Chère lectrice, cher lecteur,

À l’occasion de la Semaine Bleue\*, événement national mettant en lumière les séniors, *C’est Tout Bon !*vous invite à faire le plein d’énergie pour affronter les jours froids ! Zoom sur les super-aliments, vos alliés bien-être qui vont booster votre métabolisme. Agrumes, champignons, coings mais aussi gingembre et baies de goji, du plus classique au plus inattendu, on profite de tous leurs bienfaits dès les premiers jours de l’automne ! Autre star de la saison, on vous dit tout sur la production du potiron et on vous propose des recettes équilibrées… et gourmandes ! Côté nouveauté, connaissez-vous le skyr ? Ce produit laitier venu du froid, qui n’en finit plus de faire des adeptes, est un vrai champion de la nutrition ! Découvrez aussi dans nos pages les vertus insoupçonnées des algues, le “consommer local” qui devient bien plus qu’une tendance et les dessous du métier de boulanger.

Inspiration, astuces et bonnes idées, vous voilà parés pour la saison !

Bonne lecture,

La Rédaction

*\*du 2 au 8 octobre 2023, plus d’info sur www.semaine-bleue.org*