

Tout automnal TOUT BON !

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 superaliments, 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 ! Et quand on parle de champions de la nutrition, les produits laitiers ne peuvent pas manquer. Il y en a pour toutes les envies ! 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 !

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :

Marion Van Mullem Ibled

RÉDACTRICE EN CHEF :

Nathalie Depaepe

COORDINATION MAGAZINE :

Maëlle Le Briz et Emma Odet

PHOTO :

Studio Plumes & Goudron, Adobe Stock, Laurent Ghesquière

RÉDACTEURS MAGAZINE :

Agence Le Nouveau Béliet

REMERCIEMENTS :

Arnaud Ingarao

Denis Cimetière

CONCEPTION ET RÉALISATION :

Agence Le Nouveau Béliet

PRODUCTION :

Gutenberg Agency

IMPRIMÉ EN FRANCE