



# On vous dit tout sur les trésors DE L'AUTOMNE

En tant que client fidèle, vous méritez toute notre attention, jour après jour, mois après mois, saison après saison. C'est donc tout naturellement que nous allons vous accompagner tout au long de l'automne en vous aidant à mieux manger au quotidien grâce à des aliments plus sains.

Ces beaux produits, vous les retrouverez dans le deuxième numéro de notre magazine « C'est tout bon ! », sans oublier nos astuces pratiques et nos bonnes idées pour vous inspirer !

Et à l'occasion de la Semaine Bleue, événement national mettant en lumière nos seniors, nous vous aidons à vous préparer à affronter le froid en vous partageant tous nos conseils sur les 10 superaliments qui ne peuvent pas manquer dans vos plats. À la recherche d'autres aliments nutritifs ? Les produits laitiers bien sûr ! Ce sont les champions de la nutrition, alors pas question de s'en passer en ce début d'automne ! Vous découvrirez notre reportage sur la production du potiron qui regorge de secrets et nous vous dévoilerons quelques délicieuses recettes à base de ce légume de saison particulièrement apprécié. Au programme également, zoom sur les vertus des algues, le « consommer local » et les coulisses du métier de boulanger.

Maintenant, vous êtes prêts à savourer pleinement l'automne.  
Bonne lecture !

*C'est tout bon !*

SUPERMARCHÉ  
**MATCH**





*Prêt pour un automne riche  
en saveurs et en bien-être ?*



**Guillaumin Olivier**  
**3 rue de la Madeleine**  
**59000 Lille**

