

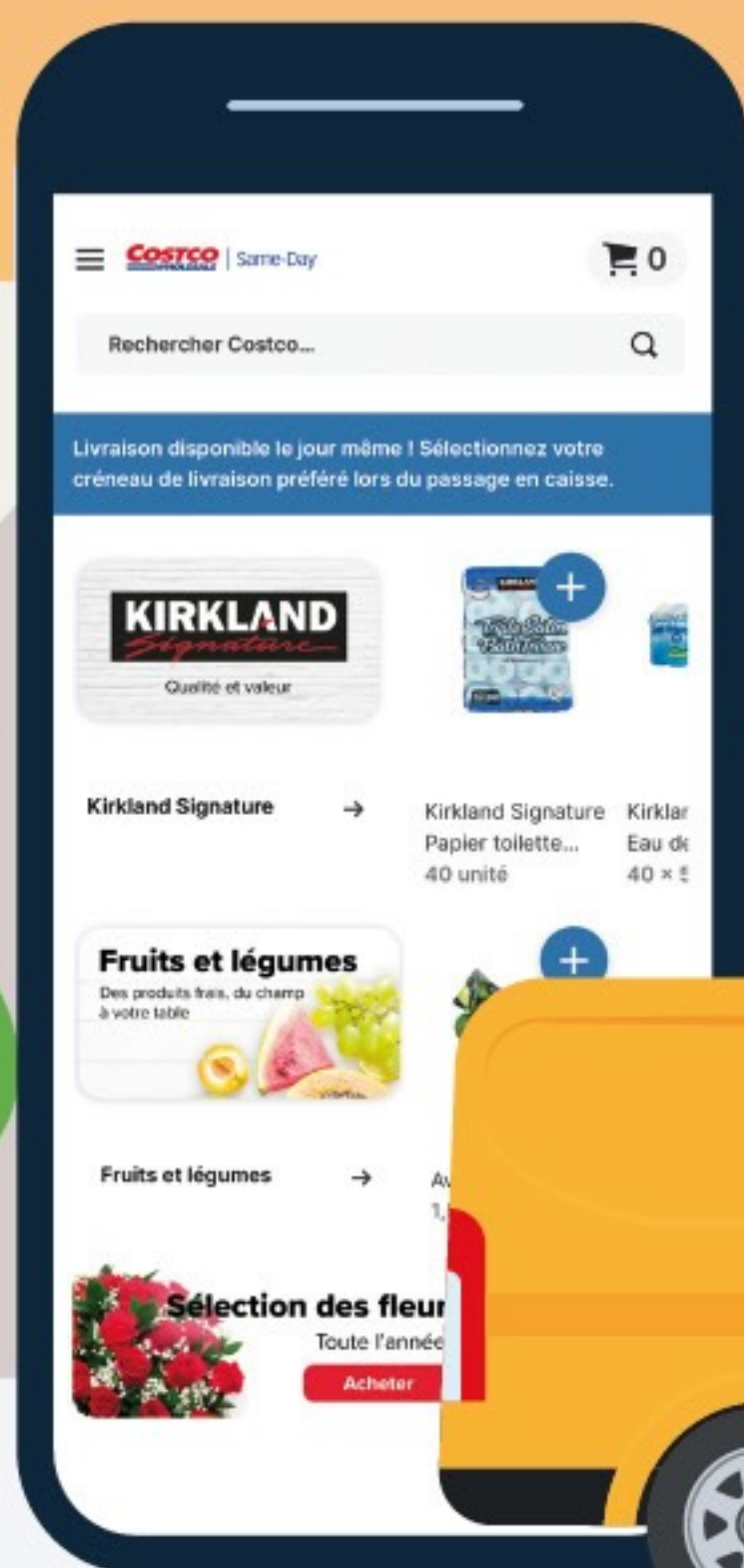
Frappés rehaussés ★ 4 recettes chocolatées ★ Hors du temps

Costco Connection[®]

LE MAGAZINE DES MEMBRES DE COSTCO

Costco et Same-Day*

Une nouvelle façon
d'acheter chez Costco !



PRINTEMPS
2026



Diversité au travail

La main verte

Frais et rapide

Merveilles marines

* Traduction Same-Day / Même-jour

LEMARIÉ
PÂTISSIER

Pancakes
protéinés



Pancakes traditionnels

Le véritable petit déjeuner
venu d'Amérique du Nord

MADE IN FRANCE*

LEMARIE Pâtissier - www.lemariepatissier.com

* Fabriqué en France

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas - www.mangerbouger.fr

Sommaire *Printemps 2026*

NUMÉRO 25

Table des matières

5	Mot de la Directrice	111	Le meilleur en-cas
8	La vie chez Costco	115	4 recettes chocolatées par Tina Mcleish
13	Bien au sec par Christine Persaud	126	Des meubles étincelants par Erik J. Martin
16	Enceintes connectées par Christine Persaud	130	Pro de l'ordre par Alix Nicholson
23	Objets perdus par Marc Saltzman	134	Alerte aux herbes par Rosie Wolf Williams
27	Vos plus belles impressions par Christine Persaud	138	Au contact de la terre par Brenna Bream
31	Quand technologie rime avec relaxation par Marc Saltzman	142	La main verte par Jaclyn Greenberg
35	Prêt pour un nouveau départ par Damon Brown	147	Un petit coup de main par Andrea Yu
41	Diversité au travail par Denise Lee	150	Liens solides par Megan Campbell
45	Réussir malgré les échecs par Eloïse Gagnon	154	Hors du temps par Irene Middleman Thomas
50	Le Same-Day* arrive chez Costco par Elena Mozos	158	Destination : paradis par Alene Laney
63	4 recettes de bowls par Tina Mcleish	160	Merveilles marines par Peter Greenberg
78	Masterclass: Asperges par Leanne Kitchen		
84	Délicieux menu de pâques par Tina Mcleish		
103	Frais et rapide par Mark Bittman		

* Traduction Same-Day / Même-jour



COUVERTURE

Image basée sur l'illustration de pvl0707 | 123rf.com
Les produits présentés dans ce catalogue (publicités, articles, etc.) sont disponibles dans la limite des stocks de vos clubs-entrepôts Costco France.
Photos non contractuelles.

Ne pas jeter sur la voie publique.





Renseignez-vous sur notre



SERVICE DE LIVRAISON

À DOMICILE¹

¹Plus d'informations dans votre club-entrepôt auprès d'un employé Costco



Photos non contractuelles



Diane Tucci

Directrice générale de
Costco France & Espagne

**ÉDITRICE ET
COORDINATRICE ÉDITORIALE**

Annie Boulet

**CONCEPTION ET
MISE EN PAGE**

Pedro Hidalgo Marín
Elena Mozos Laguna

CONTRIBUTIONS

Christine Persaud, Marc Saltzman,
Damon Brown, Denise Lee, Eloïse
Gagnon, Elena Mozos, Tina Mcleish,
Leanne Kitchen, Mark Bittman, Erik J.
Martin, Alix Nicholson, Rosie Wolf
Williams, Brenna Bream, Jaclyn
Greenberg, Andrea Yu, Megan
Campbell, Irene Middleman Thomas,
Alene Laney, Peter Greenberg,
Emmanuel Sallet, Natalia Bonilla,
Ivan del Barrio, Sarah Baranoff,
Lauriane Adamah, Stephane Jolivet,
Fco Javier Ceballos.



ADRESSE

Costco France SAS, 1 Avenue de
Bréhat, 91140 Villebon-sur-Yvette
RCS Evry 513 637 918 - APE 4711F
SIREN 513 637 918 - Capital social
182 499 461 € N°TVA intra-
communautaire : FR 90 513 637 918

SITE INTERNET

www.costco.fr

IMPRIMERIE

Monterreina



Cher membre,

Nous sommes ravis de vous proposer une toute nouvelle expérience d'achat : le service de livraison Same-Day (le même jour) est désormais disponible pour vous !

C'est la solution idéale lorsque vous ne pouvez pas vous déplacer en club-entrepôt, mais que vous avez besoin de vos produits préférés.

De nombreux membres nous font déjà part de leur satisfaction quant à cette nouvelle proximité, et nous espérons que vous en profiterez pleinement dès aujourd'hui.

Ce numéro du Connection vous invite à voyager en vous dévoilant des recettes venues d'Asie et du Moyen-Orient. Chez Costco, nous mettons un point d'honneur à cultiver une saveur internationale au sein de chacun de nos clubs-entrepôts à travers le monde.

Dans nos allées, vous découvrirez aussi un vaste assortiment de spécialités italiennes et asiatiques, complété par une sélection raffinée de produits du Moyen-Orient, du Canada, des États-Unis et d'Espagne.

La diversité de notre offre est un pilier de notre identité, et c'est une facette dont nous sommes particulièrement fiers.

Je vous souhaite une excellente lecture et une belle découverte de ce nouveau numéro.

Diane



Bien au sec

La résistance à l'eau des appareils
électroniques

par Christine Persaud



4 recettes de bowls

Le secret pour un repas tout-en-un
et sans tracas

par Tina Mcleish



Hors du temps

l'un des Pueblos Mágicos
du Mexique

par Irene Middleman Thomas

COOKIE RICHE EN CHOCOLAT

*croustillant à l'extérieur
et fondant à l'intérieur*

PARTAGEZ LE GOÛT ET LA TEXTURE
DU VÉRITABLE COOKIE AMÉRICAIN !

KIRKLAND
Signature

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



Dans votre rayon Produits de Boulangerie



La vie chez Costco

PRINTEMPS 2026

DÉFENDRE

Sensibilisation à l'autisme

La Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme est célébrée chaque année le 2 avril. Créée en 2007, elle vise à sensibiliser la population à l'autisme, mais aussi à améliorer la qualité de vie et à défendre les droits des personnes autistes.



ALEXANDR - ©123RF

RÈGLES DE CONDUITE

Conseils de sécurité

Les jeunes conducteurs devraient garder à l'esprit ce conseil de la police.

- Portez toujours votre ceinture de sécurité ; il est illégal de ne pas la porter et vous risquez une amende.
- Ne vous sentez pas obligé de rouler vite ou de suivre les instructions dangereuses des passagers.
- Mettez un A sur votre voiture, afin que les autres comprennent que vous êtes un nouveau conducteur.
- Sachez quand vous ne devez pas prendre la route, par exemple en cas de fatigue, de stress ou sous l'influence de drogues ou d'alcool.



EVGENYATAMANKO ©123RF



macor - ©123RF

FÊTE DES MÈRES

31 mai

Vous cherchez un cadeau spécial pour votre maman ? Ne cherchez plus : faites le plein d'inspiration dans votre entrepôt Costco le plus proche. Votre maman aime les fleurs ? Découvrez nos compositions florales spécialement conçues pour la Fête des Mères.





PEOPLEIMAGES © 123RF

SANTÉ DENTAIRE

Prenez soin de vos dents

Il est recommandé de se brosser les dents avec un dentifrice pendant deux minutes au moins deux fois par jour. Et bien que le brossage soit une bonne habitude à prendre, il ne peut pas nettoyer partout. C'est pourquoi il est également important d'utiliser du fil dentaire. Utilisez d'abord le fil dentaire, puis brossez-vous les dents. Vous trouverez des articles de soins bucco-dentaires en club-entrepôt.

DIMANCHE DE PÂQUES

5 Avril

Préparez-vous pour Pâques avec notre sélection de chocolats et découvrez de nombreuses gourmandises dans notre rayon confiseries.



CHOREOGRAPH © 123RF

Carte d'adhésion CADEAU



Adhésion Privilage: **36€** TTC Inklus une carte de membre additionnel gratuite.
L'adhésion est valide pour une durée de un an à compter de la date d'inscription au comptoir des adhésions.

Chagrin d'amour ?

ADRESSEZ-VOUS AU POT D'À CÔTÉ



À retrouver au rayon frais !

Vendus en panaché 12x150g (Yaourt Cerise Griotte / Ananas Passion / Pêche)

Envie d'évasion ?

VOYEZ AVEC MON VOISIN À GAUCHE



Vendus en panaché 12x150g (Fondant chocolat / Fondant Café / Crème Vanille)

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR




Faîtes croustiller vos desserts

Crêpe Dentelle

fine, croustillante, légère

Aide à la pâtisserie



Accompagnement



Décor, Brisure



Bord de tasse



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

SAVOUREZ UN MOMENT DE DOUCEUR

L'Authentique Petit Ourson Guimauve

VOICI LE SECRET DE MA GOURMANDISE ...
Le saviez-vous ?
Je suis créé et fabriqué en France !

Ma forme iconique

Ma coque au bon chocolat au Lait 100% FRANÇAIS

Mon tendre coeur guimauve pour une dose d'affection

À EMPORTER PARTOUT

EMBALLÉ INDIVIDUELLEMENT

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

CRAQUEZ DE PLAISIR

5 FOIS PLUS DE BONHEUR

— PRÉSENTOIR —
TOP 5

M&M'S BOUNTY Mars SNICKERS TWIX

RAINFORST ALLIANCE
PEOPLE & NATURE

Mars Wrigley Confectionery - entité légale de Mars Chocolat France - SAS - RCS Strasbourg 494 887 854

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR

SAMSUNG

Faites le choix de la différence avec les appareils électroménagers Samsung



par CHRISTINE PERSAUD

Est-il possible d'apporter une enceinte à la piscine ou à la plage ? Est-ce qu'un smartphone arrête de fonctionner s'il tombe dans les toilettes ? Saisir les subtilités de la résistance à l'eau des appareils électroniques aide à répondre à ces questions.

Résistance à l'eau

La plupart des enceintes Bluetooth, écouteurs sans fil, montres connectées, smartphones et autres appareils dits « hydrofuges » sont techniquement résistants à l'eau, puisqu'ils le mentionnent. L'indice de protection (IP) de l'appareil indique à quel point ce dernier est résistant à l'eau.

L'IP est une structure standardisée de cote à deux chiffres indiquant à quel point la barrière protège les pièces internes de dommages solides, surtout de la poussière (premier chiffre) et de l'eau (deuxième chiffre). Il note la capacité de l'appareil à résister à l'immersion temporaire ou continue pendant diverses durées. Les enceintes dites « hydrofuges » ont souvent la cote de résistance à l'eau la plus élevée. Certaines peuvent flotter, mais peu d'entre elles peuvent être submergées des heures en eau profonde.

Comprendre l'IP

Plus les chiffres sont élevés, plus la cote est bonne. Le premier chiffre note la protection contre les solides et va de 0 (aucune protection) à 6 (protection totale). Le deuxième note la protection contre les liquides et va de 0 (aucune protection) à 9 (protection contre la submersion en eau peu profonde et les jets à haute pression et haute température).



BOULHAM; PAVEL / STOCK.ADOBE.COM

Un indice IP67, par exemple, signifie une cote de 6 pour la poussière (étanche à la poussière), et de 7 pour les liquides (immersion totale jusqu'à 30 min à une profondeur maximale de 1 m). Les appareils portables comme les montres connectées ont aussi un indice de pression atmosphérique : 5 atm signifie qu'ils peuvent être portés jusqu'à 50 m sous l'eau. L'IP et l'atm figurent souvent sur l'emballage d'un produit.

Conseils pour l'eau

Si l'indice d'une enceinte Bluetooth suggère qu'elle peut résister aux éclaboussures, vous pouvez la laisser sur le côté de la piscine ou sur une serviette de plage, mais gardez-la à l'abri de la pluie. Consultez la cote d'étanchéité à la poussière et faites attention au sable, au pollen et aux autres petites particules. Remarque : la cote pour l'eau concerne les sources d'eau douce. Une piscine chlorée devrait passer. Mais l'eau salée pouvant corroder les pièces électroniques, faites attention à proximité ou à l'intérieur de la mer. ■

Bien au sec

La résistance à l'eau des
appareils électroniques
décryptée

JOHN THOMSON



Christine Persaud est rédactrice freelance à Toronto. Ses textes sont parus dans Digital Trends, Reviewed-USA Today, XDA et Android Central, mais aussi sur Wifihifi.com*.

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez une sélection d'articles technologiques en club-entrepôt.

L'entretien est la clé

Pour garder un appareil en bon état, rincez-le et essuyez-le après chaque exposition à l'eau. La résistance à l'eau se

dégrade avec le temps, surtout à cause des fissures et des égratignures. En cas de doute, achetez une housse ou un sac étanche pour une meilleure protection, ou évitez

l'exposition à l'eau. Si l'appareil est éclaboussé ou sous la pluie pour une courte durée, il devrait s'en remettre. Un bon entretien permet de profiter d'appareils étanches ou résistants à l'eau quasi partout—CP

* En anglais

DURACELL®
OPTIMUM



DURE JUSQU'À

2000%

PURACEL

PLUS LOOONG TEMPS*

Duracell France SAS - RCS Paris 810 366 336 – Capital de 3 607 892 € - 20 rue de Saint-Pétersbourg, 75008 Paris.

*Uniquement sur pack AA. Plus de longévité dans un appareil photo numérique vs la durée moyenne du test IEC 2021 AA sur les appareils énergivores (www.iec.ch).

** OU plus de puissance dans certains appareils vs les autres meilleures piles alcalines AA Duracell. Les résultats peuvent varier suivant l'appareil ou l'utilisation.

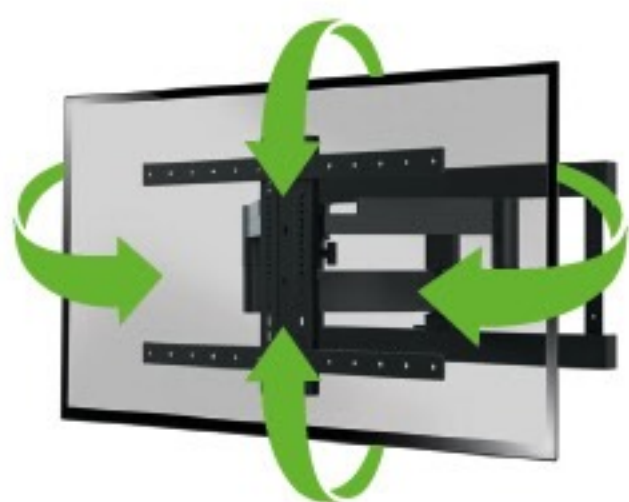
Pour plus d'informations : www.duracell.info

SANUS®
P R E F E R R E D

A brand of **legrand**



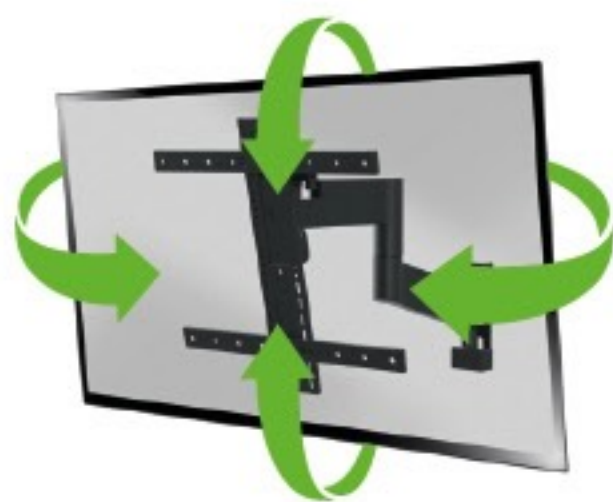
MONTEZ VOTRE TV POUR UN LOOK FANTASTIQUE



SLF428

PIVOTABLE ET INCLINABLE

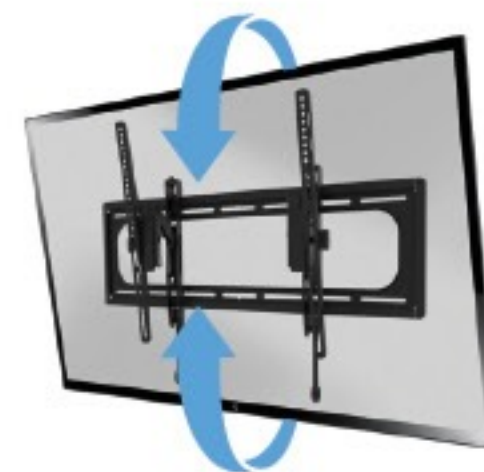
ADAPTÉ AUX TÉLÉVISEURS DE 37" À 90"



SMF421

PIVOTABLE ET INCLINABLE

ADAPTÉ AUX TÉLÉVISEURS DE 26" À 55"



SLT4

INCLINABLE

ADAPTÉ AUX TÉLÉVISEURS DE 42" À 90"



STABILITÉ SOLIDE
MAINTIENT LA POSITION DE L'ÉCRAN



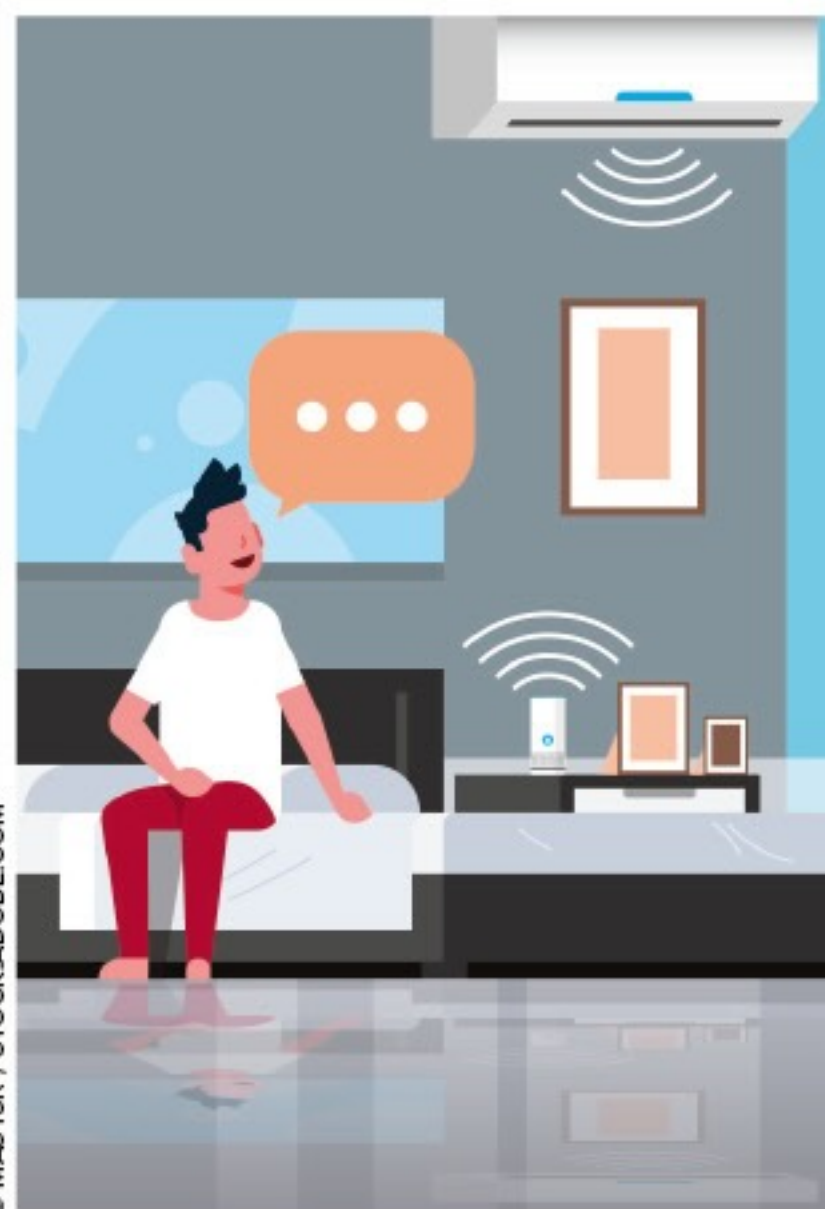
DESIGN ÉLÉGANT QUI S'HARMONISE
PARFAITEMENT AVEC VOTRE ÉCRAN ET DÉCOR



**PLAGE D'INCLINAISON
MAXIMALE POUR DES
GRANDS ÉCRANS**

Enceintes connectées

Comment tirer le meilleur parti de votre enceinte connectée chez vous ?



© MAST3R / STOCK.ADOBE.COM

Reconnaissance vocale. Certaines enceintes connectées reconnaissent les voix attribuées à différents profils d'utilisateurs afin de fournir des informations personnalisées. Demandez « Qu'y a-t-il dans mon agenda ? » ou « Mets ma playlist pour le sport » et elle vous reconnaîtra. Lorsque d'autres membres de votre foyer poseront la même question, ils obtiendront des réponses personnalisées.

Interphone. Utilisez votre enceinte connectée comme interphone pour parler à un membre de votre famille qui se trouve dans une autre pièce ou à un autre étage de la maison. Au lieu de crier que le dîner est prêt, diffusez un message dans la chambre de votre enfant ou le bureau de votre moitié.

Minuteries et alarmes. Vous vous activez aux fourneaux ? Fixez des horaires pour plusieurs plats afin que le rôti ne brûle pas dans le four et que la sauce des pâtes ne déborde pas. L'enceinte connectée émettra des alertes pour chaque minuterie. Vous pouvez également en utiliser une sur votre table de chevet comme réveil avec votre playlist préférée ou un bulletin d'information quotidien.

Rappels. Oubliez la méthode post-it. Demandez à votre enceinte connectée de vous rappeler quelque chose, n'importe quoi, et elle s'exécutera en respectant la date et l'heure que vous aurez fixées. Il peut s'agir de réserver un rendez-vous chez le coiffeur, de nourrir les poissons tous les soirs à 19 h ou de prendre vos médicaments. Les enceintes connectées diffusent de la musique, répondent à des questions et contrôlent les appareils domestiques intelligents. Grâce à ces conseils, vous pourrez commencer à exploiter tout leur potentiel. ■

par CHRISTINE PERSAUD

Les enceintes connectées sont comme les robots des dessins animés de notre enfance. Même si elles ne peuvent pas nous préparer à manger ni faire le ménage (pour l'instant), elles font office d'assistants personnels au quotidien. Elles écoutent et répondent clairement à des questions orales (Quel temps fait-il aujourd'hui ? Quand a lieu mon prochain rendez-vous ?) et déclenchent les actions demandées (Mets de la musique. Allume la lumière). Voici quelques moyens de tirer le meilleur parti de votre enceinte connectée.

Routines. Créez et nommez une routine dans l'application de votre enceinte. Programmez-la pour activer plusieurs actions en appuyant sur un seul bouton ou par commande vocale. Par exemple, programmez votre routine matinale pour que les lumières de la maison s'allument, qu'une playlist démarre et que la cafetière connectée vous prépare une tasse. Une routine nocturne, quant à elle, vous permettra d'allumer les lumières d'augmenter la climatisation (ou de baisser le chauffage) et d'activer votre système de sécurité.



JOHN THOMSON

Christine Persaud est une rédactrice indépendante installée à Toronto. Son travail a été publié dans Digital Trends, Reviewed-USA Today, XDA, Android Central et sur Wifihifi.com.*

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez une sélection d'enceintes connectées de qualité en club-entrepôt.

Confidentialité

Si vous vous souciez de la protection de vos données, prenez des mesures pour protéger

votre enceinte connectée. Éteignez le micro ou mettez-le en sourdine (certains appareils ont un interrupteur marche/arrêt) lorsque vous ne l'utilisez pas. Installez un réseau Wi-Fi sécurisé

avec un mot de passe complexe. Connectez-vous souvent à l'application concernée et supprimez l'historique des enregistrements. Paramétrez la reconnaissance vocale de sorte que les autres ne puissent pas prendre les commandes.—CP

* En anglais

DIVERS produits

KIRKLAND
Signature

Boxer Homme

lot de 4 unités

› Tailles : S - XL

› 96 % Coton Pima, 4 % Élasthanne

#7700010 / #7700011 / #7700012 / #7700013



TITAN

Glacière sur chariot,
60 Canettes

#2622035



TITAN

Glacière sac à dos,
26 Canettes

#1872066



SANYTOL

Désinfectant du linge 4 x 1L¹

#8589311



DR.BECKMANN

Lessive en feuille x125

#8549264



¹PRODUIT DANGEREUX. RESPECTER LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI.

Découvrez nos centres

Optiques



Nos opticiens experts, qualifiés et certifiés, vous accueillent dans nos centres optiques et vous proposent de faire un contrôle gratuit de votre vue ainsi qu'un devis gratuit sur présentation d'une prescription médicale⁽¹⁾.

- Examens optiques gratuits
- Montures, verres et lentilles haut de gamme
- Excellent rapport qualité/prix
- Équipement de mesure visuel à la pointe de la technologie
- Technicité sur tous les aspects de la prise en charge visuelle
- Garanties adaptées

Nos centres optiques sont agréés sécurité sociale et mutuelles (voir liste complète dans nos centres optiques)

CONTACTEZ NOS CENTRES OPTIQUES ☎

Villebon-sur-Yvette
01 69 53 61 22

Pontault-Combault
01 64 43 52 86

Mulhouse
03 67 27 10 16

Plus d'informations sur <https://www.costco.fr/centre-optique> et dans vos clubs-entrepôts.

(1) Si vous avez moins de 16 ans et que vous désirez changer ou renouveler vos lunettes, la dernière ordonnance doit dater de moins d'1 an.

Si vous avez entre 16 et 42 ans, le délai de validité de votre ordonnance de lunettes est prolongé jusqu'à 5 ans.

Au-delà de 42 ans, l'ordonnance est valable pendant 3 ans.

Découvrez nos centres

Auditifs

Nos centres d'aide auditive proposent des appareils auditifs haut de gamme à bas prix.

Nos audioprothésistes diplômés d'état vous proposent d'essayer gratuitement et sans engagement un appareil auditif pendant 1 mois sur présentation d'une prescription médicale.

Durant cette période, ils réalisent les réglages successifs pour vous apporter la plus grande satisfaction. Ils assurent ensuite un suivi régulier et personnalisé pendant toute la durée de vie de l'appareil.

Nos centres d'aide auditive proposent également des tests auditifs gratuits (test non médical).



CONTACTEZ NOS CENTRES AUDITIFS ☎

Villebon-sur-Yvette
01 69 53 61 33

Pontault-Combault
01 64 43 52 84

Mulhouse
03 67 27 10 14

Plus d'informations sur <https://www.costco.fr/centre-auditif> et dans vos clubs-entrepôts
Centres agréés Sécurité sociale et mutuelles, voir la liste complète dans nos centres auditifs



OBTENEZ VOTRE CARTE DE MEMBRE DIGITALE

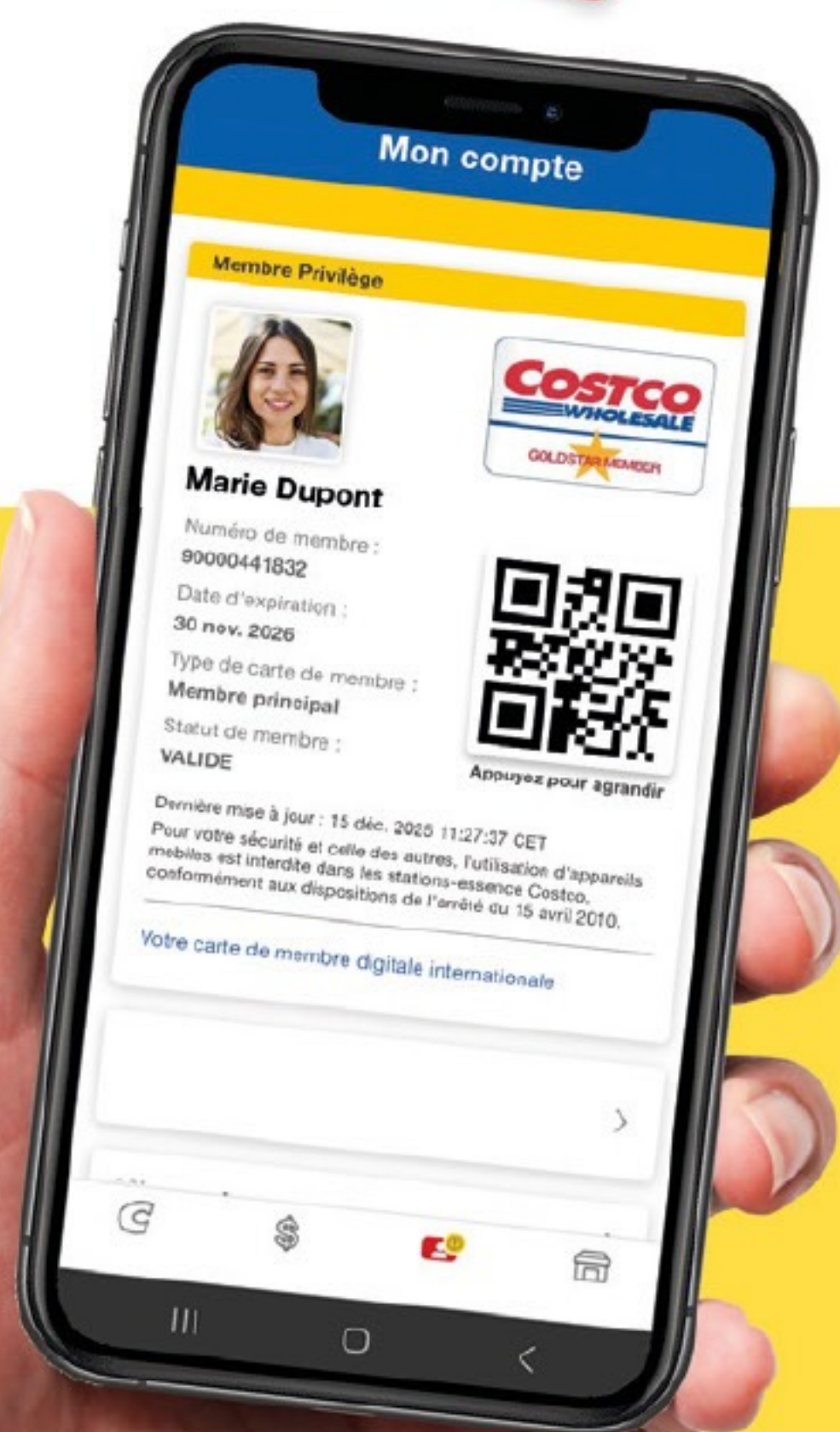
Téléchargez l'application Costco



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play



Activez votre

carte de membre digitale !

Fonctionne comme la carte physique Costco :



Accès
simplifié



Présentez-la
en caisse*

*Il est interdit d'utiliser la carte de membre digitale dans les stations-service Costco France.

Dans l'application, activez nos **COMMUNICATIONS**
par email **POUR RECEVOIR NOS PROMOTIONS**

1 Rendez-vous dans
MON COMPTE
Saisissez vos
informations de compte

2 Détails
du compte et
Préférences de
communication

3 Cochez l'option
pour recevoir nos
communications
par email puis
enregistrez



KIRKLAND
Signature

EAU DE SOURCE



6x2L

Eau de Source

6 bouteilles de 2 L
Volume net total : 12 L

6
BOUTEILLES

Idéal pour voyager,
profiter du plein air et rester hydraté.

#1907694

GRILLO'BOIS

LA BRAISE QUI CHANGE TOUT

Une gamme complète
de produits
qui se conjugue été
comme hiver



Retrouvez-nous sur notre site

www.grillobois.fr

POKÉMON™

CARTES À JOUER ET À COLLECTIONNER



**QUEL
EST TON
PRÉFÉRÉ ?**



© 2026 Pokémon. © 1995–2026 Nintendo/
Creatures Inc./GAME FREAK inc. TM, ® et les noms
des personnages sont des marques de Nintendo.

Le meilleur de la Corée, à portée de peau!



Top 3 incontournables de la K-Beauty

La cosmétique coréenne n'est plus une simple tendance : elle est l'autorité mondiale incontournable des soins de la peau. Investir dans ces soins, c'est choisir des formules avant-gardistes, pensées pour que votre peau soit plus lumineuse, plus douce et visiblement transformée, à la pointe de la beauté coréenne.

345 Relief Cream de Dr.Althea

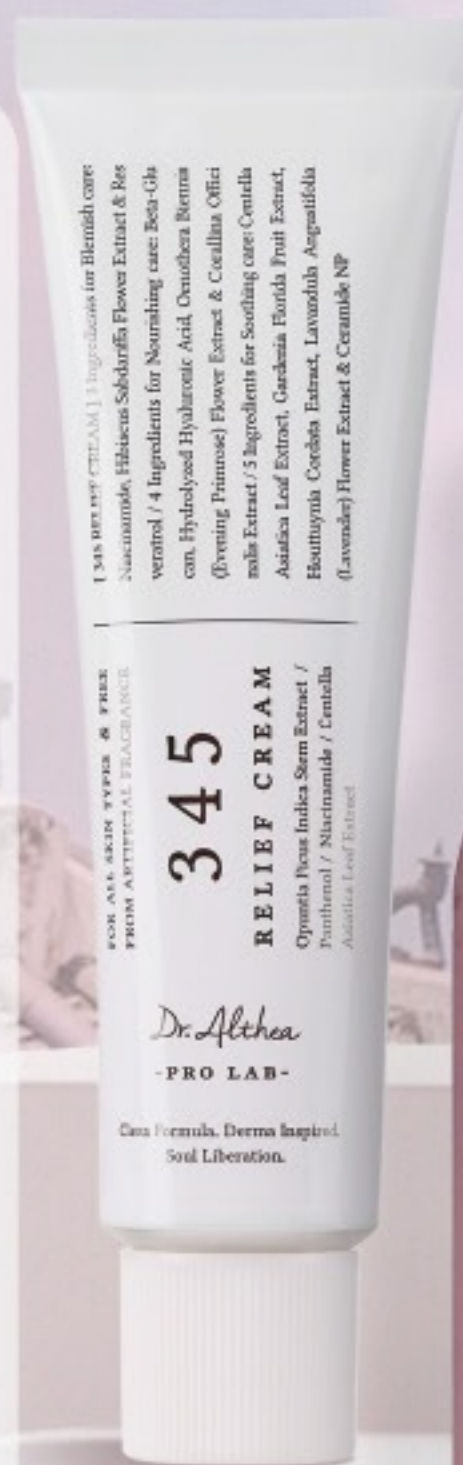
L'obsession beauté du moment, parfaite pour les peaux mixtes et grasses. Devenue un *indispensable mondial*, cette crème possède une capacité quasi "magique" à calmer les rougeurs et à réparer la barrière cutanée en un temps record. Sa formule avancée, enrichie en Panthénol, Céramides et Centella Asiatica, agit sur l'acné, atténue les marques post-imperfections et hydrate profondément sans laisser de film gras, pour une peau apaisée, équilibrée et visiblement plus saine.

★ 8591264 Dr. Althea 345 Relief Cream 2x50ml P300

Okoru Body Lotion La tulipe

Crème ou parfum ? Le spray corporel qui réunit le meilleur des deux mondes. Cette lotion corporelle premium combine haute parfumerie et hydratation avancée made in Corée. Enrichie d'une fragrance délicate et élégante, elle enveloppe votre corps d'un parfum floral sophistiqué pendant 48 heures tout en utilisant une technologie d'hydratation profonde pour laisser la peau incroyablement douce, veloutée et irrésistible au toucher.

★ 8592011 Okoru Body Lotion in Spray 2x250ml P300



Exosome PDRN Repair de MaxClinic

Exosomes et PDRN de saumon: Le traitement anti-âge ultime.

Ce duo sérum et crème révolutionnaire associe la technologie des exosomes, véritables messagers cellulaires, à l'ingrédient star PDRN de saumon, reconnu pour sa capacité exceptionnelle à réparer, régénérer et renouveler la peau en profondeur. Résultat ? Une peau visiblement plus ferme, incroyablement élastique et éclatante de jeunesse, comme transformée de l'intérieur. Idéal pour celles et ceux qui veulent repousser les signes du temps et révéler un teint lisse, lumineux et rajeuni.

★ 8591300 Maxclinic Exosome Repair Serum+Cream P250

TY K-BEAUTY K-

par MARC SALTZMAN

Si vous avez tendance à perdre vos affaires, ce qui n'est pas un crime non plus, des traceurs

électroniques peuvent vous aider à les retrouver. Ces dispositifs minuscules et peu coûteux peuvent être placés sur ou dans vos effets personnels, notamment vos clés de voiture, la télécommande de votre télévision, votre portefeuille ou encore votre valise.

Si vous ne retrouvez pas un objet sur lequel vous avez mis un traceur, ouvrez l'application sur votre smartphone et tapez sur le nom de l'objet, par exemple « sac à main de Kellie » ou « passeport de Marc ». Le traceur sonnera fort et vous indiquera le dernier emplacement connu de l'objet.

Les traceurs émettent un signal Bluetooth, qui se connecte à votre smartphone, tant que vous êtes à proximité (jusqu'à quelques dizaines de mètres sur certains modèles).

De nombreux traceurs fonctionnent également grâce à des assistants personnels, de sorte que vous pouvez utiliser votre voix sur un téléphone ou une enceinte connectée compatibles pour demander au traceur de sonner.

Et en dehors de chez vous ?

Si vous égarez un objet en dehors de chez vous, comme un sac de sport chez un ami, vous pourrez peut-être le retrouver.

Les Apple AirTags, par exemple, envoient un signal chiffré que les appareils Apple situés à proximité peuvent détecter grâce à l'application « Find My » d'Apple, qui repose sur environ 1 milliard d'appareils Apple dans le monde.

Si vous signalez un objet comme perdu, vous recevrez une notification automatique lorsqu'il sera retrouvé.



JULIA ANISIMOVA / STOCK.ADOBE.COM

Objets perdus

De minuscules traceurs peuvent vous aider à retrouver rapidement vos affaires.

En plus du signal Bluetooth, les AirTags utilisent également une technologie pouvant vous conduire plus précisément à l'emplacement du traceur, grâce à une flèche sur votre téléphone vous orientant continuellement vers celui-ci (comme l'aiguille d'une boussole). Elle vous indique la distance qui vous sépare du traceur (en temps réel).

Un traceur non-AirTag peut également faire appel à sa communauté, via son application. Une fois qu'un objet est signalé comme perdu, si l'un des membres le repère, le propriétaire peut en être averti.

Quelques points à savoir

Les sociétés de traceurs déconseillent de suivre les animaux de compagnie en raison des risques pour leur santé, comme l'ingestion de la batterie par des chiens, qui peut provoquer de graves lésions internes.

Sachez également que la configuration d'un FIDO5 Apple nécessite un iPhone ou un iPad. Il existe d'autres traceurs pour les appareils Android qui fonctionnent également très bien.

Les AirTags et la plupart des autres modèles sont dotés d'une batterie remplaçable par l'utilisateur qui dure environ un an, voire plus.

Ces minuscules traceurs sont une invention étonnante qui peut vous aider à retrouver vos affaires. ■

SEVAG SAGHERIAN



Marc Saltzman (@marc_saltzman) est un journaliste spécialisé dans les technologies et l'animateur du podcast *Tech It Out** podcast. Il répond à certaines questions dans cette rubrique et regrette de ne pouvoir répondre à toutes les questions individuellement.

Enceinte connectée

Si vous perdez votre smartphone chez vous, il existe un moyen simple de le retrouver : votre enceinte connectée.

Dites « Réveille-toi » à votre enceinte, puis « Où est mon téléphone ? » et vous devriez immédiatement l'entendre sonner, même s'il est coincé entre les coussins du canapé. Cela fonctionne avec les

enceintes HomePod d'Apple, Google Nest et les enceintes compatibles avec Alexa. Pour ces dernières néanmoins, vous devrez activer la fonctionnalité Trouver mon téléphone dans l'application Alexa de votre smartphone.—MS

* En anglais



Visitez notre
comptoir à **bijoux**
et offrez votre coup
de coeur en cadeau

COSTCO
WHOLESALE

L'excellence dans chaque produit



Bague en diamant



Boucles d'oreilles en diamant

Chez Costco, les bijoux ne sont pas de simples accessoires ; ils sont un gage d'authenticité. Nos créations sont réalisées en or 18 carats ou en platine 950, un écrin parfait pour les diamants. Nous proposons un vaste choix de tailles et de pierres précieuses, vous garantissant des pièces uniques. De plus, chacun de nos diamants est 100 % naturel, non traité et de pureté VS2/I, et est toujours accompagné de son certificat d'authenticité. Les styles et les finitions sont disponibles selon les stocks disponible en club-entrepôt.



Votre meilleure sélection de produits de beauté coréens

Ma:nyo Huile Démaquillante : Nettoyage Profond et Doux

C'est la première étape du double nettoyage, célèbre pour dissoudre le maquillage et les impuretés sans agresser la barrière cutanée.

Formule : 99 % d'ingrédients d'origine naturelle. Un mélange d'huiles de jojoba, d'argan et de camélia pour nourrir la peau tout en la nettoyant.

Mission : Dissout le maquillage, la protection solaire et les points noirs. (L'huile de jojoba est similaire au sébum humain, ce qui permet de nettoyer les pores de l'intérieur).

Texture : Légère et soyeuse. Au contact de l'eau, elle s'émulsionne (devient lactée) et se rince facilement sans laisser de film gras.

Idéal pour : Tous les types de peaux, y compris les peaux sensibles et grasses, car elle équilibre la production de sébum.

Ma:nyo Huile Démaquillante #641566



COSRX Kit à la Mucine d'Escargot

Le combo ultime pour une peau qui a besoin de régénération, d'hydratation profonde et d'apaisement.

Advanced Snail 96 Essence (Étape 1)

Formule : 96 % de filtrat de sécrétion d'escargot.

Mission : Revitalise et reconstitue les nutriments. C'est un véritable boost d'hydratation qui lisse le grain de peau et calme les irritations. Texture : Visqueuse mais à absorption rapide ; elle prépare la peau pour les soins suivants.

Advanced Snail 92 Cream (Étape 2)

Formule : 92 % de mucine d'escargot + composants activateurs.

Mission : Scelle l'hydratation, améliore le teint irrégulier et apporte de l'énergie à la peau.

Texture : Un gel-crème léger qui laisse un éclat sain (healthy glow) sans sensation de lourdeur.

Pourquoi fonctionnent-ils ensemble ?

Pendant que l'essence pénètre en profondeur pour réparer, la crème crée une barrière protectrice qui maintient cette hydratation tout au long de la journée. Conseil d'expert :

Appliquez les deux produits sur une peau légèrement humide pour maximiser la rétention d'eau et obtenir ce fini rebondi.

COSRX Kit à la Mucine d'Escargot #1780215



d'Alba Sérum Spray 2 x 180ml : Le "Filtre" en Spray

C'est un sérum biphasé (huile + eau) qui allie luxe et science pour obtenir un effet glass skin instantané.

Points Forts

Ingrédient Phare : Trufferol™ (Truffe blanche + Vitamine E). Un antioxydant puissant qui raffermie et illumine le teint.

Texture : Ultra-légère. Hydrate en profondeur sans laisser de sensation grasse ni collante.

Polyvalence : Utilisez-le comme tonique, sérum, fixateur de maquillage ou brume hydratante tout au long de la journée.

Le "Hype" : Surnommé la "brume des hôtes de l'air" pour sa capacité à sauver les peaux extrêmement sèches en quelques secondes.

d'Alba Sérum Spray #8589273



SKIN1004 Madagascar Centella Ampoule

C'est le sérum à la formule minimaliste conçu pour les peaux sensibles, réactives ou sujettes à l'acné.

Points Clés

Ingrédient Phare : 100 % d'Extrait de Centella Asiatica de Madagascar. Il apaise, régénère et renforce la barrière cutanée avec une efficacité supérieure à la centella classique.

Texture : Aqueuse et fluide. Elle pénètre instantanément sans laisser de fini collant, procurant une sensation de fraîcheur immédiate.

Les Bénéfices : Soulage les rougeurs, hydrate grâce à la glycérine et redonne de la vitalité aux peaux stressées.

Idéal pour : Ceux qui privilégient la santé et la réparation de la barrière cutanée.

SKIN1004 Madagascar Centella Ampoule #150977



TRESemmé®

NOUVEAUTÉ

2X
HYDRATATION
INSTANTANÉE*



*Test instrumental. Utilisation du shampooing et de l'après-shampooing. TRESemmé vs. shampooing sans après-shampooing.



Vos plus belles impressions

Les imprimantes modernes sont étonnamment puissantes et polyvalentes

par CHRISTINE PERSAUD



LIJDMILACHERNETSKA / 123RF.COM



JOHN THOMSON

Christine Persaud est une rédactrice indépendante installée à Toronto. Son travail a été publié dans *Digital Trends*, *Reviewed-USA Today*, *XDA* and *Android Central* et sur *Wifihifi.com*.*

Voici les deux types d'imprimantes les plus répandus : à jet d'encre et laser. La plus populaire est l'imprimante à jet d'encre, capable de produire des images en noir et blanc et couleur sur papier, papier photo et d'autres supports tels que des enveloppes. Les imprimantes laser sont plus performantes pour les textes de haute qualité et les gros volumes d'impression, donc plus adaptées aux bureaux.

Variante de ces deux types d'imprimante : celle multifonction, ou « tout-en-un ». Elle permet non seulement d'imprimer, mais aussi de copier et de numériser. Certains modèles peuvent même envoyer des télécopies.

★ La plupart des imprimantes récentes sont dotées de fonctions qui les rendent plus pratiques et productives et qui vous aident à mener à bien vos projets. Les points suivants peuvent vous aider à tirer parti de toutes les fonctionnalités de votre imprimante :

Connectez-vous. La plupart des imprimantes sont dotées d'une connectivité Wi-Fi, vous permettant d'envoyer des impressions à distance sans être connecté à l'appareil. Certaines fonctionnent même avec une application pour envoyer des factures ou des photos à partir de votre téléphone.

Économisez et réduisez vos déchets. Utilisez des fonctions telles que l'impression recto verso pour les brouillons afin d'économiser

du papier. Lorsque vous imprimez des brouillons ou des documents destinés à votre usage personnel, choisissez le mode brouillon ou échelle de gris, moins gourmand en encre. Les imprimantes tout-en-un permettent de numériser les documents et de réduire le bourrage papier.

Gérez votre encre. Les imprimantes à encre rechargeable, disponibles dans de nombreuses marques, n'ont pas besoin de cartouches. En effet, elles sont dotées de réservoirs à remplir avec de l'encre provenant de bouteilles de remplacement. L'encre fournie dure généralement deux ans. Cela élimine le besoin de remplacer et de recycler fréquemment les vieilles cartouches et permet généralement d'obtenir un meilleur rendement par bouteille.

Soyez créatifs. Vous pouvez utiliser votre imprimante pour créer des cartes de vœux personnalisées ou imprimer des photos et des étiquettes d'adresse. Saviez-vous que pratiquement toutes les imprimantes à jet d'encre sont dotées d'un bac réglable permettant d'accueillir du papier photo, différents formats de papier, des enveloppes, etc. ? Investissez dans du papier photo brillant ou mat pour imprimer chez vous des photos de qualité que vous pourrez encadrer ou ajouter à des albums. Vous pouvez imprimer des images directement à partir de votre smartphone grâce à des modèles qui fonctionnent via des applications. ■

Petites imprimantes intelligentes

Les nouvelles imprimantes de marques telles que HP sont agrémentées d'une IA pour une impression

plus intelligente. Pour imprimer une recette à partir d'un site web, par exemple, la fonction

*Perfect Output** de HP supprime les informations superflues telles que les pubs, liens et images, pour conserver uniquement les ingrédients et les instructions. Cette

technologie permet également d'automatiser certaines tâches, de prévoir l'entretien, de renforcer la sécurité et d'optimiser la qualité et les flux de travail.—CP

* En anglais : Sortie parfaite

WEIDER®
SPORTS & SPECIALTY NUTRITION
SINCE 1936



SANS ALLERGÈNES



SANS SUCRE

Le magnésium contribue à une fonction psychologique normale et à réduire la fatigue et l'épuisement.
Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain.

10g^{DE} PROTÉINES



NATURE VALLEY
L'ALLIÉ DE VOTRE JOURNÉE

POUR UN DÉLICIEUX
GOÛT DE CACAHUÈTE
À EMPORTER

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

GENERAL MILLS FRANCE, SAS au capital de 31 693 307 €, 319 679 025 RCS NANTERRE, 30 Cours de l'Église Saguen 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT

www.france.com

VEGETARIAN
VEGETARIAN
VEGETARIAN

SANON GOLD

L'excellence naturelle

Compléments alimentaires premium
formulés avec des actifs cliniquement étudiés.



BIG SIZE, BIG CARE

PRENDRE SOIN DE SOI, EN GRAND

Ashwagandha KSM-66®

- ✓ Extrait KSM-66® standardisé à 5 % de withanolides
- ✓ Formule enrichie en zinc, vitamine B6 et vitamine C

 120 jours

Loss stop

- ✓ Formule premium – haute concentration
- ✓ Extrait de Serenoa repens titré 20:1. 100 mg par gélule

 180 jours

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Se conformer aux conseils d'utilisation et ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Tenir hors de portée des enfants.

Disponible en exclusivité chez



- ✓ Format économique
- ✓ Longue durée

une dose pour
se détendre,
une pour rayonner

votre rituel gourmand
au quotidien



youtheory.com

LA SAISON DES RHUMES ET DES GRIPPES EST ARRIVÉE.

Développés par des spécialistes pour
aider à renforcer vos défenses
naturelles tout l'hiver.



- La formule à libération programmée permet une libération progressive
- Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
- Contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif



TESTÉ.
SÔR.
EFFICACE.

Jamieson™
SOURCES NATURELLES | DEPUIS 1922



- Délicieux goût cerise morello
- Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
- Contribue au maintien des os dans des conditions normales

www.jamiesonvitamins.com

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Se conformer aux conseils d'utilisation et ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Tenir hors de portée des enfants.

par MARC SALTZMAN

S'essayer à l'électronique grand public et trouver des moments de paix et de tranquillité peuvent sembler contradictoires. Pourtant, certaines technologies sont spécifiquement conçues pour vous aider à vous détendre, à méditer et à relâcher la pression. En voici quelques-unes qui pourraient vous apaiser.

A comme aromathérapie

Les diffuseurs d'huiles essentielles rencontrent un franc succès depuis plusieurs années. La rencontre de l'eau vaporisée et des gouttelettes d'huile peut emplir une pièce de senteurs réputées pour favoriser le calme, comme la lavande, la menthe poivrée, la rose ou les agrumes doux.

De nombreux modèles sont dotés d'une technologie d'ultrasons, qui envoie des fréquences électroniques dans l'eau pour faire vibrer et vaporiser l'huile, ce qui produit une brume aromatique servant également de petit humidificateur.

Outre les commandes par écran tactile ou télécommande sans fil, certains diffuseurs sont dotés de lumières changeant de couleur (certains modèles disposent même d'une veilleuse), de sons relaxants et d'un système d'arrêt automatique.

Tranquillité d'esprit virtuelle

Les casques de réalité virtuelle (RV) peuvent vous aider à trouver la paix, et pas seulement en jouant. Il existe des expériences méditatives téléchargeables, dont certaines sont accompagnées d'une voix apaisante qui vous guide dans des exercices de respiration et de relaxation, ou qui diffusent une musique calme pour vous apaiser.

Applications

Des applications sur votre smartphone ou votre tablette peuvent vous aider à prendre soin de votre santé mentale et

émotionnelle. Il existe de nombreuses applications de pleine conscience, comme *Insight Timer* et *Calm*, qui proposent des méditations guidées par des instructeurs compétents pour vous aider

à vous concentrer et à lâcher prise. Certaines proposent également un contenu conçu spécifiquement pour vous aider à vous endormir. Des applications telles que *BetterHelp* et *Talkspace*

vous mettent en relation avec un thérapeute agréé en santé mentale. Certains font payer la séance, d'autres optent pour un modèle d'abonnement. —MS



© SEVIL / STOCK.ADOBE.COM

Quand technologie rime avec relaxation

Astuces et appareils pouvant favoriser la relaxation et la pleine conscience



SEVAG SAGHERIAN



Marc Saltzman

est un journaliste spécialisé dans les technologies et l'animateur du podcast *Tech It Out*.*

* En anglais

DIVERS P

YARDISTRY
Pergola réglable
#1807331



MAXWELL
Patio set 7 pièces
#1934202



GREEN SOLUTIONS
Variété d'agrumes
#8566854



KETER CUBE
Pot cube
#8566722



RODUITS

ZHEJIANG

Pergola bioclimatique

#1807225



ARETA

Chaise d'extérieur et d'intérieur

#8593610



MAY CHEONG

Voiture miniature de collection

#1739888



LIFETIME



ABRI DE JARDIN
#274022



RÉSISTANT AUX TACHES ET FACILE D'ENTRETIEN
PORTES POUVANT ÊTRE VERROUILLÉES
PROTÉGÉ CONTRE LES RAYONS UV
UNE STRUCTURE SOLIDE RENFORCÉE EN ACIER



ABRI DE RANGEMENT
#486872



COFFRE DE RANGEMENT
#1768226



ARMOIRE DE RANGEMENT
#1768199

par DAMON BROWN

Si vous envisagez de quitter votre emploi, vous n'êtes probablement pas le seul : c'est le cas de la moitié des salariés américains, qui seraient en recherche active, selon un sondage Gallup réalisé en 2024. Il existe heureusement de nombreuses façons de relancer votre carrière. Voici quelques conseils à suivre si vous envisagez un nouveau départ.

Ne quittez pas (trop vite) votre emploi

La plupart des personnes que j'accompagne ne regrettent pas d'avoir quitté leur poste trop tard ; mais plutôt de l'avoir quitté trop tôt. Avez-vous assez d'argent de côté pour tenir si le nouveau départ tarde à arriver ? Avez-vous déjà signé un contrat pour votre prochain poste ? Vos droits seront-ils maintenus dans l'intervalle ? N'oubliez pas : il est facile de démissionner, mais pas de revenir à un poste que vous auriez quitté trop précipitamment.

Créez une activité secondaire

Une activité secondaire est une occupation que vous exercez en plus de votre poste principal. Les activités annexes constituent une source de revenus supplémentaire, vous permettent d'explorer de futures pistes potentielles sans prendre trop de risques. Elles vous offrent une certaine sécurité si vous envisagez de quitter votre poste principal. **Side Hustle* de Chris Guillebeau (Currency, 2017), **Pivot* de Jenny Blake (Penguin Publishing Group, 2017) et mon propre ouvrage **Career Remix* (Sterling, 2022) sont d'excellentes



ressources pour vous renseigner sur le lancement d'une activité indépendante.

Optimisez votre temps

Le temps est votre ressource la plus précieuse. Rationalisez vos objectifs de carrière afin d'adopter une vision plus large. Mettez des alertes sur les plateformes de recherche d'emploi pour savoir quand les postes idéaux se libèrent, consacrez des moments spécifiques de votre semaine à l'amélioration de vos compétences (le jeudi soir à l'apprentissage du codage, par exemple) et élaborer un plan afin d'être prêt à changer de cap lorsque l'opportunité se présentera.

Aucun nouveau poste n'est parfait

Croyez-le ou non, certains aspects de votre emploi actuel pourraient même vous manquer. Identifiez les points qui vous plaisent. Pensez à vos collègues, à vos supérieurs ou à votre environnement de travail. Notez-les. Ces points positifs peuvent servir de repère pour déterminer ce qui sera important dans votre prochaine expérience. ■

Prêt pour un nouveau départ

Quelques pistes de réflexion si vous envisagez de changer de poste.



Damon Brown
(damonbrown.net)*
est un conférencier, auteur et coach qui aide les entrepreneurs modernes à s'épanouir.

Passez à l'action

Les CV sont devenus, dans le meilleur des cas, superficiels : ils sont recommandés, mais les employeurs sont davantage

impressionnés par les choses concrètes. Par exemple, un rédacteur en chef préférera que vous teniez régulièrement votre propre blog, ou une société de graphisme sera davantage impressionnée par vos visuels

que par vos diplômes.

Si vous souhaitez un poste spécialisé, réfléchissez à la manière dont vous pouvez répondre aux besoins des employeurs avant d'être embauché.—DB

* En anglais

ALIMENTA

NEW YORKERS
Biscuits fourrés
chocolat-noisette
#8514701



CADBURY
Biscuits Fingers
#8590118



MARS
Assortiment de chocolats miniatures
#8561391



LAY'S
Chips nature
#8589295



LAY'S
3D'S, Fritos, Bocabits Multipack
#8589296



HARIBO
Assortiment de confiseries
#1000314



LOGISMOSE
Skr
#8536978



OSSAU-IRATY AOP
Au lait de brebis
#19016



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

VARIEE

PERLIM

Pommes golden du limousin

#8504448



HLB

Fruit du Jacquier

#483849



PERLIM NOIX

Noix du perigord AOP

#1006820



ROGER DEXCOURS

Châtaignes

#86108



NATIVE

Guacamole doux

#8522951



GOTA VIVA

Laitue vivante

#8549675



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

LE GRUYÈRE AOP SUISSE

EXIGEZ L'EXCELLENCE, SAVOUREZ L'EXCEPTION

ROSSI CONSEIL RCS PARIS B 422 496018.



DÉCERNÉ AU GRUYÈRE AOP SUISSE

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND 

LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115.

WWW.GRUYERE.COM



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse. +
www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE www.mangerbouger.fr



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr



DÉCOUVREZ LE WHISKY FUYU,
VÉRITABLE EXPRESSION
DU SAVOIR-FAIRE
DES MAÎTRES DE CHAI
JAPONAIS.

FUYU

BLEND
WHISKY

BBC
SPIRITS

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Fleury Michon

Maison Familiale & Vendéenne depuis 1905

FAÎTES-VOUS PLAISIR AVEC
NOS DÉLICIEUX PRODUITS

CHEZ COSTCO !



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Lincet

Sidier Lincet

FROMAGERIE FAMILIALE DEPUIS 1895



Sauce au Chaource



Retrouvez nos recettes sur
www.fromagerie-lincet.com



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

par DENISE LEE

Un élément essentiel du leadership est la compréhension de la sensibilité culturelle. Dans ces temps tourmentés, les dirigeants doivent faire preuve de sensibilité non seulement à l'égard de la culture du lieu de travail, mais aussi de la manière dont les personnes de différents milieux sociaux interagissent. La sensibilité culturelle peut améliorer le bien-être de vos équipes et attirer des talents qui contribueront à un lieu de travail sain et productif. Les conseils suivants vous aideront à améliorer la productivité de votre lieu de travail.

Ouvrez-vous aux différences

La plupart des conflits commencent par des suppositions erronées. Les points de vue sont façonnés par de nombreux facteurs, tels que l'origine, le genre, l'orientation sexuelle et les opinions politiques. En cas de doute sur une divergence d'opinions, posez les questions suivantes avant de répondre : Qu'est-ce qui t'a amené à cette conclusion ? Peux-tu m'indiquer des sources qui pourraient m'éclairer sur ton point de vue ? Y a-t-il quelque chose que tu penses que je devrais savoir et que tu as peut-être hésité à partager avec moi auparavant ?

Ne fuyez pas les conversations

Il est tentant d'ignorer les différences culturelles et de se concentrer sur son travail. Mais il est important de prendre le temps d'avoir des conversations ouvertes et honnêtes sur ces divergences. Il pourrait en résulter de nouvelles opportunités commerciales fascinantes. Par exemple, en discutant des différences culturelles, vous pouvez découvrir que votre entreprise peut satisfaire un besoin au sein d'un groupe de population spécifique.



© PPHOENIX777 / SHUTTERSTOCK

Célébrez tout le monde

En tant que dirigeant, votre rôle consiste à célébrer les différentes cultures tout en veillant à ce qu'elles s'unissent autour de la vision et de la mission de l'entreprise. Rappelez à votre personnel vos valeurs fondamentales et votre éthique. Veillez à ce que votre mise en valeur des différences culturelles ne donne à personne le sentiment d'être aliéné ou ignoré.

Les éléments productifs sont ceux qui se sentent soutenus, considérés et légitimés. En tant que dirigeant, vous devez vous assurer que votre entreprise envoie à tous le message suivant : la voix de chaque salarié est importante et doit être entendue.

Les employés qui se comprennent sont en mesure de résoudre rapidement les différends. Les bons dirigeants doivent toujours encourager une bonne communication et compréhension. ■

Diversité au travail

Au travail, la sensibilité
culturelle profite à tous

HOI WAI LEE



Denise Lee
(deniseglee.com)*
est coach d'affaires
pour les
entrepreneurs
ambitieux.

Rassemblez

Prenez le temps d'établir des liens avec d'autres cultures au sein de votre entreprise. Le travail n'est pas seulement une affaire

professionnelle, c'est une famille élargie.

Trouvez des moyens uniques, spéciaux et consensuels de célébrer les événements culturels importants pour vos équipes. Encouragez les employés à fêter ensemble Diwali, l'Aïd

el-Fitr lors de la fin du Ramadan, etc.

L'idée est d'introduire des événements fédérateurs amusants et sympas sur le lieu de travail où chacun peut apprendre à connaître et reconnaître les différentes cultures.—DL

* En anglais



L'ACCOMPAGNEMENT IDÉAL POUR VOS BARBECUES



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Coca-Cola®

**est désormais
disponible !**

**Venez déguster dans notre resto club
un Coca Cola après vos courses !**



© 2025, The Coca-Cola Company. Coca-Cola est une marque déposée de The Coca-Cola Company. Coca-Cola Services France, SAS au capital de 50 000 Euros - 404 421 083 RCS Nanterre.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR



Biacelli

ARTISAN MAÎTRE TORRÉFACTEUR
DE PÈRE EN FILS

•
Thomas Roizot,
deuxième génération des cafés Biacelli

par ELOÏSE GAGNON

Les échecs, les revers et les obstacles font partie de l'expérience humaine. Certaines personnes les dépassent, d'autres non. Ceux qui vont de l'avant s'attendent à relever des défis et acceptent de sortir de leur zone de confort. Les étapes suivantes peuvent vous aider à surmonter les échecs dans le domaine professionnel et à entrevoir une issue positive.

Relativisez. La première réaction typique à un échec est de le laisser prendre le dessus, de le prendre personnellement. Mais un échec est en fait neutre. Par exemple, l'annulation d'une commande importante par un client n'est en soi qu'une annulation de commande. Vous pouvez choisir de lui donner un sens négatif en vous concentrant sur son impact et en l'intériorisant.

Au lieu de cela, prenez du recul et examinez votre situation d'un point de vue objectif et neutre, sans affect personnel.

Soyez proactif. Adopter un point de vue neutre vous permet de passer d'une attitude réactive et impulsive à une attitude proactive et à une approche délibérée de la résolution des problèmes. Selon le célèbre auteur Stephen Covey, même lorsque les circonstances limitent les choix, une personne proactive trouvera les moyens de continuer à penser logiquement au lieu de se laisser dépasser par ses émotions.

Penser de manière proactive vous permet de faire une pause pour vous poser les bonnes questions, par exemple : Qu'est-ce que je contrôle dans cette situation ? Que puis-je faire concernant ce client ? Comment puis-je compenser cette annulation de commande ?



S'agit-il d'un événement ponctuel ou d'un problème récurrent ?

Agissez avec détermination. En réfléchissant de manière proactive et en vous posant les bonnes questions pour parvenir à une issue positive, il est important de tenir compte de vos valeurs et de votre vision. Reconnaître ce qui compte, c'est-à-dire les objectifs que vous visez et l'impact que vous voulez avoir, vous aidera à prendre correctement vos décisions.

Agir dans un but précis entraîne une réflexion plus profonde. Le client qui a annulé sa commande est-il le type de client pour qui vous souhaitez travailler ? La commande annulée reflétait-elle fidèlement votre marque et votre vision ou avez-vous commis une erreur ?

En gardant à l'esprit les valeurs fondamentales et la vision de votre entreprise, vous prendrez des décisions conformes à son objectif. Les échecs sont difficiles, mais les trois étapes suivantes vous aideront à prendre des décisions conscientes qui mèneront à des résultats couronnés de succès. ■

Réussir malgré les échecs

Comment transformer les situations négatives en résultats positifs



Eloïse Gagnon aide les entrepreneurs et les chefs d'entreprise à améliorer leurs compétences en leadership et à développer des comportements et des schémas de pensée performants.

Force mentale

Surmonter les échecs mettra à l'épreuve votre force mentale, c'est-à-dire votre capacité à persévérer dans le chaos,

à maîtriser vos émotions et à rester attaché à vos objectifs malgré la pression. Pour améliorer votre force mentale, créez une certitude en étant convaincu que la réussite est la seule issue

possible. Visualisez clairement le résultat avant qu'il ne se matérialise et concentrez-vous sans relâche sur l'exécution des priorités qui vous permettront d'atteindre les résultats escomptés.—EG



FAMILLE PERRIN



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération.



MISA



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.





TOURTEL TWIST MANGUE
6X27,5CL

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR
SANS-ALCOOL



ABBAYE FONDÉE EN + 1128 + ABBEY FOUNDED IN



GRIMBERGEN BLONDE
16X25CL

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

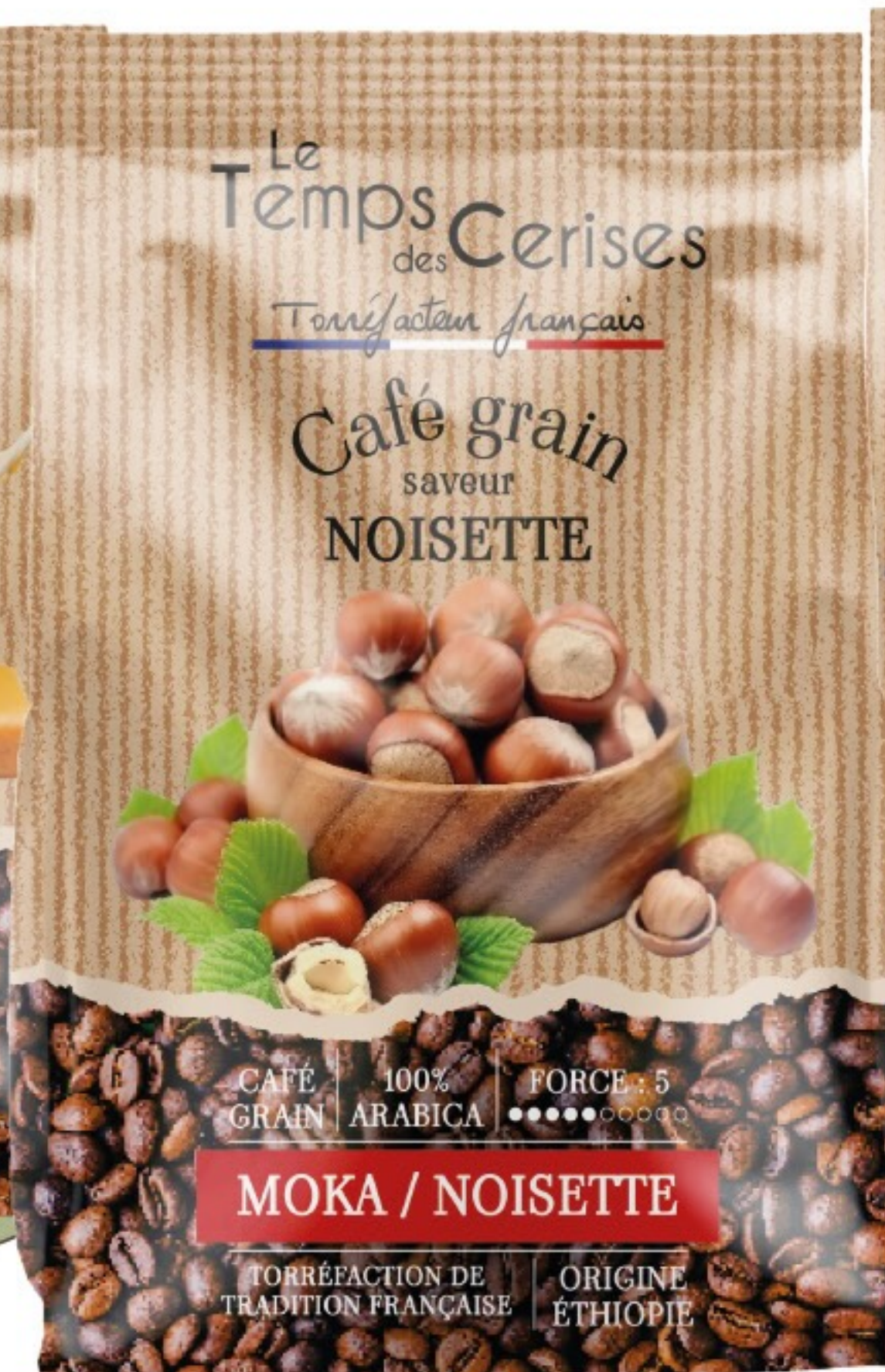
BK RCS SAVERNE 775 614 308

Le Temps des Cerises

Torréfacteur français

Plus qu'un simple café...

100% arabica



100% gourmands

Découvrez ou redécouvrez
notre gamme gourmande
aux saveurs authentiques

Torréfié dans le
SUD-OUEST





Manufacture depuis 1986

Confitures "Riches en fruits, Riches en goûts",
... et cuisinées en Provence !



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas - www.mangerbouger.fr

Le Same-Day* arrive chez Costco

Au cours de la dernière décennie, le secteur du retail a connu une métamorphose sans précédent. Ce qui était autrefois considéré comme un luxe — la livraison de produits le jour même — est devenu une attente standard pour le consommateur moderne. Au sein de cet écosystème, chez Costco Wholesale, nous avons réussi à adapter notre modèle économique de « club-entrepôt à grand volume » à l'environnement numérique de la livraison.

Conception **Elena Mozos Laguna**



* Traduction Same-Day / Même-jour

En France et en Espagne, ce mouvement n'est pas seulement une question de commodité, mais une véritable stratégie d'expansion.

Du club-entrepôt à la porte de votre domicile : une solution pensée pour les membres pressés.

Si l'expérience traditionnelle dans nos magasins repose sur la « chasse au trésor » à travers d'immenses allées, la vie urbaine dans les grandes métropoles comme Madrid ou Paris prive souvent nos membres du temps nécessaire pour transporter leurs achats. Avec le service de livraison Same-Day, nous avons conçu une solution pour répondre à ce profil. Chez Costco, nous permettons désormais aux produits Kirkland Signature, ainsi qu'aux articles préférés de nos membres, d'être à la portée de ceux dont les agendas chargés rendaient la visite à au club-entrepôt impossible.

Alliances stratégiques : le moteur technologique.

Nous avons opté pour un modèle collaboratif avec des experts de la livraison.

Des préparateurs de commandes dédiés connaissent parfaitement la disposition de nos clubs-entrepôts, ce qui réduit considérablement le temps de préparation.

Dans des villes comme Madrid (avec nos clubs-entrepôts de Getafe et Las Rozas) et Séville, le service s'appuie sur un réseau de livreurs couvrant une grande partie de l'aire métropolitaine. Ils sont capables de livrer aussi bien des packs de 24 bouteilles d'eau que des détergents industriels en moins de trois heures. Tout cela reste bien entendu soumis à la disponibilité des produits et à l'éligibilité du code postal.

En France, pour nos clubs-entrepôts de Villebon-sur-Yvette et Pontault-Combault situés à proximité de Paris, le principal défi était le trafic routier. Le service Same-Day nous a permis de pénétrer dans les foyers parisiens qui, bien qu'ils disposent souvent de cuisines et d'espaces de stockage réduits, recherchent des produits de première qualité, comme nos produits de boucherie et nos produits frais.

Le catalogue : que commande-t-on le jour même ?

Tout notre catalogue n'est pas éligible au service Same-Day. La sélection est stratégique et s'articule autour de ces piliers :

Produits périssables et frais : La viande de haute qualité, les produits de boulangerie fraîchement cuite et les fruits sélectionnés sont les produits les plus demandés. Garantir que ces articles arrivent en respectant la chaîne du froid est vital.

Essentiels pour la maison : Papier hygiénique, produits d'entretien et épicerie. Ces articles volumineux sont souvent difficiles à transporter pour ceux qui ne disposent pas de leur propre moyen de transport.

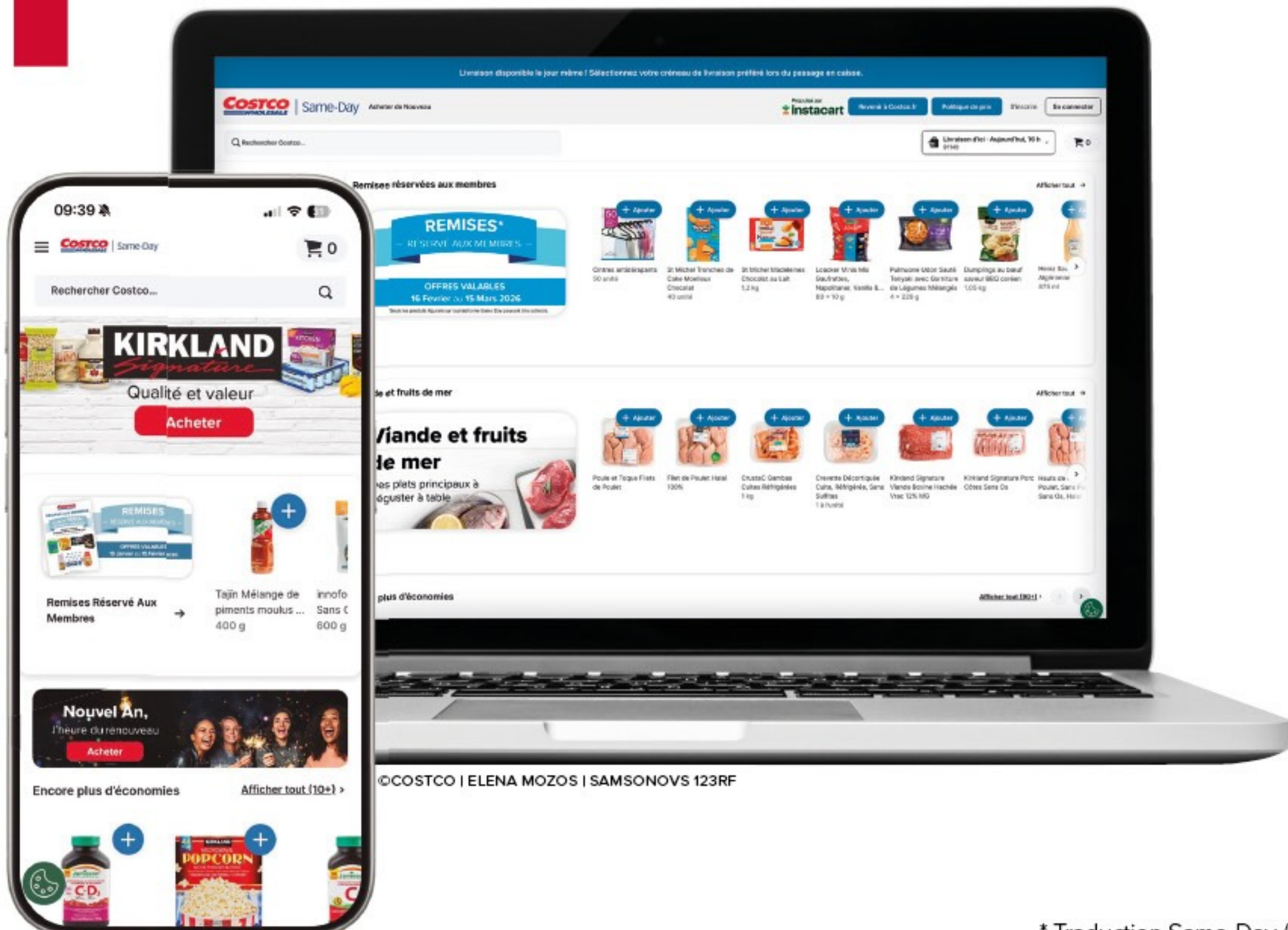
Les défis de la logistique à grand volume. Livrer nos produits ne ressemble en rien à la livraison d'un hamburger ou d'un sac de courses traditionnel. Les défis sont uniques, notamment en raison du volume, car les livreurs ont souvent besoin de véhicules spécifiques.

Un autre défi majeur a été la gestion de l'adhésion : intégrer le numéro de membre dans les applications de livraison pour appliquer les tarifs exclusifs de Costco a été un défi technique relevé avec succès. Cela permet de préserver toute la valeur de notre adhésion dans l'environnement en ligne.

Impact sur la fidélisation client.

Le service Same-Day ne se limite pas à générer des ventes, il permet aussi de rajeunir notre base de membres. Les jeunes générations privilégient le paiement pour le confort et la commodité. En offrant cette option, chez Costco Espagne et Costco France, nous garantissons que notre modèle d'adhésion reste pertinent pour ceux qui ont des besoins d'achats urgents et ne peuvent pas se déplacer.

Propulsé par
instacart

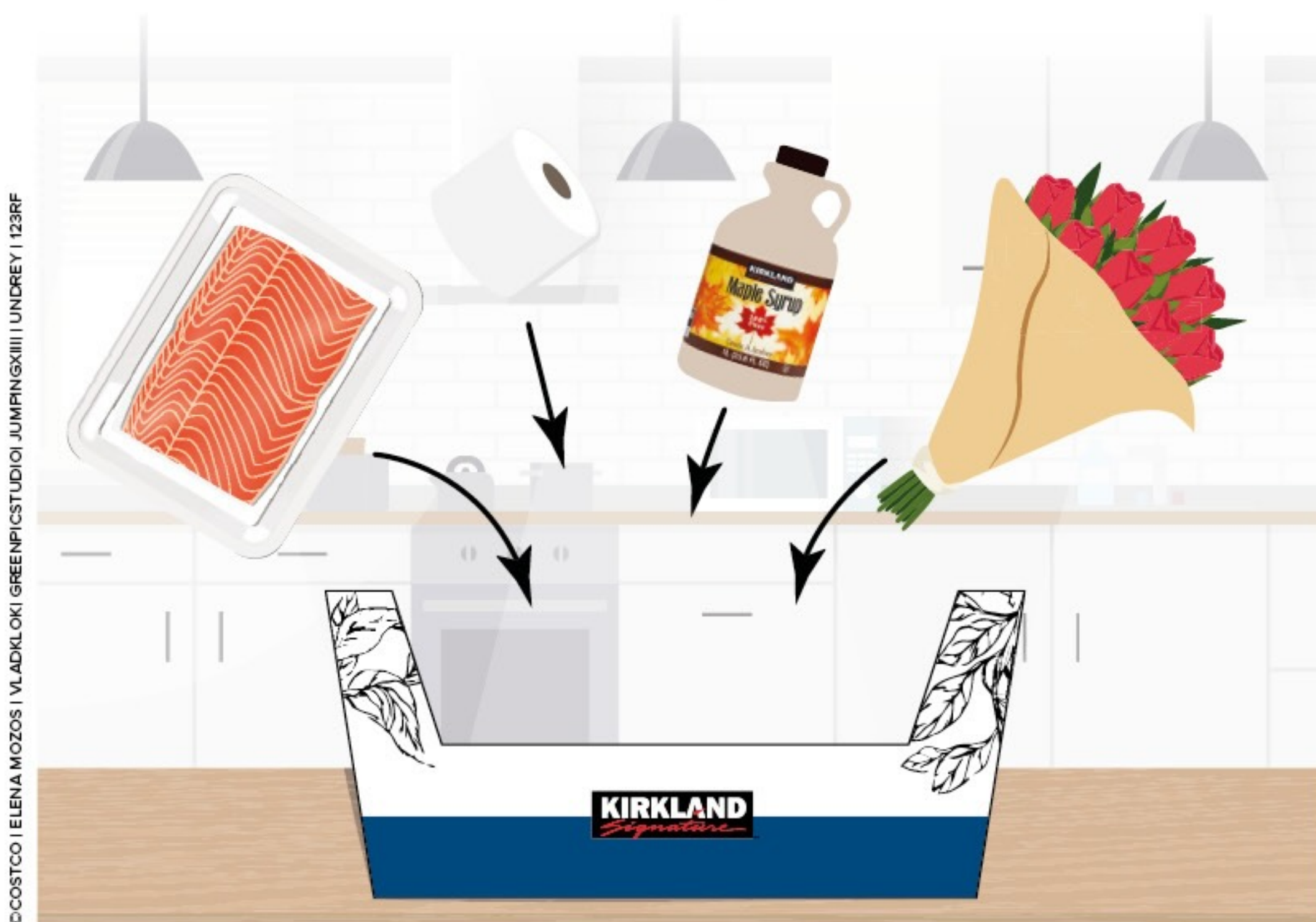


* Traduction Same-Day / Même-jour



Avec le service Same-Day, nous démontrons notre capacité à adopter la technologie et l'innovation sans perdre notre essence. Nous avons réussi à transposer la promesse de « la qualité au prix Costco » dans un format de commodité absolue.

Dans un marché où le temps est la ressource la plus rare, chez Costco, nous prouvons que nous ne vendons pas seulement des produits, mais que nous apportons de véritables solutions pour la vie quotidienne.





la perdiz



Quality Lemon*

www.peralesyferrer.com



*En anglais - Traduction : Citron de qualité

MANGEZ SAIN
MANGEZ FRAIS



©Zespri™ group Ltd 2026. - RCS Marseille 422 994 301

Zespri™
KIWIFRUIT

PURITI

PURE MĀNUKA | PURE QUALITY



100% PURE

New Zealand Mānuka Honey

100% pur miel de manuka de Nouvelle Zélande

Authentique
Certifié
Qualité supérieure

PRODUCT OF NEW ZEALAND

puriti.com

Produit de Nouvelle Zélande





ENTREZ DANS LA TRADITION GOURMANDE

Nos ingrédients sont strictement sélectionnés :
notre farine est **100% française**.



www.maisonjacquemart.com

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Votre caprice le plus naturel

Agrumes

Une fantastique
source de vitamine
C, choyée par le soleil
et pleine de vitalité.



Grenades

Le joyau rouge de la nature,
explosion de saveurs et
d'antioxydants qui
revitalisent corps et esprit.





Raisins

Le choix parfait pour
un en-cas sain, riches
en antioxydants,
vitamines et fibres.

Dattes

Le bonbon 100 %
naturel, à la texture
veloutée et riche en
fibres et minéraux.



AMFRESH™
SPAIN

AMFRESH SPAIN, INC.
C/ LLOSA DE RANES, S/N 46294
CARCER - R.G.S. 21.14448/V
WWW.AMFRESH.COM



Haricots plat #1005296



Raisins verts #1006305





*Découvrez notre sélection
de fruits et légumes pour ce*
PRINTEMPS



Fraises #84537



Myrtilles #57554



Partagez des instants
gourmands en toute
simplicité.

SURGELÉ ❄️



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. - www.mangerbouger.fr



une pâte dorée
CROUSTILLANTE



préparation
RAPIDE AU AIRFRYER



entreprise
FRANÇAISE

4 recettes de Bowls

Le secret pour un repas tout-en-un et sans tracas.

par TINA MCLEISH photographie ANDY LEWIS

conception BHAVANI KONINGS recettes TINA MCLEISH

Même si j'adore cuisiner des plats de A à Z, il m'arrive parfois de manquer de temps lorsque j'ai des invités ou tout simplement ma famille affamée à nourrir. Dans ces situations, les recettes suivantes sont faites pour vous donner des idées, mais aussi vous faire gagner du temps lorsque vous êtes sous l'eau.

En plus d'être personnalisables, ces bowls sont un excellent moyen d'utiliser ce que vous avez au réfrigérateur ou dans vos placards. Vous n'aimez pas un certain ingrédient ou vous ne l'avez pas sous la main ? Remplacez-le. Vous êtes nombreux à table ? Doublez ou triplez les doses. Vous pouvez mettre à table tous les ingrédients et chacun composera son propre bowl en fonction de ses préférences. Tout le monde y trouvera son compte ! Si vous faites des stocks d'aliments de base et de condiments, qu'il s'agisse de riz, de thon en boîte, de sauce soja et de sriracha, vous aurez toujours un repas à portée de main.

Par exemple, le bowl végétarien de falafels est apprécié aussi bien par les végétariens que par les mangeurs de viande. Cette recette se fait à l'air fryer pour un résultat extra croustillant sur le chou-fleur et les falafels, mais vous pouvez également utiliser votre four traditionnel.

Le bowl de nouilles au bœuf est inspiré d'un ami qui aime nous emmener manger de la nourriture coréenne, et rencontre toujours un franc succès. Si vous n'avez jamais goûté les nouilles japchae, sachez que leur moelleux vous fera fondre de bonheur. Le kimchi donne un délicieux coup de fouet à ce repas et les aliments fermentés sont excellents pour la santé intestinale. Conseil : ajoutez du kimchi au riz sauté ou aux œufs brouillés.

Pour un moment de réconfort absolu, optez pour la recette d'agneau à la grecque. Lorsque j'étais à l'université et que j'étudiais les sciences alimentaires et la nutrition, j'ai eu la chance d'avoir des amis grecs qui partageaient avec moi les recettes de leur famille. Cette recette me rappelle ces saveurs : audacieuse, simple, mais tellement savoureuse. L'avantage des frites maison est que vous pouvez y ajouter toutes les saveurs que vous souhaitez, tandis que les côtelettes d'agneau sont si tendres et savoureuses avec leur marinade à l'ail, au citron et à l'origan. Le poke bowl au saumon ravira toutes les papilles et c'est une excellente façon d'utiliser les conserves d'aliments marinés que vous avez peut-être dans votre réfrigérateur. Si vous avez déjà cuit votre riz et que votre saumon est prêt à l'emploi, ce bowl sera très rapide à préparer. Et c'est là tout l'intérêt d'associer différents ingrédients dans un bowl : c'est savoureux, facile et c'est une excellente solution lorsque les ventres affamés ont besoin d'être nourris rapidement !



★ Tina Mcleish

est cheffe, autrice de recettes et contributrice régulière du Costco Connection.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



FOODSERVICE

EN PROVENCE DEPUIS 1963

CAP SUR LES SAVEURS AMÉRICAINES !



*À saupoudrer
sur vos frites ou pommes
de terre après cuisson.*

*À incorporer dans
votre guacamole*

*À utiliser en marinade
pour vos viandes blanches*

*Fumé naturellement
au feu de bois idéal
dans une mayonnaise*



**SANS CONSERVATEURS,
SANS COLORANTS**

**ON SE DÉCARCASSE,
VOUS ASSUREZ.**

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR

SABAROT

Maison familiale depuis 1819



JARRE DE COUSCOUS
3 KG



CELLO DE RIZ NOIR
950 G



Retrouvez tous nos produits et nos
recettes faciles et gourmandes
sur notre site www.sabarot.com



Bowl d'agneau à la grecque

Préparation : 50 min

Parts : 4

3 grosses pommes de terre (800 g) nettoyées

12 côtelettes d'agneau

2 gousses d'ail hachées

3 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. d'origan séché

Le jus de 1 citron

1 tasse de tzatziki

4 pains pita grecs grillés

Salade

1 oignon rouge finement émincé

¼ tasse d'olives Kalamata

1 poivron rouge coupé en petits cubes

¼ tasse de feta émiettée

1 concombre libanais coupé en petits cubes

200 g de tomates cerises coupées en deux

1. Couper les pommes de terre en gros morceaux et les placer dans un saladier. Placer les côtelettes d'agneau dans un récipient muni d'un couvercle. Mélanger l'ail, l'huile, l'origan, saler et poivrer et assaisonner les pommes de terre et l'agneau. Verser le jus de citron sur l'agneau et mélanger pour bien l'enrober. Couvrir et placer au frais jusqu'à l'étape de la cuisson.

2. Cuire les pommes de terre à l'air fryer à 200 °C pendant 20 à 30 minutes, ou sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé au four pendant 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.

3. Préchauffer un grill, un barbecue ou une grande poêle à frire. Lorsque le grill est bien chaud, faire cuire les côtelettes d'agneau marinées 2 à 3 minutes de chaque côté.

4. Préparer les ingrédients de la salade et mélanger. Répartir la salade dans 4 bols et garnir de côtelettes d'agneau, de frites, de tzatziki et de morceaux de pain pita.

CONSEIL DE CHEF

Préparez votre propre tzatziki en râpant un concombre (retirez le cœur), en l'égouttant et en le mélangeant avec du yaourt grec, de l'ail, du sel et du poivre.

Bowl coréen de nouilles au bœuf

Préparation : 30 min

Parts : 4

340 g de nouilles de patates douces séchées de type japchae

3 c. à s. de sauce soja

3 c. à s. d'huile de sésame

½ c. à c. de poivre blanc moulu

1 c. à s. de miel

1 oignon rouge émincé

6 petites carottes coupées en julienne

1 poivron rouge coupé en tranches

3 gousses d'ail hachées

3 oignons nouveaux émincés + pour garnir

2 c. à s. de graines de sésame grillées + pour garnir

2 steaks porterhouse de 600 g

1 c. à s. d'huile d'olive

Kimchi, carottes marinées* et tranches de concombre, pour garnir

1. Porter à ébullition une grande casserole d'eau et faire cuire les nouilles 6 minutes (ou en suivant les instructions du paquet), égoutter puis rincer.

2. Mélanger les nouilles avec la sauce soja, 2 cuillères à soupe d'huile de sésame, une pincée de sel, de poivre blanc et de miel et rectifier selon le goût.

3. Faire chauffer un wok, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, l'oignon, la carotte et le poivron et faire cuire 2 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement ramollis. Ajouter l'ail, les oignons nouveaux et les graines de sésame, puis mélanger. Ajouter les nouilles et mélanger avec les légumes. Vérifier l'assaisonnement et rectifier.

4. Éponger les steaks avec du papier absorbant, les badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer. Cuire sur un barbecue chaud, un grill ou une poêle à frire 2 minutes de chaque côté. Laisser reposer 2 minutes, puis trancher.

5. Répartir le mélange de nouilles dans des bols. Garnir de tranches de steak, de kimchi, de carottes marinées, de concombre et d'oignon de printemps supplémentaire. Saupoudrer de graines de sésame au moment de servir.

*Remarque : Éplucher et couper les carottes en deux dans le sens de la longueur et les couvrir de vinaigre de vin de riz pendant 15 minutes.

Comté

RIVOIRE JACQUEMIN

Affineur
en douceur
depuis
1860



MONTMOROT - JURA
03 84 87 12 00 / info@rivoire-jacquemin.com / www.rivoire-jacquemin.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr





Bowl végan de falafels

Préparation : 15 min

Parts : 4

½ c. à c. de curcuma
 ½ c. à c. de cumin moulu
 1 c. à s. d'huile d'olive
 400 g de chou-fleur coupé en petits bouquets
 300 g de falafels
 1 tasse de houmous
 1 tasse de baba ganoush

Pain libanais, arilles grenade et persil ciselé

1. Dans un bol moyen, mélanger le curcuma, le cumin et l'huile d'olive, puis saler et poivrer. Enrober le chou-fleur du mélange, puis cuire à l'air fryer à 180 °C 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré, ou au four à 220 °C 20 à 30 minutes.

2. Faire chauffer les falafels à l'air fryer 5 minutes, au four 15 minutes ou au micro-ondes 1 minute.

3. Dans un grand saladier, mélanger les ingrédients de la salade et les répartir dans des bols. Garnir de houmous et de baba ganoush, de chou-fleur et de falafels. Finir avec du pain libanais, des arilles de grenade et du persil ciselé.

Salade

200 g de tomates cerises
 découpées en quatre
 1 concombre découpé en cubes
 4 radis coupés en tranches
 ¼ tasse de persil ciselé
 1 c. à s. d'huile d'olive
 1 c. à s. de jus de citron
 1 pincée de sumac

CONSEIL DE CHEF

Pour préparer votre propre baba ganoush, faites cuire les aubergines au barbecue jusqu'à ce qu'elles soient tendres, grattez la chair, hachez-la et mélangez-la avec du tahini, du citron, de l'ail et de l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Le pain libanais est délicieux lorsqu'il est frais, mais s'il est un peu rassis, découpez-le en triangles, badigeonnez-le d'huile d'olive, d'ail, de sel et de poivre et faites-le cuire au four pour le toaster. Il deviendra alors un accompagnement croustillant à tremper dans votre bowl.



**Choisir le fromage Grana Padano, c'est embrasser
les valeurs italiennes qui le rendent unique.**

Le lieu où il est né. Le savoir-faire des fromagers.

Les traditions. Le plaisir de la table.

Le bien-être et la passion de bien manger.

Grana Padano, c'est le goût de l'Italie que tout le monde aime.

Une émotion à partager.



Une émotion italienne.

GRANAPADANO.IT/FR-FR/

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

Poke bowl hawaïen au saumon

Préparation : 15 min

Parts : 4

Chou mariné

¼ de chou rouge finement
haché

2 c. à s. de jus de
gingembre mariné

Le jus de ½ citron vert

Saumon

1 gousse d'ail hachée

1 c. à c. de gingembre râpé

2 c. à c. d'huile de sésame

1 c. à s. de sauce soja

1 c. à s. de sauce soja
sucrée

600 g de saumon découpé
en petits morceaux

1 t. de morceaux d'ananas
dans leur jus, égouttés

Huile d'olive en spray

100 g de jeunes pousses
d'épinards lavées

2 t. de riz au jasmin cuit

1 t. d'edamame surgelé,
décongelé

1 concombre libanais
découpé en tranches

½ t. de salade d'algues

Gingembre mariné

1. Placer le chou dans un saladier et l'enrober du jus de gingembre mariné, du jus de citron vert, de sel et de poivre. Si vous n'avez pas de jus de gingembre mariné, utilisez du vinaigre blanc, un peu de sel et de sucre.

2. Placer dans un saladier l'ail, le gingembre, 1 cuillère à café d'huile de sésame, la sauce soja et la sauce de soja sucrée, puis mélanger. Ajouter le saumon et remuer délicatement pour l'enrober.

3. Préchauffer l'air fryer à 200 °C pendant 2 minutes. Vaporiser l'ananas avec de l'huile en spray et le faire cuire 5 minutes. Ajouter le saumon et faire cuire 5 minutes supplémentaires.

Vous pouvez également les placer sur une plaque recouverte d'une feuille d'aluminium et les faire griller 5 à 10 minutes, ou cuire au four à 240 °C 10 à 15 minutes.

4. Faire chauffer une petite poêle à frire à feu moyen. Ajouter 1 cuillère à café d'huile de sésame et le reste de la marinade du saumon. Ajouter les épinards lavés et égouttés et faire cuire 1 minute, jusqu'à ce qu'ils soient juste fanés.

5. Répartir le riz dans les bowls et les garnir de saumon, d'ananas, de chou mariné, d'épinards, d'edamame, de concombre, de salade d'algues et de gingembre mariné.



DÉCOUVREZ NOTRE SÉLECTION DE **VIANDE BOVINE** *Américaine*

KIRKLAND
Signature

DISPONIBLE EN PIÈCE ENTIÈRE ÉGALEMENT

Plus d'informations au département boucherie de nos clubs-entrepôts

**VIANDE BOVINE
CHATEAUBRIAND ★★★
À GRILLER**



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR

**VIANDE BOVINE
ENTRECÔTES ★★★
À GRILLER**



**VIANDE BOVINE
FAUX-FILETS ★★★
À GRILLER**



**VIANDE BOVINE
BASSE-CÔTE ★★
À GRILLER**



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR

FERMIERS d'ARGOAT



VOLAILLES
DE BRETAGNE

Photos non contractuelles

Les volailles Fermiers d'Argoat sont issues de souches rustiques à croissance lente et sont élevées au grand air.

Ces volailles fermières Label Rouge s'accompagnent de l'IGP «Volailles de Bretagne». Elles sont élevées localement entre terre et mer au coeur d'un terroir riche de traditions et de savoir-faire ancestral, ce qui leur confère une chair ferme et délicatement persillée à la saveur incomparable !

Le Poulet Fermier d'Argoat est garanti Label Rouge à travers 5 grands principes :

1

Des races rustiques sélectionnées pour leur croissance lente et la qualité exceptionnelle de leur chair.

2

Une alimentation composée à 100% de végétaux, minéraux et vitamines.

3

Un élevage en plein air dans de grands espaces herbeux et ombragés.

4

Une durée d'élevage nettement plus longue de 8 jours qui garantit une chair ferme et plus goûteuse.

5

Une sécurité sanitaire et une traçabilité maîtrisées.

www.fermiers-dargoat.bzh



Filets, Hauts de Cuisse et Aiguillettes de Poulet



DÉCOUPES INCONTOURNABLES



Le poulet est la volaille incontournable de vos repas,
il s'accorde à de nombreuses recettes tout au long de l'année
grâce à son goût savoureux et sa tendreté.

Poule et Toque propose différentes découpes de poulet,
garanti origine France, pour s'adapter à toutes les recettes !



- **Le Filet de poulet** est une pièce noble au goût consensuel. Il est délicatement paré pour une préparation simple et rapide.
- Poule et Toque propose des **Hauts de Cuisse de poulet sans os sans peau** à griller, à rôtir ou à mijoter.
- Le petit calibre des **Aiguillettes de poulet** permet de laisser libre à cours à l'imagination pour préparer des recettes traditionnelles ou plus originales.



* Conformément à la réglementation.

WWW.POULE-ET-TOQUE.FR



Masterclass: ASPERGES

Le printemps est la période idéale pour déguster des asperges. Ce légume d'un vert éclatant cache tant de secrets.

par LEANNE KITCHEN

Les premières asperges que j'ai mangées provenaient d'une boîte de conserve, ce qui est parfait pour dépanner, mais c'est à peu près tout. L'asperge fraîche est une toute autre histoire : elle n'est peut-être plus considérée comme le mets délicat d'autrefois, mais elle reste un régal. Il n'y a pas d'autre légume qui m'enthousiasme autant que ces tiges d'un vert éclatant lorsqu'on les voit apparaître au printemps, signalant la fin de l'hiver.

Haute en couleur

Lointaine cousine de l'oignon et de l'ail, l'asperge était appréciée des Grecs, des Égyptiens et des Romains dès l'Antiquité. Les Égyptiens ont commencé à la cultiver à des fins médicinales et pour s'en servir comme offrande rituelle.

Les asperges sont soit mâles, soit femelles, les versions mâles étant considérées comme plus faciles à cultiver. Il en existe quatre variétés principales : la sauvage, qui a de longues et fines tiges et une saveur délicate, la verte (la plus courante), la blanche et la violette. L'asperge blanche est la même que la verte, mais est cultivée dans une couche de terre pour éviter le contact avec le soleil et empêcher le développement de la chlorophylle. L'asperge violette, développée en Italie, est plus douce et subtile. Sa couleur provient de l'anthocyane, un antioxydant, mais malheureusement, la cuisson la fait verdigriser.

Ce légume est également très intéressant sur le plan nutritionnel.

Il est riche en fibres, en vitamine C, en antioxydants et en folates, qui sont essentiels au bon fonctionnement des cellules. C'est aussi une bonne source de vitamine K, importante pour la coagulation du sang et la santé des os, et de chrome, un minéral qui contribue à la régulation de la glycémie.

La recette ultime

Je coupe toujours les extrémités avant de cuire les asperges et, si je les fais cuire à la vapeur ou les fais blanchir, j'épluche également leurs 5 cm inférieurs pour me débarrasser de leur partie filandreuse. Si j'utilise les asperges dans des plats à température ambiante, je les plonge dans un bol d'eau glacée après la cuisson pour conserver leur couleur éclatante. Séchez toujours bien les asperges blanchies avec du papier absorbant pour éviter qu'elles ne se détrempent.

J'aime beaucoup rôtir ou griller les asperges ; ces deux méthodes concentrent leur saveur douce et terreuse. Je coupe les extrémités, les arrose d'huile d'olive, puis les fais rôtir sur une seule couche dans un four à 200 °C 7 à 10 minutes, ou les fais cuire sur une poêle à griller chaude, en les retournant souvent, pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles s'attendrissent.

Ensuite, j'empile les pointes cuites sur un plateau et les garnis de chapelure d'olives noires et de citron (chapelure de pain au levain grillée au four avec beaucoup d'huile d'olive, des olives noires hachées et un peu de zeste de citron râpé). Ou une pincée de parmesan finement râpé avec des quartiers de citron à presser.



Leanne Kitchen a suivi une formation de cheffe et travaillé dans ce domaine avant de devenir rédactrice culinaire. Elle a écrit de nombreux livres de cuisine et de voyage, ainsi que des articles et des recettes pour la presse écrite et en ligne.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

LE SOLEIL

dans vos assiettes



ASC-C-01198



Gambas cuites



Calibre 20/30 - 1kg



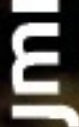
Penaeus Vannamei



Origine Équateur

Le produit est élevé en Équateur

LES CREVETTES **CRUSTA C** : ENTIÈRES OU DÉCORTIQUÉES, LA FRAÎCHEUR S'INVITE À TABLE.

Crusta **C** 



ASC-C-01198

En savoir plus



 Crevettes décortiquées

 ASC sans sulfites



 1kg

 *Penaeus Vannamei*

 Origine Inde

Le produit est élevé en Inde



ECOLÓGICA PIRINEOS



ES-ECO-019-CT
AGRICULTURA U.E.

www.ecologicadelospirineos.com

Gastronomie durable d'origine pure

L'essence de la nature dans votre assiette

Nous présentons notre exceptionnelle viande hachée bio de jeune bovin, élaborée avec la plus haute qualité et le respect de l'environnement. Élevé en liberté dans de verts pâturages naturels, notre bétail bénéficie d'une alimentation 100% naturelle et biologique.

99%

DE VIANDE
BOVINE BIO

Sans additifs ni
conservateurs artificiels

<8%
DE MATIÈRES
GRASSES

IDÉALE POUR UNE
ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Goût authentique et texture parfaite
pour vos recettes préférées

Parfaite pour les hamburgers maison, les boulettes, les lasagnes et toutes sortes de plats traditionnels au goût authentique. Notre viande hachée bio de jeune bovin allie la meilleure tradition d'élevage à un engagement ferme envers la durabilité.



Tina Mcleish
est cheffe, autrice de
recettes et contributrice
régulière de Costco
Connection.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Délicieux menu de PÂQUES

Créez votre plus beau menu de Pâques grâce à de savoureuses idées, inspirées de recettes et de saveurs du monde entier.

par TINA MCLEISH cocktails LUKE HANZLICEK photographie JANE KELLY

conception BHAVANI KONINGS recettes TINA MCLEISH

Chez nous, Pâques est la période de l'année où le temps se rafraîchit et où les matinées vous donnent un bon coup de fouet.

Vous descendez à la cuisine pour prendre votre première tasse de café muni de chaussettes ou de pantoufles. Vous allumez le four pour faire griller des petites brioches et sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il ramollisse.

Avec les températures plus fraîches peut venir l'envie de cuisiner des plats réconfortants et familiers, et il n'y a pas de mal à cela, mais si vous voulez sortir des sentiers battus et essayer quelque chose de nouveau, je vous encourage à vous inspirer des plats et des saveurs de Pâques du monde entier.

L'avgolemono est une soupe grecque de poulet savoureuse et parfumée, épaissie avec du riz et des œufs et relevée de jus de citron et d'estragon frais. Ma famille en raffole toute l'année, mais c'est à Pâques que l'on déguste traditionnellement ce plat. Il tient bien au corps et constitue le repas idéal à réchauffer lorsque les températures chutent.

Pour compléter la richesse de l'avgolemono, le cocktail maker Luke Hanzlicek a créé un cocktail relevé, qui peut être préparé à base de gin ou de de rakija. Une variante du kir royal classique, léger, rafraîchissant, sucré et acidulé, avec le côté agréablement sec du vin mousseux.

L'agneau est un autre incontournable de Pâques, mais je voulais créer quelque chose d'un peu différent et ayant un peu plus de saveur.

Cette version d'agneau basse température à la harissa est délicatement épicée et enivrante grâce à l'ail et au vin rouge qui mijotent lentement au four. Ses saveurs françaises et marocaines sont très gourmandes.

Le Vendredi Saint, le poisson est de mise pour de nombreux ménages et une salaison de saumon fait toujours son petit effet. Les épices inspirées du pastrami ajoutent à cette recette une complexité subtile et délicieuse qui ne manquera pas d'impressionner. Il est si simple à préparer et peut être fait à l'avance. Servi avec des bagels croustillants faits maison et de la crème fraîche acidulée aux herbes, il apportera une note de charcuterie new-yorkaise à votre table.

Le tahn est une boisson arménienne courante, consommée presque quotidiennement. Elle est rafraîchissante et complexe, malgré l'ajout de yaourt. Le tahn est généralement sans alcool, mais Luke Hanzlicek l'a relevé avec du cognac pour lui donner une touche d'originalité et bien se marier aux épices du saumon salé façon pastrami. J'espère que vous l'apprécierez autant que nous.

Enfin, une recette qui me tient particulièrement à cœur : un gâteau de fête à base de ricotta et d'œufs, parfumé au citron. Il est originaire de Naples, la ville où vivait ma grand-mère paternelle, mon homonyme Concetta, Tina pour les intimes. Il est traditionnellement servi à Pâques et au Carnaval et se conserve bien au réfrigérateur, quand il en reste !

Avgolemono

Préparation : 2 h 40

Parts : 6 à 8

Poulet entier de 1,8 à 2,5 kg

**1 c. à s. de feuilles d'estragon frais
(ou 1 c. à c. de feuilles séchées) + pour garnir**

1 t. de riz au jasmin, rincé

2 œufs

Le jus de 1 gros citron (ou de 2 petits)

1. Placer le poulet sur une assiette dans l'évier ; le déballer et le rincer à l'eau froide à l'intérieur et à l'extérieur. Ensuite, le mettre dans une grande marmite et le recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition en écumant de temps en temps.

2. Laisser mijoter 2 à 2,5 heures, jusqu'à ce que le bouillon soit bien parfumé et ait un goût de poulet. Ajouter l'estragon et assaisonner avec 1 à 2 cuillères à café de sel et du poivre noir fraîchement moulu.

3. Utiliser des pinces et une grande écumoire à trous pour transférer le poulet dans un grand saladier. Une fois suffisamment refroidi pour être manipulé, retirer la viande des os et la réserver. Les os peuvent être bouillis à nouveau pour faire du bouillon si vous le souhaitez.

4. Ajouter le riz au reste du bouillon de poulet chaud, couvrir et laisser mijoter doucement 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Éteindre le feu et laisser le riz se déposer au fond de la cocotte.

5. Dans un grand saladier, fouetter les œufs et le jus de citron. À l'aide d'une louche ou d'une petite cruche, incliner la cocotte et prélever un peu de bouillon chaud en essayant de ne pas prendre trop de riz. Tout en fouettant vigoureusement le citron et l'œuf, verser lentement le bouillon chaud, demi-tasse par demi-tasse, pour obtenir une texture onctueuse et succulente. Continuer jusqu'à ce que la majeure partie du bouillon ait été incorporée. Ne pas ajouter les œufs et le citron dans la cocotte chaude et ne pas verser tout le bouillon d'un coup, vous obtiendriez des œufs brouillés !

6. Remettre la viande de poulet dans la marmite avec le riz et ajouter le bouillon onctueux en une seule fois. Vérifier l'assaisonnement et rectifier le poivre, le sel et le citron selon le goût. Servir accompagné de feuilles d'estragon frais.





Kir royal des Balkans

Préparation : 5 minutes

Parts : 1

45 ml de gin

30 ml de jus de citron frais

¼ t. de fruits rouges

15 ml de sirop de sucre

8 feuilles de menthe + pour décorer

45 ml de prosecco sec ou de mousseux

1. Mettre le gin, le jus de citron, les fruits rouges et le sirop de sucre dans un shaker.

2. Frapper la menthe avant de l'ajouter au shaker. Cette technique permet de libérer les arômes sans déchirer les feuilles, ce qui permet d'obtenir le goût sans libérer d'amertume. Remplir le shaker de glace et secouer énergiquement.

3. Filtrer finement le liquide dans votre verre à cocktail refroidi. Compléter avec du prosecco ou du mousseux et garnir d'une feuille de menthe au moment de servir.



L'Oiseau Bleu

IGP ATLANTIQUE ROSÉ



Un rosé clair et fruité
Idéal à l'apéritif et pour
des repas d'été

Le bassin d'Arcachon
mis à l'honneur !
Figure emblématique
de notre région

5L



CHATEAU LA GARENNE

RESERVE

Bordeaux

APPELLATION BORDEAUX CONTRÔLÉE



EXCELLENT RAPPORT
QUALITÉ / PRIX

UNE VALEUR SÛRE !
VIN ROUGE FRUITÉ,
SOUPLE ET CONSENSUEL

5L



RÉGULIÈREMENT RÉCOMPENSÉ
(CONCOURS, GUIDE HACHETTE)



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération



RHUM BLANC
AGRICOLE
AOC MARTINIQUE

DEPUIS
1883

Idéal en Ti-Punch
& en cocktails !



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

Agneau à la harissa basse température

Préparation : 5 h 15

Parts : 6 à 8

Gigot d'agneau désossé de 2 kg

1 c. à s. de ras-el-hanout

2 c. à s. d'huile d'olive

1 tête d'ail coupée en deux

2 oignons rouges coupés en quartiers

1 t. de vin rouge

2 c. à c. de harissa

1 c. à s. de miel

50 g de beurre découpé en cubes

1 c. à s. de vinaigre de vin

**Haricots verts et pommes de terre rôties,
pour accompagner**

1. Préchauffer le four à 160 °C (ou 140 °C en chaleur tournante). Déballer l'agneau, le placer sur une assiette dans l'évier et le rincer à l'eau froide. L'éponger avec du papier absorbant et le placer sur une planche à découper. Attacher fermement l'agneau avec plusieurs morceaux de ficelle de cuisine. Cela lui permettra de cuire uniformément.

2. Placer le ras-el-hanout dans un plat à rôtir avec 2 cuillères à café de sel, puis rouler la viande dans le mélange d'épices. Placer l'agneau côté gras vers le haut et l'arroser d'huile, puis disposer les quartiers d'ail et d'oignon autour de l'agneau et verser le vin sur l'oignon. Couvrir le plat à rôtir de papier sulfurisé et de papier d'aluminium, en utilisant deux couches de papier d'aluminium si vous souhaitez une bonne étanchéité.

3. Faire cuire 5 heures l'agneau au four préchauffé, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Une fois la cuisson terminée, transférer la viande et les oignons dans un plat de service et couvrir de papier aluminium, en réservant le jus de cuisson.

4. Verser le jus de cuisson réservé dans une soupière et enlever le surplus de graisse à l'aide d'une cuillère. Verser le reste du jus de cuisson dans une grande poêle à frire et faire bouillir 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il réduise de moitié. Ajouter la harissa, le miel, le beurre et le vinaigre de vin et mélanger. Assaisonner le jus selon votre goût et servir avec l'agneau, accompagné de haricots et de pommes de terre.

Pastrami de saumon

Préparation : 48 à 72 h (voir note)

Parts : 8 à 10

2 c. à s. de poivre noir

2 c. à s. de graines de coriandre

1 c. à s. de graines de moutarde

3 c. à c. de graines de fenouil

1 c. à c. de flocons de piment

120 g de sel

150 g de sucre roux

1 kg de saumon frais entier, sans peau

Bagels croustillants ou pain grillé,
pour accompagner (voir note)

Crème fraîche à l'aneth

½ t. de crème fraîche

2 c. à s. d'aneth haché + pour garnir

1. Placer les épices entières dans une petite poêle et les faire torréfier 2 à 3 minutes à feu moyen, en les secouant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles dégagent une odeur parfumée, mais pas brûlée. Les retirer et les broyer grossièrement dans un robot électrique ou au mortier et pilon. Réserver une cuillère à soupe du mélange d'épices pour le dressage. Incorporer le sel et le sucre au reste du mélange d'épices.

2. Retirer le saumon de son emballage et placer un morceau de film alimentaire dans la barquette. Verser ⅓ du mélange épices/sel/sucre au fond du plateau. Remettre le saumon en place et le recouvrir du reste du mélange. Couvrir d'un film alimentaire et réfrigérer 48 à 72 heures.

3. Laver le mélange d'épices sur le saumon et le sécher avec du papier absorbant. Réserver le saumon dans un récipient propre jusqu'au moment de le servir.

4. Pour préparer la crème fraîche à l'aneth, mélanger la crème fraîche, l'aneth, le sel et le poivre. Trancher finement le saumon en biais à l'aide d'un couteau bien aiguisé et le saupoudrer du mélange d'épices réservé. Servir sur des bagels ou du pain grillé, accompagné de crème fraîche à l'aneth et de brins d'aneth supplémentaires.

CONSEIL DE CHEF

Le saumon est délicieux après 48 h, mais atteint son apogée après 72 h. Nous vous recommandons cette dernière option si vous avez suffisamment de temps. Pour préparer des bagels croustillants maison, coupez vos bagels en fines tranches, badigeonnez-les d'huile d'olive et faites-les cuire à l'air fryer 4 à 5 minutes, ou au four 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



Tahn à l'arménienne avec sa touche d'originalité

Préparation : 5 minutes

Parts : 1

Tranche de 1 cm de concombre

8 feuilles de menthe

8 feuilles de basilic + pour garnir

3 c. à s. de yaourt grec

15 ml de sirop de sucre

60 ml de cognac

45 ml de tonic

1. Mettre le concombre, la menthe, le basilic, le yaourt, le sirop de sucre et le cognac dans un mixeur avec une pincée de sel.

2. Verser 1 tasse de glaçons et mixer les ingrédients.

3. Verser le contenu du mixeur dans un verre à cocktail, ajouter le tonic et garnir d'une feuille de basilic.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

UNE FILIÈRE LAITIÈRE ENGAGÉE*



Pour une juste rémunération des éleveurs



Pour le bien-être animal



Dans des pratiques agricoles plus respectueuses de l'environnement

BIO

DES JUS POUR DES MOMENTS FRUITÉS ET VITAMINÉS

- JUS AMBIANTS -

- JUS RÉFRIGÉRÉS -



BIO



Des produits fabriqués en France par une entreprise familiale. Depuis 3 générations, LSDH soutient l'activité locale et s'engage pour une alimentation responsable.





Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Gâteau napolitain au citron et à la ricotta

Préparation : 1 h 30

Parts : 8 à 10

500 ml de lait

50 g de beurre

Zeste de 2 citrons

200 g de semoule

4 œufs

250 g de sucre

400 g de ricotta fraîche

1 c. à c. d'extrait de vanille

Lemon curd, framboises et sucre glace, pour garnir

1. Placer un carré de papier sulfurisé sur la base d'un moule à gâteau rond et fixer l'anneau en place. Beurre soigneusement les parois du moule.

2. Préchauffer le four à 180 °C (ou 160 °C en chaleur tournante) et placer la grille dans le tiers inférieur du four.

3. Mettre le lait, le beurre et le zeste de citron dans une casserole moyenne avec 500 ml d'eau et une pincée de sel. Porter à ébullition, puis retirer du feu. Tout en fouettant, verser lentement la semoule, en remuant continuellement jusqu'à ce que la préparation épaississe.

4. Mettre dans un grand saladier pour refroidir légèrement pendant que vous préparez le reste de la garniture.

5. Dans un autre saladier, fouetter les œufs et le sucre. Ajouter la ricotta et la vanille, puis mélanger. Ajouter lentement le mélange de semoule, une grande cuillerée à la fois, en fouettant au fur et à mesure pour éviter que les œufs ne deviennent trop chauds d'un seul coup.

6. Verser le mélange dans le moule à gâteau préparé et lisser le dessus. Faire cuire au four 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que la pâte soit prise mais encore souple. Laisser refroidir complètement dans le moule. Démouler le gâteau en coupant délicatement le pourtour. Servir avec du lemon curd, des framboises et du sucre glace. Conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique jusqu'à 5 jours.

Des mangues pour la
bonne cause

Riofrutas



ESCOLA PROFª
OLINDINA
RORIZ DANTAS

¡Cada mangue comprada contribuye al
apoyo y al funcionamiento continuo de
esta escuela rural en Brasil !



¡Escaneame para saber más!



AGRODAN
SOCIAL



Fernández



INSPIRED
BY
FLAVOR[®]

POUR PLUS D'INFORMATIONS, ALLER SUR
[SUNSETGROWN.EU](https://www.sunsetgrown.eu)

©/™ sont des marques déposées de Mastronardi Produce Limited. © 2026 Mastronardi Produce Limited.

Tous droits réservés.

Angel Sweet[®]

TOMATES

Douceur parfaite



Mastronardi[™]


**FARINES DU
TERROIR**




Farine de blé Bio

100% Origine France



“ Pour moi, l’agriculture biologique, c’est cultiver pour nourrir et préserver. Mes pratiques culturales sont favorables à la biodiversité : 7 km de haies ont été implantés au profit de la faune. ”

*Jean-Paul,
agriculteur partenaire*



Frais et rapide

Conseils et astuces pour rehausser vos sautés

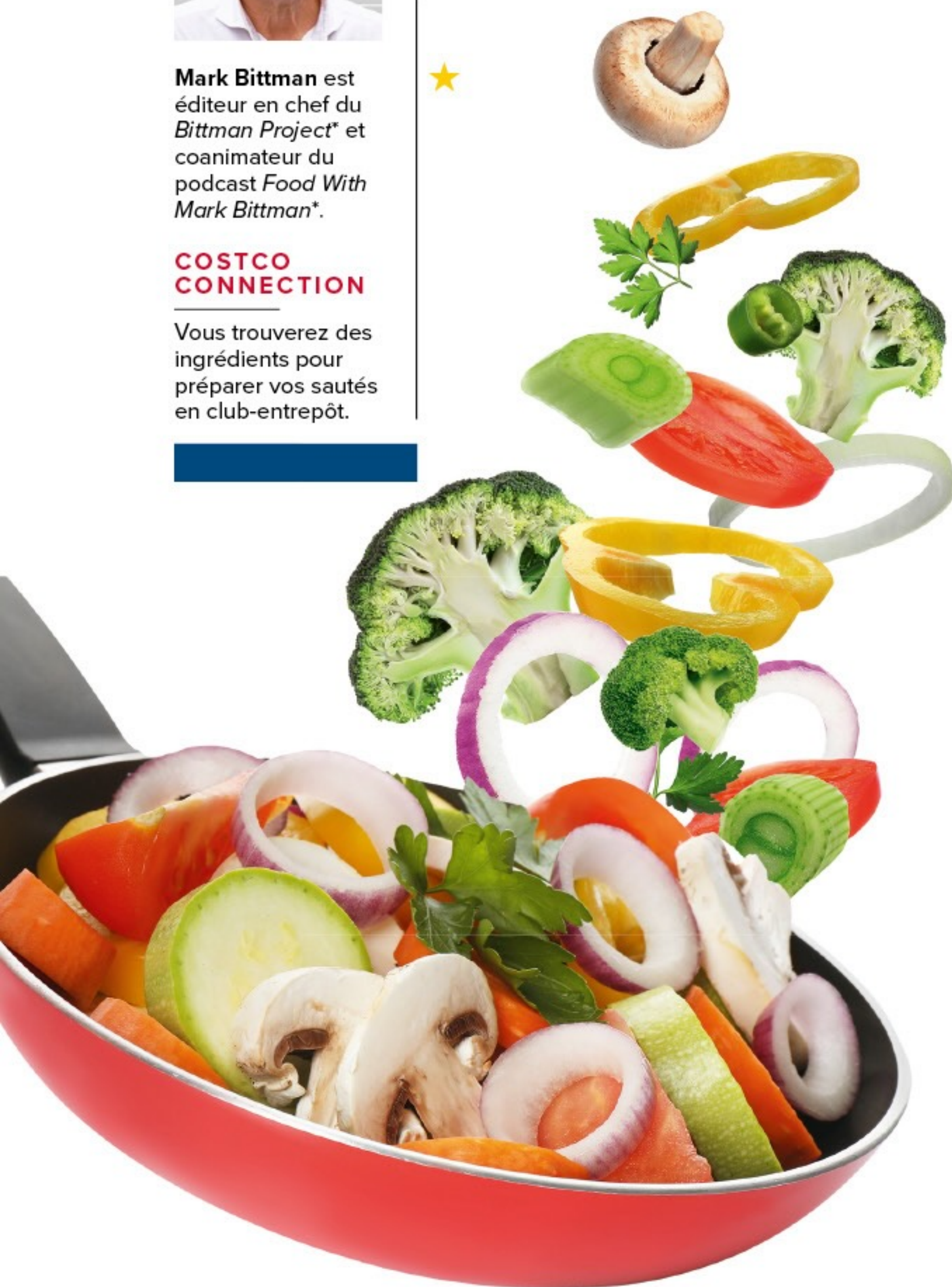
MARK BITTMAN

Boeuf et haricots verts sautés au caramel

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

COSTCO
CONNECTION

© 2006 The Authors



Vous pouvez utiliser une recette pour vous initier (ou continuer) à faire des sautés, mais au bout d'un moment, à force d'en faire, les recettes ne seront plus nécessaires. En ouvrant votre réfrigérateur et en voyant les ingrédients qui s'y trouvent, une idée naîtra et vous créerez un plat avant même d'avoir réfléchi. C'est ça, la magie des sautés. ■

Outils maîtrisés

Le wok évoque les racines de la technique chinoise ancestrale et les feux de bois fréquents. Mais l'essence demeurerait précieuse, et la technique de préparation du sauté, où les aliments sont coupés en petits morceaux, a probablement été créée pour l'économiser. Un wok est facultatif (une fois maîtrisé, il devient polyvalent), mais souvent, une poêle en fonte ou antiadhésive fera tout aussi bien l'affaire.—*MB*

l'économiser. Un wok est facultatif (une fois maîtrisé, il devient polyvalent), mais souvent, une poêle en fonte ou antiadhésive fera tout aussi bien l'affaire.—*MB*



Asperges sautées

- 2 c. à s. d'huile végétale
- 1 c. à s. d'ail émincé
- 2 petits piments séchés (facultatif)
- 680 g d'asperges, parées et tiges coupées en morceaux de 5 cm (blanchir si elles sont épaisses)
- Sel et poivre, au goût
- 2 c. à s. d'eau
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame (facultatif)

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen vif environ 3 minutes, ajouter l'huile végétale soigneusement, puis l'ail et les piments séchés, le cas échéant. Cuire en mélangeant en continu pendant 15 secondes. Ajouter les asperges et ajuster le feu pour qu'elles grésillent. Saler et poivrer légèrement. Cuire en mélangeant fréquemment, jusqu'à ce que les asperges soient bien colorées, mais pas aussi tendres que désiré, 3 à 7 minutes selon l'épaisseur. Ajouter l'eau, la sauce soja et l'huile de sésame, le cas échéant. Mélanger et éteindre le feu. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

4 parts.

Conseil : ce plat peut être servi immédiatement ou conservé couvert au réfrigérateur une journée pour être mangé froid ou à température ambiante.

*Recette de Mark Bittman
Photo d'Aya Brackett*



Bœuf et haricots verts sautés au caramel

- 450 g de surlonge, de flanc ou de faux-filet de bœuf désossé
- 2,5 cm de gingembre frais, ou plus
- 1 piment fort frais ou chili rouge (piment thaï ou serrano), paré et égrainé
- 100 g de sucre
- 250 ml d'eau
- 1 c. à s. de sauce poisson, ou plus
- Poivre, au goût
- 3 échalotes tranchées finement
- 450 g de haricots verts parés
- Plusieurs tiges de coriandre fraîche
- 1 citron vert en tranches

Mettre le bœuf au congélateur. Hacher le gingembre et le piment ensemble. Dans une poêle de grande taille à feu moyen doux, ajouter le sucre. Cuire, en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que le sucre fonde et brunisse légèrement, 5 à 7 minutes. S'assurer qu'il ne brûle pas. Retirer la poêle du feu et ajouter l'eau et la sauce poisson. Incorporer le poivre et remettre la poêle sur feu moyen. Si le caramel durcit, gratter les morceaux et les incorporer dans le liquide pour les dissoudre.

Ajouter les échalotes, le gingembre, le piment et les haricots verts à la sauce. Cuire, en mélangeant de temps à autre, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir, 3 à 5 minutes. Retirer la poêle du feu. Retirer le bœuf du congélateur et trancher finement.

Remettre la poêle sur feu moyen et ajouter le bœuf. Cuire, en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que la viande soit légèrement rose au centre et que le caramel ait épaissi et nappe la viande et les haricots verts, environ 3 minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Ajouter plus de sauce de poisson, si besoin. Servir parsemé de coriandre et de tranches de lime.

4 parts.

*Recette de Mark Bittman
Photo de Jim Henkens*

SOMMAIRE : NEW AFRICA / STOCK.ADOBE.COM



L'Art de la Viande

SAVOUREZ LE MEILLEUR
DE NOTRE SÉLECTION.





L'EXCELLENCE
À L'ÉTAT BRUT.





La viande comme vous l'aimez !



El Manar

Leader des conserves de poissons en Tunisie



Miettes de thon
à la sauce tomate 160g
Lot x6



Miettes de thon
à l'huile de tournesol 140g
Lot x6



Thon morceaux
à l'huile de tournesol 400g
Lot x4



Miettes de thon
à la sauce Harissa 160g
Lot x6



Sardines
à la sauce Harissa 125g
Lot x6

RECETTE

Tartines de sardines à la harissa

Ingrédients (4 pers.):

3 boîtes de sardines à la sauce harissa
4 tranches de pain de campagne grillées
150g de fromage frais
1 bouquet de coriandre fraîche
1 citron jaune (jus et zestes)

Étapes:

1. Mélangez le fromage frais avec un filet de jus de citron et un peu de coriandre ciselée.
2. Étalez une couche généreuse de cette crème sur le pain chaud.
3. Disposez délicatement les sardines à la harissa sur le dessus et du moulin à poivre.



RECETTE

Salade Riviera au thon naturel

Ingrédients (4 pers.):

Étapes:

3 boîtes de thon au naturel Côté mer 185 g.
Cœur de laitue, roquette & mâche
Tomates cerises & câpres
Herbes de Provence & huile d'olive

1. Mélangez la laitue, la roquette et la mâche en fond d'assiette.
2. Ajoutez les tomates coupées et les câpres.
3. Déposez le thon en morceaux, parsemez d'herbes de Provence et arrosez d'huile d'olive.



Thon au naturel 400g
Lot x6



Thon au naturel 185g
Lot x6



Foie de morue fumé 120g
Lot x6



CÔTÉ MER

Les produits de la mer accessibles

choisissez
l'original !



Kellogg's

Céréales Frosties
& Coco Pops Chocos

© 2026 Kellanova

Kellogg's P.A., RCS 682 000 831

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

Le meilleur en-cas

À la recherche de l'en-cas idéal ? Notre gamme de noix Kirkland Signature apportera du croustillant à vos pauses.



1 BONTÉ DORÉE
Rôties et salées à la perfection, les **noix de cajou entières Kirkland Signature 1,13 kg**, sont délicieusement croquantes et fondantes. De plus, elles sont riches en vitamine K.

2 BRAIN FUEL
Nos **Kirkland Signature noix de grenoble 1,36 kg**, sont riches en acides gras oméga-3, ce qui en fait un en-cas fantastique l'après-midi pour donner un coup de fouet à votre cerveau.

3 SNACK SMARTER
Grillées et salées, les **pistaches Kirkland Signature grillées et salées 1,36 kg**, s'ouvrent naturellement pour préserver leur délicieuse saveur salée.

4 GÂTERIE SUCRÉE
Naturellement sans cholestérol, noix de **pécan Kirkland Signature 680 g**, moitiés de qualité supérieure.

5 MOMENT CRUCIAL
Kirkland Signature Mélange de fruits secs grillés non-salés 1,13 kg, sont parfaites pour une collation sur le pouce ou comme délicieuse garniture pour votre salade préférée.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



POULAILLON



créateur de la fameuse Moricette®!

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



Suggestion de présentation



Existe aussi
en panière de
20 mini-Moricettes®
nature

Panière de
10 Moricettes® nature
Poids Net : 650 g

- A consommer nature ou à garnir au gré de vos envies
- Sans additifs
- Sans conservateurs
- 100 % Farine française
- Convient aux régimes végétaliens

VIEILLI
20
MOIS



BEEMSTER BLACK LABEL GOUDA

Premium Gouda des Pays-Bas

- ✓ De la région de Beemster
- ✓ Une coopérative appartenant à des agriculteurs
- ✓ Producteur authentique de Gouda hollandais depuis 1901



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



Bonne Maman®

*Craquez pour notre cœur coulant
et notre pâte à tartiner Bonne Maman®,
deux gourmandises faites pour fondre de plaisir !*



*Cœur coulant au chocolat
8 x 80g*



*Pâte à tartiner
noisettes et cacao 725g*



4 recettes chocolatées

Faites passer votre addiction au chocolat au niveau supérieur.

par TINA MCLEISH photographie ANDY LEWIS
conception BHAVANI KONINGS recettes TINA MCLEISH

Quand je pense au chocolat, une image me vient immédiatement à l'esprit, celle du film *Chocolat*. Juliette Binoche travaille dans sa cuisine, travaillant des fèves de cacao sur une planche en bois usée par le temps. Le riche arôme du chocolat remplit l'air, excite les sens, réchauffe le palais et attire les foules dans sa chocolaterie bien décorée, chaleureuse et accueillante.

À Pâques, quand le temps est encore un peu frais et que vous voulez créer un nid douillet à la maison, vous pouvez vous aussi créer cette sensation chaleureuse en préparant ces recettes testées et approuvées dans ma propre cuisine. Il m'a fallu plusieurs essais pour que la focaccia atteigne l'équilibre parfait entre ricotta, chocolat et nutella. La pâte est moelleuse et fondante avec des petites poches de ricotta, de Nutella et de chocolat, légèrement arrosées de miel. On la dévore dès sa sortie du four et il n'en reste en général pas une miette, ce qui est bon signe.

La mousse au chocolat est aussi une valeur sûre. Si vous êtes nombreux, vous pouvez doubler ou tripler les doses et la servir dans un grand saladier, parsemée de figues et framboises, voire d'une cuillerée de crème fraîche.

Mes enfants sont obsédés par le bubble tea, cette boisson terriblement addictive qui peut être personnalisée à votre guise. Cette version associe un chocolat à boire crémeux à des perles de tapioca fondantes qui vous feront mourir de plaisir.

Enfin, nous donnons une nouvelle dimension au cheesecake sans cuisson en le plaçant dans un œuf de Pâques géant de 425 grammes. La clé de cette recette est l'utilisation d'un chocolat de qualité, avec une coque très épaisse, et le fait de créer différentes saveurs et textures. Mes enfants ont adoré choisir leurs bonbons préférés pour participer à la décoration.



★ **Tina Mcleish**
est cheffe, autrice de recettes et contributrice régulière de Costco Connection.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Cheesecake sans cuisson au chocolat de Pâques

Préparation : 10 min + 2 h de réfrigération

Parts : 2 demi-œufs

6 biscuits écossais de type « complets »
au chocolat au lait

30 g de beurre

425 g d'œuf de Pâques géant,
coupé en deux (voir note)

250 g de mascarpone

250 g de fromage frais

140 g de sucre glace

2 c. à s. de cacao

300 ml de crème semi-épaisse

600 ml de crème épaisse

Paillettes et chocolats, pour décorer

1. Placer les biscuits dans un robot et mixer pour les réduire en miettes. Ajouter le beurre et bien travailler le mélange. Répartir la base du biscuit entre les deux moitiés d'œuf et lisser à l'aide d'une cuillère.

2. Dans le bol d'un batteur muni d'une palette, ajouter le mascarpone, le fromage frais, le sucre glace et le cacao ; battre à vitesse lente pour obtenir un mélange homogène.

3. Dans un autre saladier, fouetter les crèmes jusqu'à ce qu'elles forment des pics mous. Incorporer délicatement la crème au mélange de mascarpone à la main.

4. Répartir le mélange de cheese-cake entre les deux moitiés d'œuf et placer au frais au moins 2 heures. Décorer de paillettes et de chocolats (Freckles, Jaffas et Smarties).

CONSEIL DE CHEF

Pour découper l'œuf de Pâques, servez-vous soigneusement du long de sa soudure à l'aide d'un couteau fin et tranchant trempé dans de l'eau bouillante et essuyé avec un chiffon sec.



CONSEIL DE CHEF

N'hésitez pas à remplacer le Nutella par la pâte à tartiner de votre choix, comme de la crème de pistache, de la marmelade ou votre confiture préférée.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Focaccia au chocolat, à la ricotta et au Nutella

Préparation : 2 h + 1 h de repos

Parts : 1 focaccia

7 g de levure instantanée en sachet

2 c. à s. de miel

600 g de farine

1 c. à c. de sel

125 ml d'huile d'olive

2 c. à s. de poudre de
chocolat à boire

500 g de ricotta

80 g de chocolat noir (70 % de
cacao), haché

¼ t. de Nutella (voir note)

1 c. à s. de cannelle

2 c. à s. de miel

1. Dans un bol moyen, mélanger 450 ml d'eau tiède avec la levure et le miel. Dans un grand saladier, mélanger la farine et le sel. Ajouter le mélange de levure et la moitié de l'huile à la farine et mélanger, à l'aide d'un batteur électrique muni d'un crochet à pâte, pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'une pâte collante se forme.

2. Couvrir la pâte d'une assiette et la laisser dans un endroit chaud pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Saupoudrer la pâte de chocolat à boire en poudre, puis passer la main sur le côté, et étirer la pâte sur le dessus pour recouvrir le chocolat. Tourner le saladier d'un quart et répéter l'opération. Répéter l'opération deux fois. Ajouter la moitié de la ricotta, puis répéter le processus d'étirement et de pliage.

3. Préchauffer le four à 220 °C (ou 200 °C en chaleur tournante). Prendre un moule métallique de 20 cm x 30 cm, le tapisser de papier sulfurisé et le graisser avant d'y déposer la pâte. Étaler la pâte délicatement, sans comprimer les bulles d'air. Couvrir et laisser lever encore 15 minutes.

4. Écarter vos trois premiers doigts et les utiliser pour former des trous sur toute la surface de la pâte. Presser le chocolat dans la pâte, en l'enfonçant jusqu'au fond du plat. Arroser avec le reste d'huile d'olive. Répartir le Nutella et le reste de ricotta dans les alvéoles et saupoudrer de cannelle. Cuire au four 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que la focaccia soit bien dorée. La laisser refroidir 20 minutes avant de la découper en tranches. La servir chaude, arrosée de miel.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Bubble tea au chocolat chaud

Préparation : 10 min

Parts : 4

250 g de perles de tapioca noir

30 g de beurre

$\frac{1}{3}$ t. de cassonade

$\frac{1}{3}$ t. de chocolat chaud en poudre
de bonne qualité

1 L de lait entier

Crème épaisse, légèrement fouettée

Cacao en poudre

Mini marshmallows

1. Faire cuire les perles de tapioca selon les instructions du paquet pour qu'elles deviennent moelleuses. Les égoutter et les rincer à l'eau froide, puis les mélanger avec la cassonade. Réserver au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant que vous préparez le chocolat chaud.

2. Dans un récipient en verre de 2 litres, ajouter votre mélange pour chocolat chaud et $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante, en remuant pour dissoudre le chocolat en poudre. Verser le lait et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène, puis passer au micro-ondes 2 minutes (voir note).

3. Au moment de servir, répartir les perles de tapioca dans quatre grands verres. Compléter avec le chocolat chaud, la crème fouettée, le cacao en poudre et les marshmallows, si vous le souhaitez.

CONSEIL DE CHEF

Si vous préférez un bubble tea au chocolat glacé, sautez l'étape du micro-ondes et servez-le sur des glaçons.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Mousse au chocolat, figes fraîches et framboises

Préparation : 10 min + 2 h de réfrigération

Parts : 6

180 g de chocolat pâtissier noir de bonne qualité (70 % de cacao)

180 ml de crème épaisse + un peu pour le dressage

3 œufs

½ c. à c. d'extrait de vanille

50 g de sucre

Figes fraîches découpées en quatre

Framboises fraîches pour décorer

1. Mettre le chocolat dans un robot et le mixer jusqu'à ce qu'il soit finement haché. Faire chauffer la crème au micro-ondes, environ 1 minute. Verser la crème chaude sur le chocolat en laissant tourner le robot. Ajouter les jaunes d'œuf et la vanille et continuer à mixer quelques secondes. Ne pas trop mixer.

2. Dans un autre saladier, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter les blancs d'œufs avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, puis saupoudrer le sucre et fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes, 2 à 3 minutes. Verser le mélange de chocolat et l'incorporer à l'aide d'une grande cuillère en métal. Il peut rester quelques grumeaux de blanc d'œuf.

Il vaut mieux ne pas trop mélanger pour ne pas perdre la texture légère et aérée. Répartir la mousse dans des coupes individuelles et couvrir d'un film alimentaire ou d'un torchon propre. Mettre au frais 2 heures au moins, jusqu'à ce que la mousse soit prise. La préparer la veille si vous avez le temps.

3. Servir la mousse accompagnée de figes et de framboises fraîches, et de crème supplémentaire, si vous le souhaitez.

CONSEIL DE CHEF

N'hésitez pas à remplacer les figes et les framboises par les fruits de votre choix, en fonction de la saison.



ORCHARD[®]

The Original Fruit^{*}



PROGRAMA DE CAPACITACIÓN
**PROVEEDORES
SOSTENIBLES**



^{*}En anglais - Traduction : Le fruit original

QUI A DIT QUE LES SALADES DEVAIENT ÊTRE ENNUYEUSES?



USINE SANS ARACHIDES



SANS GLUTEN



CERTIFIÉ CASHER



CERTIFIÉ HALAL



"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" www.mangerbouger.fr

PARMENTINE



POUR TOUTES LES IDÉES DE RECETTES

*Des variétés savoureuses
sélectionnées avec soin*



POUR TOUTES LES FAMILLES

*Des formats pensés
pour chaque besoin*



POMMES DE TERRE 100% FRANÇAISES

*Récoltées dans les
meilleurs terroirs*



WWW.PARMENTINE.FR
03.26.42.08.80



Des meubles étincelants

Comment bien laver et entretenir vos meubles

ERIK J. MARTIN



COSTCO CONNECTION

Vous trouverez une variété de meubles et de produits nettoyants en club-entrepôt.

En regardant vos ensembles de canapés et vos fauteuils inclinables de plus près, il y a de grandes chances qu'ils soient poussiéreux ou qu'ils cachent des imperfections. Cela mène à la question suivante : à quand remonte le dernier lavage de vos meubles ? Pour Anne-Marie Legault, propriétaire à Ottawa, la réponse est la semaine dernière.

« Je suis convaincue que le passage de l'aspirateur et le nettoyage prolongent la durée de vie de mes meubles, dit-elle. Je le passe sur mon canapé en tissu chaque semaine, et nettoie toutes les housses de coussins. J'essuie mes chaises en cuir avec un chiffon humide, ajoutant parfois un revitalisant pour cuir. Je nettoie aussi en profondeur le mobilier en tissu une fois par an. »

Aspiration, vapeur, lavage à sec

Le lavage des vêtements, des draps et des couvertures est privilégié. Cependant, les meubles en contact avec le corps ne peuvent pas être lavés au

lave-linge. Un entretien régulier est donc crucial, selon les experts.

« Il est vital pour préserver l'éclat des meubles. Passer l'aspirateur toutes les deux semaines avec une brosse amovible et des outils pour les creux empêche le dépôt de poussière et de saleté dans le tissu. Les dépôts agissent comme du papier abrasif sur les fibres », dit Jason Selkirk, propriétaire de JaDoc-Inglis Carpet & Rug Care à Ottawa, qui propose le nettoyage de mobilier en tissu.

Certains matériaux requièrent un nettoyage plus en profondeur qu'un simple balayage. Ahmed Mezil, Membre Costco habitant à Guelph (Ontario) et PDG du service de nettoyage Hellamaid, suggère d'utiliser une brosse douce pour le velours, un rouleau à poils pour la chenille et un chiffon mouillé pour le cuir (consultez « Préserver l'éclat » pour plus de conseils).

« Il faut aussi envisager un nettoyage à la vapeur du mobilier aux tissus synthétiques, dit M. Mezil, sauf



CLOCKWISE FROM LEFT: ALLA; EBFЕHИЙ BEPШИHИH; INSTA_PHOTOS / STOCK.ADOBE.COM

si le matériel est du cuir, de la laine, de la soie ou des tissus délicats ». Les bricoleurs devraient utiliser un nettoyeur à vapeur avec un accessoire pour revêtement.

Si l'extérieur en coton, lin, soie, laine ou polyester des coussins du canapé peut être déhoussé, il peut être lavé à la main ou à sec. On peut aussi laver le coton et l'acrylique au lave-linge. Seul le lavage à sec est sûr pour l'acétate.

Nettoyage et taches

De plus, il faut apprendre à laver les taches et les retirer de différents rembourrages. D'abord, cherchez le code de nettoyage sur l'étiquette,

souvent sous un siège ou un coussin. Voici les codes et les étapes recommandés pour le nettoyage de taches :

E (à base d'eau) : utiliser la mousse du détergent à base d'eau ou du shampoing à rembourrage sans solvant. Frotter avec une brosse souple en faisant des cercles, et passer l'aspirateur une fois sec.

S (à solvant) : utiliser un nettoyant à solvant ou à sec dans une pièce bien ventilée, évitant tous les produits contenant des matériaux toxiques.

ES (eau et solvant) : utiliser un solvant moyen ou un shampoing à rembourrage (suivre les instructions sur l'emballage), ou un détergent doux.

X (aspirateur seulement) : ne nettoyer qu'avec une balayeuse ou une brosse douce. Les agents nettoyants à base d'eau ou de solvant peuvent causer rapetissement, taches et autres dommages excessifs.

« Idéalement, les solutions ou produits nettoyants utilisés sur les tissus devraient être testés à l'arrière du mobilier à l'abri du regard, au cas où le produit et le tissu ne soient pas compatibles », dit Paul Litvak, Membre Costco et VP principal du fabricant de meubles Prospera Home à Vancouver (Colombie-Britannique).

Étiquette cachée ? Faites un test de toucher. « Les fibres naturelles comme le coton, le lin et la laine sont plus douces et texturées au toucher alors que les tissus synthétiques comme le polyester et l'acrylique sont plus lisses et ont parfois un léger éclat, dit M. Selkirk. Un simple test avec de l'eau peut aider. Les tissus naturels absorbent l'eau plus vite alors que le synthétique fait des perles. » ■

Erik J. Martin est rédacteur freelance et Membre Costco.

COURTESY OF PROSPERA HOME

Préserver l'éclat

Avec le bon entretien, les meubles en cuir peuvent continuer à étinceler et éviter les fissures, les taches et la décoloration. Voici quelques conseils de Paul Litvak de Prospera Home :

- Épousseter et passer l'aspirateur fréquemment avec un embout de brosse douce.
- Essuyer les surfaces à l'aide d'un linge propre humide pour éviter la décoloration.
- Éloigner le cuir des radiateurs et des rayons directs du soleil.
- Humidifier l'air dans les mois plus froids/secs.
- Absorber immédiatement les déversements à l'aide d'un linge propre. Frotter doucement les déversements plus profonds avec un linge humide trempé dans l'eau distillée.—EJM

Longue vie

Conseils de Jason Selkirk, expert en nettoyage de rembourrage :

- Utiliser un protecteur à vaporiser antitache.

- Tourner et retourner les coussins pour une usure uniforme.

- Protéger du soleil pour éviter la décoloration et l'affaiblissement des fibres.

- Utiliser des housses

lavables en présence d'enfants ou d'animaux.

- Éviter les marques et les déchirures en coupant les griffes des animaux et en gardant les objets coupants loin des tissus.—EJM



La marque Française engagée
pour un nettoyage professionnel



EU Ecolabel :
FR-2/039/65990
FR-2/019/65990
FR-2/015/17689
FR-2/020/65990



HYPOALLERGÉNIQUE ⁽¹⁾

arbrevertprofessionnel.fr

(1) Conçu pour minimiser le risque d'allergie cutanée. Hors tablettes lave-vaisselle. * Produits conformes à la législation relative aux produits utilisés pour le nettoyage des matériaux et objets destinés à entrer en contact avec les denrées alimentaires - arrêté du 19 décembre 2013.

SUN

100% EFFICACE¹
& PLUS RESPECTUEUSE
DE L'ENVIRONNEMENT

0 Versus Formule précédente
1 100% de l'efficacité Sun Tout en 1 avec 85% d'ingrédients actifs nettoyants d'origine naturelle.

**NOUVELLE FORMULE
RENFORCÉE⁰ !**

x86

SUN

TOUT EN 1

NETTOYAGE
100% EFFICACE¹

AVEC
85%
D'INGRÉDIENTS ACTIFS D'ORIGINE
NATURELLE

Produits dangereux. Respecter les précautions d'emploi



**POUR UN NETTOYAGE EN PROFONDEUR
ET UNE BRILLANCE ÉCLATANTE**



Quantum

Dangereux, respecter les précautions d'emploi. Avant utilisation lisez l'étiquette et les informations concernant le produit. RB Hygiène Home France SAS, société au capital de 41 037 000 euros, 38 rue Victor Basch à Massy (91300), RCS Evry n° 843 497 033



**DÉCOUVREZ NOTRE
GAMME CILLIT BANG
NETTOYANTS EXPERTS**



Dangereux. Respecter les précautions d'emploi.
Utilisez les biocides avec précaution.
Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.



Pro de l'ordre

Les étagères en désordre vous rendent fou ? Respirez : nos conseils d'experts vous aideront à dompter le désordre.

par ALIX NICHOLSON



KO STIKOVANATA / STOCK.ADOBE.COM



ALIX NICHOLSON

Alix Nicholson est une journaliste de Sydney spécialisée dans les voyages, la beauté, la maison et le bien-être.



Q u'il s'agisse d'un garde-manger rempli de boîtes de céréales à moitié vides, d'une armoire débordant de serviettes dépareillées ou d'une table d'appoint devenue un dépotoir pour clés, cordons et tasses de café de la veille, nous savons tous à quel point les étagères et les surfaces peuvent rapidement devenir désordonnées. Mais avec un peu de bonne volonté et quelques systèmes bien pensés, même les étagères les plus indisciplinées deviendront ordonnées, fonctionnelles voire – osons rêver – un plaisir pour les yeux.

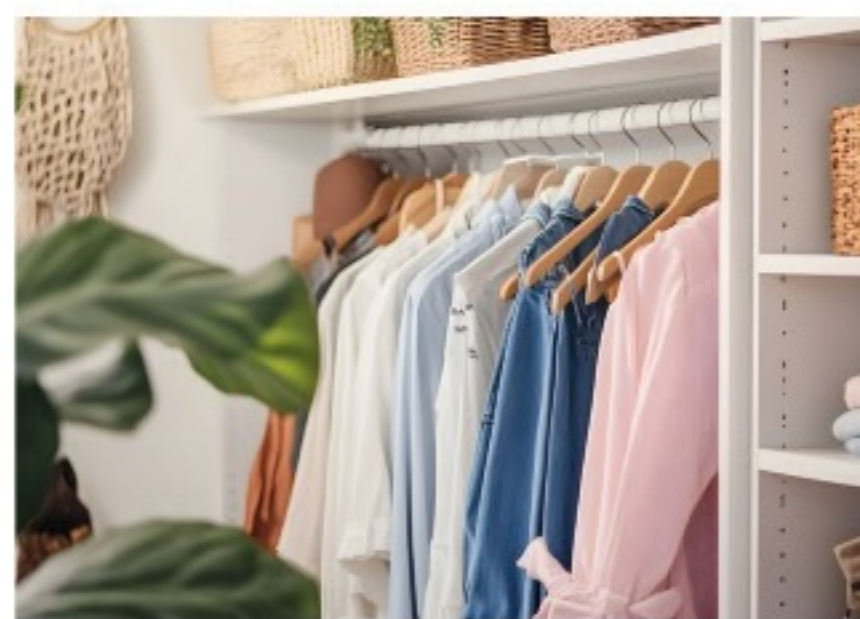
1. Mettez-vous-y

Que les étagères auxquelles vous vous attaquez soient visibles ou non, l'organisatrice professionnelle Amy Revell, créatrice du site Internet *The Art*

of Decluttering (theartofdecluttering.com*), suggère de prendre un moment pour réfléchir à la fonction idéale de chaque étagère. « Les étagères hors de contrôle sont monnaie courante, surtout lorsque leurs fonctions ne sont pas claires », explique-t-elle. « Chaque étagère doit avoir une raison d'être. Décidez si votre étagère doit être fonctionnelle ou décorative, ou même les deux. Une fois que l'on a compris sa fonction, il est plus facile d'organiser ce que l'on y range. »

Lauren Winzar (laurenwinzar.com), coach en rangement et organisation, partage cette approche. « Avant de toucher à quoi que ce soit, je me demande à quoi je veux que cet espace serve. Quelle est sa fonction idéale au quotidien ? », dit-elle.

* En anglais



2. Retrouvez-vous les manches

Après avoir défini la fonction des étagères auxquelles vous attaquer, il est temps de décider ce qui y aura sa place ou non.

Pour ce faire, Amy recommande de commencer par une étagère vide. « Plutôt que de regarder l'étagère et de décider individuellement quels objets enlever, retirez chaque objet de l'étagère, nettoyez-la, puis décidez ce que vous voulez y remettre », suggère-t-elle.

Ensuite, il est temps de se retrouver les manches. « Faire table rase ne consiste pas seulement à se débarrasser d'objets, mais aussi à choisir ceux qui ont leur place », explique Lauren. « Chaque objet est interrogé en douceur : as-tu vraiment ta place ici ou es-tu là par hasard ? »

Amy suggère également de se poser quelques questions clés, notamment : « En ai-je encore besoin ? Est-il à sa place ? S'il a sa place ici, faut-il le mettre dans une boîte de rangement pour un aspect plus ordonné ? »

3. Identifiez les zones critiques

Le désordre a tendance à s'accumuler dans les pièces particulièrement fréquentées, comme la cuisine et la salle de bains. Pour vous attaquer aux étagères de ces pièces, identifiez ce que vous utilisez réellement chaque jour et trouvez une nouvelle place pour tout le reste. Si vous achetez en gros (bonjour la tour de papier toilette !), Lauren suggère de ranger ce que vous utilisez le plus à portée de main et le reste dans la buanderie ou le garage. « Les étagères très utilisées sont des éléments de mobilier à part entière, et si quelque chose veut y mériter sa place, il doit se montrer particulièrement utile », dit-elle.

L'astuce pour que tout soit bien rangé est de s'assurer que tout ce qui est visible a une place spécifique. « L'utilisation de boîtes de rangement pour regrouper les objets similaires permet toujours de mieux organiser les zones très utilisées », souligne Amy. Amy préfère les contenants transparents pour organiser le réfrigérateur et le garde-manger. « Ils vous permettent de voir rapidement ce qu'il y a à l'intérieur, de ranger facilement les objets et même de faire votre liste de courses en un seul coup d'œil, en fonction de ce qui est vide », explique-t-elle.

4. Réappropriiez-vous les espaces oubliés

Le garage et la buanderie sont souvent des zones « à l'abri des regards = hors de contrôle ». « Ils sont généralement les plus désordonnés et les derniers à attirer notre attention », explique Lauren. « Mon conseil ? Déterminez clairement ce qui y a sa place et donnez à chaque type d'objet une place attitrée ».

Elle suggère d'investir dans de grands bacs, surtout si vous pouvez les entreposer sur des étagères. « Les étiquettes sont indispensables », ajoute-t-elle. « Je préfère les bacs opaques avec des couvercles et des étiquettes aux bacs transparents ; ils ont l'air plus propres, ce qui m'incite à les garder en ordre. » Et n'oubliez pas tout cet espace vertical précieux. « Les rehausseurs d'étagères, les bacs empilables et les crochets muraux permettent d'élever les objets et de les éloigner du sol », ajoute-t-elle.

Selon Amy, lorsque chaque objet a sa place, il est plus facile de maintenir l'ordre. « Au lieu de replacer l'objet quelque part au garage, vous savez qu'il a sa place dans le bac de jardinage », explique-t-elle. « Ou au lieu de mettre tous les draps sur une étagère, les draps de lit simples iront dans un bac spécifique. » Que vous visiez à faire le buzz du minimalisme sur Instagram ou simplement à être capable de trouver la levure chimique sans retourner toute la pièce, les conseils d'Amy et de Lauren sont clairs : mettez-y du vôtre et donnez à tout ce que vous possédez une place attitrée.

Parce que lorsque vos étagères sont bien rangées, la vie vous semble un peu plus facile.



Soupe

d'Oignon Doux

Recette facile

Ingrédients: 4 oignons doux, 1/2 litre de bouillon de poule ou de viande, 25 g de beurre, 1 cuillère de farine, 1 morceau de gruyère, 4 tranches de pain, 2 gousses d'ail, Huile d'olive, Sel.

Peler les oignons et couper les en fines lamelles. Peler et couper l'ail en petits morceaux. Faire revenir l'ail et l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. A moitié cuisson, ajouter le beurre, cuire à feu doux sans qu'il se colore. Incorporer la farine, faire frire jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et laisser cuire quelques minutes. Ajouter le bouillon, laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes, saler. Repartir la soupe dans 4 bols, déposer les tranches de pain sur la soupe et saupoudrer de fromage râpé. Préchauffer le four sur fonction grill, mettre les bols 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

C'est un oignon **juteux et frais**, au goût **doux, tendre et croquant**. Il est parfait pour les recettes crues comme les salades, idéal pour les garnitures de viandes et de poissons mais aussi pour les ragoûts et les rôtis.

L'ensemble du processus est réalisé manuellement, ils sont collectés et emballés à la main pour éviter d'être battus et garantir qu'ils arrivent à la maison avec toutes leurs caractéristiques.



Nous sommes AGRICULTEURS, nous cultivons nos propres oignons doux et nous garantissons le même produit et la meilleure qualité tout au long de l'année. Nous produisons, emballons et distribuons nous-mêmes et contrôlons ainsi toutes les étapes du processus, du champ à la table.

*Tendre, Doux,
Croquant*



Oignon Doux





Alerte aux herbes

Contrôlez les mauvaises herbes

ROSIE WOLF WILLIAMS



Au printemps, une fois le jardin nettoyé et les graines semées, tout est impeccable. Mais inévitablement, de mauvaises herbes s'invitent dans les allées. « Le désherbage en milieu urbain est avant tout esthétique », explique Jessica Enns, directrice générale de Western Applied Research Corporation*, un groupe de recherche associatif de Scott (Saskatchewan). « Les mauvaises herbes peuvent aussi compromettre l'intégrité structurelle des allées, des dalles et des murs de soutènement. » Dans un aménagement paysager, les mauvaises herbes entraînent un problème de concurrence pour les ressources. « Il est important de les éliminer tôt, afin d'éviter leur prolifération et un stress nutritionnel et hydrique aux plantes privilégiées », souligne M^{me} Enns. Plusieurs méthodes de contrôle existent. En voici un aperçu.

Désherbage naturel

Pour endiguer les mauvaises herbes de façon naturelle, on peut étendre des cartons par-dessus afin de les étouffer. Du tissu d'aménagement peut aussi servir à couvrir le sol afin de bloquer les rayons du soleil et d'empêcher les mauvaises herbes de germer. Dans les zones composées d'éléments inertes, mieux vaut ensevelir le tissu sous de la rocaille. La rocaille demeurera en surface et la mauvaise herbe ne risquera pas de pousser à travers.

Pour prévenir l'apparition des mauvaises herbes, mais aussi nourrir les plantes, le paillis est l'option la plus adaptée. Une bonne couche empêchera les graines de germer, étouffera les pousses existantes et enrichira le sol. « Les mauvaises herbes sont des plantes qui poussent au mauvais endroit », affirme Joe Omielan, Membre Costco et chercheur au département des sciences végétales et du sol de l'Université du

* En anglais : Société de recherche appliquée

Les mauvaises herbes entraînent un problème de concurrence pour les ressources

Kentucky. « L'important est de nourrir et d'arroser les plantes, mais pas les mauvaises herbes. Pour que les plantes gardent le dessus, on incorpore de l'engrais ou du compost à la terre, autour d'elles, plutôt que d'en étendre partout. Ainsi, les herbes aux racines peu profondes n'y auront pas facilement accès. »

M. Omielan suggère d'installer la rampe d'arrosage dans la plate-bande pour arroser les plantes et non les mauvaises herbes. « Le feuillage visible au-dessus du sol puise son énergie dans les racines, de taille proportionnelle. Il faut tondre la pelouse à la hauteur recommandée selon sa région et la saison. Des racines profondes favorisent la croissance et tolèrent mieux la sécheresse. »

Traitement chimique

Pour éviter d'affecter les plantes voisines, mieux vaut arracher les intrus à la main ou encore pulvériser une solution d'eau et de vinaigre ou un herbicide directement sur ces derniers. Cela est plus facile dans un aménagement formé de matériaux inertes. On peut utiliser un taille-bordure pour couper les mauvaises herbes avant qu'elles ne montent en graines, et appliquer un herbicide qui restera actif dans le sol pendant un certain temps et préviendra la germination.

Mais attention à utiliser les herbicides et les autres produits chimiques avec précaution, même dans un aménagement inerte, met en garde Joe Neal, professeur de malherbologie à l'Université d'État de la Caroline du Nord, à Raleigh. « On ne met pas dans un aménagement inerte un herbicide qu'on éviterait sur des plantes.

Les racines s'étendent sous les matériaux poreux. Donc tout herbicide finit par entrer en contact avec les racines des arbres et des arbustes, explique M. Neal. Même l'herbicide appliqué sur des matériaux non poreux risque d'être lessivé dans la végétation environnante. J'ai déjà vu du gazon mourir à cause du lessivage d'un herbicide appliqué dans les fissures du trottoir voisin. Pour éviter d'affecter les plantes, on utilise uniquement un herbicide dont l'étiquette précise qu'il peut être pulvérisé près du gazon ou d'un aménagement. »

Ce ne sont pas toutes les graines qui ont besoin de lumière pour germer. Certaines herbes échappent aux méthodes naturelles de contrôle (tissu d'aménagement, paillis), et les produits de type « engrais et herbicide » ne ciblent pas toutes les graines. Les désherbants, ou herbicides de post-levée, sont des produits chimiques qui éliminent les pousses sorties de terre. « Chaque herbicide a ses caractéristiques et utilités, précise M. Neal. Il faut faire des recherches au préalable pour s'assurer d'utiliser le bon produit au bon endroit. »

Avant tout, on détermine quels sont les besoins pour le jardin ou l'aménagement paysager, en tenant compte de l'environnement. Puis, on choisit le produit adapté qui assurera un désherbage sélectif, sans nuire aux autres plantes. « Il est important de suivre les directives sur l'étiquette, déclare M. Omielan. En cas de doute, mieux vaut demander conseil, plutôt que de subir les conséquences d'une mauvaise application. » ■

Rosie Wolf Williams est une rédactrice reconnue du Vermont.



DE GAUCHE À DROITE : © MAKSIM KOSTENKO; OZGUR COSKUN / STOCK.ADOBE.COM

Types de paillis

Le choix du paillis dépend des besoins (contrôle des indésirables, esthétique, grandeur de la zone, durée de vie, etc.).

Il en existe deux grandes catégories. D'une part, le paillis organique se compose de matières autrefois vivantes, comme des feuilles, des copeaux de bois, de la paille (éviter le foin rempli de graines de mauvaises herbes), de la sciure de bois, de la fibre de noix de coco, de l'herbe ou des bouts d'écorce. Il se décompose et fournit des nutriments aux racines des plantes.

D'autre part, le paillis synthétique mêle des fibres naturelles ou synthétiques et des agents liants. Il est composé de caoutchouc broyé, de galets de verre, de plastique ou de matériaux recyclés comme des pneus, mais il existe d'autres paillis spécialement formulés.—RWW

1939

SACLA

L'ART DE VIVRE AVEC GOÛT



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Bonduelle®

**AVEC BONDUELLE,
VOTRE ASSIETTE PREND
DES COULEURS !**



*Facile
de se faire
plaisir!*



Retrouvez
également dans
vos magasins
Costco



Au contact de la terre

Les bienfaits du jardinage sur la santé physique et mentale

par BRENNNA BREAM



Jardiner nourrit l'esprit et le corps. Qu'il s'agisse de cultures en pots intérieurs, en pleine terre ou en parcelles de jardin partagé, les bienfaits du jardinage sur la santé physique et mentale sont nombreux.

Bon pour la santé physique

Tout d'abord, jardiner vous fait prendre l'air. Dr Victoria Maizes, Directrice exécutive de l'Andrew Weil Center for Integrative Medicine à l'Université d'Arizona, souligne les bienfaits du jardinage en tant qu'activité de plein air : « S'exposer [avec modération] aux rayons du soleil est bon pour nous... l'un des moyens de réinitialiser notre rythme circadien étant de sortir. » Les mouvements des tâches de jardinage — se pencher, s'accroupir, tirer — sont d'excellents exercices de mobilité et de souplesse pour notre organisme.

Des études montrent que les personnes qui jardinent mangent davantage de fruits et de légumes. En d'autres termes, ils

consomment plus de fibres, une substance que l'on trouve principalement dans les aliments végétaux. Dr Maizes, Membre Costco, explique que les fibres contribuent à la santé intestinale, à la réduction du cholestérol, à l'équilibre glycémique, à la satiété et à la réduction du risque de maladies chroniques telles que les troubles cardiovasculaires et le cancer.

« Plus vous mangez de plantes non transformées, plus votre corps est en bonne santé », explique Katherine Alaimo, épidémiologiste nutritionnelle à l'Université de l'État du Michigan. Les aliments cultivés soi-même peuvent être savoureux, et l'attrait de la récolte de ce que l'on cultive peut susciter l'intérêt pour la cuisine maison.

Mme Alaimo a participé à une étude récente sur les effets de l'adhésion à un jardin partagé sur la santé. L'étude a montré que les jardiniers mangeaient davantage de légumes car ils appréciaient les aliments qu'ils cultivaient et qu'ils avaient envie de les cuisiner. Ils ont identifié un sentiment de



connexion avec leur système alimentaire local qui nourrissait physiquement et stimulait leur bien-être mental.

Bon pour la santé mentale

Le jardinage nourrit une relation réciproque entre le jardinier et ses plantes. Les recherches de Dr Alaimo ont suivi les nouveaux jardiniers du jardin partagé pendant un an et révélé que « la connexion émotionnelle qu'ils avaient ressentie avec ces plantes avait vraiment changé leur expérience de la nourriture produite par ces plantes. » Elle ajoute que la responsabilité que le jardinage impose au jardinier, l'obligation de s'occuper continuellement de ce qu'il cultive, peut conduire à un sentiment du devoir et de fierté au niveau individuel.

Le jardinage est gratifiant, quel que soit l'endroit où on cultive, mais la nature communautaire des jardins partagés peut favoriser le lien social autour de l'alimentation et du partage des

connaissances. « Le jardinage peut se pratiquer n'importe où et avec n'importe qui.. et contribue grandement à créer un système alimentaire local », explique Chito Floriano, directeur de la ferme et des jardins d'Urban Tilth à Richmond, en Californie. Une étude systématique de 2022 publiée dans BMC Public Health a montré que les jardins partagés étaient associés à une amélioration de la santé mentale grâce au soulagement du stress, au soutien et au lien social, ainsi qu'à un sentiment de bonheur.

Par où commencer

Pour cultiver, il faut rester simple. « Commencez par ce que vous pouvez », dit M. Floriano. Tout d'abord, identifiez où vous pouvez cultiver. Si vous n'avez pas accès à un jardin partagé ou à un grand espace de culture, essayez de cultiver en pots à l'intérieur ou à l'extérieur et assurez-vous de percer des trous de drainage au fond des pots. M. Floriano suggère également d'identifier la dureté de l'eau en faisant quelques recherches préalables.

« Il ne s'agit pas nécessairement d'un projet de grande ampleur. Qu'aimez-vous manger ? Commencez par planter un peu de cela », explique M. Maizes. Cependant, « tout ne doit pas nécessairement tourner autour de la nourriture », précise M. Floriano. Essayez de cultiver une variété annuelle et de vivaces, « pour créer un écosystème qui profite non seulement à nous, les humains, mais aussi à tous les organismes et à toutes les formes de vie », ajoute-t-il.

Savourez votre espace de culture, qu'il soit grand ou petit, et remplissez-le de plantes faisant du bien à votre esprit et à votre corps. ■

Brenna Bream est infirmière et rédactrice dans l'ouest de l'État de Washington.



Aliments sains à cultiver

Les légumes à feuilles vertes foncées comme le chou vert, les épinards, les blettes, les salades et le chou frisé sont riches en vitamines et peuvent pousser en pots ou en pleine terre. Les pois sont une bonne source de protéines ; ils aiment aussi grimper et orner votre environnement. Cultiver différentes variétés de fraises vous fera prolonger votre récolte, augmenter votre apport en vitamine C et amusera particulièrement vos enfants. Les herbes aromatiques ajoutent facilement de la saveur à vos plats et, à condition d'avoir de la lumière, peuvent être cultivées en extérieur comme en intérieur.—BB

DE LA GAUCHE : © WAVEBREAK3; LENA_ZAJCHIKOVA / STOCK.ADOBE.COM

GREENYARD

FRESH SPAIN

GREENYARD FRESH SPAIN FOURNIT À COSTCO LES MEILLEURES TOMATES 12 MOIS PAR AN : "Toute la couleur et la saveur de la tomate traditionnelle espagnole". Cultivées sur des terres fertiles par des agriculteurs experts, nous obtenons des fruits d'une fraîcheur et d'un attrait maximaux : saveurs intenses, délicates, douces et rafraîchissantes. Chair aromatique, juteuse et croquante.

D'un point de vue botanique, la tomate (*Solanum lycopersicum*) est un fruit, mais culinairement, c'est un légume. D'origine américaine (Andes), elle fut cultivée par les Aztèques et les Mayas. Elle arriva en Europe après la découverte de l'Amérique, étant introduite à Séville vers 1540. Depuis l'Espagne et le Portugal, elle s'est diffusée dans le monde.

L'Espagne est le deuxième producteur européen, avec environ 5 millions de tonnes annuelles. Sa culture requiert une température moyenne de 23°C, beaucoup de lumière et une humidité contrôlée, des conditions idéales réunies sur notre frange méditerranéenne, ce qui permet une production sur les 12 mois.



UNE GARANTIE DE QUALITÉ ET DE SAVEUR

Nous offrons les tomates les plus polyvalentes et appétissantes : fruits brillants, bien formés, avec une excellente coloration et une texture juteuse. Saveur élaborée, aux nuances végétales (lycopène) et fruitées (douceur).

- PERAS ET RAMA : Intenses, fermes et charnues. Idéales aussi bien fraîches (salades, gaspachos) que cuisinées (sauces, rôtis).
- BEEF ROSA : « Un luxe pour le palais ». Saveur umami délicate. Parfaite à consommer fraîche.
- CHERRY RAMA : « La cerise sur le gâteau ». Équilibre de douceur et d'acidité tropicale, avec une persistance en rétro-olfaction. Idéale fraîche ou rôtie.



BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Hautement nutritives, elles sont riches en vitamines (A, C, K), potassium, acide folique et lycopène, un antioxydant clé associé à la réduction du risque cardiovasculaire. Une seule tomate crue renforce le système immunitaire, prend soin des os et de la santé cardiaque. Bénéfices de leur consommation : Grand pouvoir antioxydant, protège la vue, prend soin de la peau, évite la constipation et agit comme diurétique.

Il est important de noter que cuire les tomates augmente leur teneur en lycopène. Les consommer avec des graisses saines, comme l'huile d'olive extra vierge ou l'avocat — riche en acide oléique —, améliore l'absorption de cet antioxydant dans l'organisme.

Pour profiter au maximum de leurs bienfaits, une consommation régulière, aussi bien crue que cuite, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, est recommandée.



GREENYARD

FRESH SPAIN

CONSOMMER ET SAVOURER NOS TOMATES : Une explosion de couleurs et de sensations en bouche qui fera la fête dans n'importe quel plat.

Comme indiqué, elles peuvent être incorporées dans une grande variété de plats : Crues en salades, tapas et gaspachos, rôties, frites, farcies, en conserves maison...



SUGGESTIONS FACILES

- Tartine ou tapa : Une tranche de pain de campagne à l'huile d'olive vierge extra, des rondelles de tomate (lamelles de tomate Pera, rondelles de tomate Rama ou Beef Rosa) ou de la tomate râpée, du jambon serrano et de la mozzarella.
- Salade de tomates (Pera, Rama, Rosa) avec de la ventrèche de thon ou de maquereau et de l'huile d'olive (on peut ajouter de l'oignon selon le goût).
- Salade de tomates Cherry Rama et burrata : De la burrata, 200g de tomates Cherry Rama, 1 cuillère à café d'origan, 1 de basilic séché, une touche de cumin, du sel, du poivre et de l'Huile d'Olive Vierge Extra (HOVE). Couper les tomates en deux et les mariner 30 minutes avec les herbes et épices. Dans une assiette creuse, disposer la burrata comme base, la recouvrir des tomates marinées et terminer avec une vinaigrette à l'HOVE.
- Tomate frito maison : 2 kg de tomates Pera ou Rama, 2 cuillères à soupe de sucre, 1 cuillère à café de sel, 4 cuillères à soupe d'HOVE. Ébouillanter les tomates pour les peler (entailler en croix, 20 secondes dans l'eau bouillante et refroidir). Les couper en morceaux et les mixer légèrement au blender. Dans une poêle avec l'HOVE chaude, retirer du feu un instant, ajouter la tomate, le sel et la moitié du sucre. Cuire à feu moyen avec un couvercle qui permet l'échappement de la vapeur, en remuant toutes les 10 minutes. Au bout de 25 minutes, retirer le couvercle et ajouter le reste du sucre. Cuire environ 45 à 50 minutes au total. Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel ou sucre à la fin.



COMMENT CONSERVER LES TOMATES

Hors du réfrigérateur si elles doivent être consommées à très court terme, dans un endroit frais (le froid annule la saveur naturelle). Dans le réfrigérateur, dans le bac à légumes (6°/8°C) pour prolonger leur durée de vie sans qu'elles perdent leur fermeté. ****Les tempérer**** avant de les consommer ou de les préparer si elles ont été réfrigérées.





La main verte

Jardiner avec des enfants

JACLYN GREENBERG



Jardiner avec des enfants permet de tisser des liens et de leur inculquer la patience, la responsabilité et le respect de la nature et des aliments. « Les enfants initiés tôt au jardinage garderont ce souvenir pour toujours », explique Toby Adams, directeur de l'*Edible Academy* au Jardin botanique de New York (NYBG).

Par où commencer ?

Voici quelques conseils pour les initier à l'aventure du jardinage

L'enthousiasme des enfants.

Victoria Bick, Membre Costco et experte en jardinage au *Children's Garden Project** à Hamilton, en Ontario, affirme que le mieux que les adultes puissent faire est de laisser les enfants explorer leur extérieur. Ainsi, parents et enfants stimuleront leur désir d'apprentissage. « Les parents ne devraient pas avoir d'attentes précises, mais plutôt raviver leur propre curiosité, stimulée par leurs enfants », dit-elle

Laisser choisir les enfants.

Lee Connelly, de Colchester, au Royaume-Uni, auteur de *How to Get Kids Gardening** (JaJaJa Books, 2020), affirme que l'une des façons les plus simples d'intéresser les enfants au jardinage est de les laisser choisir ce qu'ils vont faire pousser.

Par exemple, si un enfant aime la sauce tomate, plantez des graines de tomate pour faire une sauce maison plus tard. Plus ils sont investis, mieux c'est. « Planifier le jardin ensemble, c'est la partie amusante », dit M. Adams.

Se mettre au compostage.

Les stations de compostage sont vraiment populaires au NYBG car les enfants adorent creuser dans le sol pour trouver des organismes. « Certains enfants gravitent vers le compostage, ayant conscience des bienfaits du développement durable. Cela n'implique pas seulement le recyclage du plastique et du papier, mais aussi des restes



alimentaires qui nourriront le prochain cycle », dit M. Adams.

Pour commencer, mettez des restes de fruits et de légumes, le café moulu, les sachets de thé et d'autres articles compostables dans un bac intérieur. Ensuite, videz-le dans un bac extérieur plus grand, qui devrait faire l'objet d'une rotation toutes les trois à quatre semaines. Le compost est prêt à être utilisé une fois brun et friable.

Apprendre le cycle de vie

Le jardin est l'endroit par excellence où apprendre. Par exemple, la plupart des plants dépendent des pollinisateurs

(abeilles, mouches, coléoptères ou papillons). « Nous pouvons augmenter le nombre de pollinisateurs en créant un environnement qui leur est favorable », déclare Mme Bick.

Une option : créer un endroit où les abeilles peuvent boire et se réfugier, soit un « spa pour abeilles ».

« Nous avons installé un plat rempli de pierres, d'eau et d'un peu de sucre, dit M. Connelly. Cela attire les abeilles et leur donne de l'énergie ! » De plus, l'ajout d'arbustes fruitiers sauvages, comme les baies, de vivaces, de plantes à fleurs ou de fleurs sauvages favorise un jardin diversifié et sain.

« Il n'y a pas d'échec en jardinage, juste des occasions d'apprendre », dit M^{me} Bick. S'occuper du jardin apprend aux enfants à accepter les échecs. Les conditions météorologiques peuvent être imprévisibles. Une année, il peut pleuvoir tout l'automne et l'année suivante, y avoir deux mois de sécheresse. Les nuisibles peuvent aussi affecter la croissance des plants. Il faut apprendre à composer avec des événements hors de notre contrôle et à changer de cap si ça ne se passe pas comme prévu.

« Mon attitude est d'essayer de ne pas avoir peur d'échouer, dit M. Adams. Habituellement, la frustration liée au jardinage nous motive à continuer ».

Au bout du compte, les enfants sont attirés par ce qui est amusant : jouer avec la boue, chercher des animaux et découvrir la terre. Privilégions tout ce qui incite les enfants à sortir et à jardiner. ■

Jaclyn Greenberg (jaclyngreenbergwriter.com) is a freelance writer and mom of three.



L'avantage des serres

Les serres aident à créer les conditions de croissance idéales. Endurcir les plants les aide à s'acclimater progressivement aux conditions extérieures du début du printemps. Elles permettent de planifier la succession de nouvelles pousses qui prendront la place des plants ayant atteint leur pleine capacité. En semant des graines chaque semaine, les plants grandiront en continu, vous permettant de ne pas vous retrouver débordé de produits. Les enfants apprendront à connaître les étapes de la croissance des plants, ainsi que la température, l'humidité et la ventilation nécessaires à la culture de plants résistants.—JG

DE GAUCHE À DROITE : STUARTBUR; WAVEBREAKMEDIA/MICRO; YARDISTRY

Lombricomposteur

Un bac à vers peut être un outil d'apprentissage précieux, et le « thé de vers » peut enrichir le sol. D'abord, percez des trous

au fond et sur les côtés d'un bac. Placez-le sur deux briques pour que les trous d'air soient dégagés. Superposez-y du papier journal, de la terre et des matières compostables.

Enfin, ajoutez des vers et attendez quelques semaines. Pour faire du « thé de vers », mélangez 50 % d'eau et 50 % de compost. Versez sur le jardin le lendemain.—JG



FILÓSOFO®

EXPORTACIONES ARANDA

Exportaciones Aranda est une entreprise familiale (3^e génération aux commandes), dont le siège se trouve à Piles, sur le littoral méditerranéen, au cœur de la SAFOR, région réputée pour son terroir propice à la culture des agrumes. La famille **ARANDA** cultive donc des agrumes depuis 1960 autour du village de Piles, situé entre Gandia & Oliva, à égale distance de Valencia & Alicante, les 2 grandes métropoles de la communauté valencienne.

Notre société est spécialisée dans la production, la récolte et le conditionnement d'oranges, mandarines et citrons verts (limes), commercialisés essentiellement sous **notre marque FILOSOFO, de réputation internationale.**

L'entreprise dispose d'une station de conditionnement ultra-moderne qui occupe 20 000 mètres carrés, afin de pouvoir répondre aux exigences de notre clientèle, sans perdre toutefois l'essence même de notre philosophie, à savoir **la satisfaction des palais les plus exigeants.**

Dans les quelques 300 hectares de nos différentes propriétés, nous cultivons les meilleurs agrumes en appliquant les dernières innovations techniques agricoles, **tout en respectant l'environnement.**

EXPORTACIONES ARANDA dispose de toutes les accréditations nécessaires pour commercer avec la grande distribution (BRC, IFS, GLOBALGAP/GRASP,...)

Actuellement, EXPORTACIONES ARANDA adhère à un nouveau programme méthodologique associant théorie & pratique dénommé BIODIVERSITYGROW, qui est développé en collaboration avec la société QUALITY & ADVISER, S.L. & l'université polytechnique de Valencia, dans le cadre d'un contrat public certifié.

Concrètement, cette démarche permet à nos agriculteurs associés d'avancer dans le processus d'amélioration de la production autour de 5 piliers : développement durable, biodiversité, réduction des traitements phytosanitaires, santé, lutte contre le changement climatique.

Depuis la fondation de la société EXPORTACIONES ARANDA en 1960 jusqu'à nos jours, nous pouvons nous enorgueillir de fédérer autour de notre projet entrepreneurial plus de 1 000 familles, également réparties entre les cueilleurs & la station de conditionnement; leur travail assidû, leur opiniâtreté & leur sacrifices nous ont permis d'accéder à des marchés aussi lointains que l'Australie, le Brésil, l'Indonésie, les USA, entre autres destinations.



**BIODIVERSITY
GROW.**

La saveur du bon fruit



EXPORTACIONES ARANDA, PILES (VALENCIA)
WWW.FILOSOFO.ES



FILOSOFO®
EXPORTACIONES ARANDA
SINCE 1960



* Traduction : Exportations

Qu'est-ce qui est **ROUGE** DANS DU **BLEU** ?

*C'est une tomate 100% italienne CIRIO,
cultivée en plein champ, gorgée de soleil,
cueillie à maturité
et mise en boîte en moins de 24 h !*



LA PETITE BOÎTE BLEUE
DES GRANDES TOMATES



www.cirio1856.fr |

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



Un petit coup de main

Comment donner à votre enfant le goût de la corvée de la lessive

par ANDREA YU



ODJA IMAGES / STOCK.ADOBE.COM

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez de la lessive et de l'assouplissant en club-entrepôt.

Quand Riley, la fille de Melissa Maker, a eu 3 ans, sa maman a commencé à l'encourager à remplir et à vider le lave-linge et le sèche-linge. « Elle prenait [les vêtements] dans le panier et les mettait dans le lave-linge », se souvient M^{me} Maker, experte en ménage et créatrice de la chaîne YouTube *Clean My Space**. « Elle adorait tourner le bouton pour le mettre au bon programme ». Bien que M^{me} Maker admette que demander l'aide de sa fille prenait plus de temps que de faire la tâche elle-même, elle y a vu l'occasion de lui inculquer de bonnes habitudes. « Ces moments sont formateurs pour les enfants, car ils créent de bonnes habitudes de nettoyage et de tâches ménagères », explique-t-elle. M^{me} Maker croit que l'attitude des parents vis-à-vis d'une tâche peut influencer la manière dont l'enfant a envie ou non d'aider. « Si on soupire, qu'on est agacé et que l'énergie est négative, les enfants ne voudront pas participer, explique-t-elle. Mais si on rend la lessive intéressante, ils seront alors curieux ».

Emily LeMoine, psychothérapeute agréée qualifiée à *Grey Couch Counselling***, a auparavant travaillé avec des enfants dans un centre de thérapie comportementale à Toronto. Pour les plus jeunes, elle suggère de planifier la tâche dans la même journée ou au même moment chaque semaine, ou bien de chanter une chanson spéciale pour indiquer que c'est l'heure de la lessive. « Cela contribue à créer une association d'idées dans le cerveau », explique-t-elle.

Quand les enfants atteignent environ l'âge de 13 ans, M^{me} LeMoine suggère aux parents de les inviter à faire leur lessive seuls. « Cela peut être un passage vers l'indépendance que les adolescents recherchent pour l'identité personnelle et peut aider à couper le cordon », ajoute M^{me} LeMoine.

Pour les encourager, les parents peuvent leur dire qu'ils seront récompensés après avoir fait leur lessive seuls, en les laissant par exemple sortir avec des amis. « On les invite vers le chemin de l'indépendance », dit-elle. ■

Andrea Yu est journaliste à Toronto.

Plus de motivation

Voici quelques conseils d'Emily LeMoine, psychothérapeute agréée, pour motiver les enfants.

- Créez une liste d'étapes, puis demandez aux enfants de les rayer.
- Commencez avec des instructions verbales ou physiques claires, puis

réduisez-les peu à peu, à mesure que l'enfant apprend les tâches

- Recadrez la situation en l'encourageant à effectuer une seule étape. —AY

*En anglais :
Nettoyer mon espace

**En anglais :
Conseils sur le canapé gris



Formulées avec de l'eau pure et des fibres végétales ultra douces



Cliniquement prouvées pour l'hydratation de la peau



Idéales pour les peaux sensibles

Les lingettes pour bébé Kirkland Signature sont fabriquées à partir de fibres douces provenant d'arbres qui poussent dans des forêts gérées durablement et transformées en matières végétales de manière respectueuse

Fabriquées avec fierté avec



EN EXCLUSIVITÉ POUR COSTCO WHOLESALE

Tencel® est une marque déposée de Lenzing AG

Lingettes de surface antibactériennes

**TRÈS GRANDES
TUE 99,99% DES BACTÉRIES
FIBRES SANS PLASTIQUE**





Liens solides

Créez des liens avec votre enfant grâce à une bonne communication

par MEGAN CAMPBELL



Instaurer une routine de communication régulière et ouverte est essentiel pour le développement socioémotionnel de vos enfants. À tout âge, les conversations stimulent la gentillesse, la confiance et la créativité, et établissent une relation adulte-enfant, selon Rebecca Rolland, mère, orthophoniste et maître de conférences à l'université de Harvard. « Ce n'est pas le sujet de conversation [qui compte le plus], dit Mme Rolland, autrice de **The Art of Talking with Children* (HarperOne, 2022)*. Il est plus important de répondre à l'enfant et de montrer l'exemple que de bien converser ».

L'« ABC » des discussions

Pour instaurer une routine de communication, Mme Rolland suggère d'utiliser l'ABC des conversations :

Adaptation. Soyez à l'affût des moments où l'enfant est enclin à s'ouvrir. Cela peut être avant de se coucher ou dans les moments de jeu. Profitez de ces moments-là pour

lui parler.

Bavardage. Essayez de ne pas réprimander votre enfant, mais offrez-lui l'espace pour qu'il réponde. Plus il y a d'échanges dans une conversation, mieux c'est pour son développement global.

Contrôle. Un élément clé de l'échange avec vos enfants est de les laisser mener. Les adultes devraient écouter, sans orienter la conversation.

Conseils

Malgré les nombreuses suggestions de sujets à aborder, Mme Rolland conseille d'éviter les scénarios et d'essayer de répondre à ce qui est dit.

Cela permet aux parents de découvrir les passe-temps et les intérêts de leurs enfants. Même si les intérêts ne sont pas partagés, explorer un sujet aide l'enfant à se sentir écouté et compris.

« Commencez avec des questions “comment” ou “pourquoi” », conseille-t-elle. Ce type de questions donne aux enfants l'occasion de raconter une histoire. (Voir « Questions ouvertes ».)



« Il est plus important de répondre à l'enfant et de montrer l'exemple que de bien converser. »

— REBECCA ROLLAND ★

être difficile de répondre de façon appropriée et cela peut mener à un comportement impulsif. Les émotions comme la colère sont souvent difficiles à gérer.

« En étant dérégulé ou fâché, il est impossible d'avoir une conversation importante ou productive avec son enfant », dit-elle. (Voir « Frustration ».)

Une fois qu'on ne réagit plus de façon émotionnelle, Mme Jobe dit que la conversation peut bien se dérouler. Voici ses conseils pour établir une relation de confiance lors de conversations :

Rester calme. Quand l'enfant n'écoute pas et crie, gardez un ton de voix neutre et calme.

S'excuser. Personne n'est parfait. S'excuser consiste à reconnaître sa part de responsabilité et admettre son erreur.

Imposer des conséquences. À la place de punir, il est préférable d'expliquer les conséquences de ses actes. Faites-le quand il est calme ou demandez à votre enfant quelle est la conséquence de ses actes. Vous pourriez être surpris par ce qu'il dit.

Créer des liens durables avec son enfant grâce à la conversation est exigeant. Mais avec quelques efforts, on pose les bases d'une relation et d'une confiance qui dureront toute une vie. ■

S'ils ne savent pas ou s'ils ne veulent pas parler, les adultes peuvent montrer l'exemple en racontant leurs propres histoires, dit-elle.

Elle suggère aussi de mettre une alarme silencieuse sur son téléphone pendant au moins 5 minutes. Échanger avec son enfant, l'écouter et réfléchir à ce qui est dit.

Régulation émotionnelle

Parfois, il est difficile d'avoir une conversation car les émotions du parent ou de l'enfant ne sont pas régulées, dit Ulrica Jobe, conseillère et coach familiale à Toronto.

En cas de réponse émotionnelle intense envers quelque chose, il peut

Questions ouvertes

Il est important de poser des questions ouvertes aux enfants plutôt que des questions fermées, dit Rebecca Rolland, orthophoniste. Voici quelques exemples de questions pour engager la conversation :

- Qui t'a fait sourire aujourd'hui ?
- Quelle erreur as-tu faite aujourd'hui ?
- Avec qui as-tu déjeuné aujourd'hui ?
- Que s'est-il passé d'imprévu aujourd'hui ?
- Comment t'es-tu mis au défi aujourd'hui ?
- Si tes jouets pouvaient parler, que diraient-ils ?
- Y a-t-il eu un drame aujourd'hui ?
- Peux-tu m'en dire plus ?
- Pourquoi ça t'intéresse ? Qu'est-ce qui est intéressant ? —MC

Frustration

Se mettre en rogne est un terme décrivant une dérégulation émotionnelle. Quand un parent ou un enfant crie, le cerveau

émotionnel prend le relais, et la personne n'est pas en mesure d'avoir une conversation logique. Savoir quand les émotions atteignent la dérégulation est la clé pour intervenir et

rester calme, dit Ulrica Jobe, conseillère et coach familiale à Toronto. Prenez du recul à propos de l'interaction pour répondre en faisant preuve de prévenance.—MC

Driscoll's
Only the Finest Berries™

Sucrées et
juteuses

Découvrez la
saveur supérieure



Savoureuse



Frais et
savoureux



Disponible en club-entrepôt



Téléchargez pour plus d'informations
et d'inspiration de recettes

AXARFRUIT

SO TASTY, SO TASTE IT

WWW.AF-GROUPES



* En anglais : C'est tellement bon, goûtez-le

LE BONBON "COLORÉ"

Une tomate rouge sucrée et savoureuse cultivée en Andalousie.



PARQUENORTE S.C.A

Avec toute la saveur traditionnelle de la tomate de Los Palacios et Villafranca, à Séville, en Espagne.

www.parquenortesca.com



OFFREZ-VOUS UNE POMME GALA



CROQUANTE

GOÛT SUCRÉ

JUTEUSE

RAFRAICHISSANTE



Hors du temps

Isla Mujeres, Mexique offre une facette authentique du pays.

par IRENE MIDDLEMAN THOMAS



© AMANDA EMERY

Irene Middleman Thomas parle couramment espagnol et a vécu dans plusieurs régions du Mexique. Elle invite à une exploration plus approfondie de ce pays aussi varié que fascinant.



Certaines personnes se rendent au Mexique pour profiter de la facilité du « tout compris » et ne sortent que rarement de la piscine de leur hôtel. Mais d'autres s'épanouissent dans l'exploration, la recherche de lieux sans chaînes de cafés ni fast-food. Elles aspirent à vivre des expériences culturelles, architecturales, gastronomiques et naturelles authentiques. Ce qu'elles recherchent, c'est ce que le secrétaire au tourisme du gouvernement mexicain appelle des *Pueblos Mágicos* (villes magiques).

Ces villes sont ainsi nommées car elles ont conservé leur architecture, culture et folklore d'origine, et le secrétaire au tourisme réévalue régulièrement leur statut. Certaines villes sont régulièrement ajoutées tandis que d'autres peuvent être supprimées de ce label.

Isla Mujeres, dans l'État de Quintana Roo, à l'extrême est du pays, figure sur cette liste et est vraiment magique. En voici un aperçu.

Hier et aujourd'hui

Bien qu'elle ne se trouve qu'à 20 min de ferry de Cancún, cette île de 6 km de long et de 1 100 km² est un monde à part.

J'ai visité Isla Mujeres (*l'île des femmes*) pour la première fois en 1979, alors que j'étais étudiante. Nous avons dormi dans des hamacs suspendus à des palmiers surplombant la mer turquoise des Caraïbes. Si l'île est aujourd'hui bien plus développée, beaucoup de choses restent inchangées.

C'est un endroit tranquille, qui abrite d'énormes iguanes verts. Les dauphins viennent tout près du rivage. Sur cette petite île peu fréquentée, tout ce qui se trouve dans la partie principale de la ville est accessible à pied ou à vélo. Si vous préférez explorer l'extérieur du village, vous pouvez louer une voiturette de golf.

De nombreuses personnes viennent de Cancún pour une excursion à la une journée. Il y a beaucoup à voir et à faire. La plage de sable blanc et d'eau turquoise de Playa Norte, située à 10 minutes à pied de l'embarcadere du ferry, est d'une beauté à couper le souffle. À Punta Sur, les vestiges d'un temple maya sont visibles, à côté de falaises rocheuses spectaculaires.

Idées d'activités

La plongée sous-marine ou avec tuba peut être pratiquée tout au long de l'année,



SENS HORAIRE À PARTIR DE LA GAUCHE : JDROSS75, MARCOS, SIMON DAMIANALMUA / STOCKADOBÉ.COM



Sens horaire : Isla Mujeres près de Cancun ; plat traditionnel cochinita pibil ; MUSA, le musée d'art sous-marin.



mais l'eau est plus claire les mois d'été. De nombreux clubs-entrepôts de plongée proposent des excursions. Depuis le rivage, il est possible de faire de la plongée avec tuba à El Farito et Garrafón de Castilla. Vous pouvez également nager, faire de la plongée ou prendre un bateau à fond de verre au MUSA, le musée d'art subaquatique, qui présente 500 sculptures sous-marines conçues par le sculpteur britannique Jason deCaires Taylor.

Punta Sur est une réserve naturelle située le long de la côte sud d'Isla Mujeres, là où la plage sauvage et rocheuse rencontre les vagues turquoise des Caraïbes. Elle est connue pour sa faune et sa flore incomparables et ses magnifiques levers de soleil.

Danse et gastronomie

La place principale d'Isla Mujeres, appelée Zócalo, est très agréable le soir, lorsque les habitants et les touristes sortent dîner, danser et participer à d'autres activités. Le poisson et les fruits de mer sont des spécialités locales, mais ne manquez pas les plats traditionnels mayas, comme la *cochinita pibil*, le *poc chuc* et mon préféré, le *pescado tikin xic*.

Si vous prévoyez de vous y rendre, sachez que la haute saison s'étend de janvier à avril, les vacances de printemps étant très fréquentées. Sachez également que la saison des tempêtes tropicales au Mexique s'étend de mai à novembre.

Si l'idée de passer du temps dans une région offrant une expérience authentique hors du temps, une visite à Isla Mujeres est ce qu'il vous faut. ■

Villes magiques

Le Mexique compte actuellement 177 villes magiques. Le magnifique village de San Sebastián del

Oeste, ancien site d'extraction d'argent et d'or, se trouve à 67 km (1 h 30 à 2 h) de Puerto Vallarta, dans une région montagneuse luxuriante. La visite d'une plantation de café y est incontournable, tout

comme la Ruta de Minas (route des mines). Un ferry provenant de Playa del Carmen, près de Cancún, vous mènera à l'île enchantée de Cozumel. Ses récifs coralliens offrent de superbes spots de plongée.—IMT

Avec votre centre du pneu
Costco pour l'achat et
changement de vos pneus



MICHELIN

BRIDGESTONE
Solutions for your journey

Firestone

COSTCO
WHOLESALE

Découvrez nos
BATTERIES

 **VARTA®**



MICHELIN, VOTRE SÉCURITÉ DU PREMIER AU DERNIER KILOMÈTRE



NOUVEAU

MICHELIN PRIMACY 5 energy

Sécurité, longévité, efficacité énergétique
et noté AAA⁽¹⁾



A-B

A-B

A-B 69-72 dB



NOUVEAU

MICHELIN PILOT SPORT 5 energy

Alliez performances et efficacité
énergétique⁽²⁾



A-B

A-B

A-B 71-72 dB

Plus d'information sur www.michelin.fr

(a) Classe d'efficacité énergétique (de A à E). (b) Classe d'adhérence sur sol mouillé (de A à E). (c) Classe de bruit de roulement externe (de A à C) et valeur mesurée en décibels (dB).

(1) L'étiquetage AAA correspond à la meilleure note dans toutes les catégories de l'échelle européenne d'étiquetage : résistance au roulement (efficacité énergétique), adhérence sur sol mouillé et bruit de roulement. Plus de 80 % des pneus du marché de remplacement de cette gamme répondent à la classification AAA. Les pneus marqués développés par MICHELIN selon les spécifications première monte sont exclus selon le cahier des charges constructeur. Pour plus d'informations sur les pneus marqués développés par Michelin selon les spécifications première monte, veuillez consulter le site web officiel de Michelin : <https://www.michelin.fr/auto/conseils/choisir-pneus/pneus-homologues-constructeur-developpes-par-michelin>.

(2) Efficacité énergétique (Résistance au roulement) - Le pneu MICHELIN Pilot Sport 5 energy est noté « A » dans la catégorie « Efficacité énergétique » de l'échelle européenne d'étiquetage sur 100 % des pneus du marché de remplacement pour cette gamme. Les pneus marqués développés par Michelin selon les spécifications première monte sont exclus selon le cahier des charges constructeur. Pour plus d'informations sur les pneus marqués développés par Michelin, veuillez consulter le site web officiel de Michelin : <https://www.michelin.fr/auto/conseils/choisir-pneus/pneus-homologues-constructeur-developpes-par-michelin>.

Informations correctes à date de publication - 02/2026

MFP Michelin 855 200 507 CLERMONT-FERRAND. Capital social : 504.000.004€.

Nouveau Monde 387 471 485 R.C.S. Lyon - SEPPA 982 429 425 R.C.S. Bordeaux - Crédit photo : © Michelin.



MICHELIN

Destination : paradis

Les îles de Tahiti offrent des plages préservées, des lagons aux eaux turquoise et des hébergements de luxe

par ALENE LANEY



Sens horaire : le complexe hôtelier *Conrad Bora Bora Nui* la vie marine en Polynésie française ; un lagon à Tahiti.



PHOTOS D' ALENE LANEY

Alene Laney une rédactrice primée dont les travaux ont été publiés dans *The Wall Street Journal*, *Smarter Travel*, *Credible** et d'autres publications.



Les bungalows sur l'eau, les eaux turquoise et les plages de sable fin ne suffisent pas à décrire un voyage en Polynésie française. Que vous aimiez vous détendre, partir à l'aventure, ou les deux, vous vivrez des expériences inoubliables.

Tahiti

La plupart des visiteurs de la Polynésie passent au moins une nuit sur l'île de Tahiti. Les vols internationaux arrivent généralement tard et n'ont pas de correspondance avant le lendemain, mais certains arrivent tôt le matin. Si vous avez du temps avant votre prochain vol ou traversée en ferry, visitez le marché de Papeete pour y déguster des souvenirs uniques. Vous pouvez également visiter un musée, partir en randonnée ou faire de la plongée, admirer des chutes d'eau ou faire une excursion d'une demi-journée en quad.

Mo'orea

Mo'orea est une île montagneuse et luxuriante située à une courte distance en ferry ou en avion de Tahiti. L'observation des baleines y est inoubliable. La saison s'étend

d'août à novembre, et si vous avez toujours rêvé de nager aux côtés de ces créatures majestueuses, c'est l'un des rares endroits au monde où vous pouvez le faire.

Les baies larges et claires offrent des conditions idéales pour la plongée avec masque et tuba. Vous trouverez les meilleurs spots, peuplés de poissons tropicaux, de raies, etc. Si vous préférez rester à la surface de l'eau, optez pour une visite en bateau à fond de verre.

Sur la terre ferme, vous pouvez marcher jusqu'à la jolie cascade d'Afareaitu et admirer une exposition de fleurs et de fruits tropicaux le long du chemin. Les excursions en VTT sont très appréciées, de même que la randonnée et la tyrolienne. Vous pouvez vous rendre au terrain de golf *Mo'orea Green Pearl*. Enfin, pensez à faire une halte au Tiki Village de Mo'orea pour assister à un spectacle polynésien traditionnel et dîner.

Bora Bora

Bora-Bora est l'un des endroits les plus beaux du monde et vous ne voudrez plus en repartir. L'île est entourée de barrières de corail, qui créent de grandes lagunes protégées.

* En anglais



SENS HORAIRE À PARTIR DE LA GAUCHE : CONRAD BORA BORA NUI; DAM; PASCALE GUERET / STOCK.ADOBE.COM

La plupart des hôtels sont situés sur les *motus* (des îlots sablonneux ou des îles-barrières) face à ces lagons, qui offrent de longues étendues d'eau turquoise peu profonde et des plages paradisiaques. Chaque paysage fait rêver, quel que soit l'endroit où l'on se trouve.

Un bungalow sur l'eau est l'une des options d'hébergement de luxe pour un séjour à Bora Bora. Les bungalows sont construits directement dans l'eau et offrent des terrasses privées relaxantes. Vous pouvez sauter dans l'eau à tout moment, mais aussi passer toute la journée à vous prélasser sur un hamac. Certains bungalows disposent même d'une piscine privée. Un pur bonheur. Une activité incontournable est la plongée avec masque et tuba, qui permet d'observer des raies mantas géantes,

des raies pastenagues et des raies aigles. Vous nagerez également à proximité de requins, de récifs coralliens et d'un kaléidoscope de poissons tropicaux.

Si vous préférez une ambiance plus détendue, embarquez à bord d'un voilier. Vous verrez toutes sortes d'espèces marines, trouverez une plage privée pour pique-niquer et profiterez du coucher de soleil. Si vous êtes plus du genre actif, il existe des circuits de jet-ski, de parachute ascensionnel, de flyboard, de kitesurf, de safari aquatique, etc. Et bien sûr, trouvez le temps de vous détendre sur la plage. La plupart des hôtels étant situés sur des îles privées, ils sont propres et peu fréquentés. Ne manquez pas de vous prendre en photo avec les palmiers qui poussent latéralement pour immortaliser ce merveilleux voyage. ■

Mo'orea

Si vous cherchez un moyen moins onéreux de visiter Tahiti, envisagez de séjourner sur l'île de Mo'orea. Elle ressemble aux

autres îles avec ses lagons turquoise, ses montagnes majestueuses et ses panoramas à couper le souffle.

Comme sur les autres îles, vous pouvez dormir dans des bungalows au-dessus de l'eau,

nager avec les baleines, faire de la plongée avec des raies pastenagues et profiter des mêmes activités que sur d'autres îles. Cela vous permettra surtout d'éviter les stations balnéaires les plus chères.—AL

Merveilles marines

La profusion et la variété
de la faune marine
mexicaine sont
stupéfiantes

par PETER GREENBERG



HANDE BAYAR

Peter Greenberg est le rédacteur en chef du service Voyages de CBS News, plusieurs fois récompensé par des Emmy Awards, et l'animateur de l'émission de télé The Travel Detective (petergreenberg.com)*.



Presque partout où vous irez, vous aurez la possibilité d'aller sur, dans et sous l'eau, pour observer, mais aussi interagir avec l'incroyable variété de la vie marine mexicaine.

Cancún et Riviera Maya

La saison des requins-baleines à Cancún et sur la Riviera Maya s'étend généralement de la mi-mai à la mi-septembre, lorsque les eaux sont plus chaudes. Ces créatures aux taches colorées atteignent plus de 12 m de long et peuvent peser plus de 20 tonnes.

Depuis Riviera Maya, une promenade en bateau de 1 h dans les eaux turquoise vous mènera au rassemblement des requins-baleines, où vous pourrez approcher ces doux géants.

De juin à début octobre, c'est la saison de nidification des tortues vertes et caouannes. Un certain nombre d'hôtels proposent des programmes interactifs spéciaux permettant aux clients de contribuer à la protection de ces tortues. Au Moon Palace Cancun, par exemple,

vous pourrez assister à l'éclosion et à la remise à l'eau des tortues nouveau-nées en septembre et octobre. Appelez toujours à l'avance pour connaître les dates précises.

Los Cabos

La saison d'observation des baleines à Cabo s'étend de début décembre à mi-avril. C'est à ce moment-là qu'un millier de baleines grises, de baleines à bosse et d'orques se dirigent vers le sud depuis l'Alaska. Il existe plusieurs façons de découvrir ces baleines. Mon conseil : allez-y tôt le matin, lorsque la mer est relativement calme, et à bord d'un grand bateau (au lieu d'un Zodiac) si vous êtes sujet au mal de mer.

Si vous aimez faire de la plongée, la plage de Santa Maria se trouve à 14 km de Cabo San Lucas et à l'écart de la foule. Mon conseil : arrivez au lever du soleil, lorsque les eaux de la baie de Santa Maria sont paisibles, vous aurez presque toute la baie pour vous avant l'arrivée des bateaux d'excursion. Vous verrez des lippus ronds jaunes colorés, des poissons-perroquets, des sergents-majors et des

* En anglais



Sens horaire à partir du haut : Plongée avec les requins baleines ; un bébé tortue olivâtre ; dauphins tachetés



SENS HORAIRE À PARTIR DE LA GAUCHE : © CRISOD; SIMON VELAZQUEZ, SEABREEZCAIRNS / STOCK.ADOBE.COM

poissons-globes, pour n'en citer que quelques-uns.

Puerto Vallarta et Riviera Nayarit

Situées dans l'État de Jalisco, Puerto Vallarta et la baie de Banderas offrent des eaux généralement calmes et de nombreuses possibilités d'observer la vie marine. La saison d'observation des baleines à Puerto Vallarta se déroule en hiver et au début du printemps, de décembre à mars.

Parmi les autres habitants de la baie de Banderas, on trouve les dauphins à nez blanc (toute l'année), à long bec et à bec étroit (de décembre à mars).

Un certain nombre d'excursions permettent de se mettre à l'eau et de nager avec eux.

Plus au nord de Puerto Vallarta (à environ 1 h de route), dans la luxuriante, mais relativement isolée Riviera Nayarit, dotée de près de 320 km de littoral, vous découvrirez les principaux sites de reproduction des tortues olivâtres, ainsi que des tortues imbriquées, luths et noires, dont la saison de ponte s'étend de juin à décembre.

Vous aurez également l'occasion d'apercevoir des baleines à Sayulita et à Rincón de Guayabitos. De décembre à avril, à Sayulita, vous verrez des baleines à bosse, ainsi que de grands dauphins et des dauphins tachetés. Un peu plus au nord, à environ 30 min de route de Sayulita, les baleines nagent le long de la côte de Rincón de Guayabitos entre décembre et la mi-mars. ■

Tortues de mer

Un autre joyau caché de Los Cabos est le site de 139 ha de l'estuaire de San José del Cabo, désigné réserve écologique d'État en 1994 et

préservé du tourisme. À quelques pas de cet estuaire se trouve une réserve de tortues de mer. Si vous visitez le site pendant la saison d'éclosion des tortues (d'août à décembre), vous pourrez non seulement

assister à l'éclosion, mais aussi vous joindre aux volontaires de l'Organisation pour la durabilité et la conservation de l'environnement, au moment où ils relâchent les tortues dans la mer.—PG



**la meilleure heure,
C'EST LE 4H!**

**Découvrez nos gourmandises moelleuses
pour toute la famille !!**



St Michel Biscuits - SAS au capital de 23 534 000€ - Z.I., 2 boulevard de l'Industrie 41700 - LE
CONTROIS EN SOLOGNE - RCS BLOIS 421 019 951



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



Vos sucrants d'origine naturelle au quotidien



Doseur Sunny Via®
Sirop d'Agave Bio 980g

8530246



Doseur Lune de Miel®
Miel de Fleurs Bio 1kg

8530245

- ✓ Format familial
- ✓ Certifié Bio
- ✓ Doseur pratique stop-goutte

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr



Découvrez notre gamme
de pains et viennoiseries
FABRIQUÉS EN FRANCE !



**Retrouvez tous nos produits
dans vos clubs-entrepôts Costco.**



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr