiques.

Hélas, les abeilles sont aux premières loges.

Les pesticides et notamment les néonicotinoïdes, sont très nocifs pour les pollinisateurs et malheureusement encore trop utilisés en agriculture conventionnelle.

Les miels bio : une qualité optimale

VOICI UNE LISTE NON EXHAUSTIVE DES PRODUCTEURS LOCAUX :

Les Ruches de Provence, les Ruchers de la Durance, l'Abeille Étoile, le Rucher du Petit Cabanon, Miels Daval, la miellerie du grand Luberon, Augier et fils.

NOUS POUVONS DISTINGUER DEUX FAMILLES AU SEIN DES MIELS

LES MIELS MONOFLORAUX

L'apiculteur ne pouvant pas surveiller le périmètre de vol de ses abeilles, il est convenu qu'un miel est monofloral s'il provient à 80% d'une seule et même variété.



Le miel monofloral porte l'empreinte de la plante dont il est issu. Les grands crus de cette famille sont l'acacia, la lavande, le romarin, le tilleul et le châtaignier.



LES MIELS POLYFLORAUX

Ces miels sont élaborés par les abeilles à partir du nectar et/ou du miellat provenant de plusieurs espèces végétales se trouvant dans la zone de butinage.

Il est très courant que les apiculteurs utilisent le type de paysage faisant référence à la flore identifiée (garrigues, maquis, toutes fleurs, forêts...).

POLLINIS

L'ASSOCIATION POLLINIS CONTINUE D'ŒUVRER, POUR FAIRE INTERDIRE L'ENSEMBLE DES PESTICIDES NOCIFS POUR LES POLLINISATEURS ET LES INSECTES, ET OBTENIR ENFIN UNE AGRICULTURE RESPECTUEUSE DES ABEILLES ET DU VIVANT.

Gâteau yaourt aux agrumes

POUR 8 PERSONNES

Préparation : 15mn

Cuisson : 40mn

À cuisiner avec les enfants

Mélangez les œufs avec le sucre. Ajoutez le yaourt grec, l'huile, puis la confiture d'agrumes. Ajoutez la farine, la levure chimique et mélangez. Ajoutez les agrumes confits. Dans le moule à gâteau choisi, versez la moitié de la pâte. Répartissez la confiture de lait en deux cercles concentriques. Puis versez la confiture d'agrumes entre les deux cercles. Versez par-dessus l'autre moitié de la pâte. Une douille faite avec un sachet de congélation, pointe coupée, peu faciliter cette opération. Enfourez dans un four préchauffé à 180°C pendant 40mn.



Les petits +

Plongez seulement la base de votre minicake dans un chocolat fondu et saupoudrez le top de zestes d'orange rissolés au beurre salé... succès garanti!

INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 30g d'agrumes confits
- 150g de sucre
- 90g d'huile
- 125g de yaourt grec
- 200g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 50g de confiture de lait
- 200g de confiture aux agrumes chez Confit de Provence



Toutes nos étiquettes
décollables à chaud !



Confit de Provence

Engagé en Bio depuis 1994

Pour en savoir +
sur notre P.M.E
de 26 salariés



+ de Fruits pour + de Plaisir !



20% de
sucres en
moins que
nos
confitures
Extra



65%
de
fruits

+ Fruité
- Sucré

Confitures fabriquées
à Aix-en-Provence (13)



Nouveau

Chez marcel & fils
BIEN MANGER BIEN VIVRE



Zoom sur les produits MARCEL&FILS

Si vous ne les connaissez pas encore, découvrez les produits que nous vous avons concoctés, vous allez adorer !

Soupes, recettes exclusives

Pas le temps de faire une bonne soupe ?
Il suffit juste de réchauffer à feu doux et de déguster : soupes de potimarrons & châtaignes, de pois cassés, de légumes du soleil et légumes verts, velouté de champignon.

à partir de **4,35 €**



Les Crackers

Les avez-vous goûtés ?
Crackers Tomates & origan, Piment d'Espelette & poivrons, Thym & romarin, à la farine d'épeautre.

à partir de **1,99 €**

Les apéros

4,65 €



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

Les mini pockets

Vous êtes fan de notre chocolat de la Chocolaterie Castelain ?
Nos tablettes existent en format pocket (30gr). Idéal pour le goûter.



à partir de **0,90 €**



nouveau

La citronnade

aux citrons de Corse : à boire très frais sans modération !

2,90 €

Les sablés

Des recettes savoureuses et gourmandes de sablés aux éclats de fraises, aux pépites de chocolat, nature ou tout choco !



à partir de **2,90 €**

Les goûters



Les pâtes à tartiner

À goûter absolument !
Format familial en 620g : **7,99 €** et en 360g **5.45 €**



Thés & Infusions

Thé vert gingembre et citron, thé noir pour le petit déjeuner, thé vert à la menthe d'Ardèche & infusions Énergie, Chai Infusions thym, camomille, et trio de menthes françaises. Bientôt en vrac !

à partir de **2,95 €**



Zoom sur les produits **LE CHOIX DU NATURO**

Un automne paré à toute épreuve avec marcel&fils



19,90 €

Les plasmas marins isotoniques et hypertoniques

Le procédé Quinton, issu des côtes bretonnes
Source de magnésium, oligoélément essentiel en cas de stress, troubles nerveux ou anxiété, il active plus de 300 enzymes. C'est le catalyseur le plus important de l'organisme.



Bouteille 1L
19,90 €

Vitamines D3

D3 végétale 1000 UI :

18,90 €

D3 2000 UI : **20,90 €**

D3 1000 UI : **16,90 €**



Les plantes

Nos gélules de plantes sont aussi disponibles pour vous booster.



Les complexes

Il y a une relation intime entre l'immunité et la vitalité ou l'énergie et la résistance au stress, voici quelques complexes pour l'automne :

Le complexe Bonne nuit : **22,90 €**

Le complexe Anti-stress : **24,90 €**

Le complexe Énergie : **19,90 €**

Le complexe Immunité : **19,90 €**

L'astragale : **14,99 €**



Les huiles essentielles

Pensez aux huiles essentielles en massage dans une huile végétale

à partir de

5,45 €



L'extrait de pamplemousse

L'extrait de pépins de pamplemousse est un antibactérien très puissant ! À utiliser de manière interne ou externe. Sans alcool, il apporte des bioflavonoïdes à haute concentration.

8,90 €



La propolis noire bio

La Propolis booste nos défenses immunitaires ! Elle s'utilise de manière préventive pour renforcer notre organisme à l'approche de l'hiver et durant les changements de températures.

10,90 €



19,90 €

Ampoules Ginseng Gelée Royale Acérola bio

Le ginseng aide à contrer la fatigue et accroître les performances physiques, il soutient la vitalité. L'éléuthérocoque contribue à accroître l'énergie mentale et physique. La vitamine C contribue à réduire la fatigue. La gelée royale complète la formule.

Détox d'automne

Bientôt dans vos rayons les nouvelles ampoules «Le choix du Naturo» : artichaut, radis noir, radis noir-artichaut ...



Beauté des cheveux ZOOM COLORATION

Bien choisir sa couleur au naturel



Une coloration végétale ou une coloration permanente?

FAITES UN CHOIX ÉCLAIRÉ!

➤ **CHANGER DE TÊTE, APPORTER DES REFLETS À SA CHEVELURE, REHAUSSER SA COULEUR NATURELLE OU CACHER SES CHEVEUX BLANCS, PLUSIEURS SOLUTIONS S'OFFRENT À NOUS.**

★ **LES COLORATIONS VÉGÉTALES : LES COULEURS DE JEANNE, EMBLICA, LES HENNÉ DE CENTIFOLIA OU DE KHADI**

★ **LES TEINTURES PERMANENTES : BIOKAP**

LES COLORATIONS VÉGÉTALES

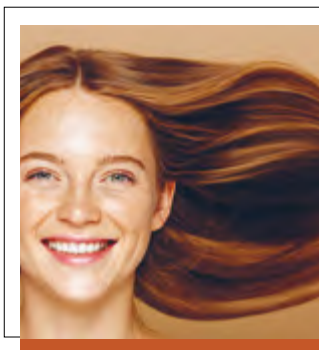
La coloration végétale est un mélange de henné (*lawsonia inermis*) et de plantes tinctoriales (l'indigo, le brou de noix, la camomille, ...). Elles se présentent sous la forme de poudre à délayer dans l'eau chaude. Contrairement aux teintures conventionnelles, les pigments des colorations végétales se déposent à la surface des cheveux.

Pour couvrir correctement une chevelure avec plus de 30% de cheveux blancs, une double application est souvent nécessaire. Le processus est d'environ 2h30, les Couleurs de Jeanne ou Emblica s'appliquent en 1h30 en une seule application.

Le choix d'appliquer une coloration végétale doit être réfléchi car il est compliqué de faire machine arrière. Si vous avez envie par la suite de revenir à une teinture permanente, la coloration végétale ou le henné peut faire virer les futures colorations et empêcher la teinture permanente de se fixer correctement.

L'avantage du végétal: c'est 100% naturel. Aucune chimie : pas de conservateurs, ni de parfum ajouté. Idéal pour les femmes enceintes ou allaitantes. Les femmes ayant des problèmes de santé. Les personnes qui découvrent les couleurs et veulent commencer doucement. Certaines marques, comme Emblica, associent à leurs préparations des plantes ayurvédiques. Le brahmi contre la chute des cheveux, le neem pour stimuler la pousse, l'amla pour le tonus et la brillance.

Les inconvénients du végétal: le procédé est plus long. La pose est de 1h30 à 2h30. Avec le 100% végétal toutes les teintes ne sont pas possibles. Puisque l'on ne peut pas éclaircir un cheveu sans oxydation chimique. Ainsi une personne aux cheveux bruns ne pourra pas faire de coloration végétale claire sauf si la personne a des cheveux blancs. En effet, ces derniers pourront ainsi être recouverts.



LES TEINTURES PERMANENTES

Les colorations permanentes comme celles de BioKap sont des colorations par oxydation mais ici formulées à plus de 90% d'ingrédients d'origine naturelle. Celles de BioKap apportent en même temps un soin aux cheveux, elles sont enrichies avec de l'huile d'argan et un complexe nommé Tricorepair®.

Ce complexe formulé à partir de protéines de riz, a des vertus restructurantes pour les cheveux. Un dérivé de saule protège la couleur de l'oxydation et des acides de fruits prennent soin du cuir chevelu pendant la pose de la coloration. La teinture couvre 100% des cheveux blancs dès la première application. Le temps de pose est de 35mn. Pour éclaircir les cheveux, il n'y a pas d'alternative, seule la teinture permanente peut le faire.

Pour bien choisir sa couleur, demandez à votre conseillère Santé-Beauté en magasin.

BIOKAP
COLORATIONS

COLORATIONS CHAUDES, LUMINEUSES ET NATURELLES

JUSQU'À **94%** D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE

LA PLUS NATURELLE DES COLORATIONS PERMANENTES

3 GAMMES - 53 NUANCES - 6 SPRAYS COUVRE 100% DES CHEVEUX BLANCS

TESTÉAU NICKEL CONVIENT AUX VÉGANS

biokap.fr

AVANT APRES



Valériane



➤ C'EST LA RENTRÉE ET C'EST LE MOMENT DE SE REMETTRE DANS LE BAIN. Le stress peut ainsi rapidement refaire surface et être accompagné de son lot de fatigue, anxiété et autres tensions corporelles. Pas de panique, la nature est pleine de ressources pour nous aider. Voici une sélection de plantes idéales pour gérer le stress de la rentrée et garder le tonus et la vitalité des vacances.

OBJECTIF : BONNE HUMEUR

Pour bien gérer le stress et mettre votre corps dans les meilleures dispositions pour la rentrée, nous avons sélectionné trois plantes aux vertus relaxantes :

LE GRIFFONIA, cette plante pousse essentiellement sur le continent africain.

Réputée pour ses graines très concentrées en 5-HTP (5-hydroxy-tryptophane), cet acide aminé est un précurseur direct de la sérotonine, l'un des principaux neurotransmetteurs véhiculant l'influx nerveux entre les neurones. C'est grâce à une augmentation de la production de cette « hormone du bonheur » que le griffonia va agir sur la régulation de l'humeur, et favoriser le sommeil profond.

LA VALÉRIANE, traditionnellement utilisée pour traiter l'insomnie est reconnue pour améliorer l'agitation nerveuse, l'anxiété et les troubles du sommeil. Elle aide à faire face calmement au stress d'un style de vie actif. Appelée « Valium végétal », la valériane favorise le bien-être mental dans les situations de tensions, lorsqu'elles s'accompagnent

notamment de troubles du sommeil. Elle facilite l'endormissement et favorise le travail du rêve. Une alliée idéale pour faire face au stress de la vie moderne et à la pression professionnelle et/ou familiale.

LE MILLEPERTUIS, autrefois considéré comme une « plante magique » utilisée pour repousser les mauvais esprits. Cette plante sauvage se trouve aujourd'hui un peu partout dans le monde, au bord des chemins ou dans les prairies. Dans le millepertuis, les molécules actives sont principalement l'hypéricine, l'hyperforine ainsi que les flavonoïdes, elles agissent sur les neurotransmetteurs du cerveau que sont la dopamine, la noradrénaline et la sérotonine. Ces neurotransmetteurs permettent de réguler et contrôler l'attention, les émotions, le sommeil, l'humeur et l'émotivité déséquilibrés lors de troubles dépressifs. Consulter un professionnel de santé avant utilisation car il a de nombreuses interactions avec d'autres traitements.



Griffonia



Millepertuis



Acerola



Ginseng

OBJECTIF : SUPER TONUS

DE VOTRE VITALITÉ, TONUS OU PEPS DÉPENDENT VOTRE JOIE DE VIVRE ET VOTRE BONHEUR. TROIS PLANTES POUR AIDER VOTRE ORGANISME À GARDER LA FORME À LA RENTRÉE !

LE GINSENG ROUGE (C.A. Meyer) est une plante originaire d'Asie du Nord-Est dont on utilise la racine pour ses propriétés thérapeutiques. Outre ses effets sur le tonus et la vitalité, le ginseng assure le renforcement des défenses immunitaires et stimule l'appétit sexuel. Le ginseng est utilisé traditionnellement comme fortifiant, « tonique de l'énergie vitale », et stimulant cardiaque.

L'ACÉROLA, provient du Brésil où son jus est consommé depuis toujours par

les Indiens d'Amazonie pour ses vertus.

Le fruit de l'acérola est reconnu pour son exceptionnelle teneur en vitamine C ce qui fait de lui un complément idéal en cas de fatigue ou de surmenage, mais aussi pour lutter contre les maux de l'hiver en aidant à renforcer le système immunitaire. L'acérola complète l'alimentation pendant les périodes de besoin en énergie et augmente la productivité et l'efficacité.

LA GELÉE ROYALE, nourriture exclusive de la reine des abeilles dont la durée de vie est 40 fois plus longue qu'une abeille ouvrière. C'est un concentré d'éléments essentiels revitalisants, on y trouve essentiellement les 8 acides aminés, des vitamines B, A, C, E, minéraux. Indiquée en cas de fatigue.



TOUTE SÉRÉNITÉ

ON RESTE ZEN !



Sanae Acharki,
Naturopathe à
Toulon, praticienne
en phyto &
aromathérapie.
Elle participe au
développement de
la gamme «Le choix
du Naturo»

OBJECTIF : CALME DIGESTIF

La rentrée est un moment idéal pour mettre en place de bonnes pratiques et habitudes alimentaires, concernant autant le rythme des repas dans la journée que leur variété, les apports nutritionnels ou encore le plaisir de se restaurer correctement. Cependant, le stress de la rentrée peut également amener à manger un peu de tout et n'importe quoi... Afin de vous aider naturellement à apaiser l'ensemble des troubles digestifs liés au stress, voici trois plantes pour contribuer au bien-être digestif :

L'ALOE VERA est une plante surprenante et unique en son genre. Ses feuilles contiennent un gel très riche en nutriments, dont on peut extraire un jus frais, nutritif et bienfaisant.

L'Aloe vera est utile pour réduire les symptômes du reflux gastrique, comme les brûlures d'estomac, les régurgitations. Elle améliore la santé gastro-intestinale en aidant la digestion et les fonctions intestinales. Le jus et la gelée d'aloë contiennent plus de 200 molécules différentes ! Ils sont riches en vitamines notamment A, C, E et vitamines du groupe B. Également riches en minéraux, ils permettent de conserver nos réserves minérales et contribuent à maintenir une hydratation optimale.

LE CHARDON MARIE, jolie fleur aux vertus exceptionnelles, est utilisé depuis l'Antiquité pour soulager naturellement les troubles digestifs et plus particulièrement nettoyer et régénérer le foie. C'est la silymarine, un flavonoïde complexe regroupant trois substances actives (silychristine, silybine et silydianine), qui est à l'origine de ses qualités médicinales. En rendant les membranes du foie imperméables aux toxines absorbées, elle confère largement à la plante ses vertus hépatoprotectrices. Le chardon marie active l'épuration du foie en favorisant l'élimination de la bile et aide ainsi à la digestion, notamment des graisses.

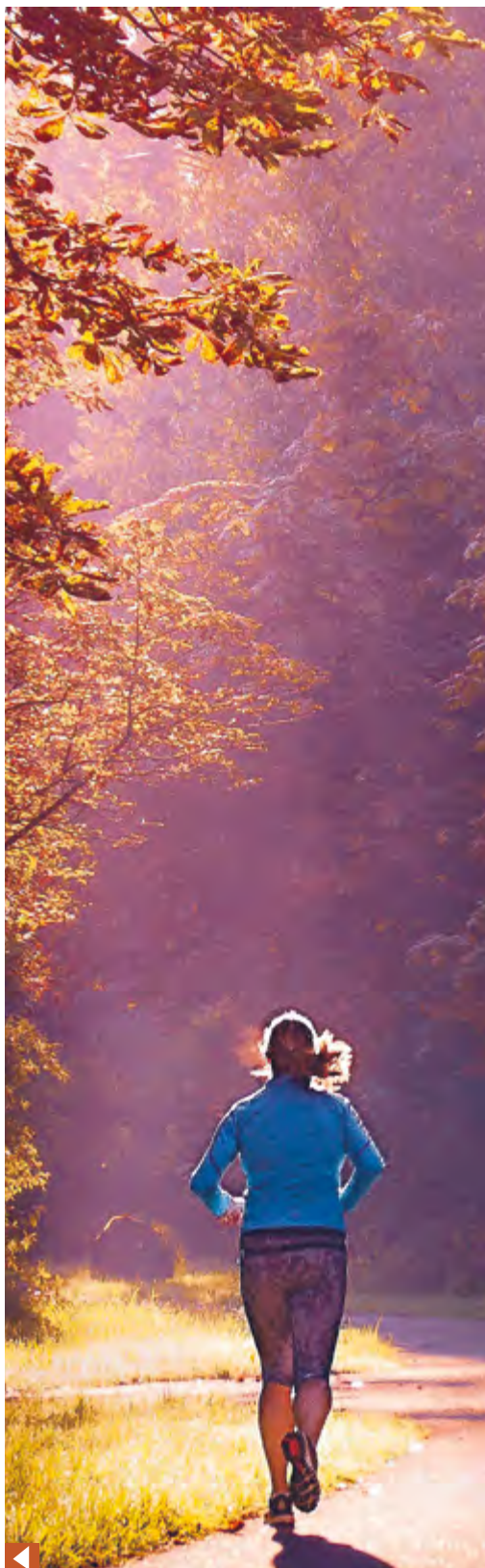
LE CURCUMA, appelé également «safran des Indes» n'est pas qu'une épice culinaire. Originaire d'Asie du Sud-Est, le curcuma est depuis longtemps utilisé comme additif alimentaire, en thérapie comme en prévention. Les recherches montrent que cette épice est un allié pour traiter les troubles digestifs ou pour soulager les maladies inflammatoires. Les curcuminoïdes, et notamment la curcumine que l'on retrouve dans cette plante, sont les principes actifs qui procurent les bienfaits et cette couleur dorée. La curcumine est très efficace contre les troubles digestifs, les ballonnements. Elle permet de traiter les ulcères de l'estomac et les pertes d'appétit ainsi que les troubles du foie. L'utilisation des plantes, ou la phytothérapie, a toujours fait partie de notre environnement, de notre alimentation. Mais ce n'est pas parce que ces substances sont naturelles qu'elles peuvent être consommées sans réserve. Quelques-unes sont aussi à proscrire associées à certains médicaments. Il est conseillé au lecteur de toujours consulter un médecin, ou un autre professionnel de la santé, lorsqu'il a besoin de

renseignements et de conseils de nature médicale.

*** Les conseils, les recommandations, propriétés, indications, posologies, précautions d'emploi etc. ne sont fournis qu'à titre informatif.*



Sanae Acharki
Naturopathe
marcel&fils • Toulon



Les incontournables DE LA SAISON

Calmer les émotions pour rester en forme

LA RENTRÉE PEUT ÊTRE UNE PÉRIODE CHARGÉE ÉMOTIONNELLEMENT.

Elle s'accompagne souvent de nouveautés : nouvelle école, entrée à l'université, (en province, on quitte souvent le foyer parental pour aller étudier ailleurs). Septembre peut aussi être synonyme de nouvelles

LES PLANTES AU SERVICE DE NOTRE ÉTAT ÉMOTIONNEL Composition des remèdes de secours

Infusion aqueuse de fleurs

Rock Rose (hélianthème) :

courage et force morale

Impatiens (Impatience) :

Patience, indulgence

Clematis (Clématite) :

aide à retrouver un attrait dans la réalité

Cherry Plum (Prunus) :

aide à libérer les peurs, donne de la force

Star of Bethléem (Étoile de Bethléem) : libère les blocages, soutien dans l'épreuve

Cognac bio :

Eau de source

Alc. 27% vol.



missions professionnelles, d'une gestion familiale plus intense. Tout cela peut générer beaucoup de stress. Cela semble surprenant, mais les émotions impactent fortement notre constitution. En excès, elles peuvent perturber notre terrain et occasionner des troubles. **L'équilibre émotionnel est donc très important pour rester en bonne santé.**

Les complexes de Secours de Biofloral, synergie de Fleurs de Bach, aident à harmoniser l'équilibre psychique et énergétique et peuvent vraiment faire la différence lors d'une situation chargée en émotions. Ces mélanges, découverts dans les années 1930 par le docteur Bach, ont été largement éprouvés et donnent complètement satisfaction.

Le calme, la tranquillité, le bien-être apportés par les remèdes de Secours permettront de mieux gérer les situations émotionnelles, la confusion ou la panique. Très efficaces aussi en période d'examen. Existe en gouttes, en granules ou en spray selon votre préférence.

Le dosage pour le compte-gouttes : 3 à 4 gouttes tous les quarts d'heure pour gérer efficacement la situation puis espacer les prises selon l'évolution 4 fois par jour, à distance des repas et le soir au coucher.



Une bonne respiration...

FACILE À METTRE EN PLACE DANS VOTRE QUOTIDIEN

Je vous propose ici une respiration simple, qui régule le métabolisme et harmonise notre relation corps-esprit.

RESPIRATION MENTON APPUYÉ

Pour les pratiquants de yoga «murcha prānayama».

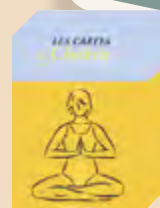
- Asseyez-vous sur une chaise, pieds à plat, ou par terre en tailleur, selon vos possibilités. Votre colonne vertébrale est étirée légèrement vers le haut. Prenez vos repères visuels autour de vous, puis fermez les yeux.
- Inspirez. Expirez complètement. À la prochaine inspiration, comptez 7 secondes en inspirant puis expirez doucement. Observez vos tensions.
- Inspirez, soulevez le sternum et appuyez votre menton contre la poitrine. Suspendez votre respiration pendant 7 secondes. Expirez par le nez.
- Répétez ce mouvement plusieurs fois, en coordination avec la respiration.

LES BIENFAITS :

Stimule la thyroïde et régule le métabolisme. Étire les muscles de l'arrière du cou, lieu de certaines tensions. Améliore le pouvoir de volonté et la concentration. Un sentiment de paix intérieure s'installe. À pratiquer plusieurs fois par semaine.

Les cartes des chakras,
Olivia H. Miller,
Éditions : GUY TRÉDANIEL

Soufflez donc !





L'automne, la saison *pour booster son immunité !*



CONNAISSEZ-VOUS LES PLANTES ADAPTOGÈNES ?

Elles joueraient un rôle de régulateur sur le métabolisme humain permettant ainsi d'augmenter la capacité de l'organisme à s'adapter à certains facteurs environnementaux tels que la fatigue ou le stress.

Notre complexe IMMUNIUM est composé de : Vitamine C Acérola, Echinacée, Astragale, Griffes du chat, Zinc, Vitamine D3 et de Vitamines B essentielles.

Les bienfaits des plantes adaptogènes sur notre corps ?

Elles peuvent être particulièrement efficaces pour lutter contre toute forme de stress, aigu comme chronique et de ce fait, rééquilibrer l'organisme. En plus de ces propriétés anti-stress, la richesse en vitamines, oligoéléments et acides-aminés, procure à ces plantes des vertus toniques et énergisantes.

Action des plantes utilisées ?

L'Astragale est une plante puissante, aux nombreuses propriétés pour notre santé. Elle est stimulante et fortifiante, elle renforce le système immunitaire. L'échinacée (echinacea) est une plante qui aurait des effets désinfectants et antiseptiques, des propriétés anti-inflammatoires. La griffe du chat préviendrait les ulcères, les inflammations et les infections des organes internes comme le foie, les intestins et l'estomac.



CONNAISSEZ-VOUS LES PROBIOTIQUES ?

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants. Aussi appelés "bonnes bactéries", ils jouent un rôle clé dans de nombreuses fonctions de notre organisme, de la digestion jusqu'à l'immunité, pour maigrir ou pour lutter contre la constipation.

bienfaits et comment les consommer.

Notre complexe FLORIUM composé de 7 souches probiotiques

Les bienfaits des probiotiques sur notre immunité ?

Ce sont des bactéries ou des levures (Lactobacillus, Bifidobacterium, Streptococcus,...), présentes naturellement dans l'organisme. Ces micro-organismes vivants participent à différentes fonctions; la digestion, l'immunité... Certains peuvent être pris sous forme de compléments alimentaires tels ceux présents dans le Florium.

Action des probiotiques ?

C'est dans l'intestin que tout se joue, siège de notre flore intestinale. Celle-ci contient de bonnes et de mauvaises bactéries. Sa bonne santé ne tient qu'au parfait équilibre entre toutes ces bactéries. Et lorsque ces dernières (les mauvaises...) sont en surnombres, elles sont responsables de divers problèmes de santé : infections à répétition, mauvaise digestion, allergies... Consommer des probiotiques est un bon coup de pouce pour rétablir cette harmonie.



L'offre

Le goût



Les plats traiteur sont de retour!

Nous avons élaboré des recettes maison, uniques, proposées exclusivement chez marcel&fils.

Cuisinés avec soin, dans notre cuisine, à Grans, par Gaëtan et son équipe, à base d'ingrédients frais et 100% bio, cultivés sans produits chimiques.

Des recettes gourmandes et très savoureuses aux listes d'ingrédients simples et très courtes : on ne vous cache rien derrière des codes barbares : pas de E310... ou d'additifs aux termes incompréhensibles.

Nos légumes sont livrés entiers, bruts, chaque matin avant d'être soigneusement lavés, épluchés et découpés le jour même. Nos ingrédients sont ultrafrais et nos plats hautement nutritifs. Pour tous nos plats, nos légumes sont poêlés avant d'être mijotés ou rôtis au four.

Nous privilégions toujours la fraîcheur des produits et nous ne cuisinons que **des ingrédients bio goûteux de grande qualité**. Nos assaisonnements sont maison, à base d'huile d'olive vierge extra bio, de moutarde bio et de jus de citron bio pour nos salades. **Nos recettes sont garanties sans sucre de canne ajouté, ingrédient généralement présent dans les recettes traiteur pour pallier des matières premières sans goût ou de piètre qualité.**

Tous nos plats sont sans ajout d'eau, d'amidon, d'agents de texture, d'épaississants, d'arômes, de colorants, de conservateurs artificiels, exhausteurs de goût, matières grasses hydrogénées couramment utilisés dans les plats cuisinés.

Caroline Séguret,
Chargée de mission

TRAITEUR

chez marcel&fils

«Cuisinier de métier, je suis spécialisé dans le fait-maison. En reprenant la cuisine de «l'offre traiteur», je retrouve le goût des produits que je mangeais dans le potager de mes grands-parents tout juste sortis de terre.»



Gaétan
LUKAS

Avec de bons produits locaux



NOUVELLES RECETTES TRAITEUR !

★ Salade libanaise :

Ricotta, boulgour, tomates cerises, courgettes, raisins secs, sésame, pois chiches, menthe fraîche, persil, huile d'olive, jus de citron.

★ Wok de nouilles sautées :

Nouilles, poulet, carottes, chou vert, oignons jaunes, persil, cacahouètes, jus de citron, lait de coco, currys, gingembre, sésame.

★ Salade italienne :

Farfalle, courgettes, aubergines, tomates cerises, parmesan, graines de tournesol, poulet, pesto, persil, vinaigre balsamique, huile d'olive.

★ Buddha bowl :

Concombre, patates douces, riz noir, quinoa, mangue, sésame, canneberge, huile d'olive, persil, sauce soja.

★ Salade lentilles, grenade, feta :

Lentilles vertes, pomme Granny, échalotes, grenade, feta, moutarde, vinaigre de cidre, persil.

★ Dahl de lentilles :

Carottes, lentilles corail, oignons jaunes, huile d'olive, coriandre, riz basmati, courgettes, amandes, ail, gingembre, curry, lait de coco, cumin.

★ Couscous veggie :

Carottes, navets, semoule couscous, pois chiches, courgettes, céleri branche, persil, concentré de tomate, oignons jaunes, amandes effilées, raisins secs, huile d'olive, ras el hanout, curry.

★ Et aussi la quiche aux légumes du soleil, et la quiche lorraine!



RETOUR
SOMMAIRE

Prendre soin de bébé AU NATUREL

Bébé peut choisir ce qui lui plaît le plus!

La famille, chez marcel&fils, une vraie valeur!

LE RAYON BÉBÉ-ENFANT S'EST AGRANDI, L'AVEZ-VOUS REMARQUÉ ?

VOUS Y TROUVEREZ DÉSORMAIS PLUS DE RÉFÉRENCES, PLUS DE CHOIX. DE NOUVELLES RECETTES, DE NOUVELLES MARQUES.

UN NOUVEL ENGAGEMENT, POUR LE PLAISIR DES PARENTS, MARCEL&FILS PROPOSE DES PRIX PLUS DOUX SUR LE RAYON PETITE ENFANCE.

★ BÉBÉ A BESOIN DE QUOI ? DU LAIT, DU LAIT, DU LAIT...

Le lait est son seul aliment jusqu'à ses 4 à 6 mois. Pour bébé, le lait maternel reste idéal, on le sait. Les laits de vache, de brebis, issus d'élevages bio (parce que sans pesticides) ou les préparations infantiles végétales à base d'hydrolysate de protéines de riz sont aussi adaptés pour les mamans qui ne veulent ou ne peuvent allaiter. Une nouveauté: les laits Biostime, chèvre ou vache (dans la plupart de vos magasins), avec du lait bio collecté en Normandie, sans huile de palme, et de la bonne crème de lait bio.

★ QUELLE EAU DONNER À BÉBÉ ?

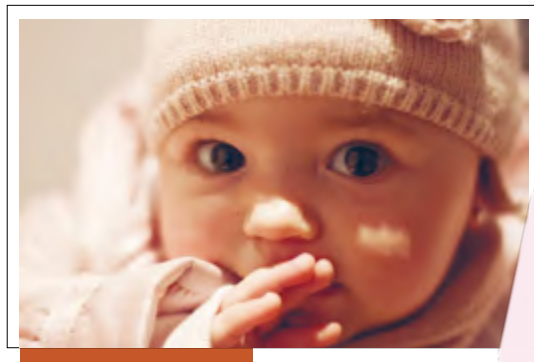
L'eau adaptée est une eau de source comme celle de Montcalm ou une eau faiblement minéralisée, avec la mention « convient à l'alimentation des nourrissons ». Elle a moins de 10 mg/l de nitrates et moins de 500 mg/l de minéraux, idéal pour son tube digestif et ses reins.

De 4 à 6 mois, bébé va intégrer à son alimentation un à un les aliments seuls, pour qu'il en apprenne le goût et les saveurs. Des fruits, des légumes bio à la vapeur, en morceaux ou en purée, sont proposés au fur et à mesure avec un filet d'huile. Nous avons un coup de cœur pour celle de Quintesens spécial bébé, idéale à cet âge.

Le pas suivant est l'intégration des protéines animales et végétales. À vos propositions! Bébé peut choisir ce qui lui plaît le plus. Faites-lui confiance. L'introduction dans l'alimentation est une étape extraordinaire pour l'éveil de l'enfant. C'est à ce moment qu'il développe la sensorialité : les saveurs, les odeurs, les couleurs, les textures vont doucement développer ses compétences et ses perceptions.

L'alimentation jusqu'à ses 3 ans impactera ses habitudes alimentaires une fois adulte. C'est un moment clef.

Pour se faciliter la vie, ou lorsqu'on est en déplacement: Bebivita a fait des petits pots salés, sous forme de repas complets. C'est nouveau!



★ ET POUR LE GOÛTER ?

Moment incontournable pour les enfants.

Pour les petits goûters faciles : nous avons de nouvelles références sucrées. Chez Holle, les compotes «poushy» en gourdes, saveur pomme, pêche, fruits des bois ou goût pomme, myrtille, dattes. Des biscuits à l'épeautre ou à la poire et la pomme, sans sucre. Pour une version salée, les Happy sticks, des gressins pour bébé, goût courge-romarin et carotte-fenouil. Des saveurs subtiles pour développer son goût. À tester.

Dans la partie kids, des nouveaux goûters avec moins de sucre et des packaging ludiques : Peppa Pig et Pat'Patrouille sont aussi dans nos rayons, pour un goûter exceptionnel. Ces biscuits à l'effigie des personnages vous attendent pour faire plaisir à vos enfants. Voir notre cahier de recettes.





Les couches
préférées des
parents en
magasin BIO !

Agir aujourd'hui pour sa vie de demain

Les couches non blanchies qui agissent pour l'environnement !



Dès octobre, les couches Tidoo seront fabriquées à partir de **cellulose naturelle non blanchie** provenant d'arbres issus d'**exploitation forestière responsable (FSC)** pour protéger les fesses de bébé et l'environnement.

Réduction de la consommation d'eau de 20%
soit 2000L par bébé*

- Sachet recyclé et recyclable
- Production française depuis le 1er jour !

...et bientôt dans leur nouvelle usine dans le nord de la France !



Aujourd'hui, près de 90% des couches vendues en France sont fabriquées à l'étranger. Bien que déjà produites en France, chez Naturopera, nous allons dorénavant produire **dans notre propre usine** à Bully-les-Mines à partir d'Octobre 2022. L'objectif ? Diminuer au maximum notre empreinte carbone jusqu'à chez vous.

Nous avons fait le choix des Hauts-de-France pour participer à la **redynamisation de ce territoire**, où la **création d'emplois** est un enjeu prioritaire, mais aussi pour bénéficier de la présence d'une **main d'œuvre qualifiée et compétente**.

Grâce à des machines et des équipements dernière génération, ainsi qu'aux équipes, nous avons pour ambition à la fois de devenir le champion national des couches écologiques mais aussi le leader de l'innovation sur son marché.

LA GAMME DE SOIN QUI SE RÉINVENTE !

La nouvelle gamme de soins au lin Tidoo limite le nombre d'ingrédients, pour vous offrir des produits toujours plus **sûrs et écologiques** !

- Des **formules uniques** à base de lin bio 100% français
- **Moins d'ingrédients** pour ne garder que l'essentiel
- Des formules encore plus sûres pour les **peaux sensibles des bébés**



DISPONIBLE COURANT AUTOMNE/HIVER



Le choix de la famille

Nos nouveaux shampooing et gels douche à l'aloë vera

LA NOUVELLE GAMME D'HYGIÈNE CORPORELLE POUR TOUTE LA FAMILLE*

**Convient aux enfants à partir de 3 ans, à l'aloë vera bio. Fabriquée en France*

! Zoom sur les magasins MARCEL&FILS

Liste des magasins

ALLAUCH	04 91 50 00 10
ANNEMASSE	04 50 84 28 41
AURIOL	04 84 06 00 25
AVIGNON	04 90 88 06 43
BALARUC-LE-VIEUX	04 48 44 99 97
BAGNOLS-SUR-CEZE	04 66 50 00 36
CAGNES-SUR-MER	04 92 12 01 62
CARPENTRAS	04 84 11 00 50
CAVALAIRE	04 94 00 77 49
CHATEAUNEUF-LES-MARTIGUES	04 42 89 95 97
CLERMONT-L'HERAULT	04 67 44 47 20
COGOLIN	04 94 54 12 97
FREJUS	04 94 83 95 49
FUVEAU	04 42 61 22 33
GARDANNE	04 42 90 01 88
HYERES	04 22 07 01 30
ISTRES	04 90 44 22 13
LA CIOTAT	04 96 18 89 32
LA SEYNE-SUR-MER	04 22 07 01 42
LATTES	04 67 17 16 46
LE THOLONET	04 42 66 80 80
LE PRADET	04 94 08 92 90
LUNEL	04 67 65 69 80

MANOSQUE	04 84 01 00 10
MIONS	04 37 25 93 19
MONTAUX	04 94 85 85 00
MONTILMAR	04 75 00 10 83
NEYDENS	04 50 35 08 18
NICE	04 92 00 00 25
OLLIOULES	04 94 87 40 53
PERTUIS	04 90 09 86 45
PIERRELATTE	04 75 01 00 80
PLAN-DE-CAMPAGNE	04 42 77 27 40
SALON-DE-PROVENCE	04 42 05 05 88
SISTERON	04 92 30 10 89
SOLLIES-PONT	04 94 23 23 90
NOUVEAU ST JULIEN-EN-GNEVOIS	04 50 49 32 06
ST MAXIMIN-LA-STE-BAUME	04 94 59 88 48
ST MITRE-LES-REMPARTS	04 42 43 43 29
ST RAPHAËL	04 94 53 02 00
THONON (Publier)	04 50 16 10 21
TOULON	04 94 75 50 10
VAISON-LA-ROMAINE	04 90 36 55 01
VALENCE-CHABEUIL	04 75 43 84 06
VENDARGUES	04 67 04 80 02
VENELLES	04 42 27 21 38

VOTRE PROGRAMME FIDÉLITÉ Vos avantages marcel&fils

Un programme qui met l'eau à la bouche

Ne manquez pas les nouvelles tendances et suivez les animations en magasin.

Vous souhaitez recevoir la newsletter ?

Inscrivez-vous en magasin au moment du paiement.

Les bons d'achats

Recevez un bon d'achat de -10 % tous les 300 points. Valable pendant 2 mois sur le panier de votre choix.

Comment ça marche ?

1€ dépensé dans le rayon santé beauté = 1 point

2€ dépensés en alimentaire = 1 point

Les invitations

On vous propose aussi régulièrement des invitations pour :

- des journées privilèges
- des dégustations VIP
- des ateliers pour petits et grands
- des bilans naturopathiques avec des experts extérieurs et beaucoup d'autres surprises pour cet automne.

Les réseaux sociaux

Une communauté qui a bon goût !

Suivez-nous sur Facebook, Instagram

Testez nos recettes et partagez vos réalisations !

@marcel&filsBio



DIETAROMA

Expert depuis 1927



L'ÉQUITABLE N'A PAS DE FRONTIÈRE

HARPAGOPHYTUM : Namibie



ACÉROLA : Brésil



LABÉLISÉ BIO FAIR FOR LIFE

Nos produits labellisés équitables contribuent :

- à la préservation de la biodiversité des espèces,
- à l'amélioration des ressources financières des producteurs,
- au respect des écosystèmes locaux.



Avec vous depuis **20** ans
et encore pour longtemps !

-20%

SUR UNE SÉLECTION
DE PRODUITS
EN MAGASIN *

TENTEZ VOTRE
CHANCE!
JEU NATIONAL EN LIGNE

+ DE
500
GAGNANTS

1 AN de fleurs

**1 AN de
méditation**

**10 séances de
naturopathie**

DÉCOUVREZ NOS OFFRES ANNIVERSAIRE

REMORTEZ JUSQU'À 1 AN DE FLEURS, DES SÉANCES DE MÉDITATION, DE NATUROPATHIE.
DÉCOUVREZ LES -20% SUR LA SÉLECTION DE PRODUITS DANS VOS MAGASINS MARCEL&FILS !

marcel& fils

Natural Distribution France, 11/19 rue de Tausia, 33800 Bordeaux

*Offre valable du 05/09/22 au 31/10/22 dans les points de ventes marcel&fils. Modalités sur www.20ans-diet-horizon.fr.
Les compléments alimentaires sont à consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.
Numéro vert conseil : 0805 690 241 Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière, www.mangerbouger.fr



Flashez
le code