



TOUS LES 2 MOIS

N° 56 AOÛT - SEPTEMBRE 2022

Vital

ESCALADE INDOOR
LA CHAMPIONNE DU MONDE NOUS COACHE

BONUS
CAHIER SPÉCIAL SPORT À PETIT PRIX
Nos conseils pour **PRATIQUER SANS DÉPENSER**
+ NOS PROMOTIONS NÉGOCIÉES POUR VOUS
+ NOS BONS PLANS POUR S'ÉQUIPER MOINS CHER

RUNNING LE RENFO
qui aide à courir et s'affûter

TRAIL
Tuto pour s'initier en toute confiance

ÉVASION
4 CYCLO-TOURS pour découvrir la France à vélo

+
24 h avant une course
JE MANGE QUOI ?

YOGA
LES POSTURES pour mieux vivre ses règles

C'EST LA RENTRÉE !
LE SPORT QU'IL ME FAUT POUR

- * Me dessiner un corps de rêve
- * Enfin devenir assidue
- * M'éclater !

Vital

N° 56 AOÛT - SEPTEMBRE 2022



MA RECETTE

Porridge banane, beurre de cacahuète

Pour 1 pers. Dans une casserole, faites chauffer à feu moyen la moitié d'une banane écrasée avec 40 g de flocons d'avoine, 25 cl de lait d'amande sans sucre ajouté, 1 cuillerée à café de sirop de fleur de coco bio NU3, 1 cuillerée à café

de peanut butter crunchy NU3 et 1/2 cuillerée à café de cannelle. Laissez cuire jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Pendant ce temps-là, faites chauffer 1 cuillerée à café d'huile de coco bio NU3 dans une poêle et faites-y

dorer le reste de la banane découpée en rondelles. Servez le porridge chaud avec en topping la banane caramélisée, 1 cuillerée à café de peanut butter crunchy, 30 g de myrtilles fraîches et 1 cuillerée à café de gruë de cacao.

Culture des déchets

Aussi original que ludique et économique, ce livre partage dans le détail l'art de cultiver des végétaux à partir de leurs trognons, germes, noyaux ou pépins... Les diverses techniques, simples (et possibles même sans jardin) sont expliquées pas à pas par l'autrice, jardinière adepte du « regrowing ». De quoi regarder d'un autre œil ses pluches, les patates, carottes ou échalotes germées que l'on aurait jetées ! Et non, il n'y a pas qu'au printemps que l'on s'active au potager.

« Cultivez vos déchets : faites repousser vos fruits et légumes », d'Aurélië Murtin, éd. Rouergue, 22 €.



OUT LES BACTÉRIES

Les gourdes, on n'utilise plus qu'elles pour s'hydrater. Mais faut bien avouer qu'elles ne sont pas super faciles à nettoyer, mais surtout à sécher afin d'éviter la prolifération de bactéries. Mais cela, c'était avant l'arrivée du bâton de séchage en céramique ultra poreuse inspiré par le Japon dont la capacité d'absorption est cinq fois plus élevée qu'avec un séchage à l'air libre. Grâce à lui, on évite aussi les mauvaises odeurs, et ce, en 3 heures de temps. Il peut aussi être utilisé dans les carafes et biberons. Indispensable !

Bâton de séchage, 23,90 €, Bijin, sur Bijin-shop.com



Soif d'açai

On connaît ses pouvoirs alors on n'hésite pas à s'en délecter avec Terraçaï qui propose des jus à haute teneur en açai et autres baies, en mode bio, sans additif ni conservateur. Ce qui en fait de belles boissons santé riches en fibres, antioxydants, oligoéléments, oméga 6 et 9. Le tout, sans sucre ajouté. Notre préféré ? L'Açai, myrtille, grenade, à la saveur parfaitement dosée en sucre et acidité. La version açai et 350 baies sauvages est aussi délicieuse ! Dans cette dernière, la teneur en açai bio est de 20 % (contre 6 % dans la précédente).

Boissons, 6,50 € le litre, Terraçaï. Sur Greenweez.com et Terr-acai.com



44

C'EST LE POURCENTAGE DES CONSOMMATEURS QUI PRENNENT LEUR SANTÉ PLUS AU SÉRIEUX QUE L'AN PASSÉ EN SE NOURRISSANT PLUS SAINEMENT. MAIS ILS RECHERCHENT AUSSI DES « PLAISIRS SANTÉ » ET NE SERAIENT PAS CONTRE UN CHOCOLAT ENRICHÉ EN INGRÉDIENTS SAINS !
Source : Enquête Barry Callebaut 2021