

ON SE RÉGALE > *Actus*

News!

La semaine du goût



À vos agendas

Que de bonne chère dans les mois à venir ! Rendez-vous d'abord pour l'opération **Tous au restaurant, qui offre un menu pour un menu acheté**. L'avantage, c'est qu'on peut ainsi découvrir des tables étoilées à moindre frais. Au menu : 1 200 restaurants participants, partout en France – et il y a même de la cuisine saine au programme. **Rendez-vous du 19 septembre au 2 octobre**. Si vous êtes plutôt pour « sauver le monde », rejoignez l'événement du **Fooding le 24 septembre** autour de chefs engagés pour le vivre ensemble. Justement, une cuisine avec du goût et du sens, il en sera question pendant **la semaine du Goût, du 10 au 16 octobre**, qui aura pour thématique « mieux manger pour vivre mieux ». Tout est dit, non ?

> tousaurestaurant.com
> lefooding.com
> legout.com



No fat food



Vous aimez la cuisine saine, équilibrée et sans mauvaise graisse ? Mais vous êtes une quiche derrière les fourneaux ? On a peut-être une solution... avec **la chef Virginie**, qui a elle-même fait son expérience de changement d'alimentation (- 35 kg jamais repris). Principes de corpothérapie, préceptes nutritionnels, astuces gourmandes et surtout des plats goûteux dans une franche bonne humeur, les ateliers de Virginie sont une idée pour une sortie antidéprime entre copines !

À partir de 35 € (dans sa cuisine) ou 17 € au Pavillon des Canaux, Paris

Supergood!

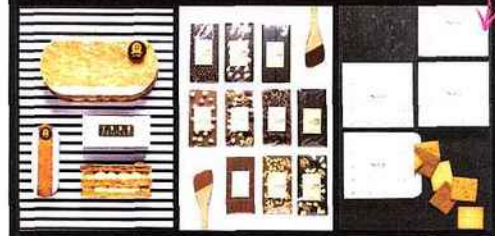
Cette petite baie fruitière bien-nommée **Nergi** qu'on pourra découvrir sur nos étals à compter de septembre jusqu'en novembre. À croquer telle quelle (sa peau est lisse comme les myrtilles), elle se découvre tendre, avec une chair goûteuse semblable à celle du kiwi. Facile à transporter, la petite barquette se glissera parfaitement dans votre sac de sport ! **Le plus ? Nergi est un concentré de vitamines et nutriments !**

De 2,50 à 3 € la barquette de 125 g. Dispo en GMS – se conserve 3 jours à température ambiante

Craquage du mois

Pour réviser orthographe et arithmétique, nous vous proposons de faire vos lignes (sans la perdre) avec Dalloyau. Effeuillez donc ce monstrueux millefeuille, comptez les bords de ces irrésistibles petits-beurre ou conjuguez « je croque du chocolat » à tous les temps, modes et personnes !

Collection Back to School, Dalloyau



2 EN 1

Pour la rentrée, on vous propose de réviser vos bases anglophones en allant de ce pas surfer sur le très inspirant **blog de Dana**, une pétillante Américaine. Son concept ? **Proposer des recettes avec 10 ingrédients maximum**, à réaliser en moins de 30 minutes top chrono. Le tout, vegan ! Magic, isn't it ?

> minimalistbaker.com

