

Un dessert culte ★ Faites chauffer la braise ★ Imagination au grand air

COSTCO Connection

LE MAGAZINE DES MEMBRES DE COSTCO

Un succès rugissant

Animaux de compagnie : nos membres Costco prennent la parole, et leurs réponses sont tout simplement phénoménales !

ÉTÉ
2026



Souvenirs stockés
Le citron comme nettoyant
L'élan parfait
Au-delà du gros

SURGELÉ ❄️



HALAL FOODS



SAVEUR AUTHENTIQUE. DEUX FAVORIS.

#8598285 ELIF FOODS HALAL ADANA KEBAB 2.2 KG

#8598284 ELIF FOODS HALAL KÖFTE KEBAB 1.98 KG

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

Sommaire *Été 2026*

Table des matières

- | | | | | | |
|----|--|-----|--|-----|---|
| 5 | Mot de la Directrice | 62 | Masterclass: Salades
par Tammi Kwok | 124 | Voyage en solo
par Irene Middleman Thomas |
| 8 | La vie chez Costco | 67 | Passion formaggio
par Tania Gomez | 130 | Incroyable Maui
par Lois Alter Mark |
| 13 | Des vidéos qui font vendre
par Équipe éditoriale de
Costco Mexique | 73 | Le poisson à l'honneur
par Guy Turland | 140 | Sous le soleil mexicain
par Tammy Cecco |
| 17 | Souvenirs stockés
par Christine Persaud | 83 | Fines découpes
par Jen Madera | | |
| 20 | Faites votre sac
par Christine Persaud | 88 | 'Viennetta' chocolat-coco maison
par Warren Mendes | | |
| 25 | Documents astucieux
par Deanne Kelleher | 92 | Faites chauffer la braise
par Ben Smithurst | | |
| 29 | Partie de golf
par Deborah M. Gray | 97 | Imagination au grand air
par Kim Gillan | | |
| 33 | Tout en détente
par Marc Saltzman | 102 | Mise en pot
par Megan Campbell | | |
| 36 | L'élan parfait
par Dan Jones | 104 | Le citron comme nettoyant
par Équipe éditoriale de
Costco Mexique | | |
| 40 | Fête au soleil
par Kira Vermond, Christine
Persaud, Laura Langston et
Sarah Madewell | 106 | Au plus près des étoiles
par Megan Campbell | | |
| 46 | Perfectionnez votre jeu
par Marc Saltzman | 110 | Au-delà du gros
par Megan Campbell | | |
| 50 | Un extérieur optimisé
par Alix Nicholson | 118 | Un espace spécial
par Andrew Greif | | |
| 54 | Un succès rugissant
par Kelly Rose Bradford,
Dan Jones et Kirsti York | 121 | Palette de couleurs
par Michele Wojciechowski | | |



COUVERTURE

Photo 557708515 | AdobeStock
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.
Kirkland Signature™ marque déposée
Ne pas jeter sur la voie publique.





SHELL VARIETY*



**Noisettes
Cookie Crumble**

**Cacao
Noisettes**

**Fruits
des bois**

Crème



DUNKIN'

Pour votre santé, évitez de
grignoter entre les repas.

www.mangerbouger.fr

*Variété coque



Diane Tucci

Directrice générale de
Costco France & Espagne

**ÉDITRICE ET
COORDINATRICE ÉDITORIALE**

Annie Boulet

**CONCEPTION ET
MISE EN PAGE**

Elena Mozos Laguna

CONTRIBUTIONS

Équipe éditoriale de Costco
Mexique, Christine Persaud, Deanne
Kelleher, Deborah M. Gray, Marc
Saltzman, Dan Jones, Kira Vermond,
Laura Langston, Sarah Madewell,
Alix Nicholson, Kelly Rose Bradford,
Kirsti York, Tammi Kwok, Tania
Gomez, Guy Turland, Andy Lewis,
Warren Mendes, Tina Mcleish, Jen
Madera, Ben Smithurst, Kim Gillan,
Megan Campbell, Steven Lait,
Andrew Greif, Michele
Wojciechowski, Irene Middleman
Thomas, Lois Alter Mark, Tammy
Cecco, Pedro Hidalgo Marín,
Fco Javier Ceballos et
Stephane Jolivet



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
197 499 461 € N°TVA intra-
communautaire : FR 90 513 637 918

SITE INTERNET

www.costco.fr

IMPRIMERIE

Monterreina



Grupo
Monterreina

Cher membre,

Sentez-vous ce changement dans l'air ? Les cloches de l'école ont sonné leur dernier carillon de l'année, les fermetures éclair des sacs à dos ont été tirées une dernière fois et, en un clin d'œil, l'été est arrivé.

Cette saison possède une magie bien particulière. C'est un moment où les horaires rigides de l'année s'effacent, remplacés par le rythme spontané des journées plus chaudes. Que vos projets estivaux prévoient de prendre un vol vers une destination lointaine, de charger la voiture pour un « road trip » classique ou de maîtriser l'art du parfait séjour à la maison directement dans votre jardin, ce numéro a été conçu pour vous !

À l'intérieur, vous trouverez une mine d'inspiration pour nourrir vos rêves d'été et vos moments de partage. Nous avons rassemblé nos recettes de saison préférées, parfaites pour les barbecues dans le jardin, les pique-niques et les brunchs décontractés du dimanche. Imaginez des saveurs fraîches et vibrantes qui ne demandent qu'un minimum de temps devant les fourneaux. Vous y découvrirez aussi des idées simples et sans stress pour recevoir vos proches, car c'est autour d'une table animée et remplie de rires que se créent les plus beaux souvenirs d'été.

Costco propose de nombreux incontournables de l'été : des ingrédients frais, des articles de voyage, des articles pour la terrasse et la piscine, et bien plus encore !

Vous pouvez même profiter de notre nouveau service « Same-Day* » pour les journées où le temps vous est compté !

Alors, installez-vous à l'ombre, ralentissez le rythme et profitez d'une bonne lecture.

Au nom de toute l'équipe, nous vous souhaitons une saison heureuse et baignée de soleil. Que votre été soit rempli d'aventures inoubliables, de délicieux repas et, surtout, de moments précieux passés à vous retrouver en famille et entre amis avec ceux qui comptent le plus.

Chaleureusement,

**Sous réserve de disponibilité du personnel et de l'éligibilité du code postal.*



Le citron comme nettoyant

Naturel et efficace

par Équipe éditoriale de
Costco Mexique



Le poisson à l'honneur

Rien ne vaut un poisson frais
pour fêter.

par Guy Turland



Fête au soleil

L'été regorge d'occasions de se
retrouver entre amis.

par Kira Vermond

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

AUDIFONOS DISPONIBLES AQUÍ

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

POKÉMON™

CARTES À JOUER ET À COLLECTIONNER



©2026 Pokémon. ©1995-2026 Nintendo / Creatures Inc. / GAME FREAK inc.
TM, ®, and character names are trademarks of Nintendo.

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

La vie chez Costco

ÉTÉ 2026

BRUNCH

Un repas joyeux

Vous êtes-vous déjà demandé comment le brunch est devenu une tradition du dimanche ? Ce mot-valise combinant « breakfast » (petit-déjeuner) et « lunch » (déjeuner) est apparu pour la première fois en 1895 dans un article léger intitulé « Brunch: A Plea » (Le Brunch : un plaidoyer), écrit par Guy Beringer. Il y décrivait le brunch comme un moment « joyeux, sociable et stimulant... qui balaie les soucis et les toiles d'araignée de la semaine ».



PAMPLEMOUZZ - ©123RF

ANIMAL

Gardez votre animal heureux et en bonne santé

- Planifiez des visites régulières pour vous assurer que les vaccinations, la prévention contre les puces et les tiques, la santé dentaire et la nutrition sont à jour.
- Choisissez la nourriture appropriée. Les chiots et les chatons ont des besoins nutritionnels très différents de ceux des animaux adultes.
- Ne négligez pas le toilettage.
- Priorisez l'exercice.
- Surveillez les changements de comportement, car ils figurent parmi les premiers signes de maladie. Si vous remarquez un changement dans la personnalité ou la routine de votre animal, parlez-en immédiatement à votre vétérinaire.



THE SHALMART - ©123RF



LIUDMILACHERNETSKA - ©123RF

ASTUCE BOISSON

Le plaisir des fruits surgelés

Si vous cherchez une manière savoureuse et colorée de garder vos boissons fraîches, ne cherchez pas plus loin que le rayon des fruits et légumes. Les fruits surgelés peuvent élever votre boisson à un autre niveau. Rincez les fruits de votre choix, séchez-les délicatement et congelez-les, soit seuls, soit dans un bac à glaçons avec de l'eau.



SEVENTYFOUR74 - ©123RF

À EMPORTER (EN PLEIN AIR)

Célébrez les beaux jours en plein air

Le soleil est de retour, et avec lui, l'envie irrésistible de manger dehors ! Que ce soit pour un déjeuner improvisé dans le jardin ou un pique-nique branché au parc, votre club-entrepôt Costco a tout prévu. Découvrez notre sélection exclusive de produits : des solutions prêtes à savourer aux incontournables du barbecue. Tout est là pour sublimer vos moments de partage !

RUNNING

À vos marques, prêts...
bougez vos pieds!

Pour célébrer le beau temps, faites le plein d'équipements de premier choix dans vos clubs-entrepôts Costco. Chaussures de course, vêtements respirants... Venez vite vous équiper!



ANNASTASIA7 - ©123RF

POURQUOI ACHETER DES PNEUS CHEZ COSTCO ?



✓ Rotation
et équilibrage



✓ Réparation
des crevaisons



✓ Gonflage
à l'azote



*Votre achat de pneus comprend
le montage offert¹, la reprise et la valve*

¹Le montage n'est offert que pour les pneus achetés au Centre du pneu Costco.



SCANNEZ LE QR CODE
POUR EN SAVOIR PLUS
SUR LES CENTRES DU
PNEU COSTCO



**MOMENTS,
PRÉCIEUX À
PARTAGER**
Biscuits Danois au beurre

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



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



Bonne Maman®

vous propose son *cœur coulant au chocolat*
préparé uniquement à partir d'ingrédients de qualité.



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



BISCUITIER À PONT-AVEN DEPUIS 1890



Seul inventeur de la Galette à Pont-Aven

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

Segafredo[®]



Take your shot

**A MASTERFUL COFFEE BLEND
DESIGNED BY EXPERT BARISTAS***

*UN ASSEMBLAGE MAGISTRAL DE CAFÉ CONÇU PAR DES BARISTAS EXPERTS
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



Croustillantes et caramélisées

Ingrédients naturels

Esprit caramel

Savoir-faire ancestral

Souvenirs d'enfance
"Votre chouchou"



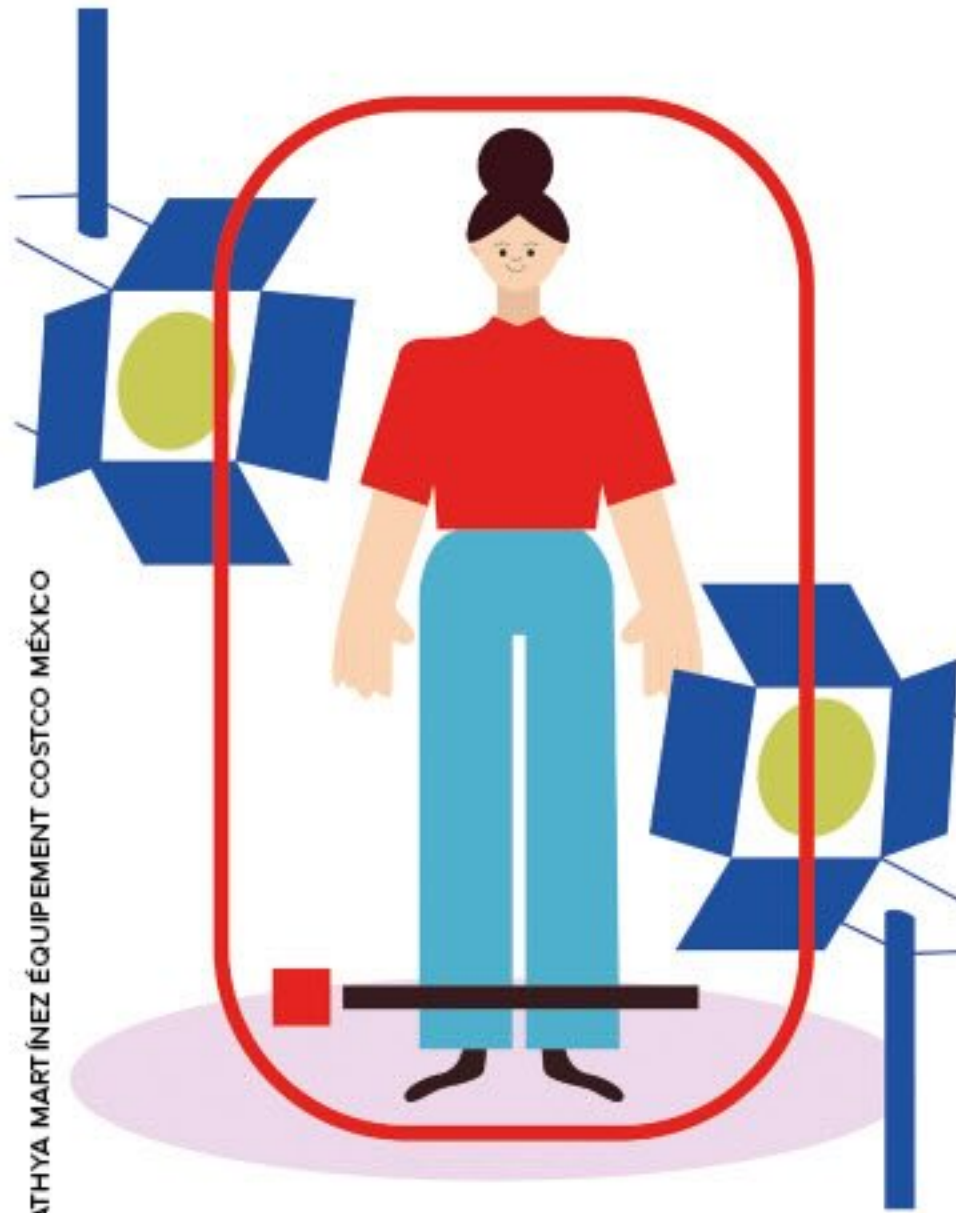
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

par ÉQUIPE ÉDITORIALE DE COSTCO MEXIQUE

Aujourd'hui, les vidéos sont le moteur des réseaux sociaux. Elles ne servent pas seulement à divertir : il s'agit du format attirant le plus l'attention et générant le plus de ventes, car elles créent un lien immédiat avec le public. En effet, la majeure partie du trafic sur Internet provient déjà de ce type de contenu, et des plateformes comme Instagram et TikTok continuent de le privilégier dans leurs algorithmes.

Pour qu'une vidéo génère vraiment des ventes, elle doit capter l'attention dès les premières secondes. L'« accroche » doit susciter la curiosité et mettre immédiatement en avant les avantages du produit ou du service, tandis que la conclusion doit comporter un appel à l'action clair. Dans la logique actuelle des algorithmes, le temps que les utilisateurs passent à regarder et à revoir la vidéo, ainsi que leurs commentaires, sont plus importants que le nombre de « likes ». La rétention est primordiale.

Les tendances indiquent qu'Instagram concentre ses efforts sur les Reels, avec des formats pouvant aller jusqu'à 3 minutes, tandis que TikTok continue de privilégier les vidéos dynamiques, avec des sons tendance et des sous-titres optimisés de type SEO. Dans les deux cas, ce sont les vidéos courtes — de moins de 1 minute — qui génèrent le plus d'interaction.

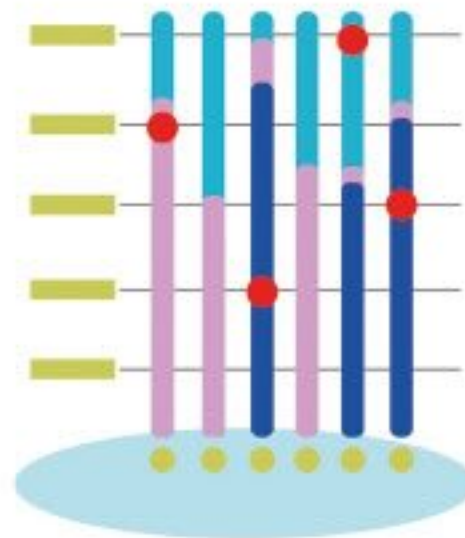


© KATHYA MARTÍNEZ EQUIPEMENT COSTCO MÉXICO

Des vidéos qui font vendre

Le secret sur les réseaux sociaux

Une bonne vidéo inclut des sous-titres (pour ceux qui la regardent sans le son), des montages dynamiques, des gros plans sur le produit, des démonstrations réelles et si possible, de la preuve sociale. De plus, il est recommandé de tester différentes versions, d'encourager le contenu généré par les utilisateurs et d'adapter les clips à différents formats. ■



Types de vidéos qui font vendre

- **Explicatives** : simplifient les idées et présentent des produits ou des services.
- **Démonstratives** : mettent en avant les

- caractéristiques et répondent aux questions.
- **Promotionnelles** : mettent en avant les offres et créent un sentiment d'urgence.

- **Témoignages** : inspirent la confiance grâce à des expériences réelles.

- **Tutos** : informent et apportent de la valeur ajoutée grâce à des conseils pratiques.

WEIDER®
SPORTS & SPECIALTY NUTRITION
SINCE 1936

Boostez votre bronzage tout en prenant soin de votre peau ☀️

De délicieuses gommes goût mangue et
pêche, enrichies en bêta-carotène,
lutéine et zéaxanthine.
Sans sucre ni allergènes.



**SANS
SUCRE**



**SANS
GLUTEN**



**DÉLICIEUX GOÛT
MANGUE-PÊCHE**



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.

WEIDER[®]
SPORTS & SPECIALTY NUTRITION
SINCE 1936

Hydratation avancée enrichie en vitamines et minéraux

Contient du magnésium et de la taurine
Sans lactose et végétarien



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.

10G^{DE} PROTÉINES



POUR UN DÉLICIEUX
GOÛT DE CACAHUËTE
À EMPORTER

NATURE VALLEY
L'ALLIÉ DE VOTRE JOURNÉE

Selon Photutorial.com* le nombre moyen de photos conservées sur un téléphone est passé de 630, en 2015, à environ 2000.

par CHRISTINE PERSAUD

Un smartphone peut contenir des centaines, voire des milliers de photos. Pour la plupart des gens, les photos développées appartiennent au passé. Il est toutefois important de conserver ces souvenirs. Mais comment ? En les stockant de manière accessible pour les décennies à venir. Il existe plusieurs moyens de télécharger un appareil et d'enregistrer les photos pour les conserver en cas de bris ou de changement de téléphone.

Sauvegarde automatique en cloud

Les services comme Google Drive, iCloud et OneDrive peuvent servir à stocker les photos, et certains utilisent la sauvegarde automatique à partir d'un appareil. Un stockage limité est gratuit, mais on peut payer mensuellement ou annuellement pour obtenir plus d'espace. La mémoire numérique permet de conserver les vieilles photos tout en libérant de l'espace sur son téléphone ; on peut configurer la sauvegarde automatique ou choisir les photos les plus précieuses.

Copies physiques et cadeaux photo

Les photos imprimées sont toujours utiles pour les cadres, les albums photos spéciaux, les loisirs créatifs, ou même les impressions photo sur tasses, plaids ou calendriers. Shutterfly (shutterflycanada.ca/fr/welcome-costco), fournisseur de Costco, offre un stockage illimité gratuit aux Membres actifs. On peut y conserver des photos et passer des commandes de cadeaux photo ou d'impressions. Les Membres Costco bénéficient d'une réduction de 51 % et de la livraison gratuite sur les commandes de plus de 59 \$ une fois la remise appliquée.

Galerie organisée

Les paramètres d'un smartphone permettent de nettoyer rapidement la galerie.

iPhone : sélectionner « Utilitaires », « Doublons » et

« Fusionner » pour combiner plusieurs photos, par exemple de groupe ou de séquences d'action, en une ultime photo.

Android : ouvrir Google Photos, sélectionner « Gérer

l'espace de stockage », puis « Réviser ». Choisir une catégorie comme les captures d'écran ou les photos floues. Tout sélectionner pour supprimer toutes les photos d'un seul coup.—CP



NEW AFRICA / STOCKADOBECOM

Souvenirs stockés

Conseils modernes pour le stockage de vos photos

JOHN THOMSON



Christine Persaud est rédactrice freelance à Toronto. Ses textes ont été publiés dans Digital Trends, Reviewed-USA Today*, XDA, Android Central et sur Wifihifi.com*.

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez des smartphones, des appareils de stockage et d'autres articles technologiques en club-entrepôt.

* En anglais



d'Alba
p i e d m o n t

EXCLUSIVEMENT CHEZ COSTCO



FORMAT
EXCLUSIF
COSTCO

180ML
X2

FIRST SPRAY SERUM DUO 180ML

— BRUME-SÉRUM HYDRATANTE ET ÉCLAT —

Une nouvelle façon de faire vos courses !

Vos produits préférés en livraison rapide*



Livraison Same-Day (le jour même)*

Vos produits Costco préférés livrés à votre domicile par un assistant d'achat dédié.

Vérifiez l'éligibilité de votre code postal sur sameday.costco.fr



Programmez vos livraisons

Planifiez jusqu'à 5 jours à l'avance la livraison de votre commande.



Profitez des remises

Accédez aux prix et aux remises du club-entrepôt directement depuis la plateforme. Frais de livraison fixes : 15 € par commande (TTC)

Aucun frais de gestion supplémentaire ne sera appliqué lors de la validation de votre achat sur la plateforme.



Vous devez être un membre actif Costco France pour commander sur Same-Day**



Économie et qualité

Une sélection de grandes marques à des prix compétitifs



Une offre unique

Les plus grandes marques référencées du marché français et du marché international.



Garantie

Garantie 100% satisfait sur les produits et services**

Profitez dès maintenant...

Commandez sur sameday.costco.fr >

Propulsé par
 instacart

*Sous réserves de disponibilité du personnel et de l'éligibilité. Consultez les codes postaux éligibles sur sameday.costco.fr. Frais de livraison de 15 € par commande. Catalogue de produits : seuls les produits disponibles sur la plateforme spécifique Same-Day au moment de l'achat pourront être achetés. **Prix de l'adhésion : PRIVILÈGE 36 € TTC/an (particuliers) / AFFAIRES 36 € TTC/an (entreprises et associations). Voir conditions sur www.costco.fr/conditions-adhesion. Images non contractuelles.

Faites votre sac

Les bons appareils
électroniques à emporter
et conseils pour votre
prochain voyage

par CHRISTINE PERSAUD



JOHN THOMSON

Christine Persaud est rédactrice freelance à Toronto. Ses textes ont été publiés dans *Digital Trends*, *Reviewed-USA Today**, *XDA*, *Android Central* et sur *Wifihifi.com**.

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez une sélection de sacs à dos, de téléphones portables, d'accessoires, d'écouteurs, de chargeurs sans fil, et d'autres articles de voyage essentiels en club-entrepôt.



© CHARNCHAI SAEHENG; ICEMANPHOTOS / STOCK.ADOBECOM

Que vous voyagiez pour le travail, le plaisir ou les deux, le fait d'emporter des appareils électroniques essentiels vous aidera à mieux profiter de votre voyage. Voici mes recommandations concernant les articles incontournables à emporter et les choses à faire avant votre départ.

Articles à emporter

Casque/écouteurs antibruit.

Masquez les bruits ambiants gênants, comme le ronronnement d'un moteur d'avion ; détendez-vous en écoutant une bonne playlist ; faites même une petite sieste dans le calme absolu. Le mode Transparence, disponible sur de nombreux modèles, laisse passer certains sons, comme les annonces de vol.

Power bank. Rechargez votre smartphone, votre montre connectée, vos écouteurs et bien d'autres choses encore, à tout moment et n'importe où, sans prise de courant.

Les bonnes applis

En plus d'emporter les bons appareils, n'oubliez pas de télécharger des applications utiles. Celle de votre compagnie aérienne vous permettra d'accéder aux détails de votre

vol et aux informations utiles. Téléchargez un programme de fidélité pour gagner des points et des avantages. Pour les voyages en voiture, optez pour un GPS fonctionnel comme Waze. Ajoutez vos informations de paiement à l'application de

portefeuille de votre téléphone (comme Apple Wallet ou Samsung Wallet) pour effectuer des paiements sans contact et chargez une carte d'embarquement virtuelle pour la récupérer rapidement sans devoir l'imprimer.—CP

Adaptateur. Lorsque vous voyagez à l'étranger, emportez un adaptateur doté de ports de charge spécifiques à chaque pays.

Chargeur secteur à ports multiples.

Branchez ce chargeur sur une prise murale pour disposer de deux, trois, voire quatre ports (ou plus) afin d'alimenter plusieurs dispositifs. Recherchez une puissance élevée, une charge rapide et des ports USB-A et USB-C. C'est encore mieux s'il dispose également de prises secteur supplémentaires.

Câble de chargement. Ayez un câble supplémentaire pour votre téléphone et/ou votre ordinateur portable, ou même un câble de chargement multiple, dans votre sac.

Clé de streaming. Branchez-la sur la télévision de l'hôtel pour accéder à vos comptes de services de streaming. (Remarque : disponibilité selon les pays.)

Étui de protection pour téléphone.

Optez pour un étui offrant plusieurs couches de protection et facile à mettre et à retirer. Pour les vacances, pensez à une pochette étanche pour smartphone avec cordon.

Choses à faire

Rechargez tout la veille. Chargez complètement votre casque antibruit sans fil, votre power bank, votre montre connectée et vos autres appareils pour qu'ils soient prêts à l'emploi.

Pensez à des solutions de recharge.

Gardez dans votre sac une paire d'écouteurs filaires au cas où. Il est également conseillé d'emporter un câble de 3,5 mm USB-C ou -Lightning (pour les iPhone 5 à 15). Cet adaptateur peut s'avérer très utile pour brancher votre appareil au dos de votre siège.

Téléchargez du contenu. Avant de partir, téléchargez des contenus à partir de services de streaming, tels que Netflix, Disney+, Spotify ou Audible, pour les regarder ou les écouter à l'extérieur.

Bon voyage! ■

Bioday,

le bio généreux
qui s'invite dans
tous vos moments!



Au petit-déjeuner 

Pendant les repas 

En encas 

À l'apéritif 



Une **sélection 100% bio**,
généreuse et gourmande, idéale
pour **accompagner tous vos moments** :
pauses saines, petits-déjeuners équilibrés
ou encas à emporter.



VOTRE SANTÉ EST NOTRE PRIORITÉ ABSOLUE



webber naturals. 

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.

**BE-
KIND™**

**Des ingrédients que l'on
peut voir et prononcer.**



Ingrédient n°1 :
fruits à coque



12g de protéines
végétales



Sans gluten



Sans colorant, ni arôme
artificiel, ni conservateur

Mars Wrigley Confectionery France SAS – 494 887 854 RCS Strasbourg – Capital social 148 041 109€

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

**La
saveur du
bon fruit**



FILÓSOFO®
EXPORTACIONES ARANDA





Vous apporte du choix pour toujours plus de plaisir !

4 recettes incontournables de la gamme de desserts aux fruits

Compotes/Spécialités allégées en sucres* en coupelle

Conditionnement panaché x48 : du choix au quotidien



contact@art-page.info - Charles Faraud SAS au capital social de 4 434 750€ - Siret 328 024 898 000 46 / APE 1039B - RCS AVIGNON

*30% de sucres en moins qu'une compote classique.

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

Documenter les processus consiste à créer un guide détaillé des diverses tâches entrepreneuriales souvent réalisées par les salariés.

RÉFLEXION
AFFAIRES

Documents astucieux

Ce processus augmente la productivité et la tranquillité d'esprit

par DEANNE KELLEHER

Sans documentation des processus, les employés perdent leur temps, les dirigeants ne peuvent pas souffler et les membres de l'équipe sont les seuls à savoir comment exécuter leurs tâches. Une documentation claire réduit le stress et améliore la productivité.

Ces quelques conseils permettent de transformer les connaissances en systèmes efficaces et reproductibles.

Connaissances organisées

Les informations précieuses de nombreuses entreprises sont dans la tête de leurs employés. Celles-ci deviennent vulnérables lorsque ce savoir n'est pas consigné. Selon un sondage de 2024 de Gallup, 44 % des salariés affirment qu'ils savent parfaitement ce que l'on attend d'eux au travail, contre 60 % les années précédentes. Ces questions permettent d'identifier les priorités :

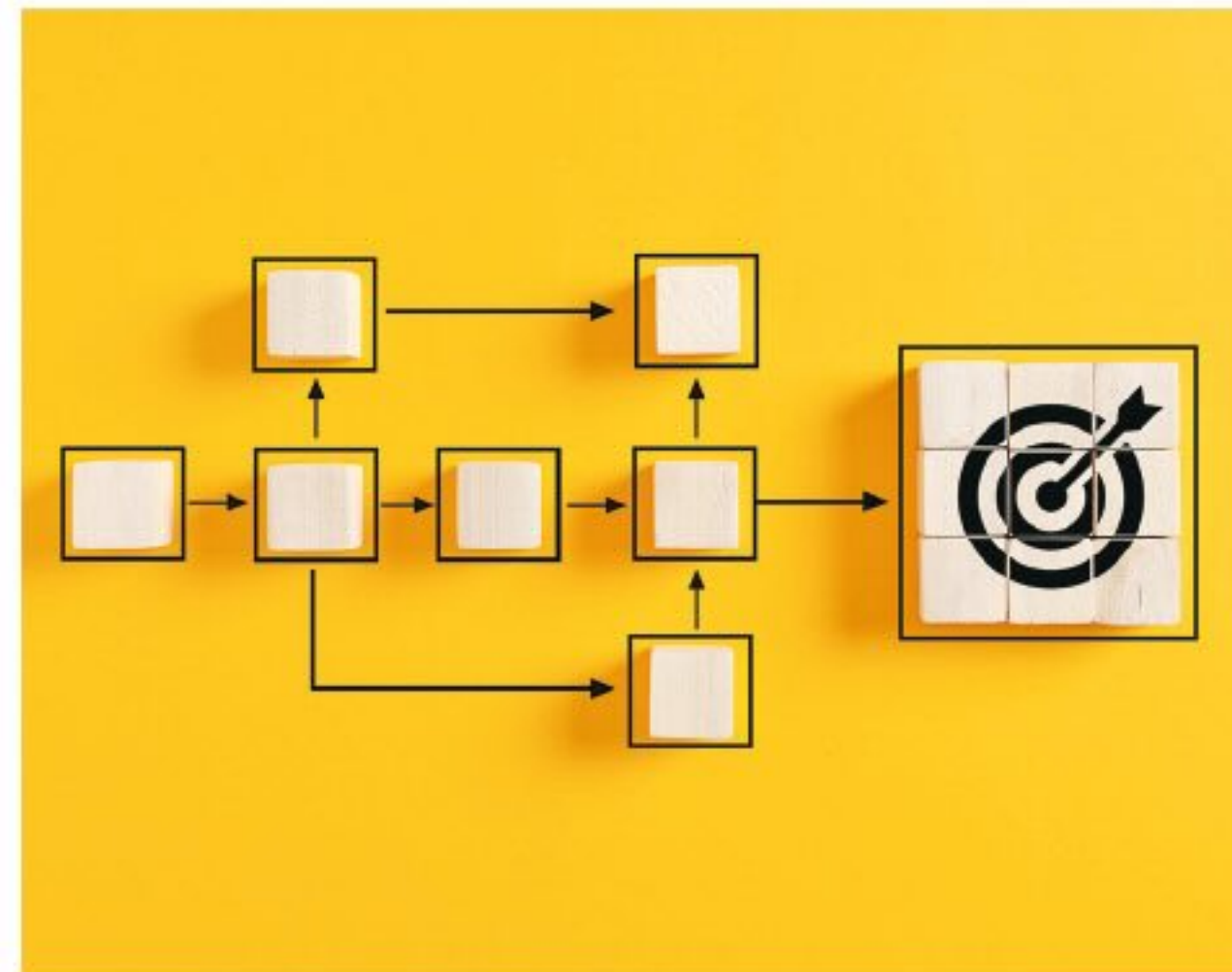
- Qu'est-ce qu'une seule personne sait faire ?
- Quel secteur de production serait le plus perturbé en cas de départ soudain ?
- Quelles tâches fréquentes affectent les revenus et la rétention des clients ?

Rester à jour

Les procédés doivent rester à la page. Les flux de travail majeurs exigent des suivis mensuels ou trimestriels et les flux quotidiens doivent être

revis chaque année. Inscrivez ces dates au calendrier dès maintenant. Impliquez les personnes effectuant le travail, les managers pour superviser les flux et un novice ; un regard neuf remarquera ce que les

yeux les plus chevronnés oublient. Le roulement de personnel, les technologies inédites et les plaintes répétées des clients sont des signaux indiquant qu'un audit est nécessaire.—DK



CAGKAN / STOCKADOBEL.COM

Systèmes optimisés

La documentation n'aide que si elle est utilisée. Les entreprises prospères la traitent comme une ressource vivante à jour, consultable et accessible via des dossiers partagés, des hubs d'équipes et des plateformes.

Astuces pour créer un modèle uniforme :

- Aperçu du processus (le quoi et le pourquoi)
- Instructions détaillées
- Problèmes fréquents et solutions
- Ressources nécessaires
- Personne-ressource

Les personnes les plus qualifiées doivent être impliquées. Elles seront fières de créer quelque chose de durable, qui augmentera la motivation et le rendement.

Avantages clairs

La documentation fait gagner du temps et protège l'entreprise. Un flux de travail clair apaise et améliore les capacités. Il faut suivre le progrès. La capacité des effectifs clés à prendre des congés sans interruption est un repère majeur.

Des processus clairs autonomisent les équipes, ôtent un poids aux dirigeants et rendent l'entreprise plus résiliente. ■

LISA PACE



Deanne Kelleher est la fondatrice du KAOS Group et de la méthodologie « Organiser. Optimiser. Profiter. » Pour en savoir plus, visitez [Kaosgroup.com](https://kaosgroup.com)*

* En anglais

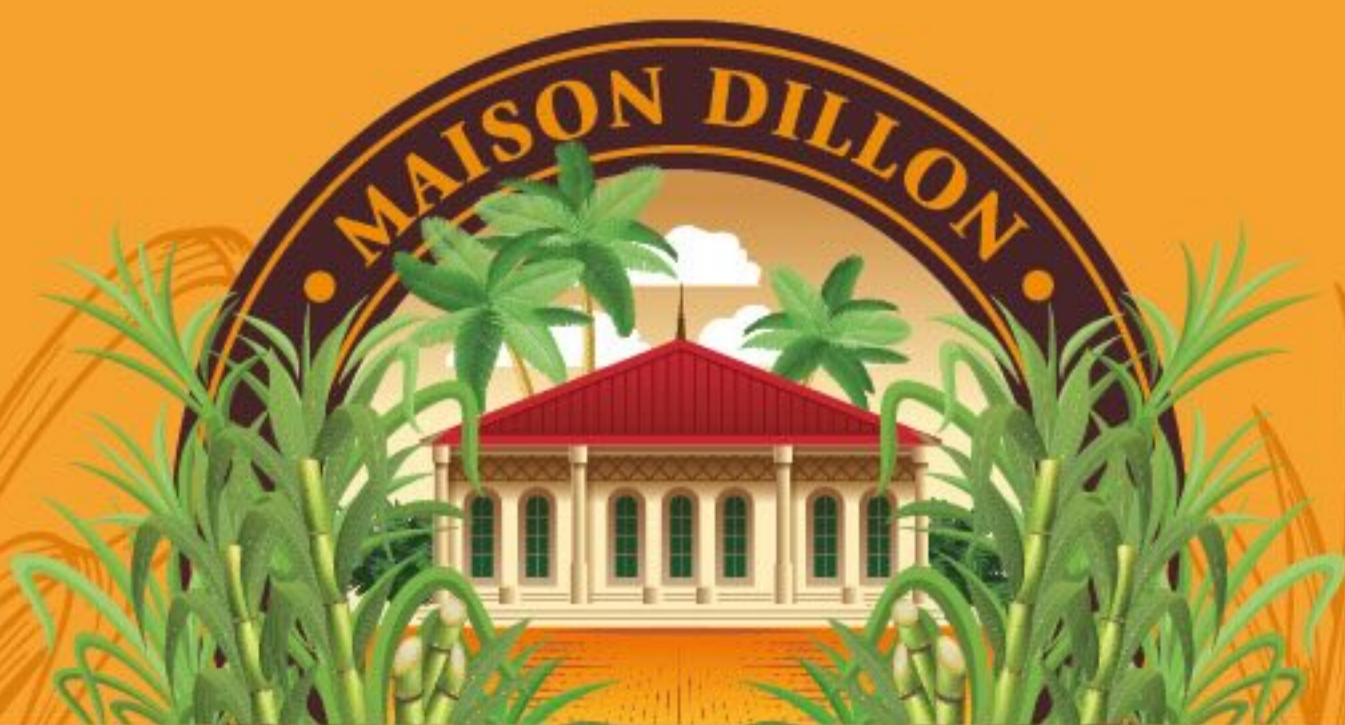
MAISON
DILLON
 DEPUIS 1779



**LE PLANTEUR
 DES MOMENTS
 AUTHENTIQUES**



*Recette traditionnelle des Antilles
 Au jus d'orange & aux épices*



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



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



BRASSERIE ARTISANALE FRANÇAISE
TOUTES SES RECETTES SONT ÉLABORÉES
À L'EAU DE SOURCE DE 22500 ANS



12 BIÈRES 4 SAVEURS

46 MÉDAILLES!



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

[N.A!]

* NATURE ADDICTS

100%
ISSU DE
FRUITS!

SANS
SUCRES
AJOUTÉS*

ET [N.A!] CRÉA LE **FRUIT STICKS**

- 1 Cueillette des fruits
- 2 Les fruits sont transformés en purées et jus concentrés auxquels on ajoute des pectines de fruit et arômes naturels
- 3 Un procédé unique permet d'extraire l'eau tout en concentrant le mélange afin d'obtenir une pâte liasse qui se découpe en pépites
- 4 Le paquet de N.A! est prêt à être dévoré!

[N.A!] * NATURE ADDICTS

100% ISSU DE FRUITS!

FRUIT STICKS

SANS SUCRES AJOUTÉS*

SOURCE DE FIBRES

SANS CONSERVATEURS

FRAMBOISE
À BASE DE POMMES & FRAMBOISES

x10 sachets de 35g

*Contient des sucres naturellement présents dans les fruits.

[N.A!] * NATURE ADDICTS

FRUIT STICKS

100% ISSU DE FRUITS!

SANS SUCRES AJOUTÉS*
NO ADDED SUGAR*

SOURCE DE FIBRES
SOURCE OF FIBRE

SANS CONSERVATEURS
NO PRESERVATIVES

FRAMBOISE / RASPBERRY
À BASE DE POMMES & FRAMBOISES
APPLE & RASPBERRY BASED SNACKS

*Contient des sucres naturellement présents dans les fruits.
*Contains naturally occurring sugars.

SOURCE
DE FIBRES

SANS
CONSERVATEURS**

*Contient des sucres naturellement présents dans les fruits.

**Selon la réglementation en vigueur.

www.na-natureaddicts.com

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

Selon *Golf Canada* le pays comptait 8,2 millions de golfeurs enregistrés en 2023. Les femmes représentent 20 % de ce nombre.

RÉFLEXION
AFFAIRES

par DEBORAH M. GRAY

Davantage de femmes devraient savoir que le golf est une méthode de réseautage toute trouvée.

Contrairement aux autres activités, le golf crée des occasions de nouer des liens. Les tournois, les événements caritatifs et les séminaires permettent de rencontrer de nouvelles têtes ou de renforcer les relations existantes.

Le golf peut être intimidant. Les femmes ne savent parfois pas par où commencer. Cependant, être une bonne golfeuse n'est pas l'objectif ; c'est plutôt d'être présente et d'établir une connexion mutuelle.

Voici quelques conseils pratiques pour former un réseau sur le terrain :

Offrir de petits cadeaux. T-shirts, balles et fourchettes à gazon avec logo font de parfaits cadeaux de remerciement dont on se souviendra. Un incontournable de l'autrice ?

Un paquet de mouchoirs ornés d'un logo ; inattendu et utile.

Respecter le temps. Arriver en l'avance réduit le stress et montre préparation et respect du temps des autres. Sur le green, le rythme a son importance. Un débutant rapide sera mieux reçu qu'un perfectionniste lent.

Être préparée. Si le parcours ne vous est pas familier, consultez la carte en ligne à l'avance. Ainsi, plus de temps sera accordé aux objectifs de conversations. Identifiez deux ou trois objectifs par partie, comme apprendre ce que l'autre personne aime faire hors du travail et du parcours, ou découvrir comment sa carrière a débuté.



GOOD STUDIO / STOCK.ADOBE.COM

Bannir les discussions d'affaires.

Gardez les conversations d'affaires pour le pavillon, sauf si l'autre personne les lance. Dans la culture du golf, ces conversations ont généralement lieu après la partie.

Respecter l'étiquette du golf. Ne pas se tenir dans la ligne de tir ou parler lors d'un swing. Le respect sur le green démontre le respect en affaires.

Jouer de façon honnête. Respecter les règles de golf normales, sauf avis contraire.

Éviter les conseils. Les conseils sont rarement les bienvenus pendant une partie, et nuisent à la relation qu'on essaie d'établir.

Après la partie, noter sur son téléphone les plats préférés, l'anniversaire ou les loisirs, par exemple. Ces renseignements peuvent faciliter les conversations futures. ■

Partie de golf

Le golf peut servir de cadre de réseautage utile pour les femmes

PHOTO DE DEBORAH M. GRAY



Deborah M. Gray est professeure en marketing à l'Université de Central Michigan. Ses recherches sur les femmes et le réseautage au golf ont été publiées dans *The Wall Street Journal** et sur *CBSNews.com**.

Prête à jouer ?

Prête à vous lancer ? Empruntez des clubs, prenez des cours ou inscrivez-vous à un stage. Invitez un collègue, un ami ou un voisin à

participer, ou contactez les clubs de golf locaux ; ils se font souvent un plaisir d'aider les débutants à trouver des partenaires. La plupart des terrains publient les codes vesti-

mentaires sur leur site Web ; consultez-les au préalable. Généralement, pour le golf d'affaires, si ce n'est pas acceptable au bureau, ça ne l'est pas sur le terrain de golf.—DMG

* En anglais

Combattez la chaleur estivale avec Premier Protein Vanille !



Nos milk-shakes sont là pour vous aider à adoucir votre chemin vers une vie plus heureuse et plus saine.

SMOOTHIE TROPICAL SUNRISE

Ingrédients

½ tasse de milkshake à la vanille
2 bananes congelées
1 tasse de mangue congelée
1 orange coupée en tranches

Préparation

1. Mettez tous les ingrédients du smoothie dans un mixeur.
2. Mixez à puissance maximale jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Versez dans un verre et dégustez !

**Premier
Protein®**

collagène, à votre façon

trois formats, formulés par des experts, d'origine naturelle.



+ 2500 mg de collagène dans chaque délicieuse portion

+ 5000 mg de collagène, prêt à boire

+ 6000 mg de collagène par portion pour les cheveux et les ongles

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.

Jamieson™



soutien anti-inflammatoire



soulagement des douleurs musculaires et articulaires



délicieuse saveur mangue-orange



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.

Fanttik[®] NEX S1 Pro



Le Brésil détient le record de première place à la Coupe du monde de football masculin, l'ayant remportée cinq fois.

PARLONS
TECHNO

par MARC SALTZMAN

Pour les amateurs de football, il n'y a pas plus important que le prochain tournoi international, qui se déroulera du 11 juin au 19 juillet. Pour certains, ce sera la parfaite occasion d'inviter famille et amis à regarder les matchs sur grand écran.

Que ce soit pour optimiser l'image et le son de votre téléviseur ou vous procurer un modèle dernier génération, les suggestions suivantes permettent de tirer le meilleur parti du divertissement sportif pour la Coupe du monde et au-delà.

Configurations

Même si votre téléviseur actuel suffit, il est possible d'agrandir l'image grâce à quelques réglages.

Habituellement dans le menu « Paramètres/Options » du téléviseur, le mode « Sports » améliore l'expérience de visionnement pour les événements sportifs. Ce mode utilise l'interpolation à mouvements (lissage de mouvement) pour réduire le flou et le brouillage possibles lors de déplacements rapides de caméras, surtout sur les vieux téléviseurs. Il permet aussi d'accroître l'éclat des couleurs et d'ajuster les réglages audio pour créer un cadre plus réaliste.

Autre considération

Faute d'aimer la fonctionnalité « lissage de mouvement », qui peut rendre les choses trop réalistes (aussi appelée *effet feuilleton*), elle peut être désactivée dans le menu « Paramètres » (peut s'appeler *Interpolation à mouvements*).

Dans la même optique, certains amateurs opteront pour le mode « Cinéma » ou « Filmmaker* », puisqu'il désactive le traitement automatique du



GOOD STUDIO / STOCKADOB.COM

téléviseur, comme le lissage de mouvements, et affiche des couleurs plus naturelles et justes.

Il ne faut pas avoir peur de changer de mode ou d'ajuster manuellement l'image selon ses préférences.

Acheter un nouveau téléviseur

Les fans du sport ayant le budget pour un nouveau téléviseur devraient privilégier la haute fréquence de rafraîchissement, calculée en hertz (Hz), réduisant le flou des actions rapides.

Plus le chiffre est élevé, plus le mouvement sera fluide. Un téléviseur de 120 Hz présentera mieux les mouvements qu'un modèle de 60 Hz, puisque c'est le double des 60 IPS habituelles.

Pour visionner en journée ou avec la lumière allumée, visez une luminosité élevée et un écran antireflet (surtout si la pièce a plusieurs fenêtres).

Costco propose aussi des téléviseurs conçus pour un usage extérieur à luminosité élevée, à écrans antireflets et faits de matériaux robustes résistant aux intempéries. ■

Tout en détente

Comment les fans de sports peuvent améliorer leur expérience de visionnement de football

SEVAG SAGHERIAN



★ **Marc Saltzman** (@marc_saltzman) est journaliste en technologie et animateur du podcast *Tech It Out*.*

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez divers articles technologiques permettant d'améliorer l'expérience de visionnement en club-entrepôt.

Deuxième écran

Un écran c'est bien, mais deux, c'est mieux ! Les adeptes de sports aiment utiliser un iPad ou une

tablette Android en parallèle du match sur grand écran.

Téléchargez vos applis préférées pour voir les statistiques, écouter les analyses en temps réel et

commander à manger !

Certains téléviseurs connectés partitionnent l'écran pour regarder l'action dans une fenêtre et des infos dans l'autre.—MS

* En anglais

LES PIONNIERS DES PLAISIRS SUCRÉS

Nos noix du Brésil sont cueillies à la main de manière durable au cœur de la forêt amazonienne.

Nous les enrobons **généreusement** de **chocolat au lait belge onctueux** pour créer une association de textures à la fois classique et délicieuse, avec une riche saveur chocolatée met la touche finale au produit.

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



forestfeast.com

FOREST FEAST®

Original Snacks Explorers

EXTRA
THICK
CHOCOLATE

BELGIAN
MILK CHOCOLATE
BRAZILS



CHOCOLATERIE HANNOU
CÉMOI
DEPUIS 1929

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



SAVOUREZ UN MOMENT DE DOUCEUR

À EMPORTER
PARTOUT



EMBALLÉ
INDIVIDUELLEMENT

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



Trolli

Let the fun win*



www.trolli.fr

*Que le plaisir gagne

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

HARIBO®



Haribo, c'est beau la vie, pour les grands et les petits !



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - www.mangerbouger.fr



SM GLOBAL, LLC

L'élan parfait

Aperçu des coulisses des articles de golf Kirkland Signature

par DAN JONES



© COSTCO

Dan Jones présente le reportage de ce mois-ci en dévoilant les coulisses d'un programme de Costco.



Il est dit qu'au golf, tout se joue au centimètre. Les acheteurs de Costco et les fournisseurs avec lesquels ils travaillent pour créer les articles de golf Kirkland Signature™ en ont bien conscience. Ils mettent au point des produits conçus pour satisfaire les joueurs dans un sport où les marges sont faibles. Quand on évoque les articles de golf Kirkland Signature, tout est question de détails.

Une vaste gamme

La gamme d'articles de golf Kirkland Signature comprend des balles, des gants, des lob wedges, un ensemble de fers et un bois 1 ajustable. Les acheteurs d'articles de sport de Costco travaillent avec le groupe *SM Global Group**, à Los Angeles, pour mettre au point ces produits.

Ils se creusent la tête ensemble, commençant par une analyse des tendances du marché, explique Scott Chenoweth, Vice-Président de *SM Global Group**. Une fois les caractéristiques de performance à améliorer déterminées, dont la durabilité, le poids et le ressenti, les idées sont envoyées à l'équipe de recherche et développement.

Des prototypes sont créés, puis testés par des golfeurs (dont des joueurs de la *Korea Professional Golfers' Association**).

Une meilleure balle

L'innovation est la norme quand on aborde la balle de golf Kirkland Signature, lancée en 2017.

« Tous les deux ans, nous en lançons une nouvelle version, car la technologie des balles change vite », précise

* En anglais

« Tous les deux ans, nous en lançons une nouvelle version, car la technologie des balles change vite. Nous sommes toujours à la pointe. »

— BRIAN MIN ★
directeur général de l'innovation de *SM Global Group**

Brian Min, directeur général de l'innovation de *SM Global Group**.
« Nous sommes toujours à la pointe. »

La nouvelle enveloppe de la balle de golf V3.0 de Kirkland Signature, par exemple, est plus mince par rapport à la version précédente pour créer davantage de vitesse et des coups plus longs à partir de la zone de tir. « Le changement semble mineur, mais c'est une percée majeure », dit Sung Min, président de *SM Global Group**.

Puisque le diamètre de la balle est ferme, réduire la largeur de l'enveloppe permet un noyau, ou « moteur », plus gros, ajoute-t-il. Cela conserve l'énergie et la détente lors de l'impact. « Une enveloppe plus mince accroît aussi le ressenti et la réactivité, dit M. Sung Min. C'est comme un gant de chirurgie mince. Le matériel plus fin favorise une meilleure sensation et précision. »

Une fois qu'une balle est hors de la phase de prototype et presque prête à être introduite sur le marché, elle est testée par M. Chenoweth et son équipe avec des canons à air pour lancer des balles à différentes vitesses et différents angles pour simuler un club les frappant dans des conditions variées (par exemple sur gazon sec ou mouillé).

Le bon club

Comme les balles de golf Kirkland Signature, les clubs sont constamment améliorés, selon M. Chenoweth.

« Nous pouvons avoir 10 variations de bois 1, des wedges et des fers en phase de prototype dans le but d'associer de nouvelles technologies », dit-il.

Test qualité

Les articles sont testés par *Golf Laboratories**, à San Diego. Cette société utilise la robotique pour reproduire l'élan moyen d'un golfeur pour tester les facteurs de performance – comme la vitesse et la précision – des clubs et des balles, par rapport aux produits concurrents. *SM Global Group** a acheté de l'équipement de *Golf Laboratories** pour les tests internes.

« Costco vient nous voir pour vérifier tout ce qui se passe dans le processus de développement des produits Kirkland Signature », explique Gene Parente, fondateur de *Golf Laboratories**. Son entreprise collabore avec Costco depuis 2017.

« Je suis Membre [de Costco] depuis des années, et en découvrant son personnel, son éthique et la valeur de son énoncé de mission, j'ai été vraiment impressionné par son approche zélée dans le milieu du golf », dit M. Parente.

L'engagement des acheteurs de Costco envers l'amélioration est constant pour tous les articles de sport Kirkland Signature. C'est ce qui fait de la marque une favorite des Membres ■



Rapport qualité-prix

Matthew Barton, acheteur de Costco, négocie les prix et compare les produits pour s'assurer que les articles de golf Kirkland Signature dépassent les offres des concurrents.

« Nos efforts ne sont pas sur les grandes campagnes de publicité ou les commandes d'athlètes professionnels, mais sur les produits et l'offre d'économies aux Membres, précise M. Barton. Je suis allé partout dans le monde pour voir les produits de golf et des usines de fabrication. Tout cela, pour que les Membres puissent accéder à des produits de haute qualité à un rapport qualité-prix incroyable. » —DJ

Gants adorés

*SM Global Group** produit des gants de golf Kirkland Signature en Indonésie depuis 13 ans. De 700 à 800 employés travaillent à l'usine

dernière génération, dit Sung Min, président de *SM Global Group**, Los Angeles. « Ils s'occupent de chaque coupe et couture, assurant la précision de la taille, ajoute-t-il.

Le design ergonomique et les contours personnalisés offrent un ressenti naturel, aidant les golfeurs à garder le contrôle et à être confiants sur le terrain. » —DJ

* En anglais

FARINE
Juliette
PATISSERIE

BLÉ ET MOULIN FRANÇAIS

*De main en main
depuis toujours*

MOULINS SOUFFLET

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

esti®

L'authenticité
des saveurs
méditerranéennes
à votre table
sans conservateurs
artisanal

Original hummous
2x500g

Tzatziki
2x500g

Fruits
de la passion 1kg

www.estifoods.com

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

Bonduelle®

QUE LE BON L'EMPORTE



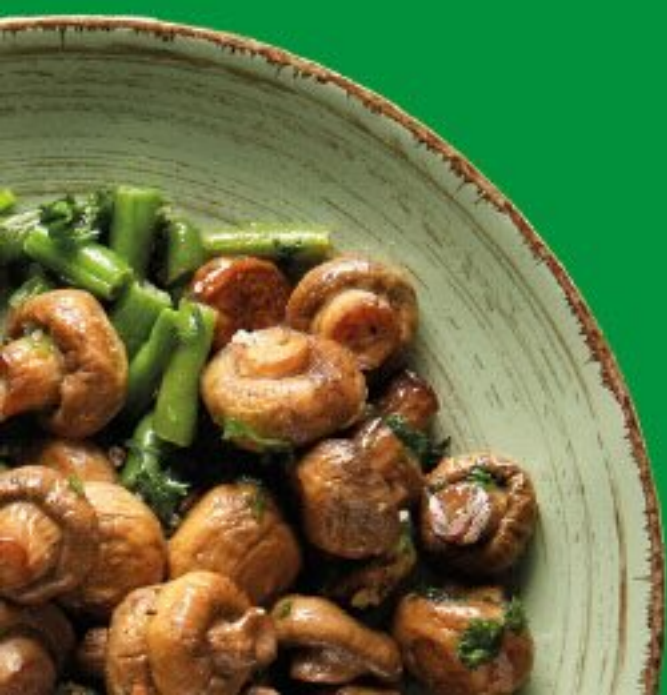
*Facile
de se faire
plaisir!*



**Existe aussi en Haricots Verts
Cuits Vapeur et Champignons
Émincés, lot de 2.**



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



Fête au soleil

L'été regorge d'occasions de se retrouver entre amis, mais organiser une fête peut parfois être intimidant. Détendez-vous ! Ces conseils pratiques vous aideront à organiser la fête parfaite.

par KIRA VERMOND, CHRISTINE PERSAUD, LAURA LANGSTON et SARAH MADEWELL



Les fêtes en plein air ont vraiment quelque chose d'unique. De la nourriture aux activités et bien plus encore, rien ne vaut le plaisir de profiter du beau temps en famille ou entre amis. Quelle que soit la taille de votre fête, voici quelques conseils pour que cette dernière soit une réussite.

Planifiez

« Les fêtes en extérieur sont un excellent moyen de rassembler tout le monde, de renouer avec nos amis et nos voisins, et de profiter du fait d'être ensemble », explique Amanda Douglas, organisatrice d'événements et Membre Costco.

Mais ne pensez pas pour autant qu'une petite fête informelle soit facile à organiser à la dernière minute. Au cœur de toute fête réussie se cache un plan bien ficelé.

« Prévoyez un mois pour régler les points importants de votre liste : la déco, la préparation du jardin, ainsi que celle des plats

et des boissons », explique Amanda, qui recommande de faire le plein de provisions à l'avance.

- Choisissez un thème. Un thème peut transformer une fête banale en événement sensationnel. Cela ne doit pas forcément être compliqué : au contraire : plus c'est simple, mieux c'est. Optez pour une ambiance hawaïenne et sortez les lanternes. Vous rêvez d'une garden-party sur le thème de l'Italie ? Procurez-vous une nappe à carreaux vichy et des guirlandes lumineuses, et le tour est joué.

- Prévoyez suffisamment de sièges. Avez-vous déjà assisté à une fête dans un jardin où il n'y avait pas assez de sièges ? Ce n'est pas très agréable. Offrez à vos invités des endroits confortables où s'asseoir et manger, plutôt que de les laisser s'accroupir n'importe où. Les chaises en plastique ou pliantes sont faciles à empiler et à ranger lorsqu'elles ne servent pas. Il en va de même pour les tables pliantes. N'oubliez pas non plus que vous pouvez en louer.



KAOSARJAHID / 123RF.COM

« Au cœur de toute fête réussie se cache un plan bien ficelé. »

- Pensez au confort. Pour les fêtes organisées l'après-midi, prévoyez de la crème solaire et de l'eau fraîche. Les enfants peuvent même confectionner des éventails en papier pour les invités à une table dédiée. Si le jardin est en plein soleil, installez des parasols ou des voiles d'ombrage. En soirée, prévoyez beaucoup de spray anti-insectes ou disposez quelques spirales anti-moustiques un peu partout dans le jardin. Elles agissent plusieurs heures. Et n'oubliez pas de prévoir des paniers remplis de couvertures pour les nuits fraîches.

- Donnez le ton. L'éclairage peut être aussi simple ou extravagant que vous le souhaitez. Les guirlandes lumineuses de style guinguette sont faciles à trouver et à installer – idéales pour un dîner – tandis que les bougies chauffe-plat sont peu coûteuses et jolies.

- Prévoyez des réserves. S'il y a bien une erreur que commettent les hôtes, c'est de ne pas être préparés aux imprévus, explique Amanda. Achetez des serviettes, des assiettes et des couverts compostables en plus,

au cas où vous en manquerez.

Prévoyez des réserves.

- Et des glaçons. Beaucoup de glaçons. « Au moins trois sacs », insiste Amanda avec conviction. « Vous ne voulez pas que quelqu'un soit obligé d'aller en acheter en urgence. Et en tant qu'hôte, vous voulez être présent et vous amuser vous aussi. »

La nourriture, le nerf de la guerre

Concernant le menu, l'occasion ou le thème peut inspirer le choix des plats : pizza et gâteau pour une fête d'enfants, ou boissons fraîches et amuse-bouches raffinés pour une fête prénuptiale.

Pensez également aux spécialités typiques de chaque destination : houmous et pita accompagnés de souvlaki et de salade pour un repas grec ; chips et salsa avec des tacos aux crevettes pour une fiesta mexicaine ; ou encore porc mijoté, salade de pâtes et ananas grillé pour un *luau* hawaïen.



GOR / STOCK.ADOBE.COM

Jordan Hansen, propriétaire et créatrice du blog *Jordan's Easy Entertaining* (jordanseasyentertaining.com*), conseille d'élaborer un menu autour d'un plat signature ou d'un plat que les invités apprécient particulièrement, surtout en cas de restrictions alimentaires. Vous êtes toujours indécis ? « Dans ce cas, choisissez d'abord un plat principal », explique Jordan, « puis sélectionnez des accompagnements qui s'accordent avec. »

Le barbecue est un choix tout naturel pour une fête estivale. Si vous optez pour cette solution, explique Jordan, mieux vaut préparer le plus possible à l'avance. « Cela permet de gagner du temps, et tout n'a pas besoin d'être fait maison », dit-elle, ajoutant qu'elle achète souvent des accompagnements et des desserts chez Costco. Son conseil ? Faites vos courses en suivant une liste pour les plats principaux, les accompagnements, les boissons et les desserts, afin de ne rien oublier.

Lors d'un barbecue, vous cuisinez en présence de vos invités ; le timing est donc essentiel. Commencez par faire cuire les aliments demandant plus de temps, comme les ribs ou les pommes de terre en papillote, puis mettez-les de côté. Passez ensuite aux steaks, hamburgers ou saucisses, et laissez-les reposer pendant que vous terminez par le poisson ou les légumes.

N'écartez pas pour autant le repas partagé, toujours très apprécié. Dans ce cas, donnez des consignes claires à vos invités ou attribuez-leur des plats. Jordan explique que la plupart des gens sont soulagés de ne pas avoir à se creuser la tête. « Vous pouvez demander à quelqu'un d'apporter une salade ou des fruits », dit-elle. « Cela leur laisse une marge de créativité, mais élimine leur stress et le vôtre aussi, car vous ne vous retrouverez pas avec des plats en double. »

Optez pour des boissons simples. Demandez à vos invités d'apporter leurs propres boissons et fournissez de l'eau en bouteille, ou préparez une boisson en grande quantité, comme une limonade ou une limonade, à servir dans un grand pichet avec beaucoup de glaçons.

Peu importe ce que vous servez, n'oubliez pas de vous détendre et de profiter.

Et la musique ?

Les enceintes d'extérieur mettent de l'ambiance, qu'il s'agisse de morceaux festifs et entraînants ou d'un jazz discret en fond sonore. Les enceintes Bluetooth sont une solution simple, en particulier celles robustes et étanches, surtout si vous avez une piscine. Dans l'idéal, utilisez plusieurs enceintes Bluetooth portables connectées entre elles (« branchement en série »).

COSTCO CONNECTION

Découvrez tout le nécessaire pour préparer votre maison en club-entrepôt, ainsi qu'un large choix de produits alimentaires pour vos réceptions.



STOCKIMAGERY / STOCK.ADOBE.COM

Plus il y aura d'enceintes, plus le son sera enveloppant.

Comme vous serez à l'extérieur et que vous ne voudrez sans doute pas déranger vos voisins avec une musique trop forte, une paire d'enceintes de 60 watts devrait suffire pour la musique d'ambiance. (N'oubliez pas de les recharger !) À la rigueur, une enceinte d'intérieur placée sur une terrasse ombragée et couverte, que vous rentrerez rapidement après l'événement, fera l'affaire. Si vous préférez les appareils filaires, une paire de grandes enceintes placées à gauche et à droite permettra de diffuser de la musique à plein volume ; une seule pourrait suffire pour un petit jardin. Veillez à utiliser une rallonge adaptée à une utilisation en extérieur et à bien la fixer. Astuce de pro pour la playlist : au moment d'envoyer les invitations, demandez à vos invités de proposer entre 5 et 10 titres et d'ajouter ces morceaux à une playlist en ligne. À l'approche de la fête, chaque fois que vous pensez à un bon morceau ou que vous entendez une chanson géniale à la radio, ajoutez-la.

Mettez encore plus d'ambiance lors de votre événement grâce à un karaoké. YouTube est une excellente source de contenu gratuit avec des paroles défilantes (recherchez le titre de la chanson « + karaoké ») pour que vos invités puissent se lâcher et laisser s'exprimer la Mariah Carey ou l'Elvis qui est en eux. Ajoutez un micro sans fil et une tablette (ou un téléviseur d'extérieur) et, avec une connexion Wi-Fi stable, tout le monde pourra chanter à tue-tête les tubes du moment. Certaines enceintes de fête disposent même d'une entrée micro et de fonctions karaoké intégrées, avec éclairage stroboscopique.

Pour couronner la soirée, accrochez un drap blanc sur le côté de la maison, de la terrasse ou de la clôture et au coucher du soleil, utilisez un projecteur portable et une enceinte pour organiser une soirée cinéma sous les étoiles. Certains projecteurs portables connectés intègrent un accès à des services de streaming, ou bien branchez une clé USB contenant un film. Ajoutez des chaises ou des poufs, du pop-corn, et profitez.

Petits conseils

Sachez qui vient. Vos invités sont-ils de jeunes enfants ou des collègues ? La réponse vous aidera à déterminer quels jeux choisir et lesquels ne seraient pas adaptés.

- Préparez-vous à l'avance. Respectez votre budget et assurez-vous d'avoir tout le matériel nécessaire.
- Déléguez. Évitez de vous laisser submerger. Faites appel à d'autres personnes et demandez de l'aide.
- Écoutez vos invités. S'ils ne sont pas intéressés par une activité, passez au jeu suivant.
- Préparez-vous à affronter le mauvais temps. Prévoyez un plan de secours au cas où la fête devrait se dérouler à l'intérieur.
- Amusez-vous. La planification est terminée, la fête bat son plein et tout se passe bien. Détendez-vous et que la fête commence. ■

Kira Vermond, Christine Persaud, Laura Langston et Sarah Madewell sont des rédactrices pour Costco Connection installées en Amérique du Nord.



ZRZAHID / 123RF.COM

Amusez-vous

Les activités en plein air battent leur plein : les familles organisent des barbecues dans leur jardin, des fêtes et d'autres moments de détente sous le soleil – ou à la lueur des étoiles. Jouer à des jeux d'extérieur peut être très amusant, mais avec les milliers d'options disponibles, organiser ces activités peut s'avérer difficile.

Pensez à l'âge de vos invités pour affiner vos choix. Voici quelques idées pour un programme de jeux qui garantira un maximum de plaisir :

- Jeu de ballon ou de frisbee
- Cricket ou football
- Feu rouge, feu vert »
- Jeu du gel ou « coincé dans la boue »
- Lancer de ballons d'eau
- Classiques géants comme le morpion ou le Jenga
- Course de brouettes
- Course à l'œuf et à la cuillère
- Cache-cache
- Bataille d'eau
- Badminton
- Lancer de cornhole
- Tir à la corde
- Jeux de société ou de cartes

Un vent de fraîcheur cet été avec notre sélection de glaces

L'héritage de la famille Hege

En 1912, la famille Hege s'est installée à la ferme de Schafbusch, au nord de l'Alsace.
 En 1956, Oscar Hege, alors jeune arboriculteur passionné, a planté ses premiers arbres fruitiers...
 Qu'il s'agisse de délicieux fruits du verger ou de desserts glacés, l'héritage familial se transmet de génération en génération.
 En 1986, son fils Michel a implanté sa première culture de fraises. Appréciée des pâtisseries, des restaurateurs et des distributeurs, la fraise d'Alsace a trouvé sa place dans la gamme des produits régionaux.
 Trente ans plus tard, l'entreprise FRAISAL s'oriente vers la transformation des fruits et légumes et élabore ses premiers sorbets sous la marque « Oscar ».
 Aujourd'hui, « Oscar » est le dessert glacé incontournable pour les amateurs de gastronomie alsacienne.
 Gage d'un goût authentique, les glaces « Oscar » contribuent à préserver la mémoire de notre terroir.



Oscar duo pack sorbet fraise et citron #8592331

Comblez votre goût pour l'aventure

L'odyssée a commencé en 1921, lorsque les deux frères Jia ont ouvert une petite boutique de semences à Bangkok, en Thaïlande.

De ces origines modestes est né Charoen Pokphand (CP Foods). À ce jour, ils restent fidèles à la promesse de son nom — Charoen Pokphand signifiant « Prospérité dans l'alimentation » — reflétant son engagement passionné envers des aliments d'exception.

La Mangue sur bâton d'Authentic Asia est préparé à partir d'une véritable tranche de mangue « Nam Dok Mai » de qualité supérieure, originaire de Thaïlande, enrobée d'un nappage au chocolat noir.



Authentic Asia 8 Bâtonnets à la mangue et au chocolat noir 640g #1887594

L'intensité de l'Italie à portée de main

Popelino est né d'une conviction simple : tout le monde mérite de goûter à l'intensité et à la finesse d'un gelato authentique, même loin de l'Italie.

C'est pourquoi ils ont conçu une gamme de bâtonnets glacés inspirés des recettes artisanales italiennes, alliant gourmandise et qualité dans un format pratique.

Cette glace à la pistache de Sicile, élaboré avec du lait frais et de la crème des Alpes, est délicatement enrobé d'une fine couche de chocolat blanc parsemée d'éclats de pistaches.



Popelino Bâtonnets de glace à la Pistache de Sicile 3 x 312 g #8588707

La glace n°1 de Corée est arrivée !

L'histoire de Melona a commencé en 1992 avec la création de notre emblématique barre glacée Melona au melon.

Melona est rafraîchissante et juste assez sucrée. Sa texture crémeuse est la signature de la marque.

Ce paquet contient... la glace originale au melon, mangue et noix de coco.

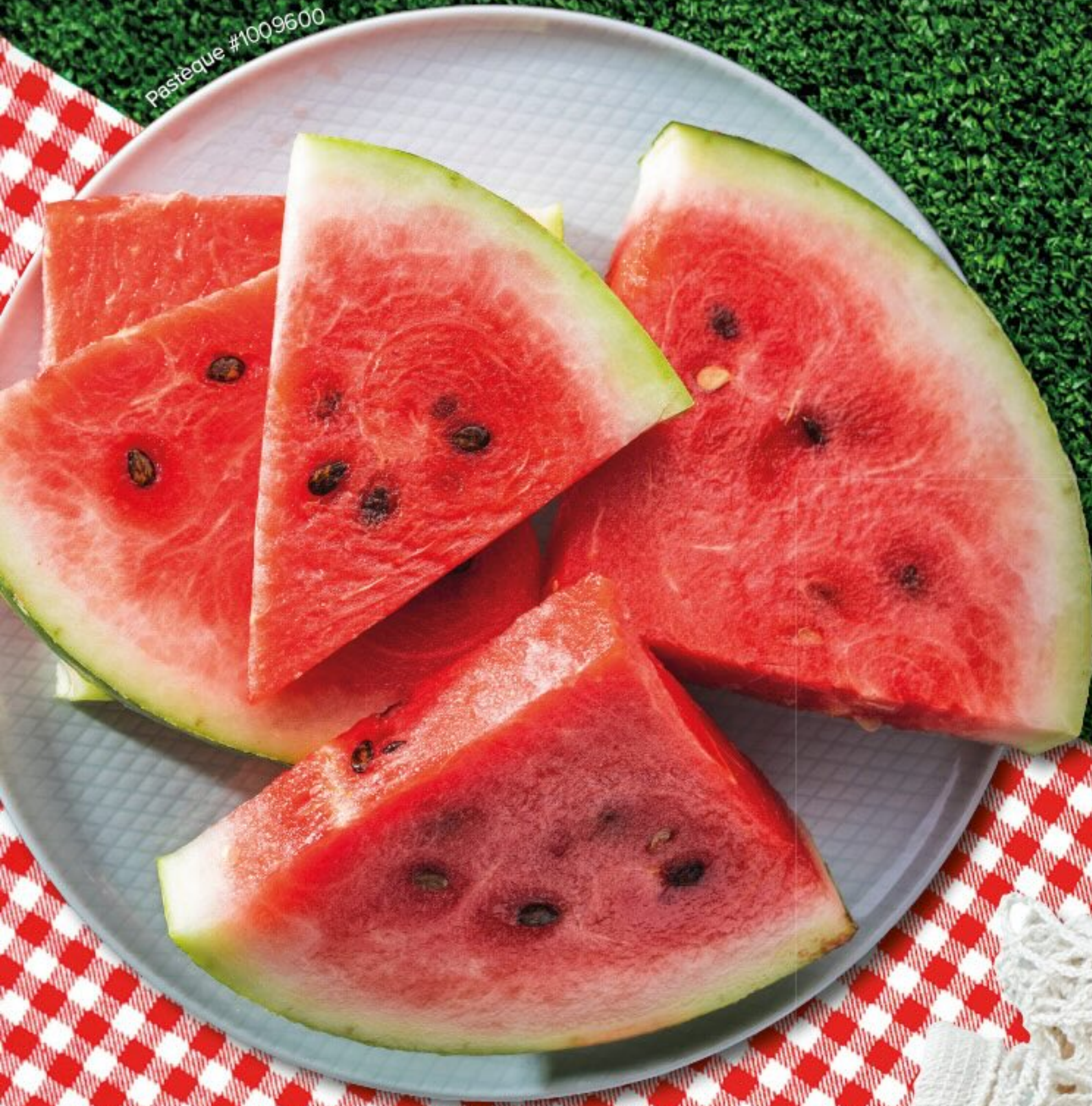


Bingrae Melona 24 barres glacées fruitées et crémeuses #8593708



*La meilleure sélection
de fruits d'été*

pastèque #1009600



Cerise #14552



Abricot #37A02



Pêche plate #1010987



Perfectionnez votre jeu

Les caractéristiques techniques indispensables d'un ordinateur portable pour faire passer votre expérience de gaming au niveau supérieur.

par MARC SALTZMAN



COSTCO CONNECTION

Découvrez des jeux et du matériel de jeu en club-entrepôt.

Pendant de nombreuses années, les ordinateurs portables de gaming étaient des appareils extrêmement lourds, connus pour leur tendance à surchauffer. Leur autonomie se mesurait en minutes plutôt qu'en heures. Que de changements depuis ! Aujourd'hui, les ordinateurs portables de gaming sont fins, légers et puissants, et peuvent fonctionner sans surchauffer pendant des heures avec une seule charge. Les conseils suivants peuvent vous aider à choisir un excellent appareil pour vous-même ou un proche.

L'unité centrale

L'unité centrale (CPU), ou processeur, est le moteur qui détermine les performances de votre ordinateur portable. À ce titre, c'est l'un des éléments les plus importants à prendre en compte. Je recommande un modèle équipé au minimum d'un processeur Intel Core i5 ; un Core i7 étant encore mieux, et un Core i9 le summum. Un

processeur AMD Ryzen R7 ou R9 constitue également un excellent choix. Que ce soit chez Intel ou AMD, plus le numéro du processeur est élevé, plus celui-ci est puissant.

Vue d'ensemble

Pour le rendu des graphismes des jeux vidéo, un processeur graphique (GPU) puissant est indispensable. La plupart des jeux dépendent du GPU, et il n'est pas possible de mettre à niveau ces composants sur les ordinateurs portables. Il est donc judicieux d'investir dès le départ dans une bonne carte graphique, comme une NVIDIA GeForce RTX (ou au minimum une GTX) ou une AMD Radeon RX. Cela vous garantira plusieurs années d'utilisation.

Comme pour les processeurs, plus le chiffre figurant dans le nom de la carte graphique est élevé, meilleures sont ses performances.



UNDEFINED / GETTY IMAGES.COM.AU



ILONA TITOVA / GETTY IMAGES.COM.AU

Créer des souvenirs

La mémoire vive (RAM), également appelée mémoire système, est la mémoire à court terme d'un ordinateur. La RAM stocke les informations que votre ordinateur portable utilise activement afin de pouvoir y accéder rapidement. Plus votre système exécute de programmes, plus vous aurez besoin de mémoire. Je recommande au moins 12 ou 16 gigaoctets (Go) de RAM, mais 32 Go, c'est encore mieux. La RAM peut généralement être mise à niveau sur les ordinateurs portables, si vous souhaitez en ajouter plus par la suite.

Pour la mémoire à long terme, je recommande un disque SSD (Solid State Drive), plutôt qu'un disque dur (HDD).

Les SSD sont plus rapides, plus compacts, plus légers, plus silencieux et plus résistants, car ils ne comportent aucune pièce mobile. Là encore, la vitesse est particulièrement importante pour les gamers.

Plus vous disposez d'espace de stockage (par exemple, un téraoctet au lieu de 512 Go), plus votre PC pourra contenir d'applications et de fichiers. C'est particulièrement important si vous souhaitez installer plusieurs jeux populaires (ou si vous prévoyez de faire du montage vidéo intensif). Enfin, optez également pour un superbe écran large, une connexion Wi-Fi 6/6e ultra-rapide et plusieurs ports sur le côté de l'ordinateur portable. ■

SEVAG SAGHERIAN



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

* En anglais



Champs libres au plaisir



Besoin d'idées
recettes équilibrées
et gourmandes ?



A retrouver
également
chez Costco



Jacquet Brossard Distribution SAS - Capital de 18 164 090,25€ - Siège social : 9 boulevard Romain Rolland, 75014 Paris - R.C.S. PARIS 318 947 132. Créatif par Cherrystone

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



Rejoignez-nous !

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





UNAIHUIZI / 123RF.COM

Un extérieur optimisé

Que vous ayez un vaste jardin ou un petit balcon, voici comment mettre en valeur vos espaces extérieurs cet été.

par ALIX NICHOLSON

L'été approchant, nous passons tous plus de temps en extérieur. Mais aménager un espace extérieur ne se résume pas à installer quelques chaises sur la terrasse. Entre les dimensions, les matériaux et la fonctionnalité, il y a plusieurs éléments à prendre en compte avant de se lancer. Pour beaucoup, le plus difficile est simplement de savoir par où commencer, explique Katherine David, fondatrice de KDI Interiors (@kdi_interiors.sydney*) « Déterminer quels produits conviennent à votre espace extérieur peut être l'un des plus grands défis », explique-t-elle. « De nombreux facteurs doivent être pris en compte dans votre décision, tels que ce qui répondra le mieux à vos besoins généraux, les matériaux utilisés (si votre espace est couvert ou exposé aux intempéries) et, bien sûr, votre budget. » « Souvent, une fois que l'on a acheté un bien immobilier, ajoute Josie Huynh, rédactrice en chef de Domain et Prestige, le budget dédié à l'ameublement a disparu. « Les espaces extérieurs sont souvent les premiers à être négligés, alors qu'ils apportent tant de confort et de valeur ajoutée », explique-t-elle. « Si vous avez acheté une maison avec un grand jardin, veillez à prévoir une part de votre budget

pour l'aménager, sinon vous ne ferez que contempler une pelouse belle, mais vide. »

Commencez malin

Au moment de choisir du mobilier d'extérieur, réfléchissez à l'usage que vous ferez de cet espace. « Les meilleurs espaces extérieurs donnent l'impression d'être le prolongement naturel de la maison », explique Josie. « Voyez-les comme un deuxième salon, mais mieux éclairé et où l'on voit parfois passer une pie.

Commencez par déterminer comment vous souhaitez utiliser cet espace : pour recevoir, vous détendre, manger ou tout cela à la fois. Une fois que vous connaissez sa « fonction », vous pouvez y ajouter du confort, de la verdure et des touches personnelles qui vous donneront vraiment envie d'y passer du temps toute l'année. »

Gardez cet objectif en tête lorsque vous ferez vos achats. « Si vous avez une grande famille qui cuisine souvent en plein air, un ensemble de table et de chaises d'extérieur sera idéal », ajoute Katherine. « Si vous avez plutôt tendance à vous asseoir dehors avec un verre ou un café le week-end pour profiter du beau temps, plutôt que de recevoir du monde, un ensemble

* En anglais



MARIA KORNEVA / STOCK.ADOBE.COM

« Les meilleurs espaces extérieurs donnent l'impression d'être le prolongement naturel de la maison. »

de salon d'extérieur et une table basse pourraient mieux convenir à votre espace. »

N'oubliez pas qu'un espace extérieur n'a pas besoin d'être grand ni sophistiqué, explique Josie : « il doit juste vous ressembler. »

L'importance de la taille

Que vous aménagiez un balcon ou un jardin, les deux expertes sont d'accord : tout est question de proportions et de fluidité. « Mesurez votre espace à l'aide d'un mètre et dessinez un plan d'ensemble », conseille Katherine, spécialisée dans la décoration d'intérieur à Sydney depuis plus de 14 ans. « Et n'oubliez pas de prévoir suffisamment d'espace pour pouvoir y circuler librement. »

Katherine a des idées pour les espaces extérieurs de toutes tailles. « Les petits balcons peuvent être bien aménagés avec une chaise longue et une table basse placée sur un côté », suggère-t-elle. « Un grand espace extérieur, en revanche, peut être mis en valeur en créant deux zones distinctes ; par exemple, un coin repas et un coin salon avec une petite table basse, afin de lui donner un caractère polyvalent. »

Josie apprécie également l'aménagement par zones dans les grands espaces. « Créez des espaces distincts pour vous détendre, manger, voire un coin tranquille pour le café du matin », explique-t-elle. « Veillez simplement à maintenir une certaine cohérence : en reprenant un matériau ou une couleur d'une zone à l'autre, l'ensemble paraîtra harmonieux plutôt que surchargé. »

Et comment appliquer cela aux petits espaces ?

« Pensez verticalement », conseille Josie.

« Des plantes suspendues, des appliques murales, des tables pliantes. Chaque centimètre compte. Optez pour des meubles polyvalents, comme un banc avec un rangement intégré ou un tabouret faisant office de table d'appoint. »

Votre touche personnelle

De petits détails peuvent faire toute la différence dans un espace. « N'ayez pas peur d'oser les touches de couleur et de texture », conseille Katherine. « Des coussins d'extérieur aux couleurs vives, avec un motif ou une texture différente, peuvent complètement transformer un espace. Ajoutez-y un grand pot décoratif blanc avec une belle plante haute, et un petit objet sur la table basse pour parfaire le tout. Votre espace extérieur sera tout aussi beau que votre intérieur. »

Pour Josie, l'éclairage est l'un des meilleurs moyens de mettre en valeur un espace. « Quelques ampoules aux teintes chaudes ou une guirlande lumineuse suffisent à rendre n'importe quel espace instantanément plus accueillant », explique-t-elle. « Les coussins et les plaids apportent une touche de douceur et de confort, mais assurez-vous qu'ils soient adaptés à un usage extérieur pour ne pas avoir à les rentrer et les sortir toutes les 5 minutes. »

Et ne négligez pas l'agencement, ajoute-t-elle. « Même un changement subtil, comme orienter votre salon vers la verdure ou un point de vue, modifie complètement l'ambiance. Ce sont ces petits détails qui font passer un espace de 'sympa' à 'impossible à quitter'. » ■



ALIX NICHOLSON

Alix Nicholson est une journaliste spécialisée dans l'art de vivre à Sydney qui traite des thèmes du voyage, de la beauté, de la décoration d'intérieur et du bien-être.

BayMar®



**Le meilleur thon et les meilleures
petites sardines de la mer!**



sans conservateurs et riche en oméga-3.



Une idée cadeau originale

pour faire plaisir autour de vous !

Les cartes achat sont disponibles dans
vos clubs-entrepôts en France *

*Voir conditions :







Un succès rugissant

Nous avons interrogé nos lecteurs canadiens, américains et britanniques sur leurs entreprises d'animaux de compagnie, et leurs réponses ont été phénoménales. Des centaines de toiletteurs, de promeneurs, de vétérinaires, d'inventeurs et d'éleveurs se sont pris au jeu. Il n'a pas été facile de réduire le nombre de témoignages, mais en voici quelques-uns.

par Kelly Rose Bradford, Dan Jones et Kirsti York

Gail Walsh

My Dancing Dog*

Peachland et Summerland, Colombie-Britannique

Gail Walsh enseigne aux chiens et à leurs propriétaires l'obé rythmée (danse des chiens), ainsi que d'autres tours. Elle montre à ses clients comment danser ensemble dans une chorégraphie musicale.

Elle a découvert l'obé rythmée dans un club canin en 1999, et a donné des spectacles avec ses chiens dans des maisons de santé et lors d'événements associatifs et scolaires. Elle a même joué dans une pièce avec eux.

M^{me} Walsh a commencé à enseigner l'obé rythmée en 2013. Après avoir déménagé de Surrey à Peachland en 2015, elle a voulu présenter ce sport aux habitants de la région de l'Okanagan.

« Quand j'évoquais l'obé rythmée, la plupart des gens n'en avaient jamais entendu parler ou ne savaient pas de quoi il s'agissait ; les débuts ont été difficiles » se rappelle-t-elle.

M^{me} Walsh propose des cours pour Mydancingdog.com*

* En anglais

Sens des aiguilles d'une montre :

Layla Flaherty et ses chiens, Biscuit et Buttons; photo d'Alexandra Bachand montrant son fils, Bartholomew et son chien, Diesel ; le musicien Jeff Batson performe avec Dorcas Unruh (à g.) et Lisa Hannah (à d.) dans les films de Paul Nielsen.



PHOTO DE LAYLA FLAHERTY

Elle a travaillé avec environ 170 élèves depuis ses débuts. Elle montre aux gens et à leurs chiens comment exécuter une séquence, en perfectionnant chaque partie d'une chorégraphie.

« C'est un sport génial et amusant à apprendre, explique M^{me} Walsh. Les tours peuvent être intégrés à la chorégraphie. Certains clients suivent le cours simplement pour s'amuser et enseigner de nouveaux tours à leur chien. D'autres le suivent pour apprendre une chorégraphie entière avec leur ami à quatre pattes. Les chorégraphes s'adressent à tous et tous les chiens, du chihuahua au grand danois, sont capables d'y participer. Nul besoin de savoir danser pour pratiquer ce sport. Il suffit d'être capable de marcher au rythme de la musique. » —Dan Jones

Layla Flaherty
Urban Paws Agency*
Manchester, Angleterre

En 2015, Layla Flaherty a lancé son agence de casting pour animaux, Urban Paws (urbanpawsagency.com*), alliant sa passion pour les animaux à sa carrière d'actrice et de mannequin.

Elle fournit des animaux pour la publicité, le cinéma, les spectacles et la télévision, et a aussi une catégorie « animaux influenceurs » pour créer du contenu animal pour certaines marques.

« J'ai eu cette idée folle un jour et je me suis lancée, explique M^{me} Flaherty, qui a un diplôme en physiologie animale et des qualifications professionnelles en gestion et en toilettage des animaux. À l'époque, les seules autres agences étaient basées à Londres, alors je me suis dit qu'il

ALEXANDRA BACHAND



BARBARA POTTER PHOTOGRAPHY



y avait un marché dans le nord de l'Angleterre. »

Sa plus grande fierté ? Avoir fourni les chiens qui ont joué le rôle des corgis de la reine Elizabeth dans la série *The Crown**. « C'est une série emblématique, et ce fut extraordinaire d'y participer », dit-elle.

En plus des chats et des chiens, Urban Paws peut fournir des chevaux, des rongeurs, des oiseaux de proie et des animaux exotiques.

« Lorsque la série *Tiger King** a été diffusée sur Netflix, on nous a demandé des tigres pendant environ deux ans », affirme M^{me} Flaherty. —*Kelly Rose Bradford*

Alexandra Bachand
Eat My Shorts Imaging*
Cavan-Monaghan, Ontario

Alexandra Bachand était technicienne vétérinaire avant de lancer son entreprise de photo d'animaux (facebook.com/eat.my.shortcuts.imaging*) début 2024. Le nom de son entreprise est un clin d'œil à l'émission de télévision *Les Simpsons*, puisque son fils Bartholomew (2 ans et demi) a le même prénom que Bart Simpson, qui dit souvent : « Va te faire shampooiner ! » (*Eat my shorts* en anglais).

« Je photographie surtout des chiens, mais j'ai déjà aussi photographié des reptiles et des invertébrés, dit-elle. Je peux filmer sur place en utilisant le paysage naturel ou un studio photo portatif.

Célébrité féline

Paul Nielsen et Lisa Hannah ont lancé l'entreprise Bug & Meiko en 2024 après avoir commencé à créer des vidéos sur YouTube.

« Notre contenu célèbre la joie de l'adoption féline, dit M. Nielsen, résident de Nashville, au Tennessee. Notre première série Web s'appelle "NashCats." Elle met en vedette les artistes de Nashville, notamment des auteurs-compositeurs, des musiciens et des chanteurs, et leur relation avec leur félin adopté. Nous avons créé une gamme de produits, et une partie des profits est reversée à certains refuges pour chats. »—*DJ*

* En anglais

Je ne suis pas certaine de ce qui a suscité ma passion, mais au fil du temps, j'ai été attirée par la photographie de mon chien Diesel (un croisé de 9 ans) et des animaux des autres. J'ai expérimenté différentes techniques, comme le flash de la caméra et divers éclairages, ainsi que diverses méthodes pour créer l'image que j'avais en tête.

C'est tellement satisfaisant de voir immédiatement le rendu de ma photo après l'avoir prise et de découvrir quelque chose de vraiment chouette, même lorsque ce n'était pas mon idée initiale. Il est parfois difficile de créer une photo qui concrétise ma vision et mes émotions, mais quand j'y arrive, c'est un sentiment incomparable. »—DJ



PHOTO D'ERMA WILSON

HISTOIRES DE VÉTÉRINAIRE

Erma Wilson a lancé sa clinique vétérinaire à domicile (vettalesmobile.

com*) en 2019. La résidente de Jackson, dans le Mississippi a travaillé dans une clinique vétérinaire. « J'adore mon travail, mais je n'ai pas toujours aimé les lieux où je le pratiquais », dit M^{me} Wilson,

qui soigne les chiens, les chats, les chèvres, les chinchillas, les cobayes, les hamsters, etc. « Mon objectif est de permettre aux amours à poils d'être examinés à leur domicile sans peur ni anxiété ».—DJ

Marie-France Drolet

Canisplash*

Saint-Lin-Laurentides, Québec

Il y a dix ans, Marie-France Drolet a constaté que sa chienne Izzy aimait sauter pour attraper un jouet, surtout dans l'eau. Inspirée par le plaisir d'Izzy, elle a découvert le saut à quai, un sport où les chiens s'affrontent lors de divers événements aquatiques comme la nage, la récupération et le saut en longueur.

Dans sa recherche d'une piscine spécialisée et d'une rampe pour Izzy, elle a découvert que la piscine la plus proche se trouvait à deux heures de chez elle. Elle a donc ouvert en 2019 un centre d'entraînement extérieur, Canisplash (canisplash.com*), dans sa ferme de Saint-Lin-Laurentides, au Québec.

« L'eau et les chiens font bon ménage, dit-elle. Ils adorent ça. »

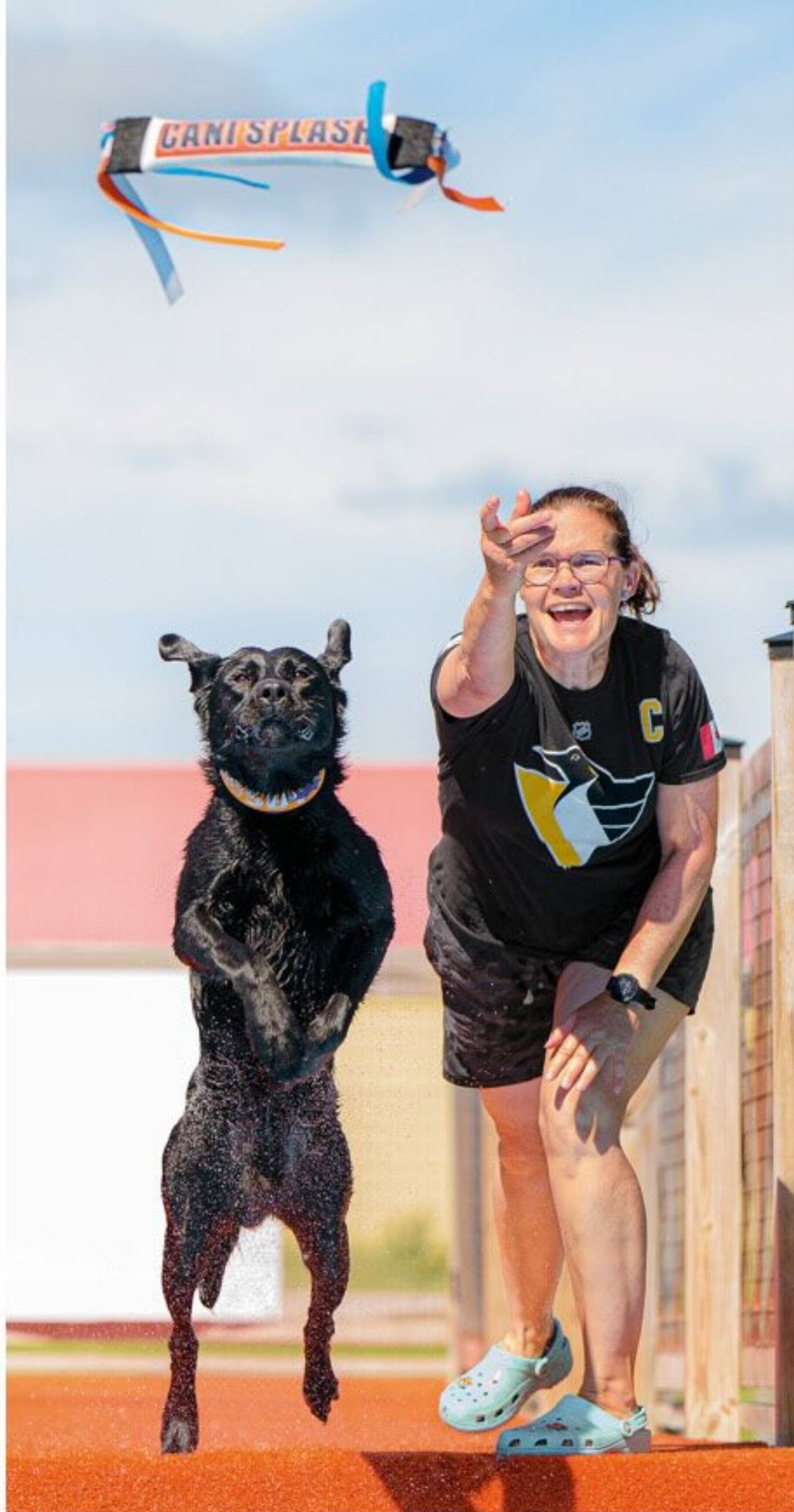
En tant qu'entraîneuse expérimentée, M^{me} Drolet propose des séances individuelles pour enseigner aux chiens comment dévaler une rampe, sauter pour attraper un objet et atterrir dans sa piscine hors sol de 12,5 mètres de longueur et de 1 mètre de profondeur.

« J'offre également une formation pour les propriétaires, explique-t-elle. Il faut une certaine synchronisation et une certaine technique pour lancer le jouet au bon moment. »

Lorsqu'elle ne se rend pas à des compétitions de saut à quai avec son chien actuel Crosby, elle propose des cours de natation canine pour débutants et loue sa piscine pour des chiens qui veulent simplement jouer.

« J'adore passer du temps avec les chiens, dit-elle. Ils ne jugent pas, ils profitent de l'instant présent et sont toujours à 100 %. »

—Kristi York



CARINE ROBERT



SYNERGIE PLUMES & POILS

Sens des aiguilles d'une montre : Marie-France Drolet, propriétaire de CaniSplash ; Éleine Morin de Synergie Plumes & Poils ; Erma Wilson, propriétaire du service vétérinaire mobile Vet Tales.

Éleine Morin
Synergie Plumes & Poils*
 Trois-Rivières, Québec

La passion d'Éleine Morin ? Rassembler les gens et les animaux.

En 2009, elle a fondé l'entreprise Synergie Plumes et Poils (synergiepp.com*) afin de faire connaître à ses clients le pouvoir thérapeutique des animaux.

Basés à Trois-Rivières, M^{me} Morin et ses collègues mènent des interventions animalières pour aider les personnes vivant avec un handicap intellectuel, l'autisme, l'anxiété et la toxicomanie.

« Nous mettons l'accent sur le lien humain/ animal, explique-t-elle. La présence d'un animal peut avoir un effet positif sur la motivation, l'apprentissage et le comportement. »

Son équipe d'animaux de thérapie hautement qualifiés comprend quatre chiens et trois perroquets.

« J'adore utiliser des terriers pour ce rôle, dit-elle. Ils ont un seul objectif en tête et ne se laissent pas distraire facilement. »

Elle admire aussi l'instinct de ses perroquets lors des échanges avec les clients. « Ils sont comme un miroir, parce qu'ils voient la vérité, explique-t-elle. Si une personne dit qu'elle va bien, mais que c'est faux, le perroquet va immédiatement le remarquer. Dans ces situations, il fera du bruit ou ouvrira sa crête avec agitation. »

En plus de diriger des séances et de former d'autres professionnels de la zoothérapie, M^{me} Morin a élaboré un programme à domicile pour aider les propriétaires à établir des liens profonds avec leurs animaux de compagnie qui stimulent la communication et l'introspection.—KY

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez de nombreux produits pour animaux en club-entrepôt.

* En anglais

Fleury Michon

Qu'est-ce qu'on mange de **FRAIS** aujourd'hui ?



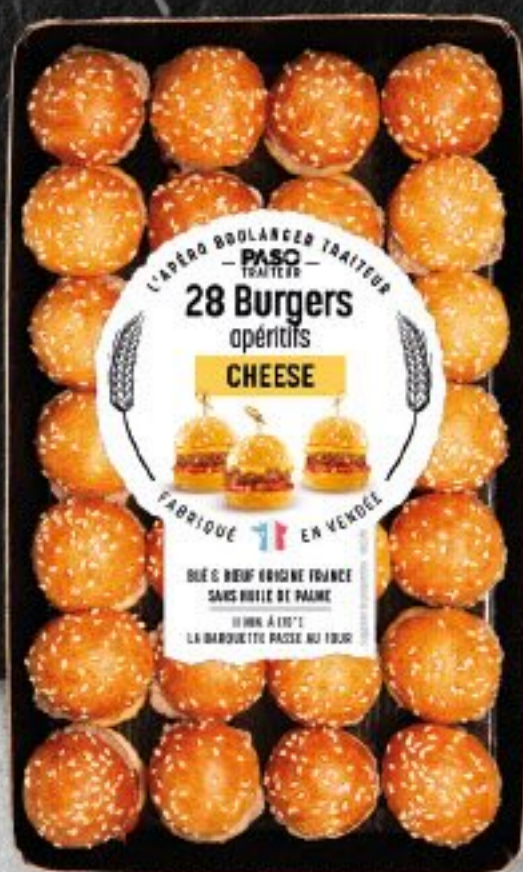
Découvrez le Moelleux, élaboré à partir de chair de poisson 100 % sauvage...

... À déguster sur le pouce ou pour agrémenter vos plats !

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

ARRÊTEZ TOUT ! C'EST L'APÉRO !

CRAQUEZ POUR LA GAMME GOURMANDE DE BURGERS APÉRITIFS ET PRÉFOUS !



fabriqué en Vendée

PASO TRAITEUR

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



la perdiz



Quality Lemon*

www.peralesyferrer.com



*En anglais - Traduction : Citron de qualité

Masterclass: SALADES

D'une salade fade à une salade légendaire... C'est ici que commence la transformation

par TAMMI KWOK

Les salades ont longtemps été pour moi synonymes de punition – quelque chose que je mangeais par obligation, pour respecter les cinq portions de légumes par jour. Je versais un sachet de mélange de feuilles dans un saladier, le noyais sous une vinaigrette toute faite et le tour était joué. Ça remplissait l'assiette, sans être jamais satisfaisant. Tout a changé lorsque j'ai goûté de délicieuses salades au restaurant, notamment une salade de chou frisé haché et de légumes verts émincés, mélangés à du saumon en lamelles et des pois wasabi croquants dans une vinaigrette crémeuse au sésame. C'était audacieux, équilibré et vraiment délicieux. C'est là que j'ai commencé à voir les salades non plus comme un accompagnement, mais comme un plat à part entière.

Soignez votre base

Les salades ne se limitent pas forcément aux feuilles. Certaines des salades les plus gourmandes sont composées de céréales, de légumineuses ou de légumes rôtis. Ce qui compte avant tout, c'est l'expérience gustative. Si vous avez envie d'un plat frais et léger, optez pour des légumes verts croquants ou des crudités râpées. Si vous avez besoin d'un plat plus consistant, essayez les lentilles cuites, le riz complet, le quinoa ou les pois chiches.

Séchez votre salade

L'humidité est l'ennemie d'une bonne vinaigrette. Les feuilles mouillées noient les saveurs et empêchent la vinaigrette d'adhérer correctement, ce qui rend l'ensemble fade. Uneessoreuse à salade est idéale.

Sinon, inspirez-vous de vos grands-mères : disposez vos légumes lavés sur un torchon propre, rassemblez les coins, sortez dehors et faites quelques tours. N'oubliez pas de bien tenir le torchon, sinon votre salade risque de finir dans votre jardin plutôt que dans votre assiette.

Quelle que soit la méthode utilisée, l'objectif reste le même : des feuilles bien sèches garantissent une meilleure texture et une saveur optimale.

L'importance de la vinaigrette

Les meilleures vinaigrettes ne se contentent pas d'apporter du goût, elles aident aussi à lier tous les ingrédients. Des vinaigrettes acidulées aux versions plus onctueuses à base de mayonnaise, la texture de la doit s'accorder avec les ingrédients. Un mélange léger à base de citron et d'huile d'olive se marie à merveille avec des légumes verts tendres et des herbes aromatiques. Une vinaigrette plus épaisse nécessite des ingrédients ayant de la mâche, alors optez pour de la laitue croquante, des céréales ou des légumes rôtis. Mon astuce pour que la vinaigrette adhère bien ? Ajoutez-y un ingrédient consistant. Une cuillerée de moutarde aide le jus de citron et l'huile d'olive à s'émulsionner pour former un nappage onctueux. Une touche de miso apporte du corps et de l'umami à la sauce soja et à l'huile de sésame. Pensez à l'équilibre : des vinaigrettes prononcées pour les ingrédients consistants, tandis que les plus délicates préservent la douceur naturelle des mets plus légers. Quel que soit votre choix, l'objectif reste le même : enrober, faire adhérer et harmoniser l'ensemble.

Associez textures et saveurs

Les meilleures salades sont composées de plusieurs couches, tant au niveau de

la présentation que des saveurs. Créez des contrastes : croquant et moelleux, frais et rôti, salé et sucré. Pour apporter du croquant, ajoutez des noix grillées, des pois chiches rôtis ou des croûtons croustillants. Des fromages tels que la feta émiettée, le cheddar affiné ou le parmesan en copeaux apportent de la richesse et une touche salée. Les restes de légumes rôtis comme le potiron, les pommes de terre ou le chou-fleur peuvent transformer un bol de légumes verts frais et croquants en un plat plus consistant et rassasiant.

Pensez au transport

Vous emportez votre salade ? Un peu d'organisation peut faire la différence. Si vous préparez votre déjeuner à l'avance, disposez les ingrédients en couches dans un récipient : la vinaigrette au fond et les feuilles par-dessus, puis mélangez le tout au moment de manger. Les ingrédients consistants comme les céréales, les haricots et les légumes rôtis se transportent bien et ne ramollissent pas. Pour les repas partagés et les pique-niques, emportez la vinaigrette dans un bocal et ajoutez-la juste avant de servir.

Les salades du futur

Aujourd'hui, je ne considère plus les salades comme un compromis, mais comme un défi créatif. Quelles saveurs puis-je associer ? Quelles textures puis-je tenter ? Une salade commence peut-être par des feuilles, mais elle devient irrésistible quand on joue avec les températures, les textures et une vinaigrette qui vient tout lier. Une fois que vous aurez commencé à voir les salades sous un nouveau jour, vous ne reviendrez plus jamais à un simple sachet de mélange de feuilles déversé négligemment dans un saladier. ■



★ **Tammi Kwok** est cheffe cuisinière, chroniqueuse gastronomique et collaboratrice de Costco Connection.

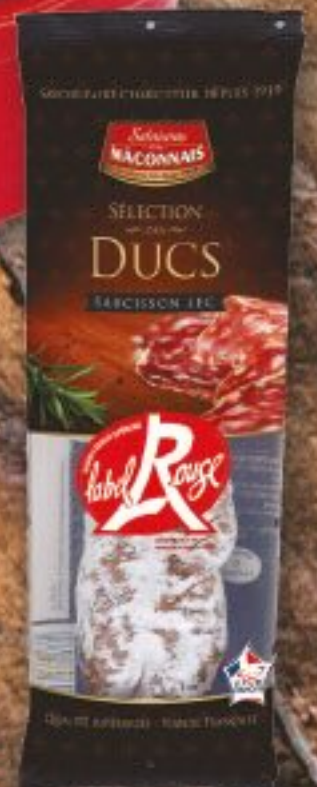
COSTCO CONNECTION

Vous trouverez en club-entrepôt tout le nécessaire pour concocter de délicieuses salades.



SAVEURS ET GOURMANDISE

DÉGUSTEZ NOS CHARCUTERIES PREMIUM



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



SURGELÉ ❄️

Vrai Coréen



Rengi

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

LES PÂTES 100% ITALIENNES



TREFILAGES EN BRONZE

La région de Molise reste une terre non polluée. C'est elle, au cœur de la montagne Matese, que mère nature fournit l'eau pure, ce premier ingrédient essentiel à la préparation de nos pâtes.

La Molisana a consacré son premier siècle à obtenir des pâtes excellentes en sélectionnant uniquement le meilleur blé dur, le deuxième ingrédient essentiel des pâtes la Molisana, certifié par les meuniers de

la famille Ferro depuis 1910. Ils le transforment en semoule la plus pure, que vous retrouvez dans leurs pâtes étonnantes. La capacité intégrée de ce travail de meuniers et des fabricants de pâtes, la supériorité indiscutable de la semoule et de l'eau ravivera la magie qui naît lorsque l'art culinaire italien rencontre ces véritables chefs-d'œuvre.



la
Molisana



Passion formaggio

C'est grâce à une tradition bien ancrée que les fromages italiens Kirkland Signature se distinguent des autres.

par TANIA GOMEZ

Du lait soigneusement sélectionné aux meules affinées à la perfection, les fromages italiens Kirkland Signature™ s'appuient sur plus de 20 ans de tradition. Le partenariat avec le fromager italien Zanetti a constitué la première étape pour Costco pour garantir la qualité exceptionnelle de ses fromages maison.

La maison Zanetti produit des fromages fins depuis cinq générations. Valentina Zanetti, responsable des exportations, explique que tout a commencé en 1900, lorsque son arrière-arrière-grand-père « vendait des meules de fromage sur un petit chariot en bois, sur un pont ». « Nous sommes la plus grande entreprise familiale italienne spécialisée dans la fabrication de fromages », déclare Valentina, 125 ans plus tard.

La qualité avant tout

La décision de Costco de s'associer à Zanetti pour produire ses fromages Kirkland Signature – la gamme proposée comprenant le Grana Padano, le Parmigiano Reggiano et le Pecorino Romano – n'a pas été prise à la légère. En effet, selon Valentina, la gamme de Costco se distingue par le fait qu'elle provient de laiteries Zanetti spécialement sélectionnées. L'équipe d'acheteurs de Costco s'est plusieurs fois rendue en Italie pour déguster différents fromages et observer le processus de fabrication.

Une sélection et une méthode d'affinage spéciales, ainsi qu'une procédure d'assurance qualité rigoureuse, sont appliquées à tous les fromages destinés à la gamme Kirkland Signature.





« Tous les trois mois, nous tapotons chaque meule à l'aide d'un marteau traditionnel et procédons à des contrôles qualité manuels sur chacune d'entre elles », explique Valentina. « C'est un travail très intense, mais cela nous permet de ne proposer que le meilleur. » Toute meule ne répondant pas aux critères de Kirkland Signature est redistribuée pour être utilisée à d'autres fins. Chaque meule de 38 kg respecte également les directives strictes établies par les différents consortiums italiens qui protègent l'authenticité, la qualité et la tradition de fromages tels que le Parmigiano Reggiano et le Grana Padano.

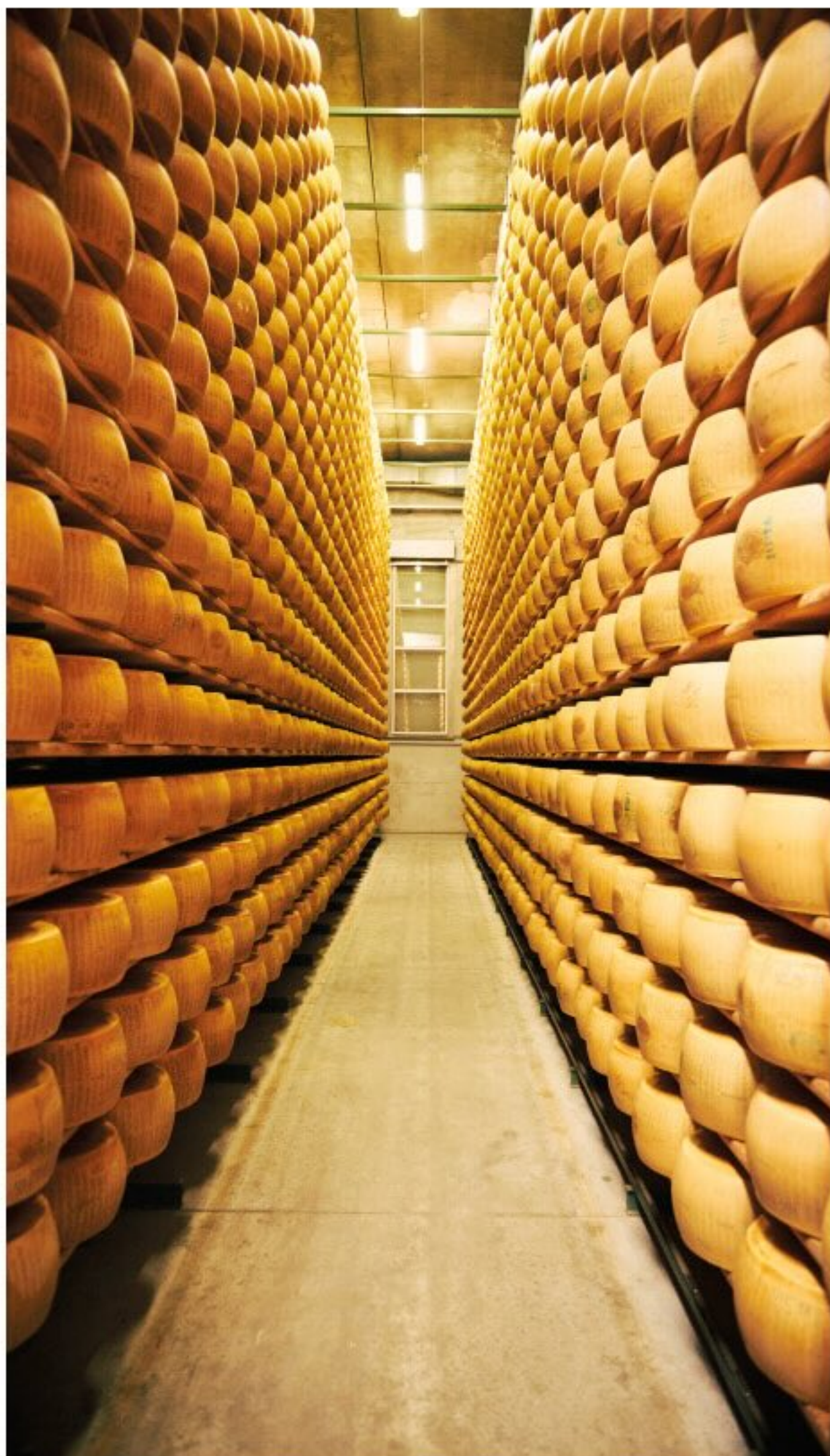
« Cela signifie que nous n'utilisons pas d'additifs, d'amidons, de cellulose ou de produits déshydratés pour prolonger leur durée de conservation », explique Valentina. « Tout doit être frais pour le produit brut. Aucune modification n'est autorisée. »

Au service des Membres

Fort de cet engagement envers la qualité, Costco s'est associé à Zanetti à l'échelle mondiale pour élaborer les produits de sa gamme de fromages Kirkland Signature, afin de garantir que ses Membres les plus exigeants n'aient accès qu'au meilleur. Ici, le parmigiano affiné 24 mois



★ **Tania Gomez** est une journaliste indépendante spécialisée dans la santé, l'art de vivre et la beauté, installée à Sydney.



Devene incollable

Petit guide des fromages italiens Kirkland Signature les plus populaires et de leurs utilisations.

Grana Padano

Élaboré à partir de lait de vache, ce fromage polyvalent à pâte dure, friable et granuleux, a un goût de beurre et de noisette. Il est idéal à râper sur des pâtes, des soupes et du risotto pour apporter une touche savoureuse.

Parmigiano Reggiano

Fromage sec à pâte dure fabriqué à partir de lait de vache, le Parmigiano a une saveur riche, prononcée et salée, offrant une explosion d'umami à chaque bouchée. Utilisé râpé, en copeaux ou en morceaux, il peut être incorporé à des plats tels que les pâtes et le risotto, utilisé pour rehausser les salades et les légumes rôtis, mélangé à des soupes ou dégusté tel quel. Parsemez-le d'un peu de vinaigre balsamique pour rehausser sa saveur.

Pecorino Romano

L'utilisation de lait de brebis donne à ce fromage un goût unique : salé et légèrement acidulé, avec des notes de noisette. Fromage à pâte dure, le Pecorino peut être râpé sur une pizza, incorporé dans des pâtes, des soupes et des ragoûts, ou bien trôner sur un plateau de fromages.

est la variété la plus appréciée des Membres.

« Ils choisissent leurs fromages comme des petits bijoux », explique Pamela Tan, acheteuse du Déli chez Costco.

« On voit souvent des Membres s'attarder devant le présentoir, examiner les fromages qu'ils connaissent et qu'ils apprécient, tout en étant curieux de découvrir les nouvelles variétés qui les surprennent à chaque visite. »

Ce partenariat durable repose sur la capacité de Zanetti à fournir des produits de qualité constante.

« [Il s'agit de l'engagement de l'entreprise] en termes de qualité et d'une vision à long terme », explique Pamela.

Pour Valentina, l'essentiel est que l'entreprise familiale fasse tout son possible pour préserver l'héritage de 125 ans de Zanetti et produire les meilleurs fromages possibles pour les consommateurs, notamment Costco.

« Le consommateur de Costco est assez différent des autres », dit-elle. « Il est très fidèle à un produit et à sa qualité. »

MAISON
Rivière
- 1956 -

Le savoir-faire culinaire
depuis 1956



Une histoire familiale
depuis 3 générations



Des ingrédients
d'origine française



Des recettes
sans conservateurs, sans colorants
ni arômes artificiels



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

SURGELÉ ❄️



Cabezuelo
• DESDE 1978 •

Préparation minimale.
Plaisir maximal.

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

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



Tube Harissa
140g
Lot x6

RECETTE

Tartines de thon à la harissa

Ingrédients (4 pers.):

3 boîtes de d'Émietté de thon à la harissa El Manar
4 tranches de pain de campagne grillées
150g de fromage frais
1 bouquet de coriandre fraîche
1 citron jaune

Étapes:

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



Chair blanche
de crabe 250g Lot x4

CÔTÉ MER

Les produits de la mer accessibles

RECETTE

Salade Riviera au thon naturel

Ingrédients (4 pers.):

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

Étapes:

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 185g
Lot x6



Thon au naturel 400g
Lot x6



Foie de morue fumé 120g
Lot x6

Le poisson à l'honneur

Rien ne vaut un poisson frais pour fêter. La recette de Guy Turland pour un magnifique saumon farci est un vrai régal.

par GUY TURLAND photographie ANDY LEWIS
conception WARREN MENDES recettes TINA MCLEISH

En tant que chef cuisinier de la famille, je suis soit d'office en cuisine, soit désigné pour m'y mettre. Au fil des ans, je suis devenu assez doué pour m'assurer que rien ne manque à la fête. Cela peut sembler évident, mais cuisiner intelligemment est l'un des meilleurs moyens de ne rien oublier. Mon saumon farci au four, ultra-simple et délicieux fait toujours un carton et présente l'avantage de pouvoir être préparé à l'avance. Lorsque votre famille ou vos invités arrivent, il vous suffit de le farcir et de l'enfourner, ce qui vous laisse plus de temps pour savourer un verre de blanc bien frais ou participer à une partie endiablée de cricket dans le jardin. L'une de mes traditions préférées consiste à réunir mes amis et ma famille pour préparer un repas. Les souvenirs ne se créent pas seulement autour de la table ; ils naissent aussi dans la cuisine. Il faut toute une brigade de commis pour concocter les repas les plus mémorables. Quand c'est la pleine saison des fruits et des légumes, il n'y a pas de meilleur moment pour laisser s'exprimer les saveurs de la nature.

Guy Turland est chef de formation, auteur à succès, copropriétaire du restaurant branché *The Depot** à Bondi et animateur de la série australienne emblématique *Bondi Harvest**.



Saumon farci au pesto de pistaches et aux poivrons grillés, salade de brocolini

Temps de préparation : 2h

Parts : 8 à 10

1 saumon entier découpé en filets et sans arêtes

4 poivrons rouges coupés en morceaux

1 t. de pistaches grillées et hachées

Le zeste et le jus d'un citron

2 t. de feuilles de basilic hachées

½ t. de parmesan

2 gousses d'ail écrasées

½ t. d'huile d'olive

1 t. de persil haché

Salade de brocolini

3 bottes de brocolini lavées et parées

2 c. à s. de vinaigre de vin rouge

3 c. à s. d'huile d'olive

½ t. d'amandes effilées grillées

¼ t. de raisins secs

Avocats marinés (voir Conseil de chef)

1 citron découpé en quartiers

1. Pour le saumon, préchauffer votre four ou votre barbecue à 170 °C (150 °C à chaleur tournante). Placer les poivrons directement sur la flamme ou sur le barbecue et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et colorés, environ 10 à 15 minutes. Les retirer et les laisser refroidir 5 minutes avant de les manipuler.

2. Nettoyer les poivrons en coupant les extrémités et en retirant les graines, puis utiliser le dos de votre couteau pour gratter la peau brûlée de la chair. Placer cette dernière dans un saladier, prête à être utilisée pour la farce.

3. Pour préparer le pesto, mettre les pistaches, le jus et le zeste de citron, le basilic, le parmesan, l'ail et l'huile d'olive dans un robot et mixer 3 minutes, jusqu'à obtenir une texture lisse ; assaisonner avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu.

4. Pour préparer le saumon, placer un filet côté peau vers le bas sur la planche à découper, le badigeonner de pesto aux pistaches et le recouvrir de poivrons grillés. Recouvrir avec l'autre filet et, à l'aide de ficelle de cuisine, ficeler le saumon.

5. Placer le saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire cuire 45 minutes à 170 °C (150 °C à chaleur tournante).

6. Pendant ce temps, préparer la salade de brocoli. Préchauffer votre barbecue ou une poêle à griller à feu moyen. Nettoyer les brocolini, puis les placer sur le gril

chaud et sec et les faire cuire 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

7. Une fois cuits, retirer les brocolini du gril et les disposer sur un plat de service, les assaisonner de sel et de poivre, puis de vinaigre de vin rouge et d'huile d'olive. Garnir d'amandes, de raisins secs et d'avocats marinés (voir Conseil de chef).

8. Une fois le poisson cuit, le retirer du four et le laisser reposer 5 minutes. Pour servir, disposer le poisson cuit sur un plat de service, assaisonner de sel et de poivre et garnir de persil haché et de quartiers de citron.

CONSEIL DE CHEF

Pour préparer les avocats marinés, verser 1 t. de vinaigre de cidre, 1 t. d'eau, ½ t. de sucre en poudre, 1 c. à soupe de sel, ½ c. à café de grains de poivre noir, ½ c. à café de graines de coriandre, ½ c. à café de flocons de piment rouge, 1 feuille de myrte citronnée et ½ gousse d'ail dans une casserole de taille moyenne. Porter à ébullition en remuant pour dissoudre le sucre et le sel. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir à température ambiante. Ensuite, éplucher et dénoyauter 2 avocats fermes. Les couper en tranches. Les placer dans 2 grands bocaux (de 500 ml ou plus). Verser le liquide de saumure refroidi dans les bocaux, en recouvrant complètement les morceaux d'avocat, puis fermer hermétiquement les bocaux. Laisser reposer au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir. Ils se conservent jusqu'à 2 semaines au frais.



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



Le Fromage Blanc

Un plaisir simple et naturel

Le Fromage Blanc Rians : une texture ferme et un goût crémeux, doux et plein de délicatesse. Son format généreux est idéal pour partager ou succomber à toutes vos envies, à chaque instant.



La Panna Cotta

Une expérience saine et gourmande

La Panna Cotta Rians : un dessert à la texture ferme et fondante, sublimée par un coulis de framboise, 100% fruit, légèrement sucré pour révéler toute sa fraîcheur.



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

RSC Bourges 583 720 644 00017



En route, pour de vrais moments de partage !



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

45 TRANCHES MINIMUM



AMORETTI



**FINEMENT
TRANCHÉ**
Prêt à déguster

**PARTENAIRE DE
VOS APÉROS**

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ : À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



100 ANS
DE SAVOIR-FAIRE
EN CHARCUTERIE SÈCHE
LYONNAISE

ROSETTES DE LYON | SAUCISSONS SECS SUPÉRIEURS
PAVÉS | BŒUF CHAROLAIS SÉCHÉ

Une société du Groupe JEAN FLOC'H
69170 Tarare | 04 74 63 10 81 | chambost@chambost.fr
www.chambost.fr

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

www.mangerbouger.fr

Fines découpes

Petite piquêre de rappel sur les différents modes de découpe en cuisine

par JEN MADERA

Il peut sembler anecdotique d'apprendre différentes façons de préparer les ingrédients, mais cela peut avoir un grand impact sur les plats. Les aliments cuisent plus uniformément, les repas sont plus esthétiques et les détails, comme la garniture d'herbes hachées, rehaussent les plats. Voici un aperçu de certaines découpes de base fréquemment utilisées. Chacune peut être effectuée avec un couteau de chef aiguisé, et les légumes sont parfaits pour s'entraîner. ■

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez des couteaux et de nombreux ingrédients en club-entrepôt.

ARRIÈRE-PLAN : TFK; PLANCHE À DÉCOUPER : SHOWCAKE; COUTEAU : LCRRIIBEIRO33@GMAIL / STOCK.ADOBE.COM; FOOD: © COSTCO



BÂTONNET

Idéale pour les frites ou les planches de légumes, cette découpe crée des bâtonnets rectangulaires d'environ 1,3 cm × 1,3 cm × 6,4 cm. Pour utiliser cette technique sur une pomme de terre, par exemple, la découper en deux, puis poser la face coupée vers le bas. Trancher sur la longueur pour créer des tranches de 6,4 cm. Tourner les tranches sur le côté et découper sur la longueur pour obtenir la coupe en bâtonnets.



ALLUMETTE

Cette coupe est de la même longueur que la coupe bâtonnet, mais moins large. Elle peut être utilisée pour les poêlées asiatiques, les salades ou les légumes sautés. Commencer par couper l'ingrédient en forme de bâtonnet, puis trancher en deux sur la longueur pour une coupe plus mince.



JULIENNE

Cette découpe est comme la coupe allumette, tranchée une fois de plus sur la longueur. Elle est plus adaptée aux légumes comme les carottes et le céleri, ou les garnitures.



DÉS

L'une des techniques les plus communes ; les ingrédients en dés varient de petits cubes de 0,6 cm à de grands cubes de 2,5 cm. La coupe bâtonnet est un bon point de départ pour des cubes de taille moyenne. Découper simplement les bâtonnets en dés uniformes. Pour des petits dés, commencer avec la coupe allumette, puis découper en cubes uniformes. Les gros dés conviennent pour la viande à ragoût ou les salades de fruits. Les dés moyens sont parfaits pour les soupes ou les recettes exigeant des ingrédients en dés. Privilégier les petits dés dans les sauces.



CHIFFONNADE

Habituellement utilisée pour les herbes, surtout le basilic, cette découpe est idéale pour les garnitures. Elle consiste à empiler les feuilles, à les rouler ensemble, puis à les trancher en lanières minces.

ÉMINCÉ

Cette découpe sert à hacher finement les ingrédients comme l'ail, les herbes ou d'autres aromates pour distribuer la saveur uniformément dans le plat.

La précision importe peu pour cette découpe ; l'objectif est de trancher le plus finement possible. Conseil : pour l'ail, écraser la gousse avec le côté de la lame avant de la hacher pour plus de saveur. Pour les herbes délicates, trancher dans une direction, puis tourner la planche à découper à 90 degrés et trancher à nouveau pour minimiser la meurtrissure.



LEMARIÉ

PÂTISSIER

*Pancakes
protéinés*



Pancakes traditionnels

*Le véritable petit déjeuner
venu d'Amérique du Nord*

MADE IN FRANCE*

LEMARIE Pâtissier - www.lemariepatissier.com

* Fabriquée en France

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

SURGELÉ ❄️

MAGNUM
fidèle au plaisir

mini
moments de
PLAISIR



BEN & JERRY'S

**BIEN PLUS
QU'UN GLACE**



x3

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

Binggrae®

MELONA®

LA GLACE N°1
EN CORÉE DU SUD



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

Un dessert culte

Un classique d'été à préparer à la maison

par JEN MADERA

En matière de dessert, la crème glacée a tout pour plaire : goût sucré, fraîcheur, texture crémeuse et une multitude de saveurs possibles. Ceux qui préparent leur propre crème glacée peuvent faire preuve de créativité et créer des mélanges qui ne se trouvent pas en magasin.

La recette n'est pas arrêtée. Selon l'*International Dairy Foods Association**, la crème glacée remonte à 200 av. J.-C., alors que History.com* dit qu'en 4000 av. J.-C., des nobles mésopotamiens construisaient des maisons de glace le long de l'Euphrate et profitaient de desserts et de boissons glacés. Semble-t-il que l'empereur romain Néron mangeait de la glace parfumée de miel ou de jus de fruits. History.com* évoque aussi une boisson glacée sucrée provenant de la Dynastie Tang, en Chine ; un sorbet en Turquie, le *faloodeh* persan (vermicelles de riz dans un sirop refroidi) et le *kulfi* indien (lait concentré gelé dans des moules).

La crème glacée et le sorbet auraient vu le jour en Italie au début des années 1600 et se sont

répandus partout en Europe. Selon l'*International Dairy Foods Association**, le public pouvait acheter de une crème glacée faite de lait, de crème, de beurre et d'œufs au premier café de Paris, le Procope, dès 1660.

Selon Greekherald.com.au*, Tom Carvel, inventeur de la crème glacée, a propulsé ce dessert à un autre niveau lorsqu'il s'est mis à vendre de la crème glacée fondante aux touristes depuis un véhicule en panne en 1934. Cette variante plus molle, issue d'un problème d'équipement, a rencontré un tel succès que M. Carvel a breveté une machine à crème glacée molle et lancé une franchise prospère.

Populaire depuis plus d'un siècle, la crème glacée demeure un dessert de prédilection décliné en plusieurs saveurs. Les passionnés de crème glacée peuvent même faire leurs propres créations uniques grâce aux sorbetières. Envie de créativité cet été ? Il ne vous faut qu'une machine à crème glacée, une bonne recette et de bons ingrédients pour satisfaire vos envies gourmandes et vous essayer à un nouveau loisir. ■

Crème glacée au beurre de cacahuètes

Parts : 8

**198 g de beurre de
cacahuètes crémeux**

175 g de sucre

**650 ml de lait
concentré**

Une pincée de sel

**¼ c. à c. d'extrait de
vanille pure**

Congeler le bol de la sorbetière 24 heures au préalable. Dans un mixeur ou un robot culinaire, réduire beurre d'arachides, le sucre, le lait concentré, le sel et la vanille en purée. Refroidir le mélange au réfrigérateur. Congeler le mélange dans la machine en suivant les instructions du fabricant. Transférer dans un contenant scellé allant au congélateur quelques heures, voire toute une nuit avant de servir. 8 parts.

*Recette et photo de Brenda Score
(afarmgirlsdabbles.com*)*



Crème glacée aux fraises

250 ml de crème à fouetter

125 ml de lait concentré

125 ml de lait entier ou à 2 %

100 g de sucre

Une pincée de sel

½ c. à c. d'extrait de vanille

250 g de fraises fraîches tranchées

Congeler le bol de la sorbetière 24 heures au préalable. Dans une grande casserole à feu moyen, chauffer et mélanger le lait concentré, le lait et le sucre jusqu'à ce qu'il se dissolve. Retirer du feu et laisser refroidir. Une fois refroidi, incorporer le sel et la vanille. Placer les fraises dans un mixeur ou un robot pour les mixer. Ajouter environ 500 ml du mélange de lait et mélanger jusqu'à ce que le tout devienne onctueux. Combiner ce mélange au restant de la base liquide et réfrigérer plusieurs heures, voire toute une nuit.

Passer la base de crème glacée à la sorbetière en suivant les instructions pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à obtenir une consistance épaisse et crémeuse. Transférer dans un contenant scellé allant au congélateur jusqu'à obtenir une consistance de crème glacée plus solide. 8 parts.

Recette et photo de Lori Lange (recipesforholidays.com)*

**la
Boulangère**
Long life

**DÉCOUVREZ NOS PAINS
ET VIENNOISERIES**

FABRIQUÉS EN FRANCE !

NOUVEAU



**Retrouvez encore plus de
produits dans vos clubs-
entrepôts Costco !**



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

Caprice®

Goûtez nos délicieuses gaufrettes roulées et fourrées.



4x250g



2x400g

*feel
the
roll*

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

Biscotello

Régalez-vous avec un assortiment de délicieux biscuits sandwich, fourrés d'une crème onctueuse au goût chocolat ou fraise.



6x200g



What
a Filling!

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

'Viennetta' chocolat-coco maison

Préparation : 30 minutes + congélation

Parts : 1 viennetta

par WARREN MENDES photographie ANDY LEWIS

préparation alimentaire TINA MCLEISH

conception WARREN MENDES

150 g de chocolat noir à 50-70 % de cacao, fondu et refroidi + quelques copeaux

1 l de glace à la vanille, ramollie à température ambiante

½ t. de crème de coco

½ t. de noix de coco râpée

300 ml de crème épaisse

¼ t. de sucre glace

Noix de coco râpée, pour la décoration (facultatif)

1. Tapisser le fond et les parois d'un moule à cake de papier sulfurisé, en veillant à ce qu'il remonte sur les côtés (cela facilitera le démoulage de la glace).

2. Utiliser le moule à cake comme gabarit et tracer quatre rectangles sur du papier sulfurisé. Si votre moule est incliné, utiliser le côté le plus étroit comme gabarit. Placer les quatre rectangles sur des plaques de cuisson qui rentrent dans votre congélateur. Répartir le chocolat fondu entre les quatre gabarits, en le plaçant au centre de chacun, puis l'étaler à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule. Rester à l'intérieur des lignes et étaler le chocolat pour obtenir une surface uniforme. Placer les plaques au congélateur et les laisser prendre jusqu'à ce que le chocolat durcisse.

3. Pour la glace à la noix de coco, mélanger la glace, la crème de coco, la noix de coco râpée et une pincée

de sel. Verser une partie du mélange au fond du moule à cake (environ un cinquième).

4. Sortir les morceaux de chocolat du congélateur, les couper et retirer le papier sulfurisé. Placer un rectangle sur le mélange de glace, puis ajouter un autre cinquième de la mixture. Répéter l'opération en terminant par une nouvelle couche de mélange. Congeler toute une nuit.

5. Quelques heures avant de servir, utiliser le papier sulfurisé qui dépasse pour retourner délicatement le moule sur un plateau. Fouetter la crème épaisse avec le sucre glace, garnir le dessus à la poche à douille, puis congeler jusqu'au moment de servir.

6. Servir avec du chocolat râpé et des copeaux de noix de coco. Couper en tranches à l'aide d'un couteau chaud pour plus de facilité.



Warren Mendes est un passionné de rétro, chef cuisinier, auteur, animateur de l'émission *Food Trail: South Africa** et collaborateur régulier de *Costco Connection*

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez de nombreux produits et ingrédients frais en club-entrepôt.



Bornibus



BORNIBUS, OU L'HISTOIRE DU GOUT



www.bornibus.fr

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

Découvrez nos produits asiatiques QUI VOUS FERONT VOYAGER !



Siam Smile 

**RIZ JASMIN HOM MALI
OU LONG ÉTUVÉ / 10KG**

Le riz Hom Mali est reconnu comme l'un des meilleurs riz au monde pour son parfum subtil.

Le riz long étuvé offre une texture légère et ferme, et un goût authentique.



**CHAPELURE PANKO
NATURE OU ÉPICÉE
/ 2KG**

Elle permet de réaliser des panures légères et croustillantes.



**SAUCE TERIYAKI
OU SOJA SUCRÉE / 1L**

Sauce traditionnelle idéale en marinade ou en accompagnement.



CRAQUEZ POUR UN PLAT AUSSI SIMPLE QUE SAVOUREUX

Une base de riz jasmin ou de riz long étuvé Siam Smile, des morceaux de poulet ultra croustillants grâce à la chapelure JB Japon, le tout nappé d'une touche de sauce teriyaki ou d'une sauce soja sucrée pour une explosion de saveurs.



Faites chauffer la braise

En été, rien ne vaut un bon barbecue. Découvrez toute la richesse des saveurs que l'on peut obtenir en cuisinant au feu de bois.

par BEN SMITHURST



« Le barbecue est-il une religion ou une addiction ? », s'interroge le chef Ben Farley, dont les 30 ans de carrière se sont forgés dans des restaurants tels que le Mirabelle de Marco Pierre White, établissement étoilé au guide Michelin à Londres. « Pour moi, c'est peut-être un peu des deux. »

Ben est un fervent adepte de toute forme de cuisine en plein air et transmet aujourd'hui son savoir-faire en tant que directeur de la BBQ School (bbqschool.com.au), qui propose des cours de cuisine dans toute l'Australie. L'une de ses passions est le barbecue à basse température et à cuisson lente, cette riche variante de la cuisine américaine ayant connu un essor fulgurant ces 20 dernières années. Des marinades texanes de bœuf aux ribs de Kansas City, l'alchimie magique du barbecue du sud tant apprécié aux États-Unis a conquis le monde entier.

« Ce qui séduit, c'est qu'un morceau de viande aussi étrange, gros et peu appétissant qu'une poitrine de bœuf, par exemple, puisse finir par avoir un goût incroyable 12 ou 14 h plus tard », explique Ben. « Rien que le temps que tu y as consacré te garantit de pouvoir savourer pleinement le résultat. Cela devient alors une addiction. »

BEN SMITHURST



Ben Smithurst est rédacteur indépendant spécialisé dans les activités de plein air et les voyages pour Costco Connection.

Astuces barbecue de ben farley

Une fois que vous avez choisi votre barbecue, suivez ces conseils d'experts pour réussir vos grillades.

1. Faites mariner. « La marinade, surtout des gros morceaux, apporte de la saveur et attendrit la viande », explique Ben. Mélangez 20 volumes d'eau pour 1 volume de sel, de sucre et d'épices. « La poitrine de bœuf marine 24 h. Pour un poulet entier, il faut 4 h et pour un morceau de saumon, 60 min. ».

2. Préchauffez correctement. Faites chauffer le barbecue à très haute température pour tuer les bactéries et utilisez une huile de qualité. « Essayez de créer une surface antiadhésive. Recherchez une huile au point de fumée élevé ; je recommande celle d'avocat. »



3. Ne faites pas cuire à froid. « Laissez toujours vos morceaux de viande revenir à température ambiante avant de les cuire, sinon il sera très difficile de maîtriser leur cuisson. »

4. Assaisonnez juste avant la cuisson. « L'assaisonnement rehausse considérablement le goût, mais n'assaisonnez pas avant de laisser reposer 20 min, surtout au sel, qui peut assécher la viande. »

5. Attendez ! Laissez reposer la viande après l'avoir retirée du feu, c'est le secret. « Cela permet à tout le jus et l'humidité de rester à l'intérieur, au lieu de s'échapper au moment de la découpe. »

Matière à réflexion

La cuisson lente à basse température au charbon lui tient particulièrement à cœur, mais Ben n'est pas pour autant un snob du barbecue.

Ce fada des grillades est aussi à l'aise sur un modèle à gaz de balcon que dans un foyer, et s'émerveille de tout, des modèles portables aux grands barbecues à gaz à plusieurs surfaces de cuisson.

En bref, le facteur principal lors du choix d'un barbecue est de peser le pour et le contre : la rapidité et la commodité du gaz ou les saveurs plus riches de la cuisson au charbon. Le charbon de bois classique demande peut-être plus de préparation, mais offre aux cuisiniers amateurs une infinité de possibilités à explorer.

Cuisson au gaz

Le gaz a « toute » sa place, affirme Ben, et ce n'est pas prêt de changer. « Le principal atout du gaz, c'est qu'il fournit une chaleur immédiate », explique-t-il. « Cela signifie que vous pouvez cuire un steak ou un rôti après seulement 5 à 10 min de préchauffage. »

La chaleur du gaz est également facile à réguler, ce qui vous permet d'ajuster la température à votre guise. Vous n'avez pas forcément envie de vous lancer dans une longue cuisson à feu doux quand vous préparez une douzaine de saucisses ou des œufs au bacon pour un brunch du week-end.

L'or noir

Les modèles au charbon, notamment ceux équipés d'un fumoir, demandent plus de savoir-faire et de temps, mais le charbon brûle à une température plus élevée que le gaz et offre davantage de chaleur par rayonnement. Cela permet de chauffer la surface de cuisson à très haute température, ou de laisser une poitrine de bœuf s'attendrir pendant 14 h à 130 °C. Cependant, le fait que le charbon de bois exige une attention plus constante peut être un inconvénient si vous avez des invités.

Pour vraiment maîtriser le charbon de bois, en particulier le fumage, « il faut s'y consacrer pleinement », explique Ben. Mais ne vous inquiétez pas, les délicieux repas qui en résultent en valent largement la peine.

Choix de la surface

Pour choisir la meilleure surface, Ben est un fervent partisan des grilles en céramique. Elles sont lourdes, résistantes et maintiennent une température constante, quelle que soit l'utilisation, alors que les grilles en métal peuvent s'abîmer avec le temps. « J'en ai une dans mon jardin depuis près de 18 ans et elle est toujours aussi performante qu'au premier jour », dit-il.

Cependant, Ben nous rassure en affirmant qu'en matière de barbecue, il n'y a pas de mauvais choix. « Il s'agit simplement de trouver un modèle adapté à la taille de l'espace dont vous disposez et, l'été approchant, c'est la façon idéale de profiter du soleil. » ■

CARNES SELECCIONADAS



· DE TODA LA VIDA ·

AVEC VOUS DEPUIS 1940

Depuis 1940, nous travaillons avec nos maîtres bouchers pour que vous puissiez profiter d'une grande variété de viandes fraîches de la meilleure qualité.

Fidèles à nos origines, et avec la garantie et la confiance que nous confèrent plus de 85 ans d'expérience, nous continuons à travailler pour que nos produits atteignent un seuil d'excellence.



**ÉCHINE DE PORC
NOEL**



**TRAVERS DE PORC
NOEL**



**POITRINE DE PORC
NOEL**

Suivez-nous sur:     www.noel.es



animalwelfare.com

CARNES SELECCIONADAS



· DE TODA LA VIDA ·

RECETTE
AMÉLIORÉE

HAMBURGER BLACK ANGUS

98% BOEUF

Notre hamburger, élaboré avec 98% de viande de race Angus, se distingue par sa tendresse, sa jutosité et par une saveur intense et inimitable.

Le choix parfait pour transformer chaque repas en un moment spécial et savourer le plaisir authentique.



RACE
ANGUS



· SANS GLUTEN · SANS LACTOSE ·

SANS GLUTEN
SANS LACTOSE

FORMAT
FAMILIAL
8X150G

Suivez-nous sur:



www.noel.es

L'HEURE

DE L'APÉRO

A SONNÉ AVEC

BELIN
DEPUIS 1902



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

TOBLERONE

Milka

IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS
AUTOUR DU CAFÉ !



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



Imagination au grand air

Faire prendre l'air aux enfants pour qu'ils jouent en laissant libre cours à leur imagination n'est pas seulement très amusant : c'est aussi extrêmement bénéfique pour leur croissance et leur développement.

par KIM GILLAN

Si vous souhaitez augmenter les chances de vos enfants de mener une vie heureuse et saine, commencer par les faire jouer en plein air est une excellente idée. Passer plus de temps à l'extérieur est associé à un meilleur développement moteur, une meilleure vue et un risque d'obésité réduit, sans parler du plaisir que cela procure. « Quand on joue dehors, on peut faire de grands mouvements comme courir, sauter, donner des coups de pied et lancer, c'est-à-dire vraiment se défouler d'une manière différente qu'à l'intérieur », explique Derek McCormack, directeur du *Raising Children Network**.

« L'environnement extérieur est également idéal pour aider les enfants – et les adultes – à se détendre. Il aide à se calmer, ce qui est bon pour la santé mentale et le bien-être. »

De plus, les différents espaces extérieurs offrent aux enfants des occasions de laisser libre cours à leur imagination. « Nous utilisons cette dernière pour résoudre des problèmes et penser de manière créative plus tard dans la vie », explique M. McCormack. « Elle est vraiment importante et bien plus qu'un simple 'plus'. »

Comme beaucoup d'adultes, de nombreux enfants d'aujourd'hui sont captivés par les écrans ; c'est pourquoi, selon M. McCormack, il est important que les parents prévoient des moments de jeu en plein air afin de trouver le bon équilibre dans leur mode de vie. « L'attrait des écrans est très fort, c'est pourquoi [le jeu régulier en extérieur] demande un petit effort supplémentaire. Si vous voulez vraiment trouver le bon équilibre [entre les activités], organisez-vous en conséquence. »



MINISERA JODIE GRIGGS / GETTYIMAGES.COM.AU IES / GETTYIMAGES.COM.AU

Un jardin attrayant

Si nous voulons encourager nos enfants à jouer davantage dehors, il est logique de créer un petit coin de paradis en plein air auquel ils ne pourront pas résister. « Il peut y avoir du gazon, quelques pierres et un espace dédié aux jeux », explique M. McCormack.

« Idéalement, il ne s'agit pas d'un environnement plat, mais il n'est pas pour autant nécessaire de dépenser beaucoup d'énergie ou d'argent pour créer un espace extérieur permettant tout cela. »

L'architecte paysagiste Eva Porter, de *Porter Designs** dans la ville de Moreton Bay, adore laisser l'environnement naturel servir de cadre aux jeux en plein air, en créant des espaces esthétiquement agréables tant pour les adultes que pour les enfants.

« Utilisez différents types de plantes, notamment des arbres, des arbustes et des couvertures végétales de tailles, textures, couleurs et parfums variés », suggère-t-elle. « L'utilisation de pierres de différentes tailles, telles que des rochers, des galets et des pas japonais, ainsi que des rondins,

peut favoriser l'équilibre et la mobilité. Si un canal de drainage traverse votre propriété, vous pouvez créer un lit de ruisseau asséché qui se transforme en rivière lorsqu'il pleut, pour des jeux aquatiques. » Si vous ne disposez que d'un petit espace extérieur, Eva Porter suggère de renoncer au gazon et d'aménager plutôt des jardins agrémentés d'allées à explorer. « Cela ne vaut pas vraiment la peine [de planter du gazon] vu l'espace que cela occupe, profitez plutôt du parc le plus proche pour marcher dans l'herbe », conseille-t-elle.

Eva Porter aime également intégrer des coins tranquilles et des zones conviviales dans ses aménagements de jardin. « Vous pourriez aménager un coin où l'on peut s'asseoir au milieu des plantes pour lire un livre », explique-t-elle. « Vous pouvez aussi créer un « espace de rencontre » avec des sièges modulables, comme des hamacs, des bancs et des tables de pique-nique, et si vous avez la place, un brasero pour raconter des histoires en famille ou réciter de la poésie. »

KIM GILL



Kim Gillan

est une journaliste indépendante spécialisée dans la santé et l'art de vivre installée à Melbourne.



COSTCO CONNECTION

Vous trouverez des équipements de jeux d'extérieur pour enfants.



ALEKSANDARNAKIC / GETTYIMAGES.COM.AU

Faites simple

Si vous n'avez pas envie de réaménager entièrement votre jardin, Eva Porter vous conseille de commencer modestement. « Choisissez d'abord une partie du jardin, plantez-y quelques plantes variées et disposez-y une pierre ou un rocher », explique-t-elle. « Vous pouvez créer un petit jardin féérique ou un refuge pour lézards, en utilisant des éléments naturels peu coûteux. »

Intégrer de la musique au jardin pourrait y attirer les enfants. « Vous pouvez utiliser des carillons ou des tambours, ou installer une rangée de petites baguettes en bois qu'ils peuvent faire glisser avec un bâton », suggère Eva Porter.

Parfois, il suffit d'un petit coup de main d'un adulte pour faire sortir les enfants : cela peut signifier aller chercher des récipients dans la cuisine pour faire des châteaux de boue ou installer un tipi et une couverture de pique-nique pour un goûter avec les ours en peluche. « Vous pouvez aussi vous lancer dans la construction d'un parcours d'obstacles », ajoute M. McCormack. « Mon activité préférée pour les tout-petits, c'est tout simplement de faire des bulles : ils passeront 25 minutes à les poursuivre et à les regarder s'envoler. » ■

Misez sur le jardin

Le choix d'équipements pour votre jardin ne manque pas, mais si Eva Porter devait en choisir un spécialement destiné aux enfants, ce serait une petite cabane. « Je suis très exigeante : il faut que ce soit l'une des plus mignonnes ! », dit-elle. « Les cabanes inspirent toutes sortes d'aventures et jeux de rôle : les enfants peuvent y créer un petit chez-eux ou s'en servir comme d'un refuge, et laisser libre cours à leur créativité à l'intérieur grâce à un tableau noir. Vous pouvez également ajouter des balançoires et des toboggans à la cabane ou à proximité. »

KIRKLAND
Signature

DÉCOUVREZ NOTRE SÉLECTION DE
VIANDE BOVINE
AMÉRICAINNE



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



Mise en pot

Comment repoter une plante pour lui offrir plus de place

par MEGAN CAMPBELL

Quand une plante est considérée comme « à l'étroit », ses racines sont tellement grosses qu'elles peuvent former un cercle à la base du pot ou sortir des trous servant au drainage. Les feuilles peuvent se décolorer ou se faner même si la plante est arrosée. Ce sont des indicateurs qu'il est temps de repoter, selon Anne Craig, présidente du programme *Master Gardeners of Ontario**.

Pour préparer le nouveau pot, choisissez bien la taille, la forme et le matériau, et assurez-vous qu'il soit propre. (Voir « Nettoyer les pots ».)

Taille. Le diamètre du nouveau pot devrait mesurer 5 cm de plus que le pot d'origine. Repoter dans un pot trop gros augmente les risques de pourriture des racines.

Forme. Pour faciliter le repotage, il faut un pot plus large en haut qu'en bas.

Matériau. Le prix, le poids et la capacité d'absorption ou d'évacuation de l'eau dépendront du matériau choisi. Consultez à droite les cinq étapes simples du repotage. ■

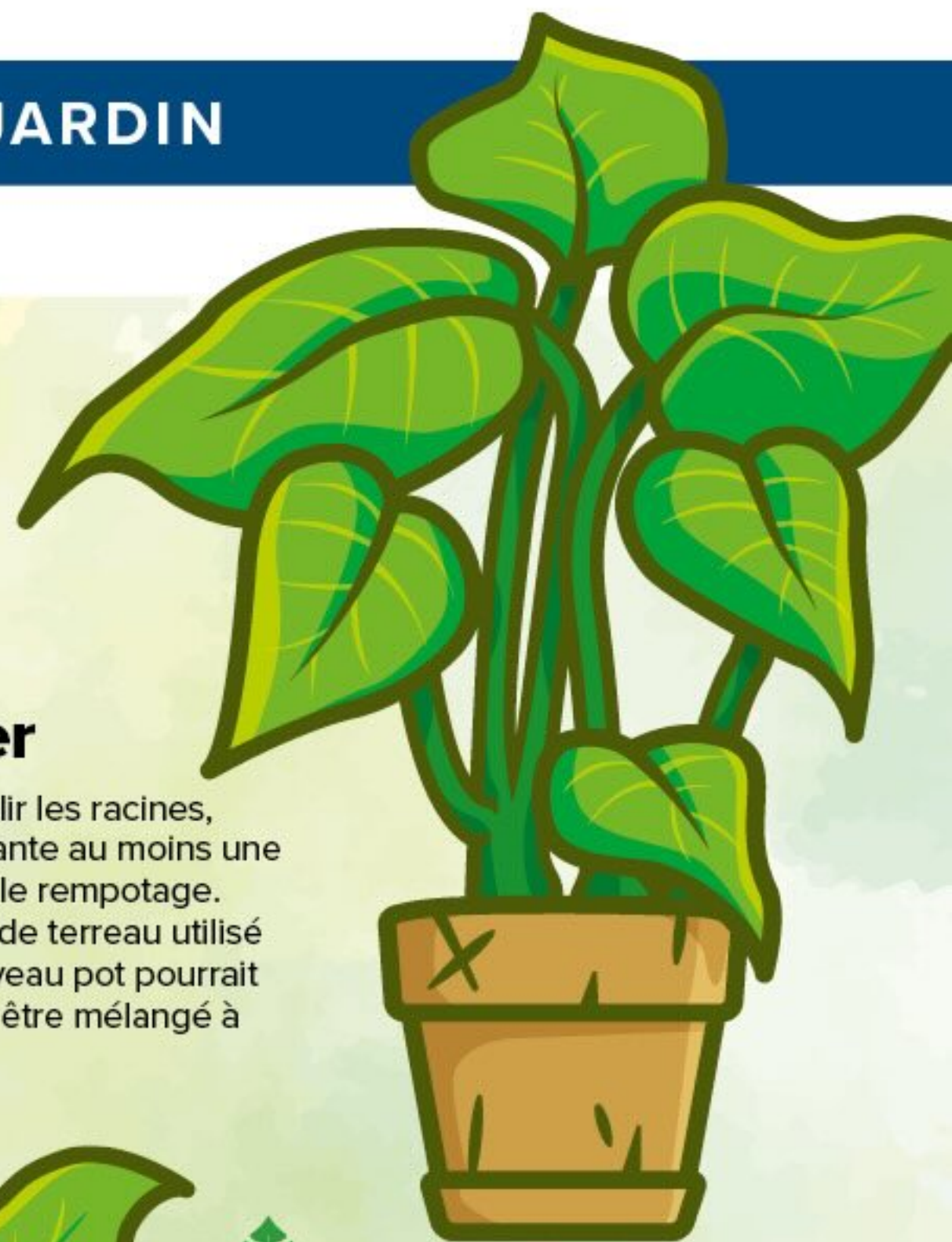
COSTCO CONNECTION

Vous trouverez divers articles pour aider au repotage, comme des pots et du terreau, en club-entrepôt.



1 Arroser

Pour assouplir les racines, arroser la plante au moins une heure avant le repotage. Le mélange de terreau utilisé dans le nouveau pot pourrait aussi devoir être mélangé à de l'eau.



2 Sortir

Pour retirer la plante du pot, utiliser un couteau propre, droit et mince (comme un vieux couteau à beurre) et le passer sur les côtés à l'intérieur « comme pour démouler un gâteau », explique Maggie Mah, experte jardinière à l'Université de Californie. Éviter de tirer les tiges. Tourner le pot sur le côté doucement, puis sortir la plante.



3 Desserrer

Avec la plante en main, masser les racines pour les desserrer, laissant les morceaux secs tomber. Si les racines sont très compressées, utiliser un couteau propre pour les couper en sections à la verticale. Attention à ne pas trop couper.



ILLUSTRATIONS: KEN BROMAN POUR COSTCO; BACKGROUND: UNCHALEE / STOCK.ADOBE.COM



4 Rempoter

Après avoir choisi un nouveau pot et l'avoir nettoyé correctement, Mme Mah suggère de déposer un filtre à café dans le fond pour garder le terreau en place. Mettre le terreau sur le filtre et utiliser les racines pour déterminer la quantité à ajouter. Les racines devraient être placées 2,5 à 3,8 cm sous l'ouverture du pot. Ajouter du terreau jusqu'à l'endroit où les tiges rencontrent les racines.



5 Profiter

Bien arroser la plante repotée jusqu'à ce que l'eau sorte des trous de drainage. Laisser la plante s'acclimater à son nouveau pot avant de la mettre au soleil, conseille Anne Craig.

NETTOYER LES POTS

Pour protéger des micro-organismes causant des maladies, il est important d'utiliser un pot propre pour le repotage. Maggie Mah, experte jardinière, propose d'utiliser une

solution faite d'un volume de javel pour neuf volumes d'eau pour frotter et faire tremper le pot, selon le matériau. S'il est verni ou en plastique, cette solution convient. Si le matériau

est poreux comme la terre cuite, Mme Mah recommande de faire tremper le pot six à huit heures pour tuer les bactéries. Ensuite, laisser le pot sécher complètement.—MC



Le citron comme nettoyant

Naturel et efficace

par ÉQUIPE ÉDITORIALE DE COSTCO MEXIQUE



123RF.COM

Le citron est votre allié pour un nettoyage durable et écologique. Découvrez ces 7 utilisations :

1. Céramique.

Saupoudrez de bicarbonate de soude, pressez un demi-citron et frottez avec l'écorce. Laissez agir 5 à 10 min., nettoyez à l'aide d'une brosse et d'un chiffon pour un éclat impeccable.

2. Micro-ondes.

Pressez un citron dans de l'eau, faites chauffer 5 min. au micro-ondes et nettoyez avec un chiffon humide. La vapeur facilite le nettoyage et laisse un parfum frais.

3. Four.

Versez de l'eau mélangée à du jus de citron dans un récipient, enfournez 20 min. à 120 °C, puis essuyez avec un chiffon. Pour les salissures incrustées, appliquez une pâte composée de bicarbonate de soude et d'eau.

4. Contre les mauvaises odeurs.

Placez un citron coupé en morceaux au réfrigérateur. Vous pouvez également faire bouillir de l'eau avec du citron et de la menthe pour obtenir un désodorisant naturel.

5. Dégraissant et lustrant pour lave-vaisselle.

Placez un demi-citron dans le compartiment supérieur. Cela élimine la graisse et fait briller la vaisselle.

6. Nettoyant de planches à découper.

Saupoudrez-les de sel, frottez-les avec un demi-citron, rincez-les et séchez-les bien. Cela élimine les bactéries en plus d'être écologique.

7. Pour faire briller les casseroles.

Frottez directement le citron ou appliquez son jus à l'aide d'un chiffon, laissez agir, puis rincez. Terminez en essuyant pour obtenir un rendu brillant. ■



L'acide citrique

L'acide citrique est un désinfectant naturel qui aide à lutter contre les bactéries et les champignons. Il

possède également des propriétés dégraissantes. Sa forte teneur en vitamine C agit comme agent blanchissant et aide à éliminer les taches.

IMPECCABLE EN 1 LAVAGE



Produit Dangereux.
Respecter les précautions d'emploi.



Au plus près des étoiles

Les télescopes nous rapprochent toujours plus du cosmos

par MEGAN CAMPBELL



N'importe qui peut devenir astronome amateur, affirme Rick Fienberg, titulaire d'un doctorat en astronomie ayant consacré la majeure partie de sa vie à étudier le cosmos et à écrire à son sujet. « Il suffit d'une carte du ciel nocturne et d'un peu de persévérance », ajoute Kym Thalassoudis, scientifique retraité et observateur des étoiles de longue date. Bien que l'on puisse observer à l'œil nu les corps célestes et certains phénomènes tels que les éclipses, des jumelles ou un télescope vous permettront d'en voir bien plus que ce que votre œil ne pourrait jamais percevoir.

Zoomer

Il y a beaucoup de choses que l'on peut observer à l'œil nu, comme les phases de la lune, la trajectoire du lever et du coucher du soleil, notre galaxie, la Voie lactée, ainsi que des constellations telles que la Grande Ourse, explique M. Fienberg.

L'étape suivante consiste à observer tout cela à l'aide de jumelles. « Les jumelles ne sont qu'un petit télescope, mais elles n'offrent généralement qu'un grossissement X 7 », précise M. Fienberg.

Un télescope capte davantage de lumière, ce qui signifie que les astres semblent plus lumineux que lorsqu'on les observe à l'œil nu. Et selon l'oculaire et la distance focale du télescope lui-même, cela grossit les objets, généralement de 50 à 200 fois, explique M. Fienberg.

Types de télescopes

Il existe trois grands types de télescopes : les réfracteurs, les réflecteurs et les catadioptriques. Chaque type présente des avantages et des inconvénients, et le choix du modèle qui vous convient dépend de l'usage que vous comptez en faire, explique Kym Thalassoudis.

Réfracteur. Ce type de télescope utilise une lentille pour grossir et capter la lumière. « Un réfracteur offre le meilleur contraste et la vision la plus nette, mais c'est aussi le plus cher pour



Zoomer sur les astres grâce à un télescope.

une taille donnée », explique M. Fienberg.

Réflecteur. Ce type de télescope utilise des miroirs pour grossir et capter la lumière. « Un réflecteur est moins cher, mais aussi plus lourd », explique M. Fienberg à *Costco Connection*.

Catadioptrique. Ce type de télescope utilise à la fois des lentilles et des miroirs. « Le modèle catadioptrique se situe dans la moyenne en termes de prix et de qualité d'image, mais il s'agit de l'option la plus compacte et la plus facile à transporter », explique M. Fienberg.

Installation de votre télescope

Les télescopes comportent généralement trois éléments : le tube optique (le télescope lui-même), la monture et le trépied. Le tube optique

est fixé à la monture, elle-même fixée au trépied. Les télescopes peuvent être équipés d'un chercheur, qui vous aide à aligner votre champ de vision avec le tube optique, ainsi que d'un ou deux oculaires de grossissement différents.

Il existe deux grands types de montures. La première, dite monture alt-azimutale, ou alt-az, se déplace de gauche à droite et de haut en bas. La seconde, la monture équatoriale, peut suivre le mouvement des étoiles en se déplaçant sur un seul axe. La monture alt-azimutale doit être régulièrement réajustée pour maintenir l'objet ou le phénomène céleste au centre du télescope à mesure que la Terre tourne. La monture équatoriale, une fois correctement installée, est plus facile à utiliser et plus pratique, explique M. Fienberg. Les deux types peuvent être déplacés manuellement, et certains peuvent être actionnés par moteur ou ordinateur.

Où observer les étoiles

La pollution lumineuse, explique M. Fienberg, est l'ennemi juré de l'astronome amateur.

« D'une ville, par une nuit claire, il est possible de voir la lune, les planètes jusqu'à Saturne et des dizaines d'étoiles parmi les plus brillantes à l'œil nu. Cela s'explique par le fait qu'une grande partie de la lumière d'une ville se diffuse dans l'air plutôt que de se projeter vers le sol », précise-t-il.

L'expérience est meilleure avec un télescope, mais pour en profiter pleinement, M. Fienberg suggère de s'éloigner complètement des zones urbaines, afin de passer de l'observation de centaines d'étoiles à celle de milliers. (Voir « Zones sombres ».)

Que vous leviez les yeux à l'œil nu, avec des jumelles ou à travers un télescope, profitez de ces moments de calme pour partir à la recherche d'événements et d'objets célestes. Il y a tant à explorer. ■

ASTROSYSTEM / STOCK.ADOBE.COM

Zones sombres

DarkSky International* recense les « Dark Sky Places » (Zones de ciel sombre). Ces zones permettent d'observer le ciel nocturne sans être gêné par la pollution lumineuse. Il en existe plus de 200 à travers le monde, dont plus de 100 parcs, réserves et sanctuaires certifiés aux États-Unis. Le premier site certifié par cette association se trouvait à Flagstaff, en Arizona. Pour trouver une zone sombre près de chez vous, rendez-vous sur [Darksky.org](https://www.darksky.org)*.—MC

Magie céleste

En novembre dernier, le ciel nocturne a réservé plusieurs spectacles. L'objet le plus proche était la lune. La nébuleuse d'Orion, un

immense nuage de gaz en formation stellaire, pouvait également être vu à l'œil nu. Saturne a brillé dans le ciel et Jupiter, ainsi que plusieurs de ses lunes, étaient également observables.

Un télescope vous permet d'explorer le système solaire et notre galaxie, la Voie lactée, en agrandissant et en éclaircissant les astres. Vous trouverez des cartes du ciel nocturne gratuites sur [Skymaps.com](https://www.skymaps.com)*.—MC

* En anglais

CHEZ COSTCO, PROFITEZ DES NECTARINES IRRÉSISTIBLES FOURNIES PAR GREENYARD FRESH SPAIN : UNE DOUCEUR NATURELLE, MÛRIES AU RYTHME PARFAIT SOUS LE CHAUD SOLEIL D'ESPAGNE

LA NECTARINE SE CARACTÉRISE PAR:

- Peau lisse et brillante
- Couleur allant du jaune au rouge intense, souvent avec des zones bicolores
- Arôme sucré, frais et fruité
- Saveur équilibrée entre douceur et acidité
- Pulpe juteuse et ferme

Son origine se situe en chine, où le pêcher (*prunus persica*) était déjà cultivé il y a plus de 3 000 ans. à partir de là, cette variété sans duvet est apparue naturellement et a été sélectionnée pour sa texture et sa saveur.

Avec le temps, la culture s'est étendue :

- De la chine vers la perse (actuel iran), ce qui a donné le nom scientifique à l'espèce (*persica*)
- Ensuite vers l'europe, surtout durant l'empire romain
- Et finalement vers l'amérique et d'autres régions productrices



POSITION DE LA CULTURE DE LA NECTARINE EN ESPAGNE:

Il faut prendre en considération que l'Espagne est le deuxième plus grand producteur au monde, juste derrière la chine.

Principales zones productrices

- Andalousie

Particulièrement dans des zones comme huelva ou séville, elle fournit des fruits très précoces, en profitant de ses hivers doux.

- Aragon

C'est l'une des régions leaders en production. elle se distingue par son grand volume et ses fruits d'excellente qualité, grâce à son climat continental avec des étés chauds et une bonne amplitude thermique.

- Catalogne (particulièrement lérída)

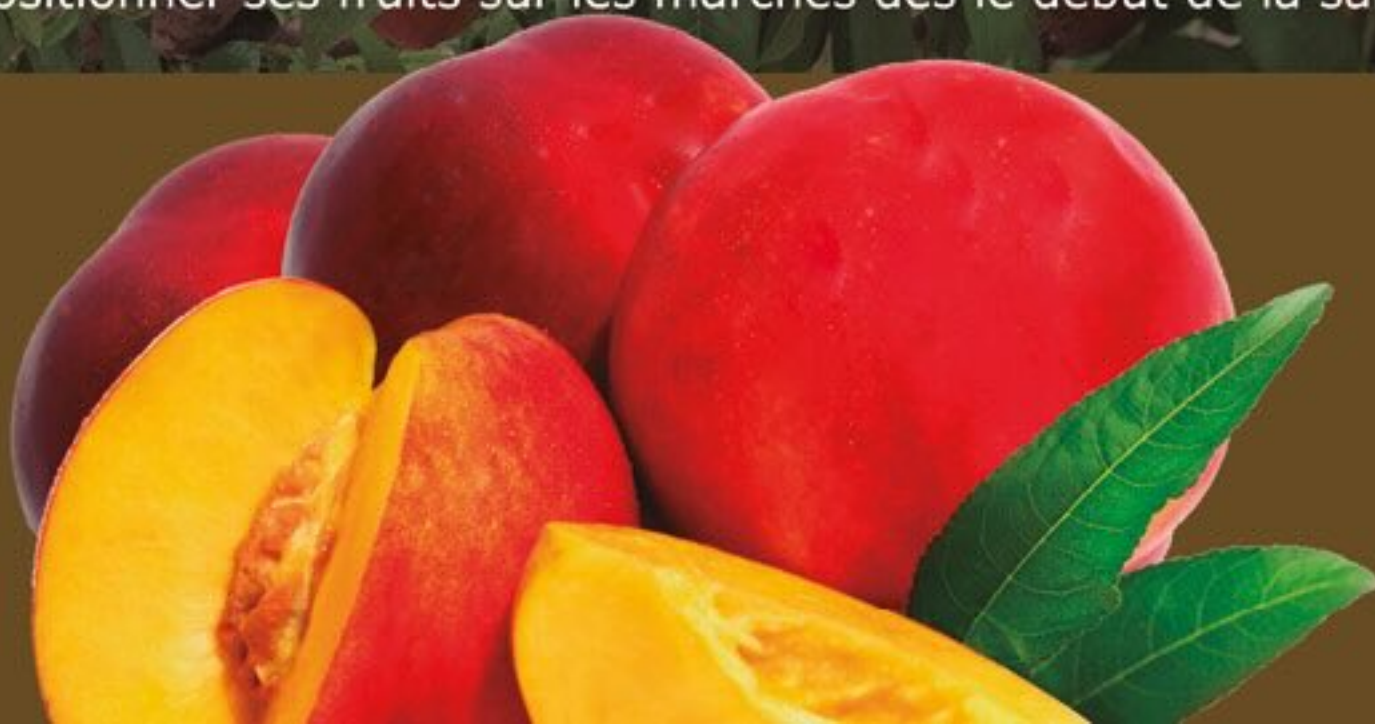
Grande référence européenne en fruits à noyau, avec une production très technique et orientée aussi bien vers le marché national que vers l'exportation.

- Extrémadure

Elle se distingue par sa production croissante, avec des conditions climatiques idéales pour les variétés à maturation moyenne et tardive.

- Région de murcie

L'une des zones les plus précoces pour la récolte. son climat méditerranéen doux permet d'avancer la campagne et de positionner ses fruits sur les marchés dès le début de la saison.



VALEUR NUTRITIONNELLE (100g) :

- Énergie : 44-50 kcal
- Eau : 85-88 %
- Glucides : 10-12 g
- Sucres naturels : 8-9 g
- Fibres : 1.5-2 g
- Protéines : 1 g
- Lipides : <0.5 g

GREENYARD



FRESH SPAIN

Vitamines notables

- Vitamine C
- Provitamine A (bêta-carotènes)
- Petites quantités de vitamines du groupe B (B3, B6)

Minéraux principaux

- Potassium
- Magnésium
- Phosphore et calcium



RECETTE :

Salade à la nectarine, au concombre et au fromage de chèvre. Coupez 2 nectarines et 1 concombre en fines tranches. Ajoutez quelques feuilles de basilic ou des herbes fraîches et saupoudrez de fromage de chèvre émietté. Préparez une vinaigrette simple avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et du citron selon votre goût, du sel et du poivre, puis mélangez-la à la salade.

Conseil - En été, maintenir une bonne hydratation est essentiel pour le bien-être de l'organisme, particulièrement face aux températures élevées et à la perte accrue de liquides par la transpiration. En plus de boire de l'eau fréquemment, la consommation de fruits et légumes joue un rôle clé, car ils apportent une teneur élevée en eau, vitamines, minéraux et antioxydants qui aident à reconstituer ce dont le corps a besoin.

Intégrer des aliments frais comme la nectarine contribue non seulement à une meilleure hydratation, mais favorise aussi la digestion, l'énergie et le bon fonctionnement du système immunitaire. Une alimentation équilibrée en cette période de l'année est une façon simple et naturelle de prendre soin de sa santé et de prévenir la déshydratation.

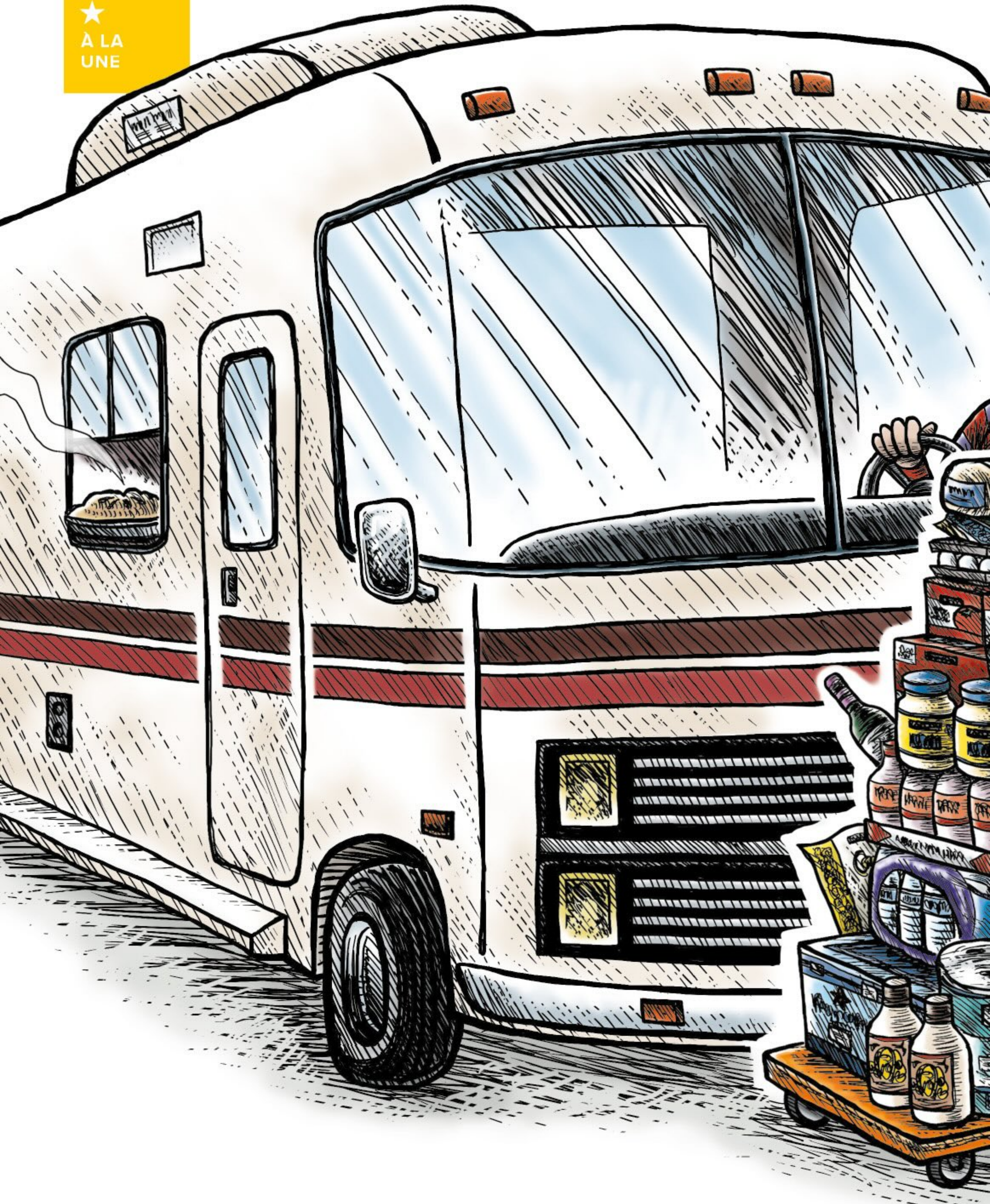
COMMENT CONSERVER LES NECTARINES ?

La nectarine est un fruit climactérique, c'est-à-dire qu'elle continue de mûrir après la récolte. Sa conservation dépend donc de l'objectif recherché :

Pour freiner la maturation: Gardez-les au réfrigérateur (entre 0 et 5 °C). Maintenez-les entières et ne les lavez qu'au moment de la consommation. Évitez les chocs ou les pressions, car ils accélèrent la détérioration. Séparez-les des fruits qui émettent de l'éthylène (comme les bananes ou les pommes). Cela ralentit le processus et permet de les conserver plusieurs jours de plus.

Pour accélérer la maturation: Laissez-les à température ambiante (18-22 °C). Placez-les dans un sac en papier pour concentrer l'éthylène naturel. Vous pouvez ajouter un fruit comme une banane ou une pomme à l'intérieur du sac pour accélérer encore plus le processus. Tenez-les éloignées du froid. Ainsi, elles s'adoucissent et leur taux de sucre augmente en 1 à 3 jours.







Au-delà du gros

La plupart des gens pensent que les Membres Costco sont des professionnels ou des familles nombreuses. Or, les petits ménages (en superficie ou en nombre) profitent aussi de l'adhésion. Ils pensent leurs courses autrement et tirent parti d'autres services et avantages.

par **Megan Campbell** Illustrations par **Steven Lait**

Nous avons récemment demandé à des Membres aux États-Unis, au Canada et au Royaume-Uni comment leur petit ménage profitait d'une adhésion à Costco. Voici certaines réponses.

Planifier

Al et Ariel Beaudoin à Clarendon, Québec

Lorsque leur ménage est passé de six à deux personnes, Al et Ariel Beaudoin se sont demandé si l'adhésion à Costco serait encore utile. Ils vivent désormais dans une propriété rurale de 2 hectares, ce qui exige une liste de courses planifiée. « Si on oublie un ou deux articles, il ne suffit pas d'aller à l'épicerie du coin, disent-ils. La préparation de listes, la congélation et même l'utilisation de pots pour stocker de grandes quantités de produits secs nous orientent naturellement vers Costco pour nos grosses courses. Utiliser une machine sous vide pour congeler les aliments et les denrées sèches permet de tout conserver comme le jour de leur achat. »

Rationner

Patricia Anne Hunter à Kanata, Ontario

Patricia Anne Hunter cherche des articles emballés individuellement lorsqu'elle parcourt le club-entrepôt. Et quand elle trouve quelque chose qu'elle veut uniquement vendu en gros volume, elle en fait des portions et congèle le reste. Lorsqu'elle organise un dîner, elle achète des aliments préparés. « Pourquoi s'embêter à cuisiner ? », dit-elle. Les friandises et la nourriture pour ses animaux viennent aussi de Costco.



Voici son meilleur conseil : « Passez au Resto-club avant d'entrer au club-entrepôt plutôt qu'en sortant, dit-elle. Rien ne vaut le hot-dog et le soda à 1,50€ pour freiner l'achat impulsif quand on a faim. »

Difficile de ne pas apprécier

Kris Gaston, à Mt. Juliet, Tennessee

Kris Gaston dit que son père l'a aidée à creuser un trou dans le mur de son garage sous son escalier pour créer un espace de rangement réservé aux produits de Costco. « On a installé une lumière, des portes, des étagères grillagées, un tapis de sol en caoutchouc industriel et des organisateurs de boîtes de conserve pour ordonner le tout, dit-elle. Ce n'est pas très sophistiqué, mais ça fonctionne. On appelle ce garde-manger *le trou*. »

Qu'il s'agisse de produits de stockage, d'un article coûteux ou de l'utilisation des services de Costco pour créer un album photos pour son animal de compagnie décédé, « Costco est ancré dans nos vies de tant de façons depuis tant d'années qu'il est presque impossible de lister les avantages », dit-elle.

Espace limité ? Pas de problème !

Derek Zehr, à Kitchener, Ontario

Derek Zehr vit seul, mais ça ne l'empêche pas de chiner des produits de lessive et de nettoyage en club-entrepôt. « J'aime aussi acheter de la viande en gros, et je la scelle sous vide en portions individuelles que je congèle, dit-il. J'ai peu d'espace, mais j'ai ajouté des étagères dans la moitié de ma penderie pour mon garde-manger Costco ! »

Les remises valent l'adhésion

Kathleen A. et James Robert Kregel, à Grandville, Michigan

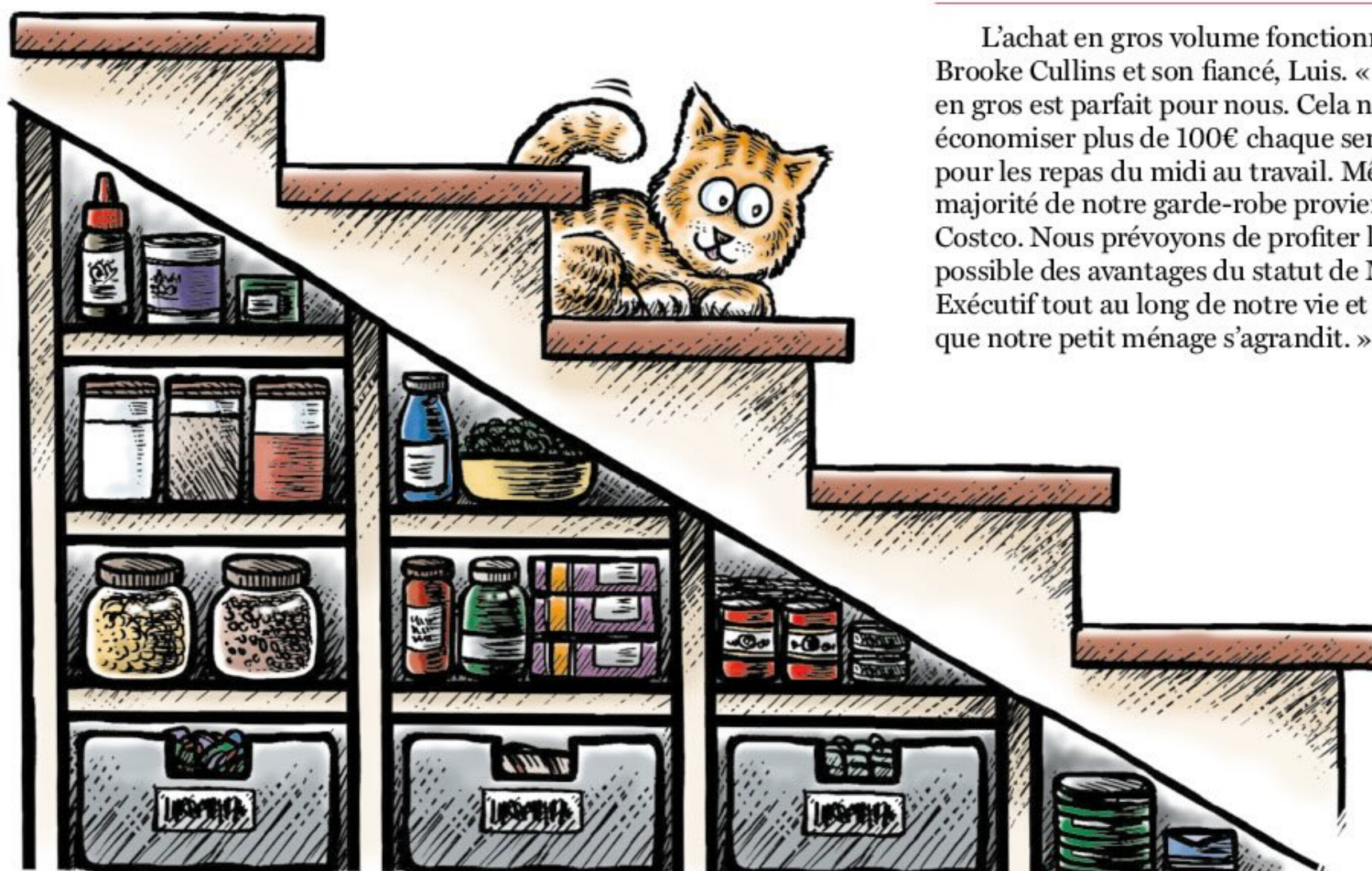
Que ce soit pour la crème glacée Kirkland Signature™ ou un lave-linge séchant, Kathleen A. Kregel et son mari James Robert savent comment tirer parti de leur adhésion.

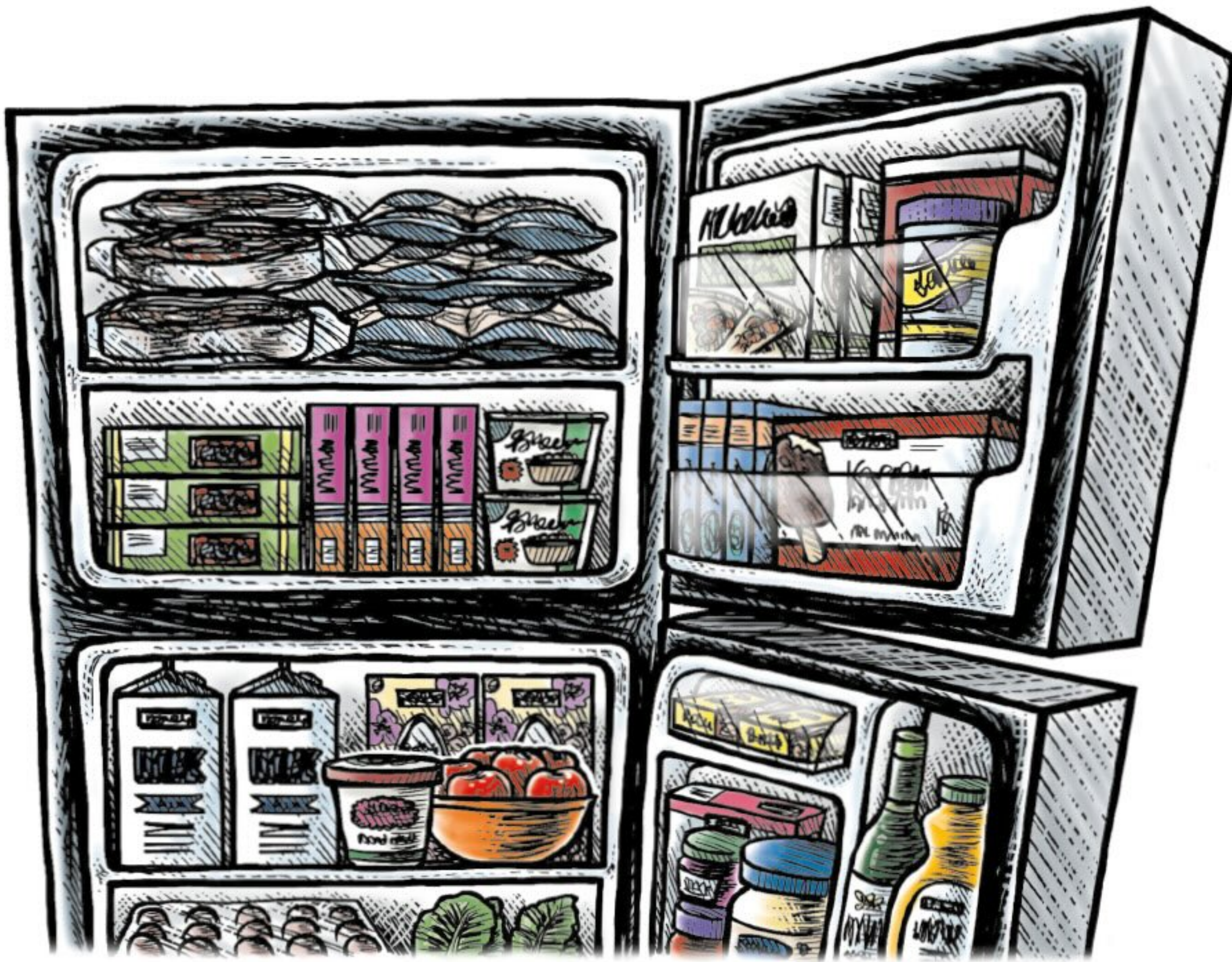
« Nous avons acheté nos stores, des étagères de garage, des casseroles, des cafetières, des fournitures scolaires, des livres, des manteaux d'hiver, et j'en passe. »

S'y retrouver avec Costco

Brooke Cullins, à Long Island, New York

L'achat en gros volume fonctionne pour Brooke Cullins et son fiancé, Luis. « Acheter en gros est parfait pour nous. Cela nous fait économiser plus de 100€ chaque semaine pour les repas du midi au travail. Même la majorité de notre garde-robe provient de Costco. Nous prévoyons de profiter le plus possible des avantages du statut de Membre Exécutif tout au long de notre vie et à mesure que notre petit ménage s'agrandit. »





La livraison, un incontournable

Michele Mathieu, à San Diego, Californie

Michele Mathieu et son épouse adorent commander en ligne chez Costco, même si leur communauté autonome de personnes âgées se rend en club-entrepôt chaque semaine.

M^{me} Mathieu dit que c'est un « grand gain de temps ».

« En chinant des articles soldés, en choisissant nos aliments préparés et congelés préférés et en congelant du pain, du poulet et du jambon fin, Costco peut devenir notre principal fournisseur d'épicerie le jour même, dit-elle. Costco est aussi notre premier réflexe lorsque nous avons un gros achat à faire, comme le fauteuil inclinable en cuir de ma femme. En bref, [c'est] une excellente entreprise qui offre d'excellents produits. »

Créer des liens

Josh Dill, à Auburn, Washington

Josh Dill peut ne pas sembler être le Membre type de Costco. Il vit dans un petit appartement avec sa fille de neuf ans, mais cela ne veut pas dire qu'il achète peu.

« Grâce aux nombreuses options de Costco, il suffit de trouver les articles qui conviennent le mieux à notre type de ménage, explique-t-il. Et ils sont nombreux. »

Sa stratégie ? Acheter des articles durables pour faire des repas plus petits, puis congeler le reste.

« Le paquet de cinq tubes congelés de bœuf haché est parfait pour nos dîners, dit-il. Je peux décongeler la bonne quantité pour éviter de gaspiller, et c'est toujours pratique en cas d'idée de dernière minute. »

VIE MOBILE

Robyn Robledo et sa famille de sept sont des adeptes d'activités en plein air à temps plein. « On passe la plupart de nos journées à faire de la rando, du surf, de

l'escalade, du VTT ou du ski », dit-elle. La famille achète chez Costco ses essentiels d'épicerie et son essence. « Costco est un aspect merveilleux de notre voyage, car on peut y faire le plein d'aliments de qualité, d'équipements de plein air et

même d'articles de base, dont des serviettes et du shampoing, dit-elle. De plus, l'argent économisé en faisant nos courses chez Costco nous permet de voyager et de passer plus de temps en famille. —MC



Mais les clubs-entrepôts Costco lui permettent aussi de créer des liens avec sa fille.

« Costco est l'un des rares endroits où ma fille aime vraiment aller quand je lui dis qu'il faut aller faire les courses, dit-il. En réalité, je pense que c'est de savoir qu'elle aura une part de pizza au fromage ou une crème glacée à la vanille après être passés en caisse qui suscite son enthousiasme. »

Lever l'ancre

Ron et Libby Johnson, à Punta Gorda, Floride

Ron et Libby Johnson ont été surpris de constater qu'ils continuaient d'acheter chez Costco après avoir emménagé à bord d'un bateau Ranger Tug de 7 m. « Nous n'achetions plus d'essuie-tout, de papier toilette et de bouteilles d'eau, mais du poulet rôti, du thon et des olives en conserve Kirkland Signature™, des avocats, des tomates du Campari, des pruneaux, du vin, du Boursin, des côtelettes d'agneau, etc. Nous avons découvert de nouveaux produits adaptés à notre mode de vie, dont le bacon précuit pour micro-ondes et le lait d'amande Kirkland Signature, les bananes, la bière, le vin, le granola, le Damp Rid, le beurre de cacahuètes, les sachets de riz et d'autres options de repas pour micro-ondes. »

Lors de leurs voyages dans les villes côtières ou sur la terre ferme, leur bateau remorqué à leur camion, ils sont passés par Costco à Juneau (Alaska) ; à Bellingham et Burlington (Washington) ; à Kingston et Orillia (Ontario) ; à Burlington (Vermont) ; à Charleston (Caroline du Sud) ; à Dunedin, Fort Myers et Sarasota (Floride) ; à Memphis et Nashville



(Tennessee) ; et au club-entrepôt de leur ancien lieu de résidence, Oak Brook (Illinois). Après six ans de voyage, ils ont trouvé un appartement qui regorge maintenant de tous leurs anciens articles favoris et de nouvelles trouvailles Costco.

Un amour durable

Sally Walsh, à Cambridgeshire, Angleterre

Membre depuis 1993, Sally Walsh aime toujours Costco. Désormais veuve avec des enfants adultes qui ont quitté le nid, elle garde des plateaux de tomates en conserve pour ragoût et chili au congélateur. « J'achète aussi des piles AA pour mes jeux. Il n'y a rien de pire que des piles de manettes qui lâchent à un moment critique », dit-elle.

Elle achète des boîtes de sardines pour des dîners rapides et des sachets congelés de denrées japonaises en parts individuelles. « J'aime aussi avoir du papier toilette, des mouchoirs et des rouleaux d'essuie-tout pour ne pas en manquer, dit-elle. Mes placards sont pleins ! Et bien sûr, les plateaux de nourriture pour chiens sont parfaits pour mon épagneul vorace. »



S'organiser !

Evonne et Darren Wong, à Rohnert Park, Californie

Evonne et Darren Wong se servent de leur garde-manger et d'un espace dans le garage en y ajoutant des étagères. Ils entreposent pâtes, sauces, condiments, papier toilette, essuie-tout, lessive, vitamines, lait d'amande, etc. « Nous adorons Costco et y allons chaque semaine, disent-ils. Le fameux poulet rôti est aussi sur notre liste hebdomadaire, bien sûr ! »

Plus que de la vente en gros

Dennis Todric, à Pennsburg, Pennsylvanie

Dennis Todric dit avoir incité les gens à adhérer à Costco parce qu'il apprécie davantage les produits que le gros volume. « J'achète des pneus et je me suis procuré des lunettes, et audioprothèses, dit-il. L'achat en gros n'est pas un facteur. » Et maintenant qu'il ne fait plus ses courses que pour lui-même, il admet acheter moins. « Mais je serai Membre Costco jusqu'à ce que je ne puisse plus faire mes courses », dit-il.

Pas de compromis sur la qualité

Ailsa et Bill Siemens à Squamish, C.-B.

Ailsa et Bill Siemens ont depuis peu réduit leur capacité de stockage en emménageant dans une maison de 130 m². « Pour autant, nous ne faisons pas de compromis sur la qualité et continuons à acheter des articles Kirkland Signature », dit M^{me} Siemens. Ils conseillent de découper un contre-filet en steaks, de les emballer deux fois dans un film plastique Costco et de les congeler pour les prochains repas. ■

BONNE OPTION

Lottie Davis-Browne a adhéré à Costco en tant que Membre Affaires, mais a constaté qu'elle économisait aussi pour son petit bungalow. « Les principaux produits que j'achète sont : la nourriture pour chat, les boissons gazeuses, la lessive et l'assouplissant Kirkland Signature, les tablettes pour lave-vaisselle et le papier toilette, les bouteilles d'eau, les lingettes pour bébé et les collations saines (je fais près de 10 h de sport par semaine en fauteuil roulant) ; [Faire mes courses chez Costco] va de soi. ».—MC

L'ORIGINALE
PINSA
 ROMANA
 DEPUIS 2001



Corrado Di Marco



LE GOÛT DE L'ITALIE,
 SANS ATTENDRE



x3



MADE IN ITALY

THE ORIGINAL
PINSA
 ROMANA
 SINCE 2001



Corrado Di Marco

CLASSICA
 CLASSIC - KLASSISCH
 CLASSIQUE - CLÁSICA

5 MIN 240°C / 470°F

LONG LEAVENING HAND-STRETCHED TO BE SEASONED AS YOU LIKE	LANGE TEIGFÖHRUNG HANDGEMACHT NACH BELIEBEN ZU BELEGEN	LUNGA LIEVITAZIONE STIRATA A MANO DA CONDIRE COME VUOI	FERMENTATION LENTE ETIRÉE À LA MAIN À GARNIR SELON VOS ENVIES	FERMENTACIÓN LARGA ESTIRADA A MANO PARA CONDIMENTAR A TU GUSTO
---	---	---	--	---

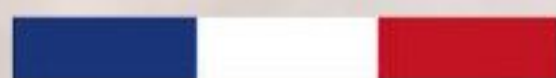
CROUSTILLANTE À L'EXTÉRIEUR,
 MOELLEUSE À CŒUR

DANS UN FORMAT PRATIQUE À CONSERVER
 ET FACILE À PRÉPARER, EN SEULEMENT 5 MINUTES.



EXCELLENCE 

140 ans de savoir-faire au service de toutes vos envies culinaires





Un espace spécial

Conseils pour rendre votre résidence universitaire confortable

par ANDREW GREIF



COSTCO CONNECTION

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

Une résidence universitaire est un espace temporaire, mais aussi un chez soi miniature. Les étudiants ont besoin de s'y sentir bien pour passer du temps seuls, entre amis, pour cuisiner (ponctuellement) et bien sûr, étudier. Voici quelques conseils pour améliorer cet espace petit, mais important, avant d'y emménager.

Recherche et agencement

Selon Alison Goldman, directrice éditoriale de Dormtherapy.com*, qui offre des idées de décoration et des visites virtuelles de vraies résidences, les étudiants devraient d'abord prendre connaissance du plan des lieux que les universités mettent habituellement à disposition, ainsi que des appareils électroménagers à brancher et des objets interdits, et de ce qui peut être placé sur les murs.

Certaines chambres et logements peuvent être coûteux. La coordination est donc la clé pour limiter ses dépenses. Avant d'emménager, les colocataires

peuvent communiquer pour éviter de se retrouver avec un même article, comme un mini-frigidaire, une cocotte ou une machine à café (si c'est autorisé), ou un tapis ou un miroir.

« Tout ne doit pas forcément être acheté à l'avance, dit M^{me} Goldman, mais il est plaisant de commencer à planifier afin de bien s'installer et de sentir que l'espace est vraiment le sien lorsqu'on emménage. Ces étapes peuvent aider ».

Puisque les résidences sont habituellement dotées de peu de meubles et de rangement, les étudiants cherchent souvent des solutions dans ce sens. M^{me} Goldman dit que les poufs avec rangement intégré pouvant être placés sous un lit rendent la chambre plus confortable en optimisant l'espace. Les dessertes à roulettes à plusieurs étagères, par exemple, sont populaires pour leur polyvalence de stockage, de la nourriture aux produits de beauté, en passant par les articles de toilette.



« Je demande toujours aux étudiants «regardez ce que vous avez dans votre chambre. Qu'est-ce qui vous apporte du confort ? »

— LATIA ALLEN ★
PDG DE Dormfairies.org*

sentiment et l'espace, puis essayer d'appliquer cela à une chambre [universitaire], car cela facilitera la transition ».

Les guirlandes lumineuses sont l'un des articles les plus recherchés par les étudiants, dit M^{me} Allen. Les autres sont les articles de base comme les trousseaux de médicaments, les produits de nettoyage et les kits d'outils de base. Les serviettes, les dessertes de salle de bain et les poubelles sont aussi souvent nécessaires pour une résidence universitaire. Puisque les lits et les bureaux prennent beaucoup de place, les étudiants doivent apprendre à optimiser leur espace pour créer un lieu propice aux études et au temps libre. Souvent, cela implique de trouver du stockage efficace, de la literie, un surmatelas pour le confort et des oreillers.

Décorer ne doit pas coûter cher ; les bandes permettant d'accrocher des cadres sans laisser de marques au mur sont une façon accessible de rendre une résidence impersonnelle plus chaleureuse.

M^{me} Allen dit que la résidence universitaire peut avoir un effet à long terme. Selon une étude publiée en 2021 par *Association of College and University Housing Officers—International**, les étudiants en première année vivant sur le campus sont plus susceptibles de poursuivre leurs études l'année suivante.

Les bons produits peuvent faire d'une résidence universitaire un vrai foyer. ■

Andrew Greif est journaliste freelance à Los Angeles.

Un chez-soi loin de chez soi

Même si Latia Allen, Membre Costco, travaille dans les études supérieures depuis des années, ce n'est que lorsqu'elle a aidé sa plus jeune fille à emménager dans sa résidence qu'elle a réalisé le nombre d'étudiants n'ayant pas les équipements de base pour leur entrée à l'université, comme une lampe ou un ventilateur. Elle est directrice générale de Dormfairies.org*, une association qu'elle a fondée en 2019 aidant principalement les étudiants dans l'État où elle vit.

« Je demande toujours aux étudiants «regardez ce que vous avez dans votre chambre. Qu'est-ce qui vous apporte du confort ?» dit-elle. Il faut s'approprier ce



Ajout de plantes

Orner de plantes est aussi un moyen facile d'ajouter de la vie à sa résidence. Qu'elles soient vraies ou fausses, elles peuvent transformer un espace impersonnel à moindre coût.

« Les étudiants veulent vraiment [que leur résidence] soit un espace vivant, mais relaxant comme à la maison, dit Alison Goldman, directrice éditoriale de Dormtherapy.com*. Les plantes vont dans ce sens. Je suis tellement impressionnée quand j'en vois plusieurs ».—AG

EN PARTANT DE LA GAUCHE : PIXEL-SHOT; MARYDESY/STOCK.ADOBE.COM

Tendances

En plus des essentiels, décorer une résidence universitaire est aussi un exercice d'expression individuelle. Alison Goldman,

directrice* En anglais éditoriale de Dormtherapy.com*, voit souvent des tendances qui incluent un décor minimaliste avec moins de couleurs, et *cottagecore** qui mélange des

motifs bourgeois, rétro et chaleureux avec des motifs floraux et quadrillés. La popularité des réseaux sociaux a mené à des inspirations de créations faites à la main abordables—AG

* En anglais

MOGU MOGU
YOU GOTTA CHEW!



LA BOISSON A CROQUER

Aux saveurs fruités
avec de la Nata de
Coco



Pet 32 cl



**DÉLICIEUSEMENT
RAFRAÎCHISSANT**

VITA COCO



DISPONIBLE EN PLUSIEURS FORMATS 33CL ET 1L



tajin

**A METTRE SUR TOUS
VOS PLATS!**

LE PLUS CONNU MELANGE D'EPICE MEXICAIN



+



+



SEL

CITRON VERT

CHILI

400G



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



Palette de couleurs

Choisissez la teinte qui vous convient

par MICHELE WOJCIECHOWSKI



La couleur joue un rôle essentiel dans l'ambiance d'un espace, explique Eugenia Triandos, Membre Costco, présidente et décoratrice en chef chez Hibou Design & Co. à Montréal.

En design, les couleurs sont soit chaudes, soit froides et créent des sensations ou des ambiances différentes dans n'importe quelle pièce. « Les couleurs chaudes comprennent les rouges, les jaunes, les tons orange, beige, crème et brun clair », explique Kimberley Karlsen, Membre Costco, décoratrice en chef et propriétaire de *Misguided Angel Interior Designs** dans le Maryland. Les couleurs froides, qui comprennent les verts, les bleus, les gris et les violets, sont souvent plus sobres.

Le jaune apporte énergie et dynamisme à une pièce, mais lorsqu'il est utilisé dans des teintes plus douces, comme le jaune pâle ou le sable, il peut créer une ambiance apaisante. Le rouge, quant à lui, est synonyme de passion, souvent utilisé pour stimuler l'appétit. Décliné en teintes telles que le bordeaux ou l'acajou, il confère une expérience gastronomique plus sophistiquée. Enfin, les verts, les bleus et autres couleurs froides sont apaisants, relaxants et sobres. Le vert est également perçu comme étant plus luxueux.

Osez les couleurs vives

Réfléchissez bien avant d'acheter des meubles aux couleurs vives et osées. « La cohérence est essentielle lorsqu'on intègre des couleurs vives à

son intérieur. Pour éviter un aspect trop disparate, assurez-vous que tous les éléments de la pièce s'harmonisent en termes de saturation et de palette de couleurs », explique M^{me} Triandos.

« Si vous optez pour des meubles flashy, choisissez des accessoires qui s'harmonisent avec eux pour créer une ambiance cohérente. Sinon, vous risquez de vous retrouver avec une atmosphère terne et confuse. Utiliser un fond neutre, comme un mur blanc, permet vraiment de faire ressortir ces couleurs vives et d'en renforcer l'impact visuel », ajoute-t-elle.

Trouvez un fil conducteur

Lorsque vous utilisez des meubles aux couleurs vives, M^{me} Karlsen conseille de trouver un fil conducteur — comme une œuvre d'art que vous adorez — et de vous en servir comme point de départ pour votre palette de couleurs. Les fils conducteurs peuvent toujours être modifiés et en trouver constitue un bon point de départ pour harmoniser votre mobilier, explique-t-elle.

M^{me} Triandos conseille d'ajouter une touche audacieuse à une palette neutre. Une chaise verte ou une table basse argentée, par exemple, sont un bon début. « Vous pouvez commencer modestement avec des notes captivantes », explique-t-elle. « Vous pouvez utiliser la couleur avec raffinement. Il suffit d'être minutieux. » ■

Michele Wojciechowski is est une écrivaine et autrice primée.

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez des tapis, des plaids et des meubles en club-entrepôt.

Éclairage varié

Selon la décoratrice Kimberley Karlsen, il convient de varier les intensités lumineuses au sein d'une pièce — par exemple, avec un

plafonnier à intensité variable ou des lampes d'appoint pour un éclairage d'ambiance plus doux. La lumière naturelle mettra en valeur les couleurs authentiques de vos meubles. La décoratrice Eugenia

Triandos explique que, l'éclairage artificiel altérant considérablement la perception des couleurs, il est préférable d'opter pour des teintes plus chaudes dans les espaces dépourvus de lumière naturelle.—MW

RED BULL AU GOÛT DE PÊCHE BLANCHE.*



NOUVEAU

Goût pêche blanche

*Maintenant disponible chez Costco.

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



Une saveur fruitée et rafraîchissante
0 SUCRES, 0 CALORIES

NESTLE WATERS MARKETING & DISTRIBUTION SAS 479 463 044 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux - © marque enregistrée, utilisée en accord avec le propriétaire de la marque.
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Cheetos



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

CHOISIS TA TEAM!



SAVEUR MANGUE



SAVEUR CERISE

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

TEAM = ÉQUIPE

PepsiCo France SAS, capital - 47 065 000€, 15 boulevard Charles de Gaulle 92700 Colombes, RCS Nanterre 341 571 039

Voyage en solo

Conseils pour profiter de vos voyages en solo

par IRENE MIDDLEMAN THOMAS



Il n'y a pas si longtemps encore, on rechignait à l'idée de voyager seul. Évidemment, il y avait des croisières et des centres de vacances pour célibataires, mais rien n'était destiné aux voyageurs solitaires. Cette catégorie jadis négligée est pourtant en forte hausse. À titre d'exemple, plus de 250 000 voyageurs visitent chaque jour la page Facebook *Solo Travel Society**. Voyager seul permet de se découvrir, de devenir résilient et de s'ouvrir à différentes cultures et à de nouveaux paysages. Certains voyageurs solo, bien qu'en couple, voyagent seuls pour diverses raisons.

Partir seul

Pour les personnes en couple, passer du temps seul peut faire du bien. Comme on dit : loin des yeux, près du cœur. Il peut arriver que son partenaire ne veuille ou ne puisse pas voyager. C'est le cas de Bonnie Tuma, Membre Costco de Mooresville, en Caroline du Nord. « Mon mari est plus âgé que moi et ne veut plus voyager », dit-elle.

Claudette St. Pierre et son mari Pat Brodbent, Membres Costco à Franktown,

au Colorado, voyagent parfois séparément en raison de leur chat en besoin d'affection et de leur jardin adoré.

« Nous pensons que l'un d'entre nous doit rester s'en occuper », explique-t-elle.

Suzanne Morphet, Membre Costco vivant près de Victoria, en Colombie-Britannique, est une journaliste touristique, partant souvent en voyage de presse avec d'autres rédacteurs. « J'ai commencé à faire des voyages seule bien après m'être mariée et j'ai commencé à écrire sur les voyages, explique-t-elle. J'ai commencé en restant seule quelques jours de plus après les voyages de presse. Cela a été une façon facile de débiter. L'été dernier, je suis allée en Europe seule pendant un mois. » Elle le referait.

« Voyager seul offre plus d'occasions d'interagir avec d'autres voyageurs et augmente la confiance dans la gestion de situations. »

Voyager seul

Au cours des 18 derniers mois, j'ai fait plusieurs voyages seule. Certains moments étaient solitaires et anxiogènes, mais

* En anglais



d'autres étaient joyeux et remplis de découvertes et d'autoréflexion. Être seule au restaurant était inconfortable, mais j'étais détendue et disponible quand je parlais à d'autres voyageurs solo à un comptoir de tacos. J'ai profité de la liberté de n'avoir aucune responsabilité. Un soir, j'ai dégusté une énorme part de gâteau au chocolat en guise de dîner.

Astrid Hofer, rédactrice freelance à Londres, en Angleterre, voyage seule depuis ses 20 ans. « Au début, je voyageais seule parce que j'étais la seule ayant une ou deux semaines de congé ou que mes amis n'étaient pas tentés par mes destinations, dit-elle. 25 ans plus tard, j'apprécie toujours de voyager seule.

Aller exactement où je veux, quand je le veux et suivre mes envies sont extrêmement libérateurs. J'ai voyagé avec des amis, mais souvent, même les amis proches ne sont pas de bons compagnons de voyage. »

Pendant une croisière de huit jours en Grèce et en Turquie, je ne me suis jamais sentie seule. J'aime choisir où manger. Si je veux voir un spectacle ou visiter le somptueux centre de spa nordique à bord, cela n'engage que moi. J'ai passé du temps avec des gens captivants et agréables, seule comme accompagnée. Lors d'un rassemblement de voyageurs solo, j'ai rencontré trois femmes qui sont devenues mes amies de croisière. J'ai aussi partagé des tables à des restaurants gastronomiques et fait d'autres rencontres.

Partir à l'aventure

Le tourisme d'aventure est une autre tendance, surtout pour les personnes seules. J'ai fait une randonnée de cinq jours à Yosemite Valley avec une vendeuse de matériel plein air renommée. Notre groupe était composé de 18 femmes âgées de 50 à 70 ans, actives et adeptes du plein air. Plusieurs voyageuses ont cité le développement personnel, le gain d'autonomie et le sens du collectif comme motivations clés. Le tourisme d'aventure avec séances de bien-être était un magnifique complément à tout exercice physique.

« Le voyage en solo en groupe de visite s'adresse aux personnes souhaitant voyager, mais laisser l'organisation et les détails aux professionnels », dit Lori Francin de Saint-Louis, qui a fait plusieurs voyages collectifs en solo. ■

Irene Middleman Thomas est rédactrice freelance et voyageuse expérimentée, au Colorado.



Sans solitude

La solitude est l'un des aspects les plus anxiogènes du voyage en solo. La plupart des experts suggèrent de commencer doucement. Essayez de dormir dans un hôtel ou un Airbnb local, ou d'aller au restaurant seul. Astrid Hofer, rédactrice freelance à Londres, en Angleterre, dit que de se retrouver à un nouvel endroit seule est toujours un peu stressant. « Cependant, je suis souvent occupée à chercher mon chemin, donc ce n'est pas un problème. » Elle recommande de se joindre à des visites qui attirent d'autres voyageurs solo pour rencontrer des gens à rejoindre plus tard.—*IMT*

À GAUCHE : YAKOBCHUK OLENA; À DROITE : IRYNA PETRENKO / STOCKADOB.E.COM

Voyager en sécurité

La préparation est la clé du voyage en solo. Activez le service de localisation de votre téléphone pour que vos proches suivent vos

déplacements. Voici des applis gratuites utiles :

- Google Traduction.
- In Case of Emergency (ICE), qui conserve les données médicales et d'assurance.

- GeoSure, qui analyse et combine des milliers de sources de données et de signaux pour offrir des statistiques de sécurité pour plus de 400 000 destinations dans le monde.—*IMT*

Samsnite



Célébrons
200 ANS
DE JEUNESSE

evian.
Live young



Live Young = Vivons Jeune. S.A.E.M.E. Evian - RCS 797 080 850 Thonon. Photo retouchée.

SKIP

Élimine les
taches tenaces
dès le 1^{er} lavage



Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.



ACCOMPAGNEZ VOS FÊTES AVEC UNE SÉLECTION DE VINS DE BOURGOGNE !



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



Sac So Chic

CLASSWINE®
L'EXCELLENCE AU SERVICE DU VIN

La société girondine Vignerons Traditions, leader en France du coffret cadeau pour le vin, propose des créations sur-mesure et des collections aux thématiques aussi originales que diverses.



- 2 bouteilles de 75 cl
AOC Bordeaux 2022
Château Segonzac La Forêt
90-91 pts James Suckling
- 2 bouteilles de 75cl
AOC Bordeaux 2022
Château Talmont
91-92 pts James Suckling

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

Incredyable Maui

Du surf au shopping, en passant par tout ce qu'il y a entre les deux, Maui a de quoi satisfaire tout le monde

par LOIS ALTER MARK



MICHAEL MARK

Lois Alter Mark est une journaliste de voyage primée qui écrit régulièrement pour Forbes, USA Today 10 Best et Reader's Digest. Elle a passé beaucoup de temps à Maui et est toujours aussi fascinée par son esprit « aloha ».



Hawaiï est une destination incontournable, et lorsqu'on se demande quelle île visiter, Maui a vraiment de quoi satisfaire tous les goûts. Tandis que Lahaina se remet tout juste d'incendies dévastateurs, Maui accueille les visiteurs. Voici un aperçu de certains des lieux les plus populaires.

★ Napili-Honokowai/Kapalua

Ces régions de l'ouest de Maui offrent de magnifiques plages et des sites naturels tels que le sentier côtier de Kapalua, propice à la randonnée. Le point fort de Kapalua est le *Kapalua Resort*, un complexe hôtelier de 9 300 hectares abritant le luxueux Ritz-Carlton Maui, *Kapalua*, deux réserves marines, deux parcours de golf de renommée mondiale ainsi qu'une multitude de restaurants haut de gamme, de boutiques et d'activités. Pour un séjour plus décontracté, Napili se trouve juste de l'autre côté de la baie. Avec ses kitchenettes et ses vérandas privées, le *Napili Kai Beach Resort* est à quelques pas de l'océan.

Pa'ia

Cette ville de surf emblématique, située sur la côte nord de Maui, dégage une atmosphère décontractée que vous ne

retrouverez nulle part ailleurs. Découvrez des boutiques originales et des galeries d'art locales, ainsi que de succulents fruits de mer dans des restaurants tels que *Mama's Fish House**. Véritable haut lieu du surf, la plage de sable blanc de Ho'okipa est considérée comme la capitale mondiale de la planche à voile et constitue un endroit idéal pour passer une journée en famille.

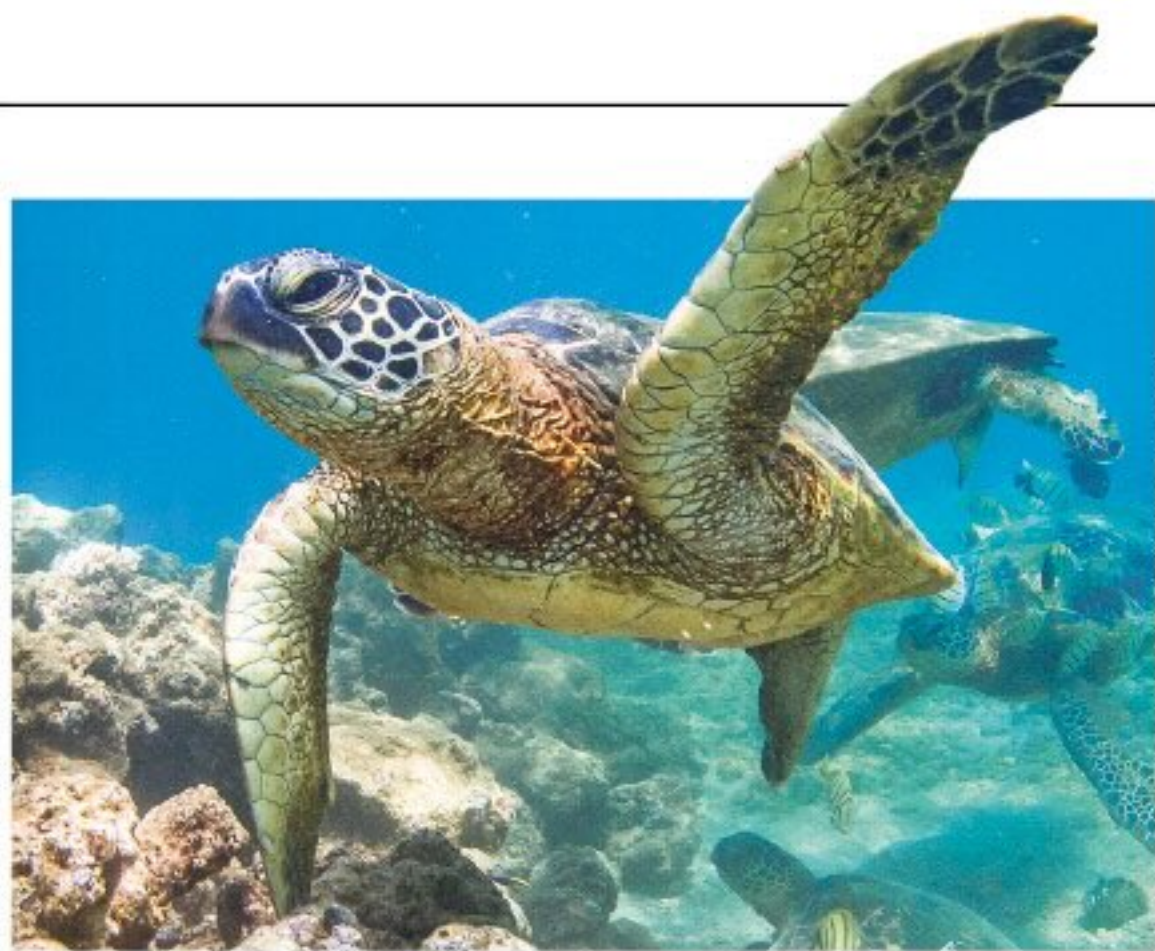
Hana

Située sur la côte est de l'île, « la route de Hana », un itinéraire emblématique de 103 km, est le seul moyen de rejoindre Hana, à part prendre l'avion depuis Kahului. Ce parcours sinueux, ponctué de ponts à une seule voie et de paysages à couper le souffle, peut prendre 2 à 4 h. Si vous ne souhaitez pas le parcourir seul, de nombreuses excursions vous y emmèneront, en faisant des arrêts à des sites incontournables tels que *Twin Falls**, *'Ohe'o Gulch (les Sept bassins sacrés)* et le *Jardin d'Éden de Maui*. Plutôt que de faire demi-tour une fois arrivé, réservez un séjour au *Hana-Maui Resort* afin de pouvoir explorer les plages uniques de sable noir et de sable rouge et vous offrir un massage *pōhaku wela* avec des pierres de lave chauffées.

* En anglais



Sens des aiguilles d'une montre :
Napili Bay ; Tortue verte d'Hawaï ;
Sept bassins sacrés à Hana.



© SHANEMYPHOTO / STOCK.ADOBE.COM



SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE : © STEVENGAERTNER; NATUREGUY / STOCK.ADOBE.COM

Wailea

Si vous souhaitez vous offrir un séjour de luxe, mettez le cap vers le sud, à Wailea. Réputée pour ses plages magnifiques, ses parcours de golf réputés et ses spas de renommée mondiale, Wailea abrite des complexes hôteliers haut de gamme, notamment l'*Andaz Maui at Wailea Resort*, le *Fairmont Kea Lani*, entièrement rénové, et le *Four Seasons Resort Maui* (où a été tournée la première saison de la série « *The White Lotus** »). Le centre commercial *The Shops at Wailea** est une destination à part entière, proposant des animations locales, des cours de ukulélé et des ateliers de fabrication de colliers de fleurs, en plus de dizaines de boutiques et de restaurants. Enfin, ne manquez pas l'happy hour au *Monkeypod Kitchen by Merriman**.

Kihei

Découvrez Maui comme ses habitants. Les 10 km de plages de Kihei sont parfaits pour la plongée avec tuba, le kayak et pour simplement profiter de la nature. Les enfants (et les adultes) seront ravis d'observer et de nager avec les tortues vertes hawaïennes à *Maluaka Beach**, tandis que la baie de Ma'alaea est un point de départ très prisé pour les excursions d'observation des baleines. Réservez un appartement comme pied-à-terre, puis partez à la découverte de l'île. Grâce à son emplacement central, vous pourrez profiter du meilleur des deux mondes : découvrir les boutiques et restaurants de luxe à proximité, tout en goûtant aux spécialités locales, comme celles du *Nalu's South Shore Grill**. ■

Contribuez

Les visiteurs de Maui peuvent apporter leur contribution en participant à des activités telles que le nettoyage de plages ou

la plantation d'arbres. « De nombreux visiteurs font du bénévolat pendant une journée et font des dons financiers à des initiatives locales qui aident activement à

la reconstruction », explique Mitzi Toro, propriétaire de *The Maui Cookie Lady*. « Il y a tellement d'amour pour Maui qui nous parvient de partout. »—LAM

* En anglais

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



Découvrez nos BATTERIES





Rechargez la climatisation de votre véhicule dans nos centres du pneu*

Deux gaz selon le type de véhicule:

Gaz R134A #8531881

Gaz R1234YF #8531882

Consultez les prix disponibles dans le club-entrepôt Costco le plus proche.

Le service inclut:

- ✓ Test de l'état de charge du système
- ✓ Remplissage du système de gaz et désinfection de l'intérieur de la voiture à l'ozone
- ✓ Essai d'étanchéité



Prenez rendez-vous dans votre centre du pneu

*Service exclusif pour les membres. Le prix dépend du type de gaz requis pour votre véhicule. Nos techniciens qualifiés détermineront, en fonction du modèle de votre véhicule, le type de gaz dont vous avez besoin. Nous effectuerons gratuitement un test de pression pour déterminer si le système fonctionne correctement avant de commencer le processus de recharge. Si votre système de climatisation est déjà endommagé avant la recharge, Costco Wholesale ne peut pas réparer votre système de climatisation. Vous serez remboursé si la recharge ne peut être effectuée.



always

nouveau
**VOILE
DÉLICAT**
SUR NOS
SERVIETTES

MOMENTS "OH OH" ? NE RESTEZ PLUS FIGÉE!



Inès Vandamme



Passez à l'emballage papier. Restez fidèle à la qualité



Sopalin®

Choisissez la marque préférée des Français !*



*Source : étude réalisée du 24 au 29 septembre 2025 par OpinonWay auprès d'un échantillon représentatif de 1034 personnes de la population française de 18 ans et plus, dans la catégorie essuie-tout.

DIVERS

PERLIM
Limousin Apples

#8504448



LES FRUITS PRESSÉS
Pur jus d'orange sans pulpe

#8564889



CHARAL
Carpaccio de boeuf x6

#8590352



ST HUBERT OMÉGA 3
Margarine, doux

#8589072



ISIGNY STE MÈRE
Fromage frais onctueux

#8522923



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

PRODUITS

et plus

BRIOCHIN

Vinaigre blanc ménager 14^{o1}

#8519847



DR BECKMANN

Lingette anti-décoloration

#8566819



ERIC BUR

Torsadés feuilletés

#8512652



ERIC BUR

Pignons de cèdre

#8561154



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

¹Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

Découvrez quelques produits pour cet été.

Barbecue et fumoir au charbon de bois de 36 po Masterbuilt®

Découvrez la délicieuse et authentique saveur du charbon de bois avec le barbecue et fumoir au charbon de bois de 36 pouces de Masterbuilt®. Que vous soyez débutant ou professionnel chevronné, ce barbecue vous permet de cuisiner comme un maître plus facilement que jamais. La porte à chargement frontal vous permet d'ajouter du charbon de bois sans perdre de chaleur ou de fumée, afin que vos aliments cuisent parfaitement à chaque fois. Grâce à un contrôle précis de la flamme, vous maîtrisez chaque bouchée. Maîtrisez l'art de la cuisson au gril et du fumage grâce à Masterbuilt.

*Accessoires non-inclus.

Barbecue et fumoir au charbon de bois de 36 po Masterbuilt® #1807258



Callaway balles de golf

La balle de golf Hex Soft Tour est conçue pour offrir plus de distance, ainsi qu'un meilleur effet et un meilleur contrôle autour du green. Dotée d'une technologie de noyau de pointe qui permet des coups plus longs et plus droits, en particulier avec le driver, et d'une enveloppe souple pour un toucher agréable et des performances constantes avec vos fers et vos wedges, cette balle vous aidera à bien jouer du tee au green.

Plus de distance au départ - Dotée d'une technologie de noyau qui améliore la séparation des effets, vous permettant ainsi de réaliser des coups plus longs et plus droits.

Plus d'effets et de contrôle autour du green - Offre un contrôle optimal sur le green, permettant à vos coups de s'arrêter rapidement, avec d'excellentes performances pour vous aider à réussir vos chips et vos pitches.

Toucher doux - Souple et la faible compression offrent un excellent toucher à chaque coup.



Callaway balles de golf, 24 unités #1653039



Tommy Bahma planche à pagaie-kayak

Le Tommy Bahama® 11'6" Marlin est une planche de paddle gonflable qui se transforme en kayak en quelques secondes. Avec un poids de seulement 9,5 kg, le Marlin est ultra-léger sans pour autant faire de compromis sur la durabilité ou la stabilité. Son revêtement antidérapant sur toute la surface est idéal pour se détendre, jouer à aller chercher un objet ou faire du yoga.

Le kit de conversion en kayak comprend une pale de pagaie supplémentaire, un siège et un repose-pieds, qui se fixent tous parfaitement à la planche grâce à notre système ISLE-LINK™. Construit avec des rails soudés PowerFuse (au lieu d'une construction collée classique), le Marlin élimine pratiquement toute fuite d'air et prolonge la durée de vie et la durabilité de la planche. Offrant une polyvalence, une portabilité et une stabilité inégalées.



Tommy Bahma planche à pagaie-kayak, marlin #1872243



KidKraft cabane de jeux

Avec son toit voûté, ses nombreuses fenêtres et son vaste espace de jeu, cette maisonnette d'extérieur en bois invite le soleil et le plaisir à entrer ! La maisonnette Sunny Bluff de KidKraft est un refuge attrayant pour les enfants dans le jardin. Ses doubles portes incurvées offrent une entrée très spacieuse. Tout comme dans une vraie maison, elle est équipée d'une boîte aux lettres pour recevoir des petits mots. À l'intérieur, un coin cuisine permet aux enfants de s'exercer à cuisiner, puis de servir leurs repas à la table de pique-nique attenante. Ils peuvent également laisser libre cours à leur créativité grâce aux volets dotés d'une surface ardoise : ouvrez-les pour exposer leurs œuvres d'art aux invités ! Avec ses fenêtres à l'avant, à l'arrière, sur les côtés et dans le toit, la maisonnette Sunny Bluff bénéficie d'une lumière et d'une brise abondantes, ce qui la rend confortable pour jouer toute la journée.

KidKraft cabane de jeux #1872206



Sous le soleil mexicain

Puerto Vallarta est une destination de vacances idéale qui a de quoi satisfaire tout le monde

par TAMMY CECCO



TISHAN BALDEO

Tammy Cecco est rédactrice en chef du magazine *Travel Life** au Canada. Elle parcourt le monde à la recherche d'expériences à partager avec ses lecteurs.

Nichée le long de la côte pacifique du Mexique, Puerto Vallarta allie plages dorées, montagnes verdoyantes et culture accueillante, ce qui en fait une destination idéale pour des vacances en famille. En voici un aperçu.

★ Plages dorées

Les plages de Puerto Vallarta ont un côté magique qui leur est propre. Le sable doré, encerclé par la chaîne de montagnes de la Sierra Madre et la baie scintillante de Banderas, offre un cadre idéal pour passer des heures à faire des châteaux de sable et profiter des vagues en famille. En fin de journée, des couchers de soleil spectaculaires, d'un orange flamboyant, se fondent à l'horizon.

Pour tous les âges

Au-delà de la plage, Puerto Vallarta propose une multitude d'activités adaptées à tous les âges. Commencez par visiter les jardins botaniques de Vallarta, où des sentiers serpentent à travers une jungle luxuriante : l'endroit idéal pour découvrir la faune et la flore locales. Observer des oiseaux colorés et des tortues géantes plaira beaucoup aux enfants. Pour une expérience plus instructive, réservez à

l'avance une visite avec un guide expérimenté sur le site des jardins.

Lors d'une excursion en bateau dans la baie de Banderas, vous pourrez apercevoir des dauphins et des baleines à bosse (vos chances augmentent de décembre à mars), ce qui transformera votre visite en découverte magique.

Les familles actives peuvent faire de la tyrolienne à travers la canopée de la Sierra Madre, une expérience exaltante pour les enfants plus grands et les adolescents. Pour ceux qui voyagent avec des plus jeunes, il existe des aventures écologiques telles que des randonnées guidées ou des balades à cheval le long des sentiers de la jungle.

Un avant-goût de Puerto Vallarta

À Puerto Vallarta, aller au restaurant est un plaisir qui vaut la peine de sortir de son hôtel, surtout en famille. Vous trouverez des stands de tacos décontractés ou des restaurants en bord de mer servant des fruits de mer fraîchement pêchés. Le Malecón, la célèbre promenade en bord de mer de la ville, offre une grande variété de restaurants, de spectacles de rue et de sculptures fantaisistes.

Les cours de cuisine permettent aux

* En anglais

De gauche à droite : Une plage propice à la détente ; l'église Notre-Dame-de-Guadalupe, toutes deux situées à Puerto Vallarta, au Mexique.



SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE : ALEX BORDERLINE: REIMAR / STOCK.ADOBE.COM

Les familles peuvent y découvrir des souvenirs faits main, allant de la poterie aux couleurs vives aux hamacs tissés, et profiter de concerts dans l'amphithéâtre. Les mercredis, de novembre à mai, l'*Old Town Art Walk** invite gratuitement les visiteurs à découvrir les galeries, et de nombreux lieux proposent des ateliers pratiques où les enfants peuvent créer leurs propres mini chefs-d'œuvre.

familles de découvrir ensemble la gastronomie locale. De nombreux établissements proposent des ateliers adaptés aux familles où chacun peut apprendre à préparer un authentique guacamole, des tortillas ou même un repas mexicain complet.

Culture et convivialité

C'est dans la vieille ville que Puerto Vallarta bat son plein, où les rues pavées serpentent entre les boutiques d'artisans et l'emblématique église Notre-Dame-de-Guadalupe. Ne manquez pas de vous promener dans le parc Lázaro Cárdenas, devenu une galerie en plein air aux couleurs vives grâce aux mosaïques éblouissantes réalisées par des artistes locaux et des bénévoles.

Les samedis, de novembre à avril, le parc accueille un marché de producteurs.

Conseils pratiques

Se déplacer à Puerto Vallarta est facile grâce à des taxis abordables et à des bus publics fiables. La ville se parcourt à pied dans de nombreux quartiers, notamment le long du Malecón, même si les poussettes sont plus adaptées aux zones plus plates du front de mer. Le climat est chaud toute l'année, la saison sèche (de novembre à avril) offrant les conditions météorologiques les plus agréables pour explorer la ville.

Puerto Vallarta est réputée pour être l'une des destinations les plus accueillantes et les plus sûres du Mexique. Cette ville est une destination idéale à plusieurs égards : c'est un haut lieu culturel et une destination familiale idéale qui encourage l'apprentissage, le jeu et l'exploration. Ces atouts peuvent faire de vos vacances un souvenir inoubliable pour toute la famille. ■

Family resorts

Lorsqu'on voyage avec des enfants, la facilité et le confort sont essentiels. Ces hôtels tout compris sont tous situés à moins de 16 km de

l'aéroport et offrent d'excellents services, notamment des clubs pour enfants et adolescents.

Le Dreams Vallarta Bay Resort & Spa propose des suites avec accès direct à la

piscine.

Le Velas Vallarta Suites Resort propose des suites à 1, 2 ou 3 chambres.

Le Fiesta Americana Puerto Vallarta All-Inclusive & Spa vous permet de vous

détendre grâce à ses chambres familiales.

Le Marival Distinct Luxury Residences propose des résidences et des villas spacieuses dotées d'un salon et d'une cuisine équipée.—TC

* En anglais

MR. BROWNIE™


Baking
GOOD
feelings*





Bonne Maman®



De l'amour à partager 



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



KIRKLAND Signature 

Lingettes pour bébé Toallitas de bebé NON PARFUMÉES

Reconnu cliniquement pour aider à hydrater la peau / Clínicamente probadas para hidratar la piel

-  Hypoallergénique
Hipoalergénicas
-  Fibres végétales ultra douces
Fibras a base de plantas ultra suaves

900
LINGETTES
TOALLITAS
VÅTSEKVERTER

9 paquets de 100 ct / 9 paquets de 100 ct / 9 x 100 förpackningar
18 cm x 20,3 cm (7,1 in x 8 in)



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

KIRKLAND
Signature



KIRKLAND
Signature

L'eau de Source KIRKLAND SIGNATURE
est idéale pour toute la famille
grâce à son faible taux de nitrates et sa faible minéralisation



Savourez le goût unique de la fusion

Lâchez prise et laissez-vous envahir de plaisir.

*Boisson rafraîchissante à l'infusion de thé noir concentrée, au goût de pêche, avec sucre et édulcorant, 0,1% de jus de pêche à base de concentré. © 2025 DP beverages. Fuze Tea est une marque déposée de DP Beverages, Coca-Cola Europacific Partners France SAS, 1, rue des Montaignes, RCS Nanterre 343 688 016. Pour toute information complémentaire sur les ingrédients et le contenu nutritionnel de nos produits, y compris les éventuelles variations régionales en Europe, veuillez consulter : www.coca-colafrance.fr/nos-marques/fuze-tea.





Avec *Coca-Cola*
ZÉRO SUCRES

ALLEZ
LA FRANCE!



PARTENAIRE OFFICIEL

ÇA SENT RIDICULEMENT BON



AXE | **1206** **FIFA**

OFFICIAL SPONSOR