

La vie chez Costco ★ Coins douillels ★ Anniversaire en or

COSTCO **Connection**®

LE MAGAZINE DES MEMBRES DE COSTCO



Attrapez-les tous !

AUTOMNE
2026

Depuis 30 ans, The Pokémon Company
continue d'inspirer toutes les générations.



Voix au chapitre
Mon beau sapin
Améliorez votre intérieur
Les champignons à l'honneur

Bonduelle®

QUE LE BON L'EMPORTE

*Facile
de se faire
plaisir!*



**Existe également en Haricots
Verts cuits vapeur et
Champignons émincés (lot de 2).**



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



COSTCO Connection Sommaire *Automne 2026*

Table des matières

- | | | | |
|----|---|-----|--|
| 5 | Mot de la Directrice | 70 | Anniversaire en or
par Chris Clow |
| 8 | La vie chez Costco | 79 | La magie de l'oeuf
par Mark Bittman |
| 15 | Coins douillelets
par Sarah Lindenfeld Hall | 85 | Les champignons à l'honneur
par Laura Bode |
| 19 | Quand Tech rime avec santé
par Christine Persaud | 88 | Des bonbons ou un sort
par Jiyan Dessens |
| 23 | Voix au chapitre
par Joe Ferreira | 101 | Le porc haché en 4 façons
par Leanne Kitchen |
| 27 | Les bons comptes font les bons amis
par Chris White | 113 | 4 façons de cuisiner au wok
par Tammi Kwok |
| 31 | Ajustement parfait
par Dan Jones | 120 | En toute simplicité
par Kim Coverdale |
| 34 | À la recherche de...
par Elena Mozos | 128 | Masterclass : WOKS
par Tammi Kwok |
| 38 | Vieillir chez soi
par Rick Lauber | 133 | Les joies de l'Air Fryer
par Leanne Kitchen |
| 42 | La guitare au corps
par Will Fifield | 145 | La tortilla dans tous ses états
par Christina Guerrero |
| 46 | Améliorez votre intérieur
par Mali Anderson | 148 | Beautés allemandes
par Vikki Moran |
| 50 | Voyage ultime
par Dan Jones | 150 | Allez plus loin
par Vikki Moran |
| 58 | Mon beau SAPIN
par Tania Gómez | 154 | Le cœur d'Hawaï
par Lois Alter Mark |
| 66 | Un air de chez soi
par Katey Knight, | | |



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.



COSTCO **Connection**

DÉCOUVREZ NOS MAGAZINES EN LIGNE !

Toutes nos publications, où vous le souhaitez



Scannez le code QR ou visitez notre site web
<https://www.costco.fr/costco-connection-mag>



Diane Tucci

Directrice générale de
Costco France & Espagne

**ÉDITRICE ET
COORDINATRICE ÉDITORIALE**

Annie Boulet

**CONCEPTION ET
MISE EN PAGE**

Elena Mozos Laguna, Fco Javier
Ceballos, Pedro Hidalgo Marín,
Stéphane Jolivet

CONTRIBUTIONS

Équipe éditoriale de Costco
Mexique, Costco Australie, Costco
Canada, Costco USA, Sarah
Lindenfeld Hall, Christine Persaud,
Joe Ferreira, Chris White, Rick
Lauber, Will Fifield, Mali Anderson,
Dan Jones, Tania Gómez, Katey
Knight, Chris Clow, Mark Bittman,
Laura Bode, Jiyan Dessens,
Catherine Zhang, Leanne Kitchen,
Tammi Kwok, Kim Coverdale,
Christina Guerrero, Vikki Moran, Lois
Alter Mark



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



Cher membre,

Alors que les feuilles commencent à prendre leurs couleurs et que la fraîcheur de l'air s'installe, nous sommes ravis d'accueillir l'une de nos périodes préférées de l'année chez Costco. L'automne apporte naturellement une envie de foyers plus chaleureux, de repas partagés et de préparatifs pour les fêtes à venir. Dans ce numéro, nous sommes heureux de partager avec vous nos nouveaux arrivages de saison, des idées de recettes réconfortantes, ainsi qu'une mise à jour importante concernant notre expansion en Espagne et un changement au sein de notre direction générale.

Nos équipes d'achats ont travaillé d'arrache-pied pour sélectionner un choix exceptionnel d'incontournables de saison conçus pour apporter valeur, qualité et convivialité dans votre foyer. Des planches de charcuterie haut de gamme aux ensembles de pâtisserie gourmands, en passant par nos couvertures moelleuses, vous trouverez tout le nécessaire pour recevoir en toute simplicité. Vous pouvez également prendre de l'avance sur la ruée des fêtes : notre sélection grandissante de jouets, de décorations festives et de coffrets cadeaux de saison arrive chaque semaine dans nos clubs-entrepôts !

Rien ne crée une atmosphère plus chaleureuse qu'une cuisine de saison. Dans cette édition, vous découvrirez des recettes pour explorer l'univers du wok ainsi que des idées pour sublimer le croissant Costco disponible dans votre club-entrepôt habituel.

Je suis ravie de partager avec vous un aperçu passionnant de notre avenir : Costco s'installe à Málaga au printemps 2027 !

Niché au cœur de la ensoleillée Costa del Sol, Málaga est une ville dynamique et en pleine croissance, et nous avons hâte d'ouvrir nos portes à la communauté locale et aux visiteurs de cette ville. Cette expansion représente une étape majeure dans notre parcours en Espagne, et toute notre équipe se réjouit d'offrir aux nouveaux membres tout ce que Costco a à proposer : d'un rapport qualité-prix quotidien exceptionnel à notre engagement envers la qualité.

Alors que nous nous tournons vers l'avenir, nous nous préparons également à tourner une page de l'histoire de notre entreprise. Après 33 années remarquables chez Costco — et ayant eu le privilège de participer au développement de notre enseigne en France comme en Espagne —, j'annonce mon départ en retraite début 2027. Ce processus progressif garantit une continuité totale de l'ensemble de nos opérations quotidiennes. Même si notre direction évolue, notre promesse envers vous reste inchangée : chaque fois que vous franchirez nos portes, vous retrouverez le même niveau d'exigence, des équipes du club-entrepôt dévouées et la valeur exceptionnelle sur laquelle vous avez toujours pu compter.

C'est pour moi un privilège d'annoncer que Mary Carmen Zamudio Abascal Sherwell a été promue au poste de Vice-présidente et Directrice (Country Manager), et supervisera les opérations pour l'Espagne et la France.

Le parcours de Mary Carmen chez Costco s'étend sur plus de deux décennies de leadership extraordinaire, d'expertise du secteur de la distribution, d'une grande connaissance opérationnelle et d'un engagement sans faille envers la mission fondamentale de Costco : offrir à nos membres des produits de la plus haute qualité au meilleur prix possible.

Au plaisir de vous retrouver dans nos
entrepôts au cours des prochains mois.

Bien cordialement,

Diane Tucci



**Des bonbons
ou un sort**

Pâtisserie d'Halloween
par Jiyan Dessens



**4 façons de
cuisiner au wok**

En semaine, préparez de délicieux
repas grâce au wok !
par Tammi Kwok



Le cœur d'Hawaï

Oahu est l'endroit idéal pour les
amateurs de plage, d'histoire, de
nourriture ou de shopping.
par Lois Alter Mark

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
- Haute technicité dans la prise en charge visuelle
- Garanties adaptées

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

CONTACTEZ NOS CENTRES OPTIQUES ☎

Villebon-sur-Yvette
01 69 53 61 22

Pontault-Combault
01 64 43 52 86

Mulhouse
03 67 27 10 16

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

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

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

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

Découvrez nos centres Auditifs

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

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

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

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



CONTACTEZ NOS CENTRES AUDITIFS ☎

Villebon-sur-Yvette
01 69 53 61 33

Pontault-Combault
01 64 43 52 84

Mulhouse
03 67 27 10 14

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



NOUVELLE TECHNOLOGIE.
NOUVEAU LOOK.
NOUVEL EMBALLAGE.

AMÉLIORATION DES PILES



NOUVELLE TECHNOLOGIE

Nouvelle formule
 Durabilité prolongée*
 Durée de conservation garantie de 12 ans**

NOUVEAU PACKAGING

Plateau de rangement réutilisable
 Moins d'emballage* = Moins de déchets*
 Emballage carton recyclable

LE NOUVEL EMBALLAGE RECYCLABLE INTÈGRE UN SYSTÈME DE **RANGEMENT INCLUS**



PLIER



DÉCHIRER



ACCÉDER



RANGER

*Par rapport aux anciennes piles Kirkland Signature™. **Jusqu'à 12 ans de conservation

Articles valables dans vos clubs-entrepôts de Villebon-sur-Yvette, Pontault-Combault et Mulhouse Articles 227380 (AA), 176073 (AAA)

La vie chez Costco

AUTOMNE 2026

CAFÉ

Journée Internationale du Café

Le 1er octobre est la Journée Internationale du Café. D'un espresso classique à un cappuccino plus élaboré, nous vous invitons à savourer votre tasse préférée pour célébrer cette occasion. Le meilleur dans tout cela, c'est qu'aujourd'hui, il est très simple de devenir votre propre barista à la maison.

Découvrez chez Costco une sélection variée de machines à café, capsules, café en grains ou moulu, conçues pour s'adapter à tous les goûts et à toutes les préférences.



GRAPHICSWIZARD - ©123RF

BAGELS

Changement d'emballage

Vous avez peut-être remarqué que les bagels Kirkland Signature™ ont récemment changé d'emballage. Notre produit préféré des produits de la boulangerie Costco est désormais disponible en paquet individuel de huit unités. C'est l'option idéale pour les petits foyers, les membres disposant de peu d'espace dans leur congélateur ou les familles qui planifient leurs repas sur une semaine plus courte.



Suggestion de présentation

© COSTCO



© COSTCO

MÁLAGA

Ouverture de notre station-service à Málaga !

Automne 2026 ! Nous ouvrirons à Málaga notre sixième station-service sur le territoire espagnol afin de servir nos membres. Cette ouverture constitue la première phase de notre nouveau site de Málaga, qui se concrétisera au printemps avec l'ouverture du club-entrepôt au même endroit.

Nous vous tiendrons informés de tous les événements à venir pour notre grande ouverture à Malaga.



ZEFIRCHIK06 - ©123RF

LA RENTRÉE

Astuces pour des petits-déjeuners ludiques et gourmands qui plairont aux plus petits

Au moment de planifier le menu, il convient de garder à l'esprit que les enfants consomment un tiers de leur apport alimentaire quotidien à l'école. Il est donc tout à fait logique d'inclure des aliments qui soutiendront tout au long de la journée. Essayez d'intégrer un élément de chacun des cinq groupes alimentaires : légumes, fruits, céréales, produits laitiers et protéines.

NOËL ET LES FÊTES

La magie de Noël et les fêtes s'installent chez Costco

Même s'il reste encore quelques mois avant la plus belle période de l'année, la magie des fêtes commence déjà à se faire sentir chez Costco grâce à l'arrivée des premières décorations de saison. Il faut bien l'avouer : nous sommes totalement passionnés par les fêtes !



ASPHOTO777 - ©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

Coca-Cola®

**est désormais
disponible !**

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



© 2025, The Coca-Cola Company. Coca-Cola est une marque déposée de The Coca-Cola Company. Coca-Cola Services France, SAS au capital de 50 000 Euros - 404 425 983 RCS Nanterre

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

Gewurztraminer,
Vin d'Alsace AOC.
Notes d'épices et de fruits.



RUHLMANN

Vins d'Alsace



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

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

*Traduction : même jour **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.



Une idée cadeau originale

pour faire plaisir autour de vous !

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

*Voir conditions :



**La Mère
Poulard**
DEPUIS 1888

La boîte XXL Mythique

Pur Beurre
Sans huile de palme
Œufs de plein air

Sans conservateur
Sans colorant
Sans arôme artificiel



**LE GOÛT
DU BON**



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



LE VÉRITABLE



**BABA
au Rhum**

—••—
**SAVEUR
Vanille**



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR WWW.MANGERBOUGER.FR.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Baba Au Rhum Saveur Vanille 12% Vol. 1550G

Coins douilletts

Quelques conseils pour
créer chez vous un
espace où il fait bon
s'évader

par SARAH LINDENFELD HALL



© YULIAKUTSAIEVA / STOCK ADOBE.COM

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez
une large gamme
d'articles pour
vous aider à créer
un espace
chaleureux en
club-entrepôt.

Créez des coins douilletts chez vous en transformant des espaces peu utilisés afin d'y trouver un maximum de repos et de sérénité. Pensez par exemple à l'alcôve d'une lucarne ou à un siège de fenêtre. Selon les experts en décoration d'intérieur, la création de ces coins douilletts demande une certaine logique et les plus confortables d'entre eux font appel à tous les sens. Voici comment créer un coin où vous vous blottirez volontiers.

Touches apaisantes

Optez pour des tissus confortables adaptés à votre climat, conseille Julia O'Dwyer, qui a fondé avec sa fille Aiyana O'Dwyer l'agence de décoration d'intérieur BroenHaus, basée à Vancouver, en Colombie-Britannique. Un plaid en fausse fourrure peut être idéal pour les mois les plus froids, tandis qu'une couverture en coton plus légère vous protégera de la fraîcheur de la climatisation en été. Ajoutez des coussins moelleux à un fauteuil confortable pour qu'il soit encore plus douillet.

Des bougies parfumées, des fleurs fraîches ou un diffuseur peuvent empêcher l'air des petits espaces de sentir le renfermé pendant les mois les plus froids.

Images et sons agréables

Prévoyez un éclairage adapté à vos activités, par exemple une lampe de table pour la lecture ou un plafonnier avec variateur pour les loisirs créatifs. Pensez à ajouter une photo de famille ou une œuvre d'art que vous appréciez. Choisissez l'emplacement de manière stratégique : privilégiez les endroits offrant une vue paisible sur l'extérieur ou éloignés des sources de distraction. « Mieux vaut éviter un coin donnant sur le plan de travail [en désordre] de votre cuisine », conseille Julia O'Dwyer.

Dans les foyers animés, ajoutez une petite enceinte pour diffuser de la musique ou d'autres sons d'ambiance. Des écouteurs peuvent également faire l'affaire. « Il est agréable de pouvoir se couper du brouhaha de la maison », explique Julia O'Dwyer.

Vous ne savez pas par où commencer ? Pensez aux objets qui se trouvent déjà chez vous, suggère Aiyana O'Dwyer : cela peut-être les oreillers moelleux de votre lit ou le carillon près de la fenêtre de votre cuisine. « Partez de ces éléments », dit-elle, « et regroupez-les dans un même coin. » ■

Sarah Lindenfeld Hall est une journaliste indépendante qui traite de sujets liés à la famille et au travail.

À votre portée

Les coins les plus douilletts sont ceux que l'on n'a jamais envie de quitter, car tout y est à portée de main. Ne

négligez pas les rangements. Rangez vos livres, stylos et autres objets sur une étagère, dans une petite commode ou dans un pouf.

La décoratrice d'intérieur Aiyana O'Dwyer explique : « Rangez les objets liés à cet espace à proximité et bien rangés, afin de ne pas perdre vos repères. » —SLH



Muffins aux myrtilles #85081



Croissants #85440

Notre sélection des douceurs incontournables pour cet automne



Muffins double chocolat #85080



Pain de muerto #85418



Gâteau aux trois laits #85595

Suggestion de présentation

COOKIE RICHE EN CHOCOLAT

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

PARTAGEZ LE GOÛT ET LA TEXTURE
DU COOKIE DE STYLE AMÉRICAIN !

KIRKLAND
Signature

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr
Évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé

HOLLYWOOD®

FRAÎCHEUR DE VIVRE



Hollywood Menthe Fraiche
s/sucres Bottle 62 Dragées 87g
EAN : 8723400944348



Hollywood 2Fresh® Menthe Verte
s/sucres Bottle 40 Dragées 88g
EAN : 8723400944324



Chupa Chups®

Chupa Chups The Best of®
Roue 200 sucettes
EAN : 8410031976175



Perfetti Van Melle France SAS, 52 rue de la Victoire - 75009 Paris, S.A.S. au capital de 27.000.000 € R.C.S. Paris 948 380 282.

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

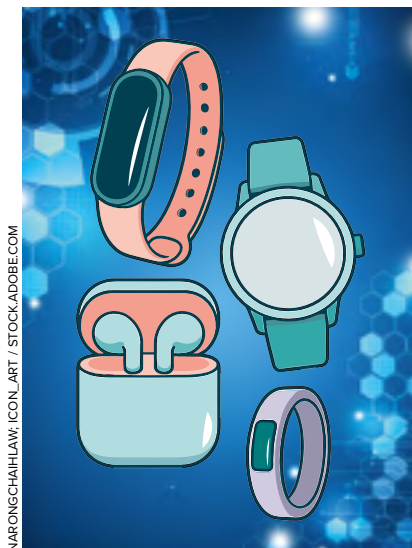
WWW.MANGERBOUGER.FR

Trad.: *2 fois plus frais **Le meilleur de

par CHRISTINE PERSAUD

Il y a plusieurs décennies, un simple podomètre nous fascinait lorsque nous l'attachions à notre t-shirt ou à notre short pour compter nos pas quotidiens. Quelle révolution ! De nos jours, les technologies de la santé vont bien plus loin.

Les appareils tels que les montres, les bagues connectées et les trackers d'activité sont équipés de capteurs avancés permettant de surveiller des signes vitaux comme la fréquence cardiaque, la respiration, la température corporelle, etc. La technologie portable ne cesse d'évoluer. Vous n'en croirez pas vos yeux quand vous découvrirez tout ce que ces produits peuvent vous apprendre sur votre santé et votre bien-être.



NARONGCHAIHLAW: ICON ART / STOCK.ADOBE.COM

Quand Tech rime avec santé

Les nouvelles technologies au service de la santé

Montres connectées et trackers

Certaines montres connectées intègrent désormais des fonctionnalités telles que l'électrocardiogramme, l'envoi de notifications en cas de fibrillation auriculaire et le suivi de votre santé cardiovasculaire globale.

Certains modèles peuvent même détecter une éventuelle apnée du sommeil et mesurer votre indice antioxydant à partir de votre pouce afin de vous orienter vers de meilleurs choix nutritionnels.

À l'avenir, ces appareils pourraient même mesurer la tension artérielle. Toutes ces données sont consultables dans l'application associée, comprenant un historique détaillé, avec la possibilité de télécharger des rapports.

Bagues connectées

Les bagues connectées permettent de suivre toutes les données qu'une montre connectée ou un bracelet d'activité peut enregistrer, directement depuis votre doigt. Elles sont dotées de capteurs situés sur leur face inférieure, en contact avec votre peau, qui transmettent les données à

l'application installée sur votre smartphone. D'après mes comparaisons entre les bagues et les montres connectées, les meilleurs modèles de bagues sont d'une précision incroyable, un exploit pour des appareils aussi petits. À ce propos, ils présentent également l'avantage de ne pas attirer l'œil : ce sont de véritables bijoux connectés.

Casques et écouteurs

La réduction active du bruit intégrée aux casques et aux écouteurs atténue les bruits ambiants gênants, comme le vrombissement d'un moteur d'avion ou le brouhaha d'une rue animée. Cette technologie adaptative vous permet de régler le niveau de réduction du bruit. Outre son aspect pratique, cette fonctionnalité peut apaiser l'anxiété, réduire le stress et prévenir la surcharge sensorielle.

Vous pouvez trouver des écouteurs sans fil dotés de fonctions d'amélioration de l'audition permettant d'amplifier les voix pour les personnes souffrant de perte auditive légère. Les sportifs comme les coureurs apprécieront quant à eux les écouteurs sans fil équipés de capteurs de fréquence cardiaque intégrés qui indiquent vocalement la fréquence cardiaque pendant l'effort, pour rester dans les zones d'entraînement appropriées. ■

JOHN THOMSON



Christine Persaud est une rédactrice indépendante installée à Toronto. Ses articles ont été publiés dans *Reviewed*, *Yahoo Tech*, *Engadget* et *Android Central*, ainsi que sur *Wifihifi.com*.*

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez une large gamme d'articles technologiques de santé en club-entrepôt.

Le médecin d'abord

Bien que certaines fonctionnalités (ex. ECG) disposent d'une certification médicale, ces appareils ne

remplacent pas un suivi médical. Ils permettent de surveiller les signes vitaux et d'autres indicateurs de

bien-être 24 h/24, 7 j/7, contrairement aux visites chez le docteur qui n'ont lieu qu'une à deux fois par an. Observez les tendances, changements ou alertes à

évoquer avec votre médecin lors de votre prochaine consultation. Cela pourrait même vous faire prendre rendez-vous plus tôt que prévu.—CP

* En anglais



Cabezuelo
• DESDE 1978 •

Préparation minimale.
Plaisir maximal.



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



Passion & Qualité

DEPUIS 1812 BERETTA SÉLECTIONNE LES EXCELLENCE DU TERRITOIRE ITALIEN ET LES VALORISE AVEC PASSION ET QUALITÉ.



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

Saucisses cocktail nature

1 kilo net sous-vide



Gourmandes - Rapides - Conviviales

Idéales pour l'apéritif ou un buffet, ces saucisses cocktail prêtes en 3 minutes séduisent petits et grands.

À savourer nature ou relevées (moutarde, sauce tomate, wasabi...), elles s'adaptent à toutes les envies.

Parfaites en feuilletés, bouchées ou mini-cakes !



GROUPE POPY

Véritable Andouillette de Troyes 5A

2 sachets de 4 andouillettes



Authenticité - Savoir-faire - Excellence

Élaborée avec du chaudin complet et de l'estomac de porc, cette andouillette 5A suit un cahier des charges rigoureux.

Préparée à la main, assaisonnée d'épices fraîches et d'oignons, elle est embossée dans sa robe naturelle.

Après 6 heures de cuisson au bouillon, elle révèle une texture fondante et un goût authentique.

Contact : Tél. 03 25 70 42 50 - commercial.atfrance@popy.fr

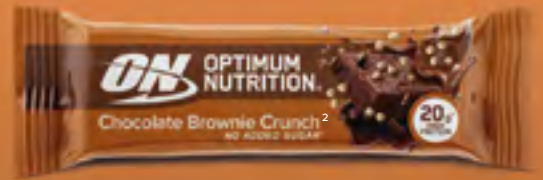
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

NOUVEAUTÉS !



175 mg de caféine

250 mg de Performelon® Boost



20 g de protéines[^]

Sans sucres ajoutés^{*}

Riche en fibres

[^]Par barre

^{*}Contient des sucres naturellement présents.

¹Traduction : Pré-entraînement

²Traduction : Croustillant au brownie au chocolat



186
PORTIONS
par pot

3g
CRÉATINE

Créatine monohydrate micronisée.

Se mélange facilement, sans goût ni texture granuleuse.



73
PORTIONS
par pot

24g
PROTÉINES

Avec 5g de BCAA d'origine naturelle.

Faible en sucres, seulement 1g par portion.



1.262
CALORIES
par portion

248g
GLUCIDES

50g de protéines plus 248g de glucides

3g de créatine

VOS INDISPENSABLES DE NUTRITION SPORTIVE DE LA MARQUE N°1 AU MONDE*

*Source : Euromonitor International Limited, Consumer Health, Edition 2025, catégorie Nutrition Sportive, % de part de marque dans le commerce de détail par segment, données de 2024.

ON OPTIMUM
NUTRITION

par JOE FERREIRA

De nombreux chefs d'entreprise, surtout dans les périodes difficiles, restent muets sur les problèmes qu'ils rencontrent et sur les stratégies pour y remédier. À l'instar de joueurs de poker, ces dirigeants cachent leurs cartes jusqu'à être contraints de les jouer. Or, l'entreprise n'est pas une partie de poker et les salariés à qui l'on dissimule souvent les informations devraient plutôt être considérés comme des partenaires permettant de résoudre ces problèmes contrariants. Il faudrait les inclure, tous, dans le processus décisionnel. Toutefois, cela ne signifie pas pour autant de mettre en œuvre toutes leurs suggestions. Les salariés devraient avoir leur mot à dire et connaître la situation de l'entreprise, ses objectifs et les stratégies adoptées pour les atteindre.

Cette démarche peut sembler inconfortable, surtout lorsqu'on ne communique que le minimum vital aux employés et que l'on distille étroitement les informations. C'est pourquoi cette approche s'appelle « l'inclusion inconfortable ».

Voici quelques avantages de cette inclusion inconfortable pour le chef d'entreprise :

Meilleurs renseignements. Dans presque tous les secteurs, les salariés sur le terrain disposent d'informations et d'expériences auxquelles les décideurs n'ont pas accès. En n'incluant pas ces employés de première ligne, ceux-ci se privent énormément de matière grise en cas de difficultés, ce qui peut nuire à la recherche de solutions.



YELLOW BOAT / STOCK.ADOBE.COM

Habilitation des employés. En faisant preuve de transparence, on crée un réseau d'intervenants qui participent aux décisions les plus infimes et mettent en œuvre les solutions avec un enthousiasme accru, car ils comprennent mieux les objectifs et leur rôle pour les atteindre.

Solide culture d'entreprise. On obtient ainsi une main-d'œuvre saine et productive et on instaure une culture d'entreprise qui responsabilise les gens et valorise leurs idées. Le personnel passe alors d'un milieu non encadré à une culture du rendement élevé.

Dans une entreprise comptant des dizaines de milliers de salariés, il est judicieux de limiter la participation aux décisions, mais dans les petites structures, il est bon d'inclure tout le monde. Après tout, chacun contribue à une culture florissante et améliore l'efficacité des opérations.

Certes, le processus sera sans doute inconfortable, complexe et désordonné, mais le résultat en vaudra largement la peine. ■

Voix au chapitre

L'importance d'inclure les salariés dans la prise de décisions

© NEVADA DONOR NETWORK



★ **Joe Ferreira** est l'auteur d'*Uncomfortable Inclusion: How to Build a Culture of High Performance in Life and Work** (Forbes Books, 2021) et le PDG du Nevada Donor Network.*

Du drame au triomphe

Le succès survient souvent après des erreurs, voire des échecs cuisants. La façon dont on gère ces échecs est essentielle au maintien d'une

culture positive dans l'entreprise. Il faut savoir reconnaître l'erreur sans susciter d'émotions paralysantes, comme la peur, la honte ou la colère. Au lieu d'accuser les uns et

les autres, mieux vaut discuter ouvertement des causes de cette erreur. Ainsi, on concentre l'énergie de tous sur les processus plutôt que sur les fautifs. —JF

* En anglais

*Chagrin
d'amour ?*

ADRESSEZ-VOUS AU POT D'À CÔTÉ



À retrouver au rayon frais !

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

*Envie
d'évasion ?*

VOYEZ AVEC MON VOISIN À GAUCHE



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

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

Marie Morin

**LE VRAI GOÛT DU CHOCOLAT,
DANS UNE MOUSSE INTENSE ET GÉNÉREUSE.**



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



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.



FRENCH COOKIE COLLECTION®

Les grands classiques St Michel réunis dans un seul coffret

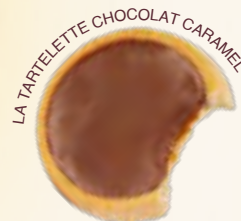
LA GRANDE GALETTE



LA GALETTE GOURMANDE



LE PALMIER BEURRE



LA TARTELETTE CHOCOLAT CARAMEL

Un assortiment gourmand de quatre recettes emblématiques fabriquées en France.

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

Trad.: *Collection de biscuits français

Savourez le goût unique de la fusion

Lâchez prise et laissez-vous envahir de plaisir.



*Selon disponibilités en point de vente. Boisson rafraîchissante à l'extrait de thé noir concentré, saveur pêche, avec sucre et édulcorant. 0.1% de jus de pêche à base de concentré.
©2026 DP beverages. Fuze Tea est une marque déposée de DP Beverages. Coca-Cola Europacific Partners France SAS - Issy-les-Moulineaux - RCS Nanterre 343 688 016

Les bons comptes font les bons amis

Partagez les dépenses avec le minimum de friction

par CHRIS WHITE



VIBRANTGALLERY - ©123RF

Qui n'a jamais vécu ce moment embarrassant où l'un de vos amis tient à calculer exactement ce que chacun doit payer en fin de repas au restaurant ?

Le bon sens voudrait pourtant que l'on divise la note en parts égales.

Les moments comme celui-ci illustrent la tension sociale et la gêne pouvant survenir quand argent et amitié s'entremêlent. Bien qu'il n'y ait pas de « bon » moyen de gérer l'argent dans les situations sociales, voici quelques points à avoir en tête :

Factures séparées. Lors de sorties au restaurant entre amis ou collègues, l'incertitude peut survenir sur les pourboires, boissons et autres. Certaines structures peuvent aider et les applis mobiles comme Splitwise permettent de déterminer qui a commandé quoi. Une autre option : regrouper les articles similaires sur la facture. Chaque personne paie pour son repas alors que l'entrée est séparée également entre ceux qui l'ont prise. Cela peut aider à rester transparent sans compliquer une soirée.

Voyages de groupe. Voyager avec des amis ou des proches peut être plus complexe qu'une simple sortie au restaurant. Les dépenses peuvent vite s'accumuler pour les chambres, les transports, les repas et les activités. Gérez vos frais de déplacement avec vos proches en prévoyant des attentes en matière de dépenses et un brouillon de budget. Ces lignes directrices aident à communiquer et réduisent le risque de malaise lors du voyage.

L'argent a parfois le don de changer les dynamiques. Une communication claire, la simplicité et la compréhension mutuelle font la différence. Respecter les limites financières personnelles peut aider à éviter que les petits incidents monétaires ne deviennent de vraies sources de tension. Contrairement à la solution de George Costanza, la plupart des situations réelles bénéficient de flexibilité et d'ouverture, pour que les amitiés restent plus fortes que les dépenses partagées. ■

Veuillez faire votre propre vérification avant toute décision financière. Cette chronique a pour but d'informer le lecteur et de l'amener à réfléchir à ses finances. Elle peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Elle ne doit pas être utilisée en lieu et place des conseils d'un professionnel.

PHOTO DE CHRIS WHITE



Chris White est analyste financier et chef de la recherche chez 5i Research*.

Prêter ?

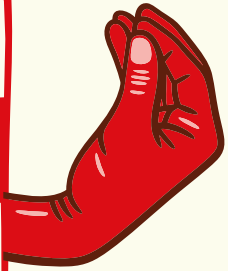
Prêter ou emprunter peut être délicat. Si ce n'est fait dans les règles, même de petits prêts peuvent engendrer incertitude,

tension et attentes. Prêtez ce que vous pouvez vous permettre de ne pas récupérer ; ou simplement, osez dire non. Refuser de prêter de l'argent ne signifie

pas être un mauvais ami et dire non peut même préserver l'amitié. Avant toute chose, soyez clair sur le montant, les délais et les modes de remboursement.—CW

* En anglais

**italians
do it
better®**
●○●



**Vous avez bon goût,
nos tomates aussi !**



Cuisinées avec les meilleurs ingrédients
italiens de saison

Tomates italiennes de plein champ

Sans sucres ajoutés*

*Contient des sucres naturellement présents

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



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

Le lieu où il est né. Le savoir-faire des fromagers.
Les traditions. Le plaisir de la table. Le bien-être et la passion de bien manger.
Grana Padano, c'est le goût de l'Italie que tout le monde aime. Une émotion à partager.



Une émotion italienne.

GRANAPADANO.IT/FR-FR/

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

Fleury Michon

Qu'est-ce qu'on mange de BON à la rentrée ?



16 tranches
à déguster !

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



PAS DE DOUTE, C'EST
IMPECCABLE !

MÊME EN CYCLE

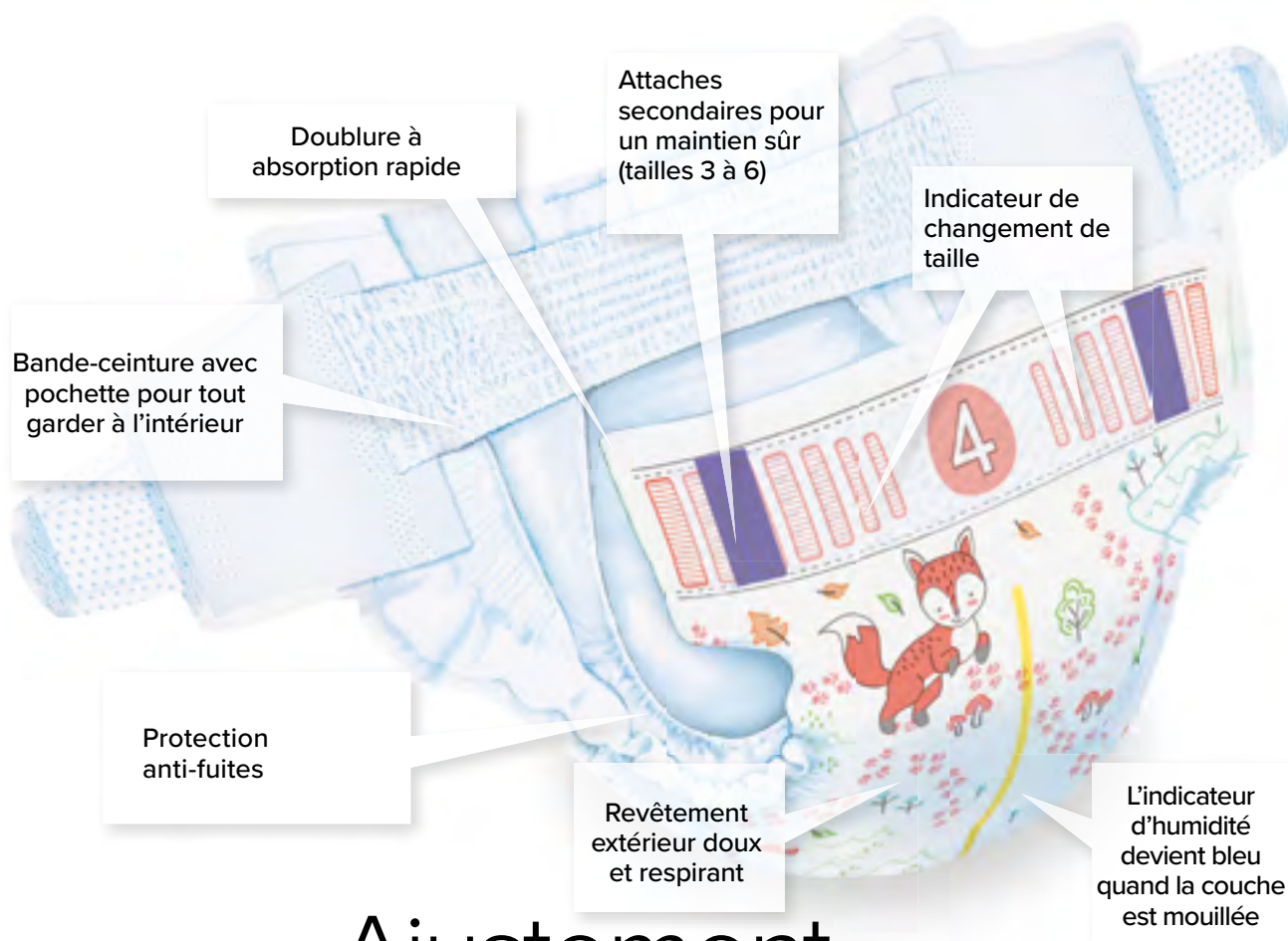
COURT



Toujours tenir hors de portée des enfants © A.I.S.E.
EN SAVOIR PLUS : www.keepcapsfromkids.eu

Procter & Gamble France SAS - 391 543 576 RCS Nanterre - Capital social de 152 400 € - 163 quai Aulagnier 92600 Asnières-sur-Seine





Ajustement parfait

Innovations de haute qualité sur les couches Kirkland Signature

DAN JONES

En tant que nouveau parent, l'auteur a rapidement appris l'importance d'une couche bien élaborée. Il faut qu'elle soit anti-fuites et qu'elle n'irrite pas la peau de l'enfant.

Les couches Kirkland Signature™ très douces pour la peau de bébé, ont une doublure à absorption rapide qui déplace rapidement les liquides et offrent une protection durable jour et nuit, aidant à garder les bébés propres, couverts et heureux, dit Dominique Laberge, acheteuse de Costco.

Les couches disposent d'un indicateur de changement de taille, basé sur un code de couleurs sur la bande-ceinture. Si la section colorée sous-jacente à l'avant de la bande-ceinture est facile à voir une fois la couche attachée, le bébé est prêt à passer à la prochaine taille.

Le bon ajustement et la bonne couche font toute la différence. ■

PLUS QU'UN CHIFFRE

Le chiffre sur les différentes boîtes de couches Kirkland Signature indique la plage de poids appropriée.

- 1** = Jusqu'à 6 kg (14 lb)
- 2** = 5 à 8 kg (12 à 18 lb)
- 3** = 7 à 13 kg (16 à 28 lb)
- 4** = 10 à 17 kg (22 à 37 lb)
- 5** = 12 kg ou plus (27 lb ou plus)
- 6** = 16 kg ou plus (35 lb ou plus)



CONTACT COSTCO

Les couches Kirkland Signature (divers numéros d'article) sont offertes en club-entrepôt.



Découvrez nos produits

LA PERFORMANCE PROFESSIONNELLE, CHEZ VOUS.

Produit Dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

Un savoir-faire...

Kleenex®

... CENTENAIRE !



Le meilleur du confort



Imprégné d'un baume protecteur



Doux et résistant



Kleenex®, marque connue et reconnue, propose la meilleure variété de produits de bonne qualité au quotidien

Efficace en
cycle court
et **dès 30 degrés**



Produit Dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

**Vos indispensables en grand format
pour un quotidien plus doux**



COLGATE-PALMOLIVE SAS au capital de 6 911 180 €. RCS 478 991 649 Nanterre F-92700 Colombes

Produit Dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

À la recherche de...

Les articles Kirkland Signature les plus appréciés

par Elena Mozos

A lors que nous célébrons le 50e anniversaire de Costco, nous avons pensé qu'il serait amusant d'apporter une touche d'originalité à cette édition. C'est pourquoi nous vous proposons ce jeu de mots cachés divertissant pour retrouver les articles préférés de nos membres (et, au passage, vous inspirer pour vos prochains achats dans votre entrepôt le plus proche).

Bonne recherche !



Liste de mots

Résolvez l'énigme suivante en trouvant tous les mots cachés !

- Hot dog
- Pizza
- Huile de coco
- Vêtements
- Café
- Vin
- Eau
- Pistaches
- Kirkland Signature
- Lessive
- Couches
- Lunettes
- Appareils auditifs
- Vitamines
- Shampoing
- Draps
- Piles
- Carburant

E	S	H	A	M	P	O	O	I	N	G	T	I	J	D	A
T	P	I	N	O	S	V	A	P	I	L	E	S	E	L	M
E	N	A	C	Z	C	E	T	E	P	O	S	B	C	F	K
A	A	P	R	O	I	T	E	R	V	C	S	E	A	L	I
U	P	L	I	R	B	E	N	S	I	D	I	M	F	Q	R
D	P	J	U	N	E	M	V	I	T	A	V	K	E	U	K
L	A	P	E	N	R	E	L	E	A	L	E	I	R	I	L
O	R	V	I	Y	E	N	O	S	M	U	C	T	L	N	A
P	E	N	K	O	C	T	Q	U	I	M	C	R	V	I	N
O	I	L	E	S	D	S	T	R	N	L	I	O	T	M	D
P	L	D	S	T	I	E	V	E	E	N	T	R	B	O	S
I	S	A	O	R	A	Z	E	M	S	P	D	I	P	L	I
S	A	R	H	U	I	L	E	D	E	C	O	C	O	I	G
T	U	S	C	V	E	P	A	R	T	I	O	N	H	A	N
A	D	P	U	L	V	T	J	N	C	S	R	M	O	S	A
C	I	I	P	B	C	O	U	C	H	E	S	D	T	A	T
H	T	Z	T	I	O	Q	T	P	E	R	Z	Z	D	U	U
E	I	Z	A	E	M	D	R	A	P	S	T	E	O	R	R
S	F	A	U	T	U	P	A	R	S	V	C	B	G	B	E
N	S	Q	K	L	P	C	A	R	B	U	R	A	N	T	M

Solution de la table de mots mêlés

Mots croisés à la page 35

E	S	H	A	M	P	O	O	I	N	G	T	I	J	D	A
T	P	I	N	O	S	V	A	P	I	L	E	S	E	L	M
E	N	A	C	Z	C	E	T	E	P	O	S	B	C	F	K
A	A	P	R	O	I	T	E	R	V	C	S	E	A	L	I
U	P	L	I	R	B	E	N	S	I	D	I	M	F	Q	R
D	P	J	U	N	E	M	V	I	T	A	V	K	E	U	K
L	A	P	E	N	R	E	L	E	A	L	E	I	R	I	L
O	R	V	I	Y	E	N	O	S	M	U	C	T	L	N	A
P	E	N	K	O	C	T	Q	U	I	M	C	R	V	I	N
O	I	L	E	S	D	S	T	R	N	L	I	O	T	M	D
P	L	D	S	T	I	E	V	E	E	N	T	R	B	O	S
I	S	A	O	R	A	Z	E	M	S	P	D	I	P	L	I
S	A	R	H	U	I	L	E	D	E	C	O	C	O	I	G
T	U	S	C	V	E	P	A	R	T	I	O	N	H	A	N
A	D	P	U	L	V	T	J	N	C	S	R	M	O	S	A
C	I	I	P	B	C	O	U	C	H	E	S	D	T	A	T
H	T	Z	T	I	O	Q	T	P	E	R	Z	Z	D	U	U
E	I	Z	A	E	M	D	R	A	P	S	T	E	O	R	R
S	F	A	U	T	U	P	A	R	S	V	C	B	G	B	E
N	S	Q	K	L	P	C	A	R	B	U	R	A	N	T	M





Délicieusement
Pétillante !





KAWEE / STOCK.ADOBE.COM



© STUART SEREDUK

Rick Lauber est un ancien aidant ayant rédigé des guides sur la prise en charge des personnes dépendantes.

Vieillir chez soi

L'ABC de la sécurité à domicile pour les personnes âgées

par RICK LAUBER

C'est peut-être chez soi que l'on se sent le mieux, mais est-ce l'endroit le plus sûr pour une personne âgée ? Les membres de la famille sont souvent confrontés à cette question, car de nombreuses personnes âgées souhaitent vieillir chez elles. En m'occupant de mes parents âgés, j'ai appris qu'un domicile pouvait cacher de nombreux dangers, mais aussi qu'il était possible de prendre des mesures peu coûteuses pour le rendre plus sûr. Voici mes recommandations.

Technologies de sécurité

Les caméras de sécurité permettent de surveiller tant l'intérieur que l'extérieur du domicile et se déclinent en de nombreux modèles. Les personnes âgées peuvent porter un collier ou un bracelet spécial muni d'un bouton d'appel en cas de chute. Des capteurs peuvent déclencher des lumières afin qu'une personne âgée repère les obstacles potentiels dans une pièce, se déplace dans un couloir sombre ou monte et descende un escalier avec plus d'assurance.

En apportant quelques modifications simples à un logement, un aidant peut le rendre plus sûr.

Des détecteurs de mouvement peuvent être placés dans toute la maison et connectés à une application sur le téléphone portable d'un proche afin de suivre l'activité et les paramètres vitaux, tels que la fréquence cardiaque, la respiration, la température corporelle, etc

Les alarmes de cuisine peuvent détecter lorsque l'appareil est resté allumé trop longtemps et l'éteindre.

Un tapis noir placé à l'intérieur de la porte d'entrée peut donner l'impression d'un grand trou et être ainsi contourné par un adulte atteint de démence présentant un risque d'errance.

Salle de bains

La présence d'eau au sol ou sur les plans de toilette peut faire de la salle de bains l'une des pièces les plus dangereuses du domicile. Des barres d'appui placées verticalement à l'intérieur de la douche peuvent aider une personne âgée à rester debout ou, placées horizontalement autour d'une baignoire, l'aider à se relever depuis une position assise.

Les barres d'appui doivent être placées à une hauteur confortable et à portée de main, et être fixées aux montants muraux. Un tapis en caoutchouc doté de larges trous de drainage assurera une meilleure adhérence dans la douche et la baignoire.

Une baignoire à porte, permettant d'entrer dans la baignoire par une porte plutôt que d'enjamber le rebord, est également judicieuse. Une chaise de douche et une douchette faciliteront la toilette. Une brosse de bain à manche allongé permettra de frotter les zones difficiles d'accès sans avoir à se contorsionner.

Les robinets ronds (dans la douche, la baignoire et le lavabo) peuvent être remplacés par des leviers plus faciles à saisir et à actionner. Des étagères surbaissées rendent les serviettes plus accessibles sans avoir à s'étirer. Un siège de WC surélevé (fixé solidement à la cuvette en dessous) et une barre d'appui à côté des toilettes sont souvent utiles.

Encombrement

Les vieux journaux, les collections, les cartons de rangement et même les meubles encombrants (susceptibles d'entraver les déplacements et de réduire l'espace nécessaire pour un fauteuil roulant ou un déambulateur) peuvent être retirés afin de libérer de la place dans la maison.

Il peut être difficile de se séparer d'objets chargés de souvenirs, mais un proche ou un organisateur professionnel peut aider à déterminer s'il s'agit d'un simple désir ou d'un besoin réel. Les objets superflus peuvent être transmis à d'autres membres de la famille, donnés à des associations, vendus lors d'un vide-grenier, entreposés dans un espace de stockage ou jetés.

Les membres de la famille peuvent choisir d'accueillir une personne âgée chez eux ; dans ce cas, ces suggestions seraient également pertinentes. En apportant quelques aménagements simples au logement, un aidant peut rendre le domicile plus sûr, offrir une plus grande tranquillité d'esprit et rendre tout le monde plus heureux. ■



BRO VECTOR / STOCK.ADOBE.COM

RESTER À LA MAISON

Les personnes âgées ne font pas forcément des caprices en voulant rester chez elles ; cela peut-être tout à fait justifié. Les aidants doivent comprendre leur désir de conserver leur autonomie. Emménager dans un logement plus petit peut être éprouvant, d'où le souhait de rester chez soi. Quand le prêt immobilier est entièrement remboursé, cela permet de réaliser des économies conséquentes par rapport au loyer mensuel d'une chambre en établissement de soins longue durée. Les personnes âgées peuvent également tenir à leurs liens avec leurs voisins et leur quartier ; qui leur apportent sentiment de sécurité, vie sociale et aide en cas de besoin.—RL

Risques

Les chutes, pouvant facilement se produire aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du domicile, constituent l'un des problèmes les plus courants.

Une personne âgée vivant seule chez elle peut trébucher ou s'évanouir, se blesser gravement, ne pas réussir à atteindre le téléphone pour appeler à l'aide et ne pas être retrouvée avant un certain

temps. Elle peut également souffrir d'isolement social à force de rester enfermée chez elle. Des urgences médicales (p. ex. un AVC ou une crise cardiaque) peuvent également survenir.—RL

NOUVEAU

L'UNIVERS SAVOUREUX DE FOREST FEAST®

Des fruits à coque torréfiés artisanalement,
sublimés par un romarin parfumé,
de l'huile d'olive vierge extra et une pointe
de fleur de sel. Une pause salée, herbacée
et intensément gourmande.



forestfeast.com

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



Situé au cœur des zones légumières
Bretonnes,
Daniel CADIOU vous invite à découvrir et à
déguster les saveurs de la Bretagne et
d'ailleurs



PRODUITS
de
BRETAGNE
et d'ailleurs





La guitare au corps

Conseils à prendre en compte lors de l'achat et de l'apprentissage de la guitare acoustique

par WILL FIFIELD



Un de vos proches a manifesté son intérêt pour la guitare ? Si c'est le cas, voici une occasion de lui offrir un cadeau qui pourrait changer sa vie. J'ai reçu ma première guitare acoustique à l'âge de 13 ans et depuis, la musique ne m'a plus quitté. La première étape pour aider un musicien en herbe à se lancer dans l'aventure musicale consiste à lui fournir un instrument de qualité.

L'importance de la pratique

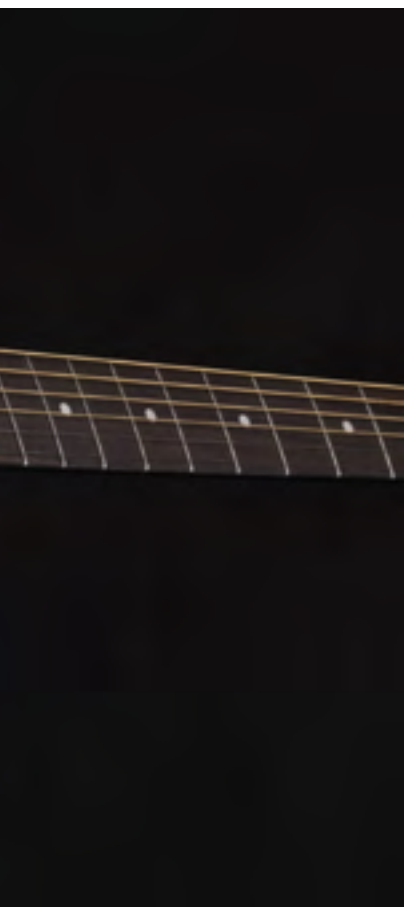
Lorsqu'on achète une guitare acoustique pour débutant, Bear Davis, musicien professionnel et professeur de guitare installé à Everett, dans l'État de Washington, souligne qu'il est important que la guitare soit dotée d'un manche confortable et ergonomique pour la personne qui la tient. « Un manche en forme de C est non seulement confortable et ergonomique pour les musiciens de tous niveaux, mais c'est aussi la forme la plus populaire », ajoute Bear Davis. Comme son nom l'indique, le profil de ces manches a la forme d'un C, mais en cas de doute, vérifiez les caractéristiques de la guitare. Bear Davis recommande également de faire régler (ajuster et optimiser pour une meilleure jouabilité) sa guitare, même si elle est toute neuve,

par un luthier professionnel (réparateur de guitares). Lors de ce réglage, les luthiers évaluent les aspects clés des instruments qui influenceront leurs performances et effectuent les ajustements nécessaires. Il s'agit notamment de s'assurer que les frettes (bandes de métal sur le manche) sont bien à niveau sur toute la surface de jeu, de régler l'action (la distance entre les cordes et la touche) et de vérifier l'intonation de l'instrument (en s'assurant qu'il est bien accordé sur toute la longueur du manche).

Avec un peu d'aide

Si l'on est motivé, apprendre à jouer de la guitare est une expérience formidable. Des études ont montré que la pratique d'un instrument de musique pouvait réduire le stress, la dépression et l'anxiété, améliorer la concentration et la mémoire, en plus de stimuler la créativité et la confiance en soi.

« Internet est une ressource dont je ne disposais pas lorsque j'ai appris », explique Terry Kingen, guitariste professionnel et luthier à Snohomish, dans l'État de Washington. Il précise que les débutants choisissant cette voie devraient également suivre des cours en présentiel, sans quoi ils risquent d'acquérir de mauvaises habitudes



PHOTOS: ©123RF / MKM3 // ©123RF / EREMEY90



susceptibles de freiner leurs progrès.

« L'idéal serait de consulter un professeur afin qu'il puisse observer la façon dont vous positionnez vos mains, dont vos doigts forment les accords, et qu'il vous montre des techniques de jeu ergonomiques pour éviter de vous blesser et de vous décourager au fur et à mesure de vos progrès », explique Kingen.

Davis abonde dans ce sens : « Une vidéo YouTube ne vous aidera pas à améliorer votre technique. C'est certain. » Il ajoute qu'un bon professeur de guitare doit comprendre les différents styles d'apprentissage.

Davis souligne qu'il est également important de trouver un professeur qui aidera les élèves à jouer le genre de musique qu'ils aiment. Sinon, dit-il, le processus d'apprentissage sera plus lent. « Beaucoup de jeunes d'aujourd'hui veulent jouer de

la musique des années 80 et 90. Ils veulent jouer du Metallica, un groupe très populaire quand j'étais jeune », dit-il en riant. Il aide ses élèves à apprendre des morceaux qui les passionnent, tout en leur transmettant la technique adéquate et les compétences générales qui leur seront utiles, quel que soit le style qu'ils finiront par jouer.

Avec une guitare de qualité correctement réglée et l'aide d'un bon professeur, un élève motivé peut progresser rapidement et commencer à profiter des bienfaits émotionnels et cognitifs que procure la pratique de la musique. ■

Bonnes vibrations

Bear Davis, musicien professionnel et professeur de guitare, affirme qu'il est important d'acheter une guitare dotée d'une table d'harmonie massive. Il fait référence à la table

d'harmonie de la guitare, la partie comportant généralement une rosace.

« Les tables d'harmonie massives vibrent plus librement, ce qui produit une sonorité plus riche, et une guitare dotée de ce type s'améliorera avec le

temps », explique Terry Kingen, luthier professionnel. « Si vous achetez une guitare à table laminée [composée de plusieurs couches de bois collées], le son qu'elle produit à l'état neuf est celui qu'elle conservera tout au long de sa durée de vie. »—WF

DIVERS

HUGFUN

Ours en peluche
Costco wholesale

#1929712



TEETOT

Déguisements pour enfants

#1601252

Teetot & Inc.™



CMS

Chiens de Noël 26 cm de hauteur

#1851473



BEAUMONT

Couronne de Noël lumineuse

#1929830



PRODUITS

et plus

SPINMASTER

Araignée qui grimpe aux murs
radiocommandée

#1929762



ZURU

Set de cuisine avec accessoires

#1929766



LUTEC SOLAR

Lampe à DEL solaire

#1806398



ARTIKA

Fandelier 28"

#611882



Améliorez votre intérieur

Quelques moyens simples d'améliorer et de réorganiser votre espace

par MALI ANDERSON



COSTCO CONNECTION

Vous trouverez de nombreux articles pour la maison en club-entrepôt.

Nul besoin de grosses rénovations pour améliorer votre intérieur. « Souvent, les petits changements réfléchis sont ceux qui redonnent vie à l'espace », dit Charlotte Wegrzyn, architecte d'intérieur dans l'Illinois et gérante de *CW Interiors*.*

En vous concentrant sur l'organisation stratégique et des améliorations visuelles simples, vous pouvez créer un environnement optimisé et plus accueillant.

Zones de rangement fonctionnelles

Pour évacuer les objets non utilisés, commencez dans un secteur plutôt que de vous occuper de la maison complète d'un coup. En regardant chaque objet, demandez-vous si vous l'avez utilisé l'année précédente. Si la réponse est non, c'est le moment de vous en débarrasser. Une fois l'encombrement réduit, concentrez-vous sur l'utilisation de chaque pièce. « Dans les petites maisons où la table sert également de bureau, créer une séparation entre le travail et le lieu de vie est

important afin de s'assurer d'avoir du temps "en dehors du travail" », dit Emily Loker, architecte d'intérieur principale agréée d'ARIDO pour *Cake Interior Design** à Guelph, en Ontario.

Si c'est le cas, Mme Loker suggère d'investir dans des meubles dans lesquels on peut « ranger ordinateur portable, moniteur et articles de travail la nuit afin d'avoir une soirée reposante plutôt que de penser aux futures tâches à accomplir. » Le rangement vertical, comme les bibliothèques, peut également être utile. Il maximise l'espace sans augmenter l'encombrement au sol. L'objectif est de ranger les objets et de les sortir facilement au moment opportun.

Améliorations visuelles

Revoir l'emplacement des meubles peut faire une grande différence, explique Mme Wegrzyn, Membre Costco. C'est en fait l'un des moyens les plus efficaces d'arranger son intérieur, tout comme remplacer les objets usés.

« Les articles comme les serviettes,

* En anglais



© KADIRSTOCK | 123RF.COM

les draps et les tapis sont utilisés au quotidien et perdent leur douceur et leur éclat avec le temps, précise-t-elle. Les remplacer immédiatement augmente le confort et restaure l'aspect chaleureux. »

L'organisation de votre intérieur peut aussi influencer votre humeur. « La couleur est l'un des moyens les plus rapides de changer le ressenti d'une pièce, parce qu'elle affecte directement les réponses émotionnelles et comportementales », affirme Karen Haller, experte en psychologie de la couleur et autrice du *Pouvoir des couleurs*, Éditions First, 2019.

« Commencez avec des objets pouvant être déplacés comme des coussins, des plaids, des œuvres d'art, des fleurs, des

céramiques ou même des livres placés selon la couleur. Cela peut modifier l'atmosphère et le ressenti d'une pièce en quelques minutes », explique-t-elle à *Costco Connection*.

Habitudes quotidiennes

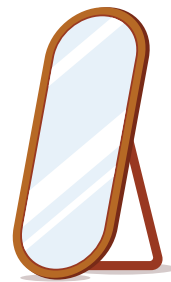
Passez 10 à 15 minutes par jour à ranger les espaces communs. Cela peut consister à placer les objets au bon endroit et à ranger les surfaces étant sujettes au désordre comme les tables basses et les comptoirs.

En plus d'un rangement quotidien, envisagez un rituel hebdomadaire axé sur le renouveau plutôt que sur les tâches. Par exemple, réarrangez une table ou un fauteuil d'appoint. Les améliorations subtiles, comme l'ouverture des rideaux pour avoir davantage de lumière naturelle, peuvent changer l'atmosphère d'une pièce.

Identifier des solutions associées au rythme de vie est aussi la clé. Par exemple, Mme Loker propose de placer des crochets ou des supports au mur pour faire sécher les vêtements si on n'utilise pas souvent le sèche-linge. Ainsi, tous les vêtements humides sont au même endroit et les solutions de stockage sont contre le mur lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

En créant ces petits moments intentionnels de rangement, la maison peut évoluer avec l'occupant. Ces ajustements utiles offrent un sentiment de confort, de propre et de bien-être. ■

Mali Anderson est rédactrice freelance à Chicago.



Éclairage

L'éclairage peut influencer l'humeur, mettre en valeur l'agencement et affecter la perception de la grandeur de la pièce. Pour améliorer l'espace :

- Changez le luminaire pour améliorer la distribution de lumière et ajoutez de l'éclairage vif au besoin.
- Ayez plusieurs couches de lumière et créez une profondeur en associant l'éclairage luminaire avec des lampes ou des appliques.
- Faites refléter la lumière dans la pièce. « Les miroirs peuvent être un ajout au mur artistique et ont surtout un impact dans les petits espaces, car ils reflètent la lumière et créent l'illusion d'une pièce plus grande et ouverte », dit Charlotte Wegrzyn, décoratrice d'intérieur.—MA

KOLONKO / STOCK.ADOBE.COM

Améliorer l'humeur

La couleur n'est pas que décorative, dit Karen Haller, experte en psychologie de la couleur, elle est comportementale. « Quand on choisit

une couleur avec intention, même les objets pratiques peuvent augmenter le bien-être global », ajoute-t-elle. La palette choisie peut contribuer à un cadre d'équilibre émotionnel.

• Le jaune et l'orange sont énergisants et associés à la chaleur et au soleil.

• Les couleurs neutres - blanc, gris et beige - offrent un espace aéré et une base polyvalente.—MA

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



DÉCOUVREZ LE YAOURT GREC MAVROMMATIS, ÉLABORÉ AVEC SOIN EN GRÈCE.

Fabriqué à partir de 100% de lait
de vache du Nord de la Grèce,
il est riche en protéines.

*Dégustez l'authenticité grecque
à chaque cuillerée.*

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



**100%
ISSU DE
FRUITS!**

**SANS
SUCRES
AJOUTÉS***

**SANS
CONSERVATEURS****

**SOURCE
DE FIBRES**

*Contient des sucres naturellement présents dans les fruits.

**Selon la réglementation en vigueur.

www.na-natureaddicts.com

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

FAITES LE PLEIN DE NUTRIMENTS

VITAMINE C ☒ POTASSIUM ☒ FOLATE ☒ FIBRES ☒



Zespri
KIWIFRUIT

LE KIWIFRUIT ZESPRI® "SUNGOLD" EST RICHE EN VITAMINE C (152 MG POUR 100 G) ET FOLATE (32 µG POUR 100 G) ET EST SOURCE DE POTASSIUM (298 MG POUR 100 G) ET DE FIBRES (2 G POUR 100 KCAL). LE KIWIFRUIT ZESPRI® "GREEN" EST RICHE EN VITAMINE C (98 MG POUR 100 G), FOLATE (73 µG POUR 100 G) ET EN FIBRES (4,3 G POUR 100 KCAL), ET EST SOURCE DE POTASSIUM (300 MG POUR 100 G).



À LA UNE

ILLUSTRATIONS DE THE POKÉMON COMPANY INTERNATIONAL / FONDO: PHOTORAIDZ / STOCK.ADOBE.COM

Voyage ultime

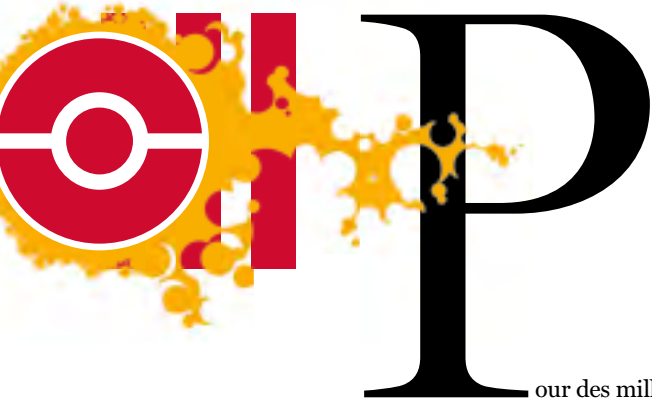


Parti d'une série de jeux de rôle, Pokémon est devenu l'une des marques de divertissement les plus populaires et les plus prospères de ces 30 dernières années. Ses intrigues fantastiques et ses créatures imaginaires captivent les fans de tous âges, et l'avenir de la marque s'annonce encore plus prometteur alors qu'elle souffle ses 30 bougies

par **Dan Jones**







Pour des millions de personnes, Pokémon rime avec magie. Les incroyables créatures de la marque captivent l'imagination des fans, tenus en haleine par cet univers si spécial. Plus de 489 millions d'exemplaires de logiciels Pokémon ont été vendus depuis sa création, selon The Pokémon Company International, et les jeux vidéo ne constituent qu'une branche de ce géant de la culture pop et des médias grand public.

Pour Satoshi Tajiri, c'est un véritable exploit. Enfant à Tokyo au début des années 1970, le créateur de Pokémon adorait collectionner les insectes. Fasciné par l'entomologie, ainsi que par la série de science-fiction locale Ultraseven, qui mettait en scène des monstres confinés dans de minuscules capsules, mais aussi intéressé par le câble de connexion Game Link de la Nintendo Game Boy, Satoshi Tajiri a imaginé un jeu dans lequel les joueurs attraperaient, collectionneraient et échangeraient des créatures. À l'origine, il avait baptisé ce concept « Capsule Monsters ».

La marque Pokémon continue d'évoluer alors qu'elle célèbre son 30e anniversaire. Depuis ses débuts en 1996 avec quelques jeux sur Game Boy, Pokémon s'est imposé comme un géant du divertissement. La marque englobe désormais les jeux vidéo, le jeu de cartes à collectionner, les applications mobiles, les dessins animés et films, les tournois, l'édition et un solide portefeuille de licences couvrant les jouets, les vêtements, les accessoires, les collaborations avec des créateurs, la décoration d'intérieur, etc.

« Ça a vraiment fait fureur auprès de toute une génération », explique Barry Sams, Vice-Président chargé du développement des jeux et de l'engagement communautaire chez The Pokémon Company International, dont le siège est situé à Bellevue, dans l'État de Washington. « Le jeu vidéo s'est décliné en dessin animé et en cartes à collectionner. Depuis, il n'a cessé de gagner en popularité, non seulement auprès des fans de la première heure, mais aussi de nouvelles générations. C'est devenu un phénomène multigénérationnel, qui rassemble enfants, parents et parfois même grands-parents. »



Tortank

Pokémon crustacé
de type Eau



Carabaffe

Pokémon tortue de
type Eau

EVOLUTION REVOLUTION

L'évolution prend une toute nouvelle dimension dans l'univers Pokémon. De nombreux Pokémon peuvent se transformer en une nouvelle espèce plus puissante, dotée d'une apparence et de capacités différentes. L'évolution peut être déclenchée de diverses manières, notamment en gagnant des niveaux, en utilisant des objets ou en effectuant des échanges. Voici quelques exemples :



Carapuce

Pokémon mini tortue de type Eau



Bulbizarre

Pokémon graine de type Plante et Poison



Herbizarre

Pokémon graine de type Plante et Poison



Reptincel

Pokémon flamme de type Feu



Salamèche

Pokémon lézard de type Feu



Florizarre

Pokémon graine de type Plante et Poison

Dracaufeu

Pokémon flamme de type Feu et Vol.





Que le jeu commence

Grand passionné de jeux vidéo, Satoshi Tajiri a fondé Game Freak, un magazine de jeux vidéo qui est devenu une société de développement de jeux vidéo en 1989. Il a travaillé sur plusieurs projets expérimentaux liés à ce qui allait devenir Pokémon et contribué au lancement des jeux vidéo Pokémon Rouge et Pokémon Vert sur Game Boy au Japon en février 1996. Ces jeux vidéo ont ensuite été commercialisés à l'international sous les noms de Pokémon Rouge et de Pokémon Bleu en 1998.

Ils ont cartonné et leur succès a conduit au lancement du jeu de 102 cartes à collectionner Pokémon, avec 16 designs holographiques en octobre 1996. Les premières offres, comprenant un set complet et des coffrets booster de 10 cartes, se sont vendues à plus de 87 millions d'exemplaires en six mois.

Une série télévisée d'animation mettant en scène les Pokémon a été lancée à Tokyo en 1997 et les films d'animation Pokémon, le film : Mewtwo contre-attaque et Les Vacances de Pikachu sont sortis au Japon un an plus tard.

La « Pokémania » s'est alors emparée du monde à mesure que la marque connaissait un succès fulgurant. En 2016, un regain de popularité a été observé grâce à Pokémon GO, un jeu de réalité augmentée sur téléphone portable. Depuis, il a été téléchargé plus d'un milliard de fois dans le monde, selon la société américaine de développement de logiciels Niantic, Inc.

Au cœur de la marque

Basée à Tokyo, The Pokémon Company dispose de bureaux pour ses filiales — dont The Pokémon Company International — aux États-Unis, au Mexique, au Royaume-Uni et en Irlande.

Le jeu de cartes à collectionner Pokémon propose un vaste écosystème d'offres intergénérationnelles destinées aux fans de tous horizons et de tous niveaux, notamment des extensions éditées tout au long de l'année, des produits d'initiation au jeu, des activités de formation adaptées aux débutants, des événements organisés allant des compétitions locales aux tournois mondiaux, ainsi que des

POKÉMON 101

Dans le monde des Pokémon, les joueurs deviennent des Dresseurs. Ils explorent le monde, attrapent des Pokémon à l'aide de Poké

Balls et affrontent d'autres joueurs et Pokémon.

Pour attraper un Pokémon, celui-ci doit être suffisamment affaibli pour être capturé dans une Poké Ball, où il est conservé jusqu'à ce qu'il soit

libéré. Plus de 1 000 Pokémon différents ont été découverts à ce jour. Un exemple iconique est Pikachu, qui peut émettre de puissantes décharges électriques.—DJ



ILLUSTRATIONS DE THE POKÉMON COMPANY INTERNATIONAL ; BACKGROUND: PHOTORAIDZ / STOCK.ADOBE.COM

applications faisant connaître le jeu de table à un public numérique.

« Il existe des niveaux de jeu débutant, intermédiaire et avancé en ce qui concerne les cartes », explique Barry Sams. « Pour bien jouer, il faut savoir quelles cartes poser à un moment donné, ou en d'autres termes, comment composer un jeu de cartes. »

Barry Sams précise qu'il existe des milliers de cartes à jouer. L'astuce consiste à jouer celle que vous pensez gagnante. « Ces petits choix que vous faites peuvent avoir un grand impact », explique Barry Sams à Costco Connection. Le texte et les illustrations des cartes proviennent de Tokyo, ajoute Barry Sams, et grâce à un processus collaboratif, elles sont adaptées à de nombreux marchés à travers le monde.

L'aventure continue

Barry Sams, qui a commencé à travailler pour Pokémon il y a 10 ans, a vu la popularité de la marque monter en flèche. Tout récemment, les cartes ont été traduites en espagnol d'Amérique latine. Selon lui, la marque a su être à l'écoute de ses fans au fur et à mesure de son expansion et cela devrait continuer à l'avenir.

L'idée imaginative de Satoshi Tajiri continue de s'épanouir, fascinant et divertissant les fans du monde entier. ■

Sens des aiguilles d'une montre : Sacha, un personnage phare de la série animée originale Pokémon, accompagné de son Pikachu ; Pikachu sous la forme d'un ballon géant gonflé à l'hélium lors de la parade de Thanksgiving* de Macy's en 2001 ; des enfants en plein tournoi lors d'un événement Pokémon.



LES POKÉMON EN CHIFFRES



+ de 1 000
espèces de Pokémon



+ de 75 milliards
Production totale de
cartes à collectionner



トランプ
carte karta do gry
kaart card
cartas spielkarte

16
langues de cartes
disponibles dans



9
régions Pokémon dans
le jeu

*Chiffres de la fin du mois de mars 2025
; avec l'aimable autorisation de The
Pokémon Company International**

* En anglais

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.

Cette saison,
l'aventure
commence ici!

Voyage avec tes personnages
DISNEY préférés et rends chaque
escapade encore plus magique.



© Disney

Decorate with Style*

Charmante boule à neige avec vos personnages préférés. Scènes magnifiquement détaillées à l'intérieur de cette boule à neige magique avec paillettes, lumières, mouvement et minuterie. Un indispensable pour créer une ambiance de Noël inoubliable.

BOULE À NEIGE DE NOËL
AVEC PAILLETTES ET LUMIÈRES DEL
30 cm / 11.8 de hauteur
📞1929686



Le meilleur accueil à votre porte est une couronne de Noël Disney. Mickey se joint à ses amis pour souhaiter la bienvenue à tous vos invités pendant ces fêtes. Un complément parfait pour toute décoration de Noël à la maison.

COURONNE DE NOËL
AVEC LUMIÈRES DEL
56.8 cm / 22 de longueur
📞1851644

*Décorez avec style

Arbres artificiels POLYGROUP

Tous les arbres sont équipés de lumières LED, dont certaines changent de couleur pour créer un effet scintillant. Ils sont livrés avec une télécommande proposant 11 fonctions d'éclairage.

📞 Polygroup2026



1,3 m (4.5 ft.)

Sapin en pot à Micro DEL® Éclat
pré-illuminé avec scintillement /
11 fonctions
📞 #8543284

1,9 m (6.5 ft.)

Sapin Blue Hill à Micro DEL® Éclat
pré-illuminé avec scintillement / 11 fonctions
📞 #8600066

2,2 m (7.5 ft.)

Sapin à Micro DEL® Éclat
pré-illuminé avec scintillement /
11 fonctions
📞 #8543284

2,7 m (9 ft.)

Sapin à Micro DEL® Éclat
pré-illuminé avec scintillement /
11 fonctions
📞 #8559712

3,6 m (12 ft.)

Sapin à Micro DEL® Éclat
pré-illuminé avec scintillement /
11 fonctions
📞 #8525283



Mon beau SAPIN

Réalisez une décoration parfaite grâce à ces conseils prodigués par des experts de Noël.

Par TANIA GÓMEZ

Rien de tel qu'un sapin de Noël resplendissant pour voler la vedette pendant les fêtes. Mais comment obtenir cet effet digne des plus beaux films ?

Décorer parfaitement un sapin n'a rien d'intimidant ni de sorcier. Grâce à nos conseils d'experts, créer le sapin de vos rêves deviendra désormais bien plus facile... et amusant.

Choisissez un thème

Selon la psychologue et thérapeute Un fil conducteur qui lie toutes les décorations, en particulier celles du sapin, permet d'obtenir un ensemble harmonieux et soigné. En matière de thèmes, les options ne manquent pas : des classiques rouge et vert aux styles rustiques et traditionnels. Vous pouvez également opter pour quelque chose de complètement original. « Une fois, un client m'a dit qu'il voulait que ça donne l'impression que ça transpire Noël »,* raconte en riant Alana Arena, décoratrice professionnelle de sapins de Noël et fondatrice de Dancer and Dasher (danceranddasher.com.au)*. Elle suggère de se demander si l'on souhaite opter pour un thème intemporel, réutilisable année après

année, ou pour quelque chose d'unique, conçu pour ne durer qu'une saison.

Trouvez votre palette

Jake Harlow, de Jake Decorates (jakedecorates.com.au)*, est un décorateur de Noël installé à Sydney. La première étape pour créer un sapin photogénique consiste, selon lui, à choisir une palette de couleurs. « Cela peut être aussi simple que d'avoir une belle œuvre d'art accrochée au mur et de choisir un sapin qui s'harmonise parfaitement avec cette dernière », explique-t-il. « Ou bien, si vous avez de jolis coussins sur votre canapé, vous pouvez créer un sapin qui vienne les mettre en valeur. En vous inspirant de votre décoration existante et en la complétant avec votre sapin, vous obtiendrez un résultat digne d'un décorateur professionnel. »

Préparez votre sapin

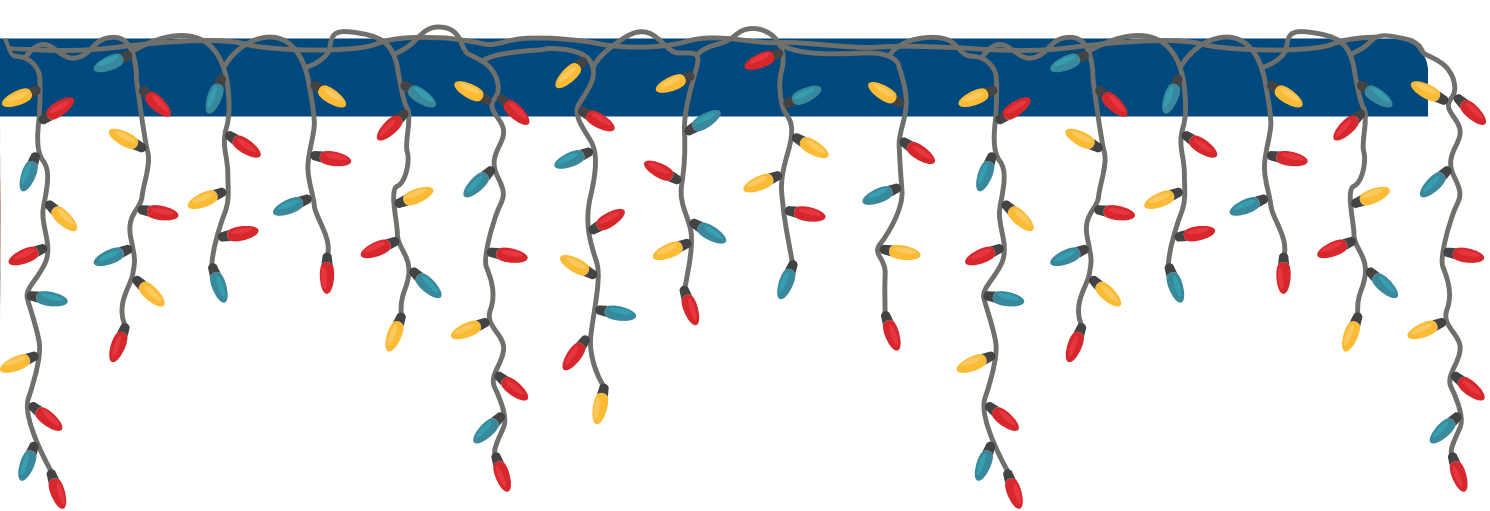
Alana explique que c'est l'étape à laquelle la plupart des gens ne consacrent pas assez de temps. « Je passe beaucoup de temps à ébouriffer le sapin, à déployer ses branches, à le rendre aussi beau que possible et à lui donner une forme bien fournie, en

particulier à sa base », explique-t-elle. Il existe des produits pour faciliter cette étape. Par exemple, les sapins de Costco sont dotés de la technologie Simple Shape*, grâce à laquelle les extrémités des branches, d'un réalisme saisissant, se déploient instantanément pour offrir un aspect fourni.

Variez les échelles

En matière de décoration, Caitlin Melling (cartlinmelling.com) affirme que varier les échelles est essentiel pour apporter de la fraîcheur à un espace. « Les éléments plus grands créent un effet d'impact, tandis que les plus petits ajoutent des détails et de la profondeur », explique-t-elle. « Superposer à cela des décorations plus détaillées, comme des rubans, des guirlandes ou des boules de Noël plus élaborées, renforcera l'attrait visuel. » Katrina Cheer, Acheteuse de billets, jouets et articles saisonniers chez Costco Australie, explique qu'il existe cette année une grande variété de décorations, en club-entrepôt, et que toutes contribueront à mettre votre sapin en valeur. « Nous proposons une collection de 80 décorations aux textures et formes différentes pour

* En anglais



apporter une belle profondeur, une atmosphère et une touche esthétique à votre sapin. Elle se décline également en une large gamme de couleurs », précise Katrina. Vous pouvez également vous procurer des rouleaux de ruban (d'une longueur de 45 m) pour créer des décorations de sapin, mais aussi pour emballer vos cadeaux.

Du plus grand au plus petit

Les décorateurs sont unanimes : installez d'abord vos guirlandes lumineuses (à moins que vous n'ayez un sapin pré-illuminé de chez Costco), puis vos décorations. Alana explique qu'elle déballe ses décorations avant de commencer, afin de savoir ce dont elle dispose. Elle accroche ensuite les grandes décorations qui attirent l'œil, puis passe à celles de taille moyenne, avant de combler les espaces vides avec les plus petites. Elle dispose toujours ses décorations en forme de triangle et aligne ces triangles en zigzag le long du sapin. Cela permet d'obtenir un résultat équilibré et harmonieux.

Ajoutez votre touche personnelle

Qu'il s'agisse d'une crèche artisanale ou d'un héritage familial, il existe des façons élégantes d'intégrer des objets chargés de souvenirs à votre sapin. Alana opte pour des mini-cadres décoratifs afin de mettre en valeur

n'importe quelle œuvre d'art, tandis que Jake suggère d'utiliser des éléments qui s'accordent avec la palette de couleurs de votre sapin pour un résultat harmonieux.

« Si un objet ne correspond pas tout à fait à l'esthétique de votre sapin, accordez-lui une place à part sur le côté », conseille Caitlin.

Katrina suggère également d'ajouter des éléments spéciaux comme l'étoile annuelle Swarovski, qui comporte une plaque spéciale indiquant l'année. C'est « une jolie touche, que vous soyez un collectionneur passionné, que vous fêtiez une année particulière ou que vous souhaitiez apporter un peu plus d'éclat à votre sapin », précise-t-elle.

Les touches finales

Pour obtenir un résultat soigné et raffiné, n'oubliez pas les touches finales, comme une élégante jupe de sapin. Enfin, pour un résultat professionnel, Caitlin explique que tout repose sur la cohérence et un choix judicieux des décorations. « Optez pour une palette de couleurs plutôt sobre et réutilisez-la de manière cohérente sur l'ensemble du sapin », conseille-t-elle. ■

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

MATTEGG / STOCK.ADOBE.COM



Brillant de mille feux

Les bonnes guirlandes lumineuses peuvent vraiment mettre un sapin en valeur. Les sapins de Costco proposent 11 modes d'éclairage et 5 niveaux de luminosité, pour l'ambiance festive de votre choix.

Mais pourquoi s'arrêter là ? « Même si votre sapin est pré-illuminé, vous aurez toujours envie d'ajouter des lumières supplémentaires », explique Jake. « Plus il y a de lumières, plus la magie opère. » Pour les accrocher, il recommande de commencer par le haut du tronc, puis de faire descendre les guirlandes le long d'une branche, en répétant l'opération jusqu'au pied du sapin. Cela donne à votre sapin une lueur chaleureuse et homogène. —

Tania Gómez





HANDCRAFTED • HEARTFELT

2026

TIMELESS HOLIDAY TRADITIONS







37.5cm (14.7"H)	42.5 cm (16.7"H)	29.2 cm (11.5"H)	43.2 cm (17"H)	51.3cm (20.2"H)
Disney Stitch Statue d'Elfe de Noël 1929670	Disney Statue de Mickey Mouse 2010655	Disney Groupe musical Mickey Mouse et ses amis 1929745	Disney Statue de Minnie Mouse 2010660	Statue du Grinch 1851574



Dr. Seuss™ & © 2026 Enterprises, L.P. All Rights Reserved

Ours de Noël / Pingouin / Flocon de neige de 122 cm / Famille de rennes 3 pièces

#1929700 / #1929733 / #1929741 / #1929746






WEATHERPROOF®

SINCE 1948



WEATHERPROOF®

SINCE 1948





FILÓSOFO®

EXPORTACIONES ARANDA

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

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

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

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

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

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

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

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



**BIODIVERSITY
GROW.**



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



FILOSOFO®
EXPORTACIONES ARANDA

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



Firestone



Découvrez nos **BATTERIES**





*Notre sélection des
fruits incontournables
de l'automne*

Citrouille halloween à décorer #10148

Kaki sharon #1012942

Clementine #2616

Châtaignes #1007286

Suggestion de présentation

Un air de chez soi

Il n'est pas toujours facile d'apporter sa touche personnelle à son intérieur. Voici quelques conseils d'experts pour vous aider à créer un espace à votre image

par KATEY KNIGHT

Vous pensez peut-être que la décoration d'intérieur est un domaine qui ne s'acquiert qu'au fil d'années d'expérience et grâce à un sens inné de la créativité. Pourtant, en suivant quelques conseils d'initiés, vous pourrez affiner votre style et transformer un espace pour qu'il reflète fidèlement votre personnalité. Nous avons demandé à plusieurs pontes de la décoration de nous expliquer les étapes essentielles pour créer un intérieur personnalisé et se prendre au jeu. Claire Richardson, décoratrice d'intérieur chez *Revel Design** à Sydney (reveldesign.com.au), explique qu'un bon point de départ consiste à intégrer des éléments reflétant votre personnalité.

« Votre intérieur vous appartient. Les espaces les plus marquants sont ceux qui reflètent la vie réelle et la personnalité d'une famille », explique-t-elle. L'essentiel est de ne pas être obsédé par l'idée de « perfection ». « Le design n'est pas une question de perfection, mais d'expression. » L'architecte d'intérieur Kerrie-Ann Jones (@kerrieann.jones) est l'autrice de *Curated Style**, un guide pour créer des espaces profondément personnels. Selon elle, pour créer des intérieurs empreints de personnalité, il faut avant

tout avoir une idée claire des changements que l'on souhaite apporter. « Tout le monde peut améliorer l'aspect et l'atmosphère d'un espace », explique Kerrie-Ann. « Il suffit d'adopter une approche réfléchie pour mettre en œuvre ces changements. »

Découvrez votre style

Vous ne savez pas par où commencer ? Il existe des pistes pour créer un intérieur plus personnel. « Commencez par ce que vous aimez déjà », conseille Claire. « Voici votre style. Il se retrouve dans les vêtements qui vous attirent, les cafés que vous appréciez, les destinations de vacances où vous retournez, l'art vers lequel vous allez. » Si vous avez l'impression que votre « ancien » style a changé, servez-vous de sources extérieures pour cerner la nouvelle direction que vous prenez. « Cherchez ce qui vous inspire aujourd'hui : sur les réseaux sociaux, dans les magazines, au restaurant ou dans les boutiques de vêtements », conseille Kerrie-Ann.

Intégrez vos souvenirs

Une façon simple et économique de personnaliser un espace consiste à utiliser des objets qui vous sont chers et que vous possédez déjà. « Nos intérieurs renferment nos souvenirs : les

anniversaires, les discussions tardives, le chaos du quotidien », explique Claire. « Les émotions sont au cœur de tout cela. Exposez les dessins réalisés par votre enfant. Mettez en valeur vos photos de famille dans de beaux cadres. Donnez une nouvelle vie à la table d'appoint de votre grand-mère plutôt que de la remplacer.

Lorsqu'un espace a du sens, il dégage un sentiment d'ancrage et d'authenticité. » Kerrie-Ann abonde dans ce sens, soulignant la force des objets personnels par rapport à ceux sélectionnés par des experts. « Votre intérieur doit vous refléter, pas ressembler à un musée », affirme-t-elle. « Faites de cet espace le vôtre : dans sa version la plus simple et la plus sincère. »

Écoutez-vous

« Oubliez les tendances et demandez-vous : quand je rentre chez moi après une longue journée, comment est-ce que je veux me sentir ? », explique Claire. « Serein-e ? Plein-e d'énergie ? À l'aise ? En harmonie ? Cet objectif émotionnel devient votre fil conducteur. »

Kerrie-Ann souligne que le choix des couleurs est un outil essentiel. « Votre palette de couleurs contribue à créer l'atmosphère d'un intérieur », poursuit-elle. « Par exemple, si vous souhaitez créer une chambre apaisante,



« Les espaces les plus marquants sont ceux qui reflètent la vie réelle et la personnalité d'une famille. »

PROSTOCK-STUDIO / STOCK.ADOBE.COM

recherchez des couleurs qui reflètent cette sensation particulière pour vous, comme les bleus et les verts. Nous devons tenir compte de nos émotions et de nos sentiments lorsque nous aménageons des espaces, afin qu'ils correspondent à qui nous sommes et à ce que nous souhaitons ressentir. »

Osez les petits changements

Les changements de style ne doivent pas forcément être définitifs : vous pouvez tester une idée, puis la repenser. « Renseignez-vous et explorez comment et où trouver des objets pour créer l'ambiance que vous souhaitez », explique Kerrie-Ann. « Ensuite, testez différentes façons de les agencer. Par exemple, un fauteuil qui vous plaît peut non seulement trouver sa place dans le salon, mais aussi être déplacé dans un

coin de votre chambre pour créer un coin lecture.

« Il s'agit de découvrir ce que vous aimez, puis d'expérimenter pour l'intégrer à votre décoration. »

Claire ajoute qu'il est judicieux de commencer en douceur. « Redécouvrez une étagère », suggère-t-elle. « Peignez un mur. Échangez les lampes d'une pièce à l'autre. Vous n'avez pas besoin de tout changer d'un seul coup. Laissez votre intérieur évoluer. »

Amusez-vous

« [Redécorer son intérieur] ne doit pas être fait à la hâte, et je pense que ça fait justement partie du plaisir ! », explique Kerrie-Ann. « Se perdre dans les méandres de Pinterest, acheter un objet puis l'intégrer à sa décoration... c'est un processus créatif dont il faut savoir profiter. »

Presque parfait

Les objets que nous aimons ne sont pas toujours fonctionnels ; pensez donc à l'impact que ces changements auront sur le quotidien de votre famille. « Une maison qui vous ressemble doit aussi être adaptée à votre vie de tous les jours », explique Claire. « Les enfants, les animaux de compagnie, les pieds pleins de sable, les sacs de sport posés dans l'entrée... Des tissus résistants, des sièges confortables et des rangements astucieux sont tout aussi importants que l'esthétique. »

En écoutant vos inspirations personnelles tout en veillant à laisser de la place à votre mode de vie actuel, vous pouvez créer un intérieur qui reflète qui vous êtes et votre façon de vivre. ■

Katey Knight est une journaliste spécialisée dans les modes de vie et la santé installée à Sydney.

À ne pas faire

Maintenant que vous avez une meilleure idée de votre stratégie de décoration, voici ce qu'il faut éviter. Tout d'abord, attention aux achats impulsifs, afin de ne pas vous retrouver avec un canapé trop petit pour une grande pièce. « Il y a plusieurs facteurs

à prendre en compte lorsque vous achetez de nouveaux meubles, notamment leur taille et leurs dimensions », explique la décoratrice d'intérieur Kerrie-Ann Jones. « Mieux vaut prendre leurs mesures et les tracer au sol avec du ruban adhésif afin de vous faire une idée de leur taille avant l'achat. » Cependant, selon

Claire Richardson, rester fidèle à soi-même est l'objectif ultime. « Les plus grosses erreurs que je constate, c'est lorsque les clients essaient de reproduire l'intérieur de quelqu'un d'autre », explique-t-elle. « Les décorations les plus réussies sont celles qui sont propres à la personne, au lieu et à son histoire. »

LEMARIE
PÂTISSIER

*Pancakes
protéinés*



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

MADE IN FRANCE*

Pancakes traditionnels

LEMARIE Pâtissier - www.lemariepatissier.com

* Fabriqué en France

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

Renseignez-vous sur notre



SERVICE DE LIVRAISON

À DOMICILE¹

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



À LA UNE

PRICE CLUB
MEMBERS ONLY

EMPLOYMENT OPPORTUNITIES

4605





Anniversaire en or

À l'occasion des 50 ans de Price Club, précurseur de Costco, Costco Connection retrace l'histoire du club-entrepôt, décrit l'héritage du modèle commercial et la culture de Sol Price et explique comment Costco est devenu l'enseigne que l'on connaît aujourd'hui.

par **Chris Clow**

En 1993, le système de clubs-entrepôts était dominé par Price Club, à San Diego ; Costco Wholesale, à Kirkland (État de Washington) ; et Sam's Club, à Bentonville, dans l'Arkansas. Un jour, l'ancien Directeur du deuxième entrepôt de Price Club, Ron Vachris, fut convoqué à une réunion à Phoenix. Robert Price, PDG et Président de Price Club, allait y évoquer la fusion de Price Club et de Costco.

Bien que la nouvelle ait dans un premier temps suscité un malaise, Ron Vachris se rappelle que ce sentiment a diminué après la rencontre avec les leaders de Costco, notamment ses cofondateurs Jim Sinegal et Jeffrey Brotman. L'anxiété de Ron s'est alors rapidement transformée en impatience. Désormais PDG de Costco Wholesale, Ron Vachris se remémore ces discussions et la fusion avec émotion. « Les systèmes et les politiques étaient différents, mais les valeurs

fondamentales et la culture des deux entreprises étaient très similaires, dit-il. Nous avons réalisé que nous n'étions pas si différents. »

Origines des clubs-entrepôts

Dans les années 1950, Sol Price, avocat à San Diego, représentait des entreprises et des associations. Un jour, un client l'invita à visiter une entreprise unique à Los Angeles : Fedco.

Intrigués par le modèle commercial, Sol Price et un groupe de partenaires potentiels visitèrent le magasin en 1953. Ils furent surpris que son modèle, consistant à ne servir que les fonctionnaires, persuade les gens de faire autant de route pour faire leurs courses. La raison était simple : Fedco offrait des prix bas et une adhésion exclusive. Impressionné, M. Price demanda d'ouvrir un entrepôt à San Diego, mais les propriétaires refusèrent.

Ce refus fit naître une nouvelle enseigne inspirée de plusieurs principes similaires. C'est alors que FedMart chamboula le marché régional de la grande distribution.

De FedMart à Price Club

FedMart a été lancé à San Diego en 1954 et était exclusivement réservé aux fonctionnaires et aux vétérans. L'année suivante, M. Sinegal, 19 ans, s'y rendit pour travailler pour ce qu'il croyait être une journée de déchargement de matelas ; sans se douter qu'il y resterait 23 ans. On doit à M. Sinegal la création de la division centralisée des opérations d'entrepôts de FedMart. Un succès et de nouveaux entrepôts à Phoenix et à San Antonio suivirent.

En 1969, FedMart comptait près de 40 entrepôts, mais l'ère Price prit fin lors de la vente de la majorité de la chaîne à un détaillant allemand par M. Price et son fils, Robert, avant qu'ils soient chassés de l'entreprise.

M. Price commença rapidement à évoquer auprès d'entrepreneurs de San Diego les lacunes du marché du détail régional.

Sol Price ouvrit son premier entrepôt Price Club le 12 juillet 1976. L'adhésion coûtait davantage que celle de FedMart, mais était réservée aux professionnels. La formule d'entrepôt de M. Sinegal, les fournisseurs offrant des articles directement en entrepôt avec des produits personnalisés et un accent sur le libre-service, devint la base du modèle commercial de Price Club, rapprochant un peu plus les fournisseurs et les Membres. Cela réduisit les coûts et le superflu, offrant des économies aux Membres.

Les ventes décevantes de la première année s'améliorèrent une fois l'exclusivité élargie pour inclure les fonctionnaires. Les dirigeants d'autres entreprises le remarquèrent.

Le fondateur de Walmart, Sam Walton, avait de bons rapports avec M. Price. En 1982, M. Walton demanda de voir Price Club de près.



COSTCO CONNECTION

L'histoire de Costco est encore vive. Il est possible de visiter l'entrepôt Price Club original sur Morena Boulevard, à San Diego, et le premier club-entrepôt Costco à Seattle a un mur du bâtiment original, comportant de vieilles publicités de Costco.

HISTOIRE DES CLUBS-ENTREPÔTS

SOURCE : RECHERCHES INDÉPENDANTES DE COSTCO CONNECTION

1954

Sol Price ouvre le premier FedMart à San Diego.

1955

Jim Sinegal rejoint FedMart et établit le modèle centralisé d'inventaire d'entrepôt.

1975

Sol et Robert Price vendent FedMart et quittent l'entreprise.

1976

Les Price lancent le premier entrepôt Price Club à San Diego. M. Sinegal s'y joint brièvement.

1982

Jeffrey Brotman, détaillant à Seattle, établit un partenariat avec M. Sinegal pour une nouvelle enseigne : Costco

1950

1960

1970

1980



Sens des aiguilles d'une montre : rare photo en couleur d'un entrepôt FedMart ; Annonce d'ouverture d'un entrepôt Costco en 1983 ; Premier club-entrepôt Costco ; Club-entrepôt Costco en 1980 ; Jim Sinegal et Jeffrey Brotman au premier club-entrepôt Costco ; Sol Price dans son bureau.

M. Price accepta et offrit un aperçu de l'entreprise. En avril 1983, le premier Sam's Club ouvrit en Oklahoma.

« Sam était sympa et accessible », explique M. Sinegal, ajoutant que M. Price savait très bien ce qui se tramait, ce qui ne le dérangeait pas pour autant. M. Sinegal se souvient aussi de quelque chose que M. Walton a écrit dans sa biographie de 1992.

« On peut dire que j'ai volé, même si je préfère le mot emprunté, autant d'idées de Sol Price que de n'importe qui dans l'entreprise », écrit-il. Même le nom de Walmart venait du fait que M. Walton « aimait particulièrement le nom FedMart »



Aujourd'hui, Costco

En France, Jeffrey Brotman, homme d'affaires de Seattle, fut impressionné par les hypermarchés qui associaient supermarchés et services d'entrepôts. À son retour aux États-Unis, son père l'encouragea à voir Price Club comme un moyen d'importer le concept aux États-Unis.

M. Brotman contacta M. Price avec l'idée de franchiser Price Club dans le Nord-Ouest du Pacifique, mais ce dernier refusa. Ne se laissant pas décourager, M. Brotman contacta un cadre de Price Club comme partenaire potentiel pour cette aventure. Cette personne orienta M. Brotman vers M. Sinegal, qui ne fut pas immédiatement emballé.

Après avoir quitté FedMart, M. Sinegal se joint brièvement à Price Club, mais il ne s'entendit pas avec les preneurs de décisions, à l'exception de Sol Price. M. Sinegal lança plusieurs propositions, mais ne souhaitait pas quitter le sud de la Californie.

« Jeff et moi nous sommes bien entendus et avons réfléchi, dit-il à Costco Connection. Nous avons décidé que nous pouvions le faire ensemble. »

Le premier club-entrepôt Costco ouvrit en septembre 1983 à Seattle, le deuxième fut inauguré le mois suivant à Portland, en Oregon.



IMPACTS DU CLUB-ENTREPÔT

Un club-entrepôt est un établissement de vente en gros à des prix réduits. Les clients ont accès à ces économies grâce à une adhésion. Selon Art Caden, professeur d'économie distingué Margaret Gage Bush à l'Université Samford à Homewood, en Alabama, cela a changé la façon dont les gens faisaient leurs courses.

« Le modèle de club-entrepôt offre un grand volume et des prix bas, dit-il. Beaucoup de clubs-entrepôt peuvent satisfaire les clients au nom des actionnaires, des propriétaires et de la direction. » —CC

TOUTES LES PHOTOS : © COSTCO; PREVIOUS PAGE: KINDLENA / STOCK ADOBE.COM

1983

Ouverture du premier Sam's Club et des clubs-entrepôts Costco.

1993

Costco et Price Club fusionnent en une entreprise ; tous les entrepôts deviennent PriceCostco.

1994

Sol et Robert Price quittent PriceCostco ; l'entreprise PriceSmart est créée, mettant l'accent sur les clubs-entrepôts en Amérique du Sud.

1997

Price est retiré du nom des entrepôts qui s'appellent désormais Costco seulement.

2012

Jim Sinegal quitte son rôle de PDG de Costco, nommant W. Craig Jelinek, ancien de FedMart. Ce dernier est succédé par Ron Vachris.

1990

2000

2010

2020

Dès le début, Price Club et Costco se concentraient sur différentes choses, explique M. Sinégal.

« Nous voulions ouvrir plusieurs clubs-entrepôts », dit-il, alors que Price Club semblait axé sur la propriété. « Ils passaient beaucoup de temps sur l'immobilier, mais nous n'étions pas chérants et certainement moins exigeants sur l'immobilier. Cela nous a probablement donné un avantage. »

Chaque fois que nous voyions une bonne idée de Price Club, nous la copions. Nous n'avions aucun scrupule, plaisante M. Sinégal.

Quand nous avions des idées inhabituelles, comme les aliments frais ou la pharmacie, ils ne nous copiaient jamais. Je pense que c'était de l'entêtement. Cela nous a avantagés. »

Unification

Partager (ou voler) des idées des concurrents était commun entre les entreprises, explique Art Caden, professeur en économie distingué Margaret Gage Bush à l'Université Samford à Homewood, en Alabama. Il dit que les détaillants étaient axés sur des régions.

« Ils ne se chevauchaient pas vraiment et n'étaient pas vraiment concurrents. En général, il partageait des idées sur différentes chaînes de détail », dit-il.

Le Centre optique, la Boulangerie et les rayons Fruits & Légumes et Viande de Costco ouvrirent en 1987. M. Sinégal attribue cette expansion à l'avance compétitive de Costco, menant à des discussions informelles de fusion.

« Sol m'a approché plusieurs fois et nous avons eu des discussions », dit M. Sinégal.

Ces discussions passèrent au stade supérieur quand M. Price reconnut qu'il vieillissait et qu'il voulait passer plus de temps en famille. M. Sinégal ajoute que M. Price avait sûrement du mal à quitter une entreprise qu'il avait bâtie. Mais le parallèle entre les entreprises a éventuellement facilité l'idée de soutenir les deux côtés.

Les similarités étaient le nombre d'entrepôts (94 pour Price Club et 103 pour Costco), le volume annuel et l'origine inhabituelle. Au début des années 1990, au moment de la fusion, M. Sinégal dit qu'environ 25 employés de chaque entreprise avaient travaillé à FedMart, lui compris.

« [Le but] n'était pas de le faire à notre façon, mais de la façon qui était la meilleure pour l'entreprise, dit Ron Vachris. Tout s'est emballé et les choses ont vraiment commencé





à se consolider avec le temps. C'était le bon temps. »

Patrimoine de Price Club

La fusion fut annoncée en juin 1993, un expert du secteur disant au Los Angeles Times que c'était « un vrai tsunami dans le monde de la grande distribution ». Mais des spécialistes en affaires ont noté que la consolidation était importante en raison de la forte concurrence dans les clubs-entrepôts.

En 1997, après avoir opéré comme PriceCostco, l'entreprise fut renommée Costco Wholesale.

M. Sinegal et M. Vachris voient toujours d'un bon œil l'ère Price Club dans l'histoire de Costco, signalant que la culture est quelque chose que Costco souhaite préserver.

« Nous conservons [les bases de la fusion] bonnes pour les employés, les Membres et l'entreprise, et nous [continuons] à aller de l'avant avec cela », dit M. Vachris.

L'impact de Sol Price sur le marché du détail moderne ne peut être minimisé en raison du concept de club-entrepôt qu'il a contribué à créer, ajoute M. Carden.

« L'une des choses qui me plaisent quand j'observe l'histoire de la vente au détail, c'est de voir les gens prendre quelque chose de si commun, faire ses courses, puis trouver des moyens nouveaux, créatifs et économiques de le faire », explique M. Carden.

Pour ce qui est de l'héritage de Costco et de ce qu'il voudrait voir persister, M. Sinegal priorise la culture d'entreprise. Il croit que Costco a aidé à revitaliser la culture quand elle commençait à être perdue pour Price Club.

« Protéger la culture est incroyablement important. Faire la bonne chose, prendre soin de nos Membres, de nos salariés et de nos fournisseurs est essentiel, dit M. Sinegal. Ce n'est pas toujours facile, mais ça doit être fait. » ■



SOL PRICE OCCUPE UNE PLACE PRÉPONDÉRANTE

Lorsqu'on les interroge sur Sol Price, les dirigeants actuels et passés de Costco sont unanimes : il était brillant et direct. « Sol ne mâchait pas ses mots », déclare Ron Vachris, PDG de Costco, qui a côtoyé Price alors qu'il était directeur d'entrepôt chez Price Club. « Il était très direct, mais excellait dans ce qu'il faisait et avait la conviction profonde de devoir agir correctement. Il plaçait la barre très haut pour nous tous. »

Jim Sinegal, cofondateur de Costco, a qualifié Price d'homme le plus intelligent qu'il ait jamais connu. « Et j'ai eu la chance, dans ma vie, de rencontrer beaucoup de personnes intelligentes », confie-t-il à *Connection*. « Je l'ai décrit comme mon mentor. Je n'aurais pas réussi ni parcouru autant de chemin sans lui et sans ce qu'il a accompli. » —CC



Sens des aiguilles d'une montre :

Un entrepôt Costco moderne ; l'actuel PDG Ron Vachris ; un badge nominatif original de PriceCostco ; un stand de hot-dogs Costco d'époque ; Jim Sinegal avec Sol Price en 2001.

C'est un oignon juteux et frais, au goût doux, tendre et croquant.

Il est parfait pour les recettes crues comme les salades, idéal pour les garnitures de viandes et de poissons mais aussi pour les ragoûts et les rôtis.

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

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



tendre
doux
croquant

Oignon Doux



**À Loué
ON S'ENGAGE
DEPUIS 1958.**



**20 ŒUFS LABEL ROUGE
GROS**



**20 ŒUFS BIOLOGIQUES
GROS**



- ✓ **POULES ÉLEVÉES EN PLEIN AIR ET EN LIBERTÉ**
- ✓ **NOURRIES AUX CÉRÉALES LOCALES OU BIOLOGIQUES**
- ✓ **INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE « ŒUFS DE LOUÉ »**





© JIM HENKENS

Mark Bittman est rédacteur en chef de *The Bittman Project* (bittmanproject.com*) et co-animateur du podcast *Food with Mark Bittman*.*

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez des œufs et des ingrédients pour soupes en club-entrepôt.

La magie de l'œuf

★ Les œufs constituent le moyen le plus rapide et le plus économique de transformer une soupe en vrai repas

par MARK BITTMAN

J'ai hâte de me lancer dans la saison des soupes. Cette période de l'année me rappelle que les soupes faites maison peuvent constituer un repas rapide, facile et copieux : il suffit d'y ajouter des œufs.

Ma version de la soupe aux œufs classique propose des idées de garnitures copieuses, comme des restes de poulet rôti, qui avec la texture onctueuse de la soupe, composent un dîner sur mesure.

Pour pocher des œufs dans la soupe, cassez-les un à un dans un petit bol, plongez-les dans un bouillon frémissant et couvrez pour les cuire jusqu'à ce qu'ils soient coulants, fermes ou mollets. Vous pouvez également essayer de faire cuire des œufs au plat, sur le côté ou brouillés dans une poêle, ou des œufs durs ou à la coque dans une petite casserole, tandis que la soupe mijote sur le feu. Une fois la soupe servie, déposez délicatement les œufs à la surface. Une autre idée consiste à brouiller légèrement un ou deux œufs, puis à les verser à la cuillère dans un bol avant d'y ajouter du bouillon ou de la soupe chaude.

Comme les œufs se marient avec à peu près tout, y compris avec les soupes du commerce, je parie qu'une fois que vous aurez commencé à les incorporer, vous imaginerez vous-même de nombreuses associations fabuleuses. Laissez ces recettes stimuler votre créativité. ■



Soupe aux œufs battus

Soupe aux œufs battus

1,5 L de bouillon de volaille ou de légumes
15 ml (1 c. à s.) de sauce soja, ou plus

4 œufs

Sel et poivre

2 oignons nouveaux, parés et émincés

5 ml (1 c. à c.) d'huile de sésame, ou plus

Quelques brins de coriandre fraîche, du poulet rôti effiloché, des légumes grillés ou rôtis, des crackers émiettés et/ou de la sauce piquante, pour garnir

Verser le bouillon et la sauce soja dans une grande casserole à feu moyen-vif et porter à ébullition. Casser les œufs dans un saladier de taille moyenne. Saupoudrer d'un peu de sel et de poivre, puis bien les battre à la fourchette.

Lorsque le bouillon bout, baisser le feu pour faire mijoter. Verser les œufs en filet, en remuant constamment par petits mouvements circulaires avec une grande cuillère afin de les brouiller délicatement sans qu'ils ne s'agglutinent ni ne se dissolvent dans la soupe. Continuer à remuer délicatement jusqu'à ce que les œufs soient cuits, 1 à 2 minutes.

Incorporer les oignons verts et l'huile de sésame, puis goûter et rectifier l'assaisonnement avec du sel, du poivre, de la sauce soja ou de l'huile de sésame. Parsemer de coriandre et des garnitures de votre choix. 4 à 6 parts.

Recette adaptée de How to Cook Everything: The Basics (Harvest Books, 2012*) avec l'aimable autorisation de Mark Bittman (Bittmanproject.com*). Photo de Kerri Conan.*



Soupe de haricots et de légumes verts garnie d'un œuf au plat

60 g de beurre ramolli

1 oignon émincé

1 carotte coupée en morceaux

1 branche de céleri découpée

2 c. à s. d'ail haché

850 g de haricots en conserve
de tous types, rincés

2 feuilles de laurier

1 c. à c. de thym séché

1 l de bouillon de légumes ou d'eau
280 à 340 g d'épinards ou d'autres légumes verts découpés si besoin

4 œufs ou plus

Sel et poivre

Faire fondre 45 g de beurre dans une grande casserole à feu moyen-vif. Une fois le beurre fondu, ajouter l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail. Faire cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres, 3 à 5 minutes. Dans une assiette, écraser 250 g de haricots à la fourchette.

Ajouter les feuilles de laurier et le thym et mélanger, puis verser le bouillon de légumes et 500 ml d'eau. Ajouter tous les haricots et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert. Laisser cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la soupe épaississe, environ 15 minutes. Incorporer les légumes verts, puis augmenter le feu à moyen-vif. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes verts soient tendres, 5 à 10 minutes.

Faire chauffer les 15 g de beurre restants dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Une fois fondu, le faire tourner dans la poêle pour en recouvrir le fond. Casser les œufs dans la poêle. Saler et poivrer. Retirer du feu lorsque les blancs d'œufs sont complètement pris et opaques, au bout de 2 à 3 minutes.

Saler et poivrer la soupe à votre goût. Répartir dans des bols et garnir d'un œuf au plat. Verser le beurre restant de la poêle sur les œufs, puis servir. 4 à 6 parts.

Recette adaptée de How to Cook Everything — Édition entièrement révisée pour le vingtième anniversaire (Harvest Books, 2019), avec l'aimable autorisation de Mark Bittman (Bittmanproject.com*). Photo de Kerri Conan.*

PETZSHADOW / STOCK.ADOBE.COM

* En anglais



Fromages normands
traditionnels,
Beurre et Crème,
depuis 1909



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

SABAROT

Maison familiale depuis 1819



Rejoignez-nous !

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



POUR VOTRE TABLE



Les champignons à l'honneur

Les champignons sont une catégorie d'aliments à part

par LAURA BODE

Les champignons sont aussi fascinants que délicieux. Leurs lamelles, leurs écailles, leurs filaments de mycélium et leur chapeau leur donnent un aspect presque animal, mais ce ne sont ni des animaux, ni des fruits, ni des légumes. Ils sont si uniques qu'ils constituent une catégorie d'aliments à part entière.

Il existe une multitude de façons de déguster les champignons : en amuse-bouche accompagnés de fromage aux herbes, sous forme de pâté aux champignons ou encore en steak de portobello riche en protéines, tout juste sorti du barbecue. Ils sont également délicieux en salade et dans des quiches, des œufs brouillés et des brochettes, ainsi que dans les plats de pâtes à la crème.

Les humains consomment des champignons depuis la nuit des temps et les champignons de Paris sont cultivés à des fins commerciales en Europe depuis le XVII^e siècle, selon le National Horticulture Board.

Sur les 300 espèces de champignons comestibles, 30 variétés ont été domestiquées et 10 variétés sont cultivées à des fins commerciales, selon une étude de l'Université d'État du Colorado. Les champignons constituent une bonne source de vitamine B et de vitamine D. Ils figurent également parmi les aliments les plus riches en sélénium que l'on trouve au rayon fruits et légumes.

Aux États-Unis, c'est la Pennsylvanie qui en produit le plus, suivie de la Californie. Les variétés les plus populaires sont le champignon de Paris, le baby bella, le portobello, l'enoki, le pleurote, le maitake et le shiitake.

Aujourd'hui, les champignons sont cultivés en intérieur et n'ont pas besoin de lumière pour pousser rapidement. Ils se nourrissent en métabolisant des matières mortes ou en décomposition et se reproduisent en produisant des spores plutôt que des graines. À savoir : selon *The Old Farmer's Almanac**, aussi surprenant que cela puisse paraître, ils sont en réalité plus proches des humains que des plantes sur le plan de l'ADN.

Une fois que vous les avez ramenés chez vous, conservez-les au réfrigérateur 10 jours maximum, dans leur emballage d'origine ou un sachet en papier, afin de préserver leur saveur et leur texture. La grande variété de champignons, associée à la multitude de recettes disponibles sur Internet, apportera une touche savoureuse et originale à tous vos plats. ■

Laura Bode (laurabodedesigns.com*) est passionnée par les champignons et exerce le métier de rédactrice indépendante.

* En anglais



Pâtes crémeuses au poulet, champignons, poivron rouge et thym

500 g de penne ou d'autres pâtes	1 poivron rouge coupé en morceaux
2 noisettes de beurre	5 gousses d'ail finement hachées
500 g de blancs de poulet ou de cuisses sans peau	1 t. d'eau
Sel et poivre	1 cube de bouillon de volaille
2 c. à s. d'huile d'olive ou de colza	1 ¼ t. de crème épaisse
1 oignon moyen émincé	2 c. à s. de thym
250 g de champignons découpés	¾ de t. de parmesan râpé
	3 c. à s. de persil haché

Faire cuire les pâtes al dente, puis les mélanger avec du beurre. Pour une cuisson plus rapide et homogène, aplatir légèrement les blancs de poulet à l'aide d'un maillet de cuisine. Couper les blancs les plus épais en deux horizontalement avant de les aplatir. Saler et poivrer.

Faire chauffer une poêle à feu vif. Ajouter 1 c. à s. d'huile. Faire cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés et bien tendre à cœur. Le retirer de la poêle et le découper en tranches.

Ajouter la cuillère à soupe d'huile restante. Ajouter l'oignon et le faire cuire jusqu'à ce qu'il ramollisse. Ajouter les champignons et les faire dorer. Ajouter le poivron et l'ail, mélanger et cuire environ 2 minutes. Déglacer la poêle avec de l'eau et le cube de bouillon, en raclant le fond. Ajouter la crème et le thym. Porter à ébullition. Laisser mijoter 2 à 3 minutes, puis éteindre le feu. Ajouter le parmesan petit à petit, en remuant constamment jusqu'à ce qu'il fonde. Saler et poivrer. Ajouter le poulet découpé en tranches et le persil à la sauce, puis mélanger avec les pâtes. 4 parts.

Recette de Kelly Shaban (foodtasia.com*)



Riches en fruits, Riches en goûts.
Cuisinées en Provence depuis 1986.



Cuisinées en Provence • Au sucre de Canne • Cuisson au Chaudron • Savoir Faire Traditionnel

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

UNE FILIÈRE
LAITIÈRE ENGAGÉE*



JUS RÉFRIGÉRÉS



JUS AMBIANTS



NEW

DU VÉGÉTAL
AU QUOTIDIEN

DES PRODUITS FABRIQUÉS EN FRANCE
PAR UNE ENTREPRISE FAMILIALE.

DEPUIS 3 GÉNÉRATIONS, LSDH SOUTIENT L'ACTIVITÉ LOCALE
ET S'ENGAGE POUR UNE ALIMENTATION RESPONSABLE.



Des bonbons ou un sort

Catherine Zhang, championne de la série Zumbo's Just Desserts et pâtissière hors pair, révolutionne la pâtisserie d'Halloween.

par JIYAN DESSENS

conception BHAVANI KONINGS

recettes CATHERINE ZHANG

photographie ANDY LEWIS

préparation des ingrédients TINA MCLEISH



Catherine Zhang se souviendra toujours de sa première expérience d'Halloween lorsqu'elle était enfant à Sydney. « J'ai toujours voulu aller faire la tournée des bonbons, mais ma mère était très réticente à l'idée que je frappe à la porte d'inconnus », se souvient-elle. « J'étais en CM2 environ quand elle a estimé que je pouvais y aller en toute sécurité. » Pour la plupart des enfants, c'était le moment de revêtir un costume effrayant et de se procurer un seau pour récolter une tonne de bonbons, mais pour Catherine, c'était avant tout l'occasion de se mettre aux fourneaux et de laisser libre cours à sa créativité. « Mes amis organisaient de petites fêtes d'Halloween et je leur préparais des gâteaux spécialement pour l'occasion », se souvient-elle. « C'était tellement amusant ; Halloween permet vraiment de se lâcher ! » Tous ceux qui ont le palais sucré et fréquentent les réseaux sociaux connaissent sans doute Catherine et ses créations exceptionnelles. Elle a remporté l'émission Zumbo's Just Desserts de Netflix en 2019 et a poursuivi son parcours impressionnant dans la pâtisserie : elle a écrit des livres de cuisine, ouvert le restaurant de desserts Tu Cha à Los Angeles et rempli ses comptes Instagram et TikTok d'une multitude de créations délicieuses. « Mes parents ne savent vraiment pas cuisiner, j'avais donc très envie de me lancer, j'étais même prête à apprendre toute seule », se souvient-elle. Catherine a suivi une licence en sciences alimentaires et nutrition avant de se lancer à fond dans la pâtisserie

et la création de recettes. « En grandissant, j'ai toujours voulu être pâtissière et j'admirais les personnes qui tenaient des pâtisseries et publiaient des recettes, comme je le fais aujourd'hui », explique-t-elle. « Parfois, je regarde en arrière et je me dis : "Waouh, c'est fou le chemin que j'ai parcouru." »

Désormais, les Membres Costco peuvent faire entrer un peu de la magie de Catherine Zhang dans leur cuisine grâce à des recettes de certaines de ses créations préférées : cookies « yeux de triton », cupcakes « chaudron », gâteau « fantôme sur un petit pain » et macarons « grenouille ». « Bien qu'effrayant, Halloween est avant tout amusant », dit-elle. « Je découvre sans cesse de nouvelles choses qui m'inspirent ; j'enrichis constamment mon dossier de captures d'écran, de notes et d'idées. Pour Halloween, je voulais créer des recettes colorées, amusantes et contenant beaucoup de bonbons ! »

Catherine aime préparer ses pâtisseries d'Halloween le 30 octobre, pour qu'elles soient prêtes le 31. « Parfois, quand on fait de la pâtisserie pour le plaisir, on prépare plein de choses et on les offre simplement aux voisins », explique-t-elle. « Mais ces occasions annuelles rassemblent tant de monde et on peut partager [ses créations] avec eux : c'est bien plus amusant et ça permet de partager de bons moments. C'est comme un cadeau. »

Même si rien ne vaut les cupcakes fondants et les biscuits au beurre de Catherine, elle précise qu'on peut simplifier les choses. « Si vous manquez de temps, vous pouvez réaliser les cupcakes « chaudrons » avec des cupcakes du commerce, les placer dans les chaudrons et vous contenter de les décorer », explique-t-elle. « Il en va de même pour les cookies : vous pouvez en acheter de tout prêts et vous inspirer pour y coller des yeux et les décorer. » ■



CATHERINE ZHANG

est une cheffe
pâtissière et créatrice
de desserts d'origine
chinoise née en
Australie, également
restauratrice, lauréate
de la saison 2 de
l'émission Zumbo's
Just Desserts et
Membre Costco.
Rendez-vous sur
zhangcatherine.com
pour en savoir plus.







POUR VOTRE TABLE



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

Gâteau roulé « fantôme »

Donnez une nouvelle dimension à vos pâtisseries d'Halloween avec cet adorable roulé décoré de fantômes. Cette technique vient du Japon. Les roulés, également appelés « deco rolls », sont décorés de motifs avant d'être cuits. Composé d'une génoise légère au chocolat et de crème fouettée à la vanille, il est délicieusement effrayant !

Temps de préparation : 1 h 30 + temps de repos

Quantité : 1 roulé

Pâte à gâteau « fantôme »

60 g de farine
60 g de beurre doux ramolli
60 g de sucre glace
2 blancs d'œuf
Colorant alimentaire rose
Colorant alimentaire noir

Pâte à roulé

50 ml de lait
50 ml d'huile végétale + un peu pour graisser le moule
4 gros œufs, blancs et jaunes séparés
60 g de sucre blanc + 2 c. à s. supplémentaires
15 g (2 c. à s.) de cacao en poudre

75 g de farine

Crème fouettée à la vanille

200 g de crème épaisse
25 g de sucre blanc
1 c. à c. d'extrait de vanille

1. Pour réaliser la pâte à motifs, placer une feuille A4 imprimée avec mon motif de fantôme (voir QR code) sous une feuille de papier sulfurisé suffisamment grande pour recouvrir un moule à roulé de 20 x 30 cm, puis poser le tout sur une grande plaque de cuisson. Graisser légèrement le papier sulfurisé avec de l'huile végétale pour éviter qu'il ne colle à votre motif.

2. Mélanger tous les ingrédients de la pâte à motif fantôme (à l'exception du colorant alimentaire) dans un saladier de taille moyenne et fouetter jusqu'à obtenir une texture lisse. Prélever une cuillère à café bombée de pâte et la verser dans un petit bol. Y incorporer quelques gouttes de colorant alimentaire rose. Diviser le reste de la pâte en un et deux tiers, puis colorer la plus petite partie en noir avec du colorant alimentaire, en laissant la plus grande partie nature. Transférer la pâte colorée dans des poches à douille distinctes.

3. En s'aidant du gabarit en forme de fantôme placé sous le papier sulfurisé, tracer les contours de vos fantômes (notamment les yeux et la bouche) avec le glaçage noir. Utiliser du rose pour les joues, puis remplir de blanc pour donner aux fantômes un contour bien défini. Une fois que vous avez terminé

de dessiner les contours, tapoter légèrement la plaque de cuisson sur votre plan de travail pour éliminer les bulles d'air qui auraient pu se former. Placer le motif ainsi dessiné au congélateur au moins 1 heure, jusqu'à ce qu'il soit bien pris.

4. Pour réaliser le roulé, préchauffer le four à 180 °C (160 °C chaleur tournante) et disposer le motif de fantôme congelé au fond d'un moule à roulé de 20 cm x 30 cm. Faire chauffer le lait dans une petite casserole sur la cuisinière jusqu'à ce qu'il dégage de la vapeur.

5. Pendant ce temps, dans un saladier de taille moyenne, fouetter ensemble l'huile, les jaunes d'œufs et 2 cuillères à soupe de sucre blanc. Ajouter lentement le lait chaud au mélange de jaunes d'œufs et fouetter jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Tamiser le cacao en poudre et la farine à gâteau, puis fouetter jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés.

6. Dans un grand saladier, battre les blancs d'œufs et le reste du sucre blanc jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes. Incorporer délicatement la meringue au mélange de jaunes d'œufs, un tiers à la fois, jusqu'à ce que le tout soit homogène. Verser la pâte

dans le moule chemisé, par-dessus les fantômes, puis enfourner 25 minutes. Sortir le gâteau du four et le retourner immédiatement sur une nouvelle feuille de papier sulfurisé.

7. Retirer l'ancienne feuille de papier sulfurisé recouvrant le gâteau retourné pour faire apparaître votre motif de fantôme. Poser un torchon propre par-dessus afin de protéger le motif, puis retourner le gâteau de manière à ce que le torchon se trouve en dessous et le papier sulfurisé au-dessus. Enrouler le gâteau d'un bout à l'autre et le laisser reposer, jointure vers le bas, jusqu'à ce qu'il refroidisse complètement.

8. Pour la crème fouettée à la vanille, verser la crème épaisse et le sucre dans un saladier de taille moyenne et fouetter jusqu'à obtenir des pics mous. Ajouter l'extrait de vanille et continuer à fouetter jusqu'à ce que des pics fermes se forment.

9. Dérouler le gâteau, puis retirer le papier sulfurisé et le torchon. Étaler une fine couche de crème à l'intérieur du gâteau, puis l'enrouler à nouveau en suivant la courbe existante. Envelopper le roulé dans du film alimentaire et le laisser reposer au réfrigérateur au moins 2 heures, jusqu'à ce qu'il ait pris. Le sortir, le couper en tranches et servir. Le conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur 3 jours maximum.

Cookies « yeux de triton »

Ces délicieux cookies aux pépites de chocolat blanc sont parsemés d'yeux en bonbons et se déclinent dans des couleurs vives. C'est la gourmandise d'Halloween par excellence !

Préparation : 1 h + repos

Quantité : 9 gros cookies

120 g de beurre doux à température ambiante	Bonbons en forme d'yeux et vermicelles en sucre
90 g de sucre brun	¼ c. à c. de bicarbonate de soude
50 g de sucre blanc	150 g de pépites de chocolat blanc
¼ de c. à c. d'extrait d'ube	1 c. à c. de poudre de matcha
1 gros œuf, à température ambiante	Zeste de 1 orange
210 g de farine	Colorant alimentaire orange

1. Préchauffer le four à 200 °C (180 °C chaleur tournante) et recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Dans un grand saladier, battre le beurre et les sucres à l'aide d'un batteur électrique pour obtenir un mélange lisse et mousseux, environ 2 minutes.

2. Ajouter l'œuf et battre jusqu'à ce que le tout soit homogène, puis ajouter la farine et le bicarbonate de soude et mélanger jusqu'à obtenir une pâte ferme, environ 1 minute. Incorporer délicatement les pépites de chocolat blanc.

3. Répartir la pâte à biscuits dans 3 saladiers. Utiliser l'extrait d'ube pour colorer une partie en violet. Utiliser la poudre de matcha pour colorer une autre partie en vert puis le zeste d'orange et le colorant alimentaire au dernier tiers. Diviser chaque pâton coloré en 3, pour obtenir 9 boules au total.

4. Disposer les boules de pâte sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les aplatir légèrement. Enfourner 10 à 14 minutes, jusqu'à ce que les cookies soient fermes sur les bords et moelleux au centre. Sortir les cookies du four et les laisser refroidir 5 à 10 minutes avant de les décorer avec les yeux en bonbons et les vermicelles.

Macarons « grenouilles »

Ces macarons s'inspirent des adorables grenouilles qui font le buzz sur TikTok et Pinterest pendant Halloween. Ils sont fourrés d'une crème au beurre onctueuse et délicieuse, composée de seulement deux ingrédients !

Temps de préparation : 2 h 30 - 3 h

Quantité : 8 macarons

80 g de poudre d'amandes

70 g de sucre glace

60 g de blancs d'œuf

60 g de sucre blanc

8 paillettes roses en forme de cœur

Mélange de chocolat blanc et noir, pour la décoration

Colorant alimentaire rose à base d'huile

Glaçage chocolat

80 g de chocolat noir

100 g de beurre doux ramolli

Colorant alimentaire vert en gel

1. Pour réaliser les coques de macarons, tamiser la poudre d'amandes et le sucre glace dans un saladier de taille moyenne, en éliminant les gros grumeaux.

2. Dans un autre grand saladier, verser les blancs d'œufs et les monter en neige à l'aide d'un batteur électrique. Ajouter progressivement le sucre blanc et battre jusqu'à ce que des pics fermes se forment. Ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire vert en gel et mélanger. Incorporer la poudre d'amandes et le sucre glace tamisés à la meringue en 2 ou 3 fois, en raclant les parois du saladier et en descendant vers le centre pour bien les incorporer. Une fois tous les ingrédients incorporés, presser la pâte contre les parois du saladier puis la ramener vers le centre. Continuer jusqu'à ce que vous remarquiez que les traces laissées par la pâte lorsqu'elle retombe dans le saladier commencent lentement à disparaître. Cela signifie que votre pâte a atteint la bonne consistance pour être dressée à la poche à douille.

3. Verser 3/4 de pâte dans une poche munie d'une douille ronde moyenne. Verser le reste de la pâte dans une poche munie d'une petite douille ronde. À l'aide de la douille moyenne, former 16 cercles de 2,5 cm de diamètre. Sur la moitié des coques ainsi formées, utiliser la petite douille pour déposer 2 petits points de pâte au-dessus des cercles. Ce seront les yeux de chaque grenouille. Laisser sécher les coques de macarons 30 minutes.

4. À l'aide d'une poche munie d'une petite douille, dessiner deux bras sur le dessus des coques « yeux de grenouille », puis deux petits points pour les pattes à la base de la même coque. (Voir image 41 pour vous aider.)

Placer un vermicelle en forme de cœur entre les bras. Laisser reposer 30 à 60 minutes, jusqu'à ce que les coques soient sèches au toucher.

5. Préchauffer le four à 170 °C (150 °C chaleur tournante). Faire cuire les macarons 14 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient complètement pris. (Si vous secouez légèrement vos macarons, ils ne doivent pas bouger. C'est ainsi que vous savez qu'ils sont prêts.) Les sortir du four et les laisser refroidir complètement.

6. Pour les décorer, faire fondre le chocolat noir et le verser dans une poche à douille. Dessiner deux yeux et un sourire sur chaque coque. Faire fondre le chocolat blanc et le colorer en rose à l'aide d'un colorant alimentaire, en mélangeant bien pour obtenir une couleur homogène. Dessiner deux ovales sous les yeux pour représenter des joues rouges. Laisser sécher les motifs pendant que vous préparez la garniture.

7. Pour le glaçage chocolat, hacher grossièrement le chocolat noir et le faire fondre au micro-ondes ou au bain-marie. Le retirer du feu et laisser le chocolat refroidir à température ambiante.

8. Placer le beurre ramolli dans le bol d'un robot pâtissier et le battre jusqu'à ce qu'il blanchisse. Ajouter le chocolat refroidi et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse, léger et onctueux. Transférer le glaçage au chocolat dans une poche munie d'une douille ronde. Déposer une petite noisette de crème au beurre au centre d'une coque de macaron ronde nature, puis la recouvrir d'une coque en forme de grenouille. Répéter l'opération jusqu'à ce que tous les macarons grenouilles soient terminés.



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

Cupcakes « chaudron »

Changez un peu vos friandises habituelles d'Halloween avec ces cupcakes moelleux au chocolat en forme de chaudrons, garnis d'un glaçage au fromage frais, de sucettes et de bonbons colorés. J'ai utilisé des petits seaux en plastique en forme de chaudrons pour encore plus d'effet, mais des moules à cupcakes noirs feront très bien l'affaire !

Temps de préparation : 1 h 10 + repos

Quantité : 12 cupcakes

110 g de farine

175 g de sucre blanc

45 g de cacao en poudre

¼ c. à c. de sel

1 c. à c. de levure chimique

½ c. à c. de bicarbonate de soude

1 œuf

60 ml d'huile végétale

120 ml de lait

Yeux en bonbons, sucettes et friandises, pour la décoration

Glaçage au fromage frais

165 g de fromage frais ramolli

80 ml de crème épaisse

35 g de sucre blanc

Colorant alimentaire vert

1. Pour les cupcakes, préchauffer le four à 180 °C (160 °C chaleur tournante) et disposer 12 moules à cupcakes. Tamiser ensemble la farine, le sucre, le cacao en poudre, le sel, la levure chimique et le bicarbonate de soude dans un saladier, puis mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.

2. Ajouter l'œuf, l'huile végétale, le lait et 120 ml d'eau bouillante au mélange sec, puis mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.

3. Répartir la pâte dans les moules à cupcakes et faire cuire au four 16 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans un cupcake en ressorte avec quelques miettes humides. Sortir les cupcakes du four et les laisser refroidir complètement.

4. Pendant ce temps, mélanger le fromage frais, la crème épaisse et le sucre dans un saladier, puis fouetter 5 minutes, jusqu'à obtenir une texture légère et onctueuse. Ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire vert et mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène et d'un vert vif. Transférer le glaçage dans une poche munie d'une petite douille ronde.

5. Pour le montage, placer les cupcakes refroidis dans des mini-chaudrons en plastique et déposer des petits tas de glaçage vert sur le dessus de chaque cupcake. Décorer avec des yeux en bonbons, des sucettes et des bonbons de votre choix. Placer les cupcakes en chaudron au réfrigérateur jusqu'au moment de les déguster.

Notre sélection authentique AUX SAVEURS EXCEPTIONNELLES...



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

Elle permet de réaliser
des **panures légères**
et **croustillantes**.



**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**.



**RIZ PARFUMÉ
CAMBODGE
/ 20KG**

Le riz Cambodge
se distingue par son
parfum floral, par ses
grains long et fins à la
texture **moelleuse**.



vietCOCO®

**LAIT DE COCO
/ 400ML**

Un lait de coco riche
et onctueux, composé
à **85 % d'extrait de coco**.



**RIZ BASMATI
OU ÉTUVÉ
/ 4,54KG**

Une nouvelle variété
de riz basmati aux
grains **extra longs**,
naturellement
parfumée.

**UN CURRY DOUX AUX CREVETTES CROUSTILLANTES,
ACCOMPAGNÉES D'UN RIZ PARFUMÉ.**

Une base de riz basmati Zainab, des crevettes ultra croustillantes grâce à la chapelure panko JB Japon, le tout nappé d'un curry doux et onctueux au lait de coco Vietcoco pour un voyage au cœur des saveurs d'Asie.

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

Découvrez nos produits asiatiques QUI VOUS FERONT VOYAGER !



SAUCE TERIYAKI OU SOJA SUCRÉE / 1L

Deux sauces incontournables :
la **teriyaki**, idéale en marinade, et la
sauce soja japonaise sucrée, au goût
caramélisé, parfaite avec les sushis,
brochettes et légumes.



RIZ POUR SUSHIS / 5KG

Grâce à ses grains **ronds** et
blancs, et sa **texture collante**
et **moelleuse**, cette variété
spécialement cultivée pour la
cuisine asiatique japonaise est
idéale en plats chauds, froids
ou desserts.



NOUILLES INSTANTANÉES YAKISOBA

- SACHET POULET CACAHUËTES
- CUP BOEUF TERIYAKI ET MI-GORENG

**SAVOUREZ UN POULET TERIYAKI FONDANT ET CARAMÉLISÉ,
ACCOMPAGNÉ D'UN RIZ MOELLEUX.**

Une base de riz pour sushis Lotus Rice, des émincés de poulet laqués à la sauce teriyaki ou à la sauce soja sucrée JB Japon, le tout parsemé de graines de sésame grillées pour un délicieux voyage au Japon.



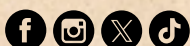
LA CHARCUTERIE TRADITIONNELLE

Depuis 1940, nous travaillons avec nos maîtres charcutiers pour que vous puissiez profiter d'une grande variété de charcuterie de la meilleure qualité

PRODUIT DE L'ESPAGNE



Suivez-nous sur:



www.noel.es/en



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

Le porc haché en 4 façons

En ayant toujours cet ingrédient polyvalent et savoureux au congélateur, les dîners deviendront un jeu d'enfants.

par LEANNE KITCHEN préparation des plats TINA MCLEISH
conception BHAVANI KONINGS photographie ANDY LEWIS

Honnêtement, je ne me souviens plus quand j'ai commencé à adorer le porc haché. C'était peut-être en croquant dans mon premier xiao long bao (ravioli à la soupe), avec son jus irrésistible, ou en dégustant des haricots secs épicés et relevés au porc lors d'un voyage en Chine. Le porc est un incontournable de la cuisine et c'est, sans conteste, ma viande hachée préférée. J'achète toujours du porc haché classique, jamais pauvre en matière grasse. C'est justement ce gras qui le rend si bon, en facilitant le brunissement et en apportant aux sauces, boulettes et autres plats une texture et une douceur que les viandes maigres ne peuvent tout simplement pas offrir.

Je ne suis pas la seule à faire des provisions de porc haché pour les repas en famille. Costco se distingue en hachant le porc chaque jour dans chacun de ses clubs-entrepôts. » Cette source de protéines est appréciée par les Membres de toute l'Australie, le club-entrepôt de Perth détenant le record avec 1,7 tonne produite par semaine.

Le porc haché est une viande abordable et infiniment polyvalente. En en gardant toujours un paquet au congélateur, le dîner devient un jeu d'enfants, décliné en sauté de nouilles rapide, en raviolis ou en plat méditerranéen, comme des lasagnes au ragù blanc ou les boulettes de viande grillées accompagnées d'une salade à l'espagnole.

Ma passion pour cette viande est également liée à mes souvenirs du Nouvel An lunaire. Il y a plusieurs années, alors que je ne savais pratiquement pas ce que c'était, une amie chinoise m'a invitée chez elle pour l'aider à préparer des jiaozi (raviolis du nord de la Chine). Nous étions assises autour de la table à étaler la pâte pour les enveloppes, à glisser la farce composée de porc, de chou et de ciboulette, tout en bavardant à mesure que la pile grandissait. J'ai adoré la simplicité de ce moment où l'on partageait des histoires, cuisinait ensemble, puis mangeait à n'en plus finir.

Il y a quelque chose de profondément satisfaisant à cuisiner avec du porc haché : la façon dont il grésille, libère sa graisse et dore dans la poêle. Son odeur promet un repas riche, réconfortant et absolument délicieux : c'est un ingrédient qui tient toujours ses promesses. ■



LEANNE KITCHEN
est une cheffe
devenue chroniqueuse
gastronomique, autrice
de livres de cuisine et
de guides de voyage,
et collaboratrice de
Costco Connection.

Nouilles de longévité au porc, enoki et ciboulette chinoise

Préparation : 30 minutes

Parts : 4

2 c. à c. de sauce soja foncée
1,5 c. à s. de sauce soja claire
1,5 c. à s. de Shaoxing
2,5 c. à s. de sauce aux huîtres
2 c. à c. de sucre en poudre
4 à 5 oignons nouveaux parés
2 c. à s. d'huile végétale
100 g de champignons shiitake frais
émincés
400 g de champignons enoki parés et

séparés en petites grappes
400 g de porc haché
2 gousses d'ail finement hachées
1 c. à s. de gingembre finement haché ou
râpé
280 g de nouilles longues séchées
1 bouquet de ciboulette chinoise, en
morceaux de 1 à 2 cm
1 c. à s. d'huile de sésame
1 c. à c. de poivre blanc moulu

1. Mélanger la sauce de crevettes et le sucre en poudre dans un petit bol et réserver.

2. Porter à ébullition une grande casserole d'eau pour les nouilles. Pendant ce temps, couper les oignons nouveaux en morceaux de 2,5 cm, en séparant les parties blanches et vertes. Faire chauffer la moitié de l'huile végétale dans un wok à feu vif. Ajouter les parties blanches des oignons nouveaux, les faire revenir 1 minute, puis ajouter les champignons et les faire revenir environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Transférer le tout dans un saladier et remettre le wok sur feu vif. Ajouter le reste de l'huile dans le wok, puis le porc en le répartissant au fond du wok. Laisser cuire environ 2 minutes pour que le mélange dore légèrement, puis poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes

supplémentaires. Ajouter l'ail et le gingembre, puis laisser cuire encore 1 minute, jusqu'à ce que les arômes se dégagent.

3. Pendant que le porc cuit, faire cuire les nouilles dans de l'eau bouillante 4 minutes, ou selon les instructions de l'emballage.

4. Les égoutter, puis les ajouter au mélange de porc cuit avec les mélanges de champignons et de sauce soja, le reste de l'oignon nouveau et la ciboulette chinoise. Faire sauter à feu vif 1 à 2 minutes pour bien mélanger, enrober les nouilles et laisser la sauce réduire et épaissir. Arroser d'un filet d'huile de sésame, assaisonner au poivre blanc et bien mélanger. Servir immédiatement.



POUR VOTRE TABLE



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

Raviolis au porc en soupe de curry vert

Préparation : 50 minutes

Parts : 4

Raviolis

350 g de porc haché

4 châtaignes d'eau, finement hachées

2 à 3 oignons nouveaux, parés et finement hachés

2 gousses d'ail finement hachées ou râpées

3 c. à c. de gingembre râpé

2 c. à c. de sauce poisson

2 c. à c. de sauce soja claire

1 c. à c. de poivre blanc moulu

28 feuilles rondes pour raviolis

Soupe

1,5 c. à s. d'huile de colza

115 g de pâte de curry vert

1 l de bouillon de poulet ou de légumes

60 ml de sauce poisson

2 c. à s. de sucre roux

1 tige de citronnelle, frottée et nouée

6 feuilles de combava, froissées

400 ml de lait de coco

280 g de petits pois écossés, frais ou surgelés

250 g de pois gourmands parés

Brins de coriandre, pousses de pois, piments verts émincés, échalotes frites et

1. Pour les raviolis, recouvrir une plaque de papier sulfurisé. Dans un saladier, mélanger les poires de mer, les châtaignes d'eau, les oignons nouveaux, l'ail, le gingembre, la sauce poisson, la sauce soja et le poivre, puis bien mélanger avec les mains propres. En travaillant avec une feuille de pâte à la fois, déposer une cuillère à café légèrement bombée de farce au centre de chaque feuille. Humidifier les bords de la feuille avec un peu d'eau froide, la plier en deux, puis appuyer fermement pour sceller. Faire 5 ou 6 plis le long du bord, puis les disposer sur la plaque recouverte. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la farce et des feuilles de pâte.

2. Porter à ébullition une grande casserole d'eau pour les raviolis, ainsi qu'une casserole moyenne d'eau pour les légumes. Pendant ce temps, pour la soupe, faire chauffer l'huile dans une autre grande casserole à feu moyen. Ajouter la pâte de curry et cuire en

remuant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elle dégage son parfum. Incorporer le bouillon, la sauce poisson, le sucre, la citronnelle et les feuilles de combava, porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter 5 à 7 minutes pour que les saveurs s'imprègnent bien. Incorporer le lait de coco, porter la soupe presque à frémissement, puis baisser le feu et maintenir au chaud.

3. Pendant ce temps, faire cuire les raviolis dans l'eau bouillante 5 minutes, jusqu'à ce que la farce soit bien cuite. Bien les égoutter. Faire cuire les petits pois et les pois mange-tout 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis bien les égoutter. Répartir les boulettes et les légumes dans 4 bols et verser la soupe chaude par-dessus à l'aide d'une louche. Garnir de coriandre, de pousses de petits pois, de piments et d'échalotes frites. Servir avec des quartiers de citron vert.

Boulettes de porc au chorizo, sauce romesco et salade de patates douces grillées

Préparation : 1 h

Parts : 6

Boulettes

400 g de porc haché

400 g de chorizo frais (2 à 3 saucisses), peau ôtée

1 petit oignon haché très finement

12 brochettes en bois trempées pendant 30 minutes

Huile d'olive pour griller

Quartiers de citron, pour servir

Sauce romesco

120 g de jeunes pousses de roquette

130 g d'olives vertes

1 boîte de 330 g de poivrons grillés, 175 g de feta danoise, émiettée ou coupée en petits cubes et égouttée

120 g d'amandes blanchies grossièrement hachées

125 ml d'huile d'olive vierge extra

2,5 c. à s. de vinaigre de vin rouge

1,5 c. à c. de paprika fumé

Salade de patates douces grillées

500 g de patates douces, pelées et coupées en bâtons de 4 mm

Huile d'olive, pour faire cuire

500 g de tomates (environ 4), coupées en quartiers

2 avocats découpés

2 grosses oranges, épluchées et finement tranchées

120 g de jeunes pousses de roquette

130 g d'olives vertes

175 g de feta émiettée ou coupée en petits cubes

Une grosse poignée de feuilles de menthe

Filet d'huile d'olive vierge extra

1. Pour la sauce romesco, mettre tous les ingrédients dans un robot et mixer jusqu'à obtenir une consistance fluide et crémeuse. Saler et poivrer.

2. Pour préparer les boulettes, mélanger avec les mains propres le porc, le chorizo et l'oignon dans un saladier, puis saler et poivrer. Former des boulettes de la taille d'une grosse noix ; vous devriez en obtenir 36. Enfiler 3 boulettes sur chaque brochette et réserver jusqu'à leur cuisson.

3. Pour la salade, placer la patate douce dans un saladier, arroser d'un filet d'huile d'olive et mélanger pour l'enrober légèrement. Faire chauffer le barbecue ou une plaque de cuisson à feu moyen vif, puis faire cuire la patate douce 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit tendre et

légèrement grillée. Laisser refroidir un peu, puis la mélanger avec la tomate, l'avocat, l'orange, la roquette, les olives, la feta et la menthe dans un grand saladier. Arroser d'un filet d'huile d'olive extra vierge.

4. Pendant ce temps, badigeonner légèrement les boulettes d'huile d'olive. Les faire cuire barbecue ou sur une plaque de cuisson à feu moyen vif, environ 8 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et légèrement grillées.

5. Pour servir, disposer la salade en tas dans les assiettes, ajouter les brochettes de boulettes par-dessus et arroser de sauce romesco. Servir avec des quartiers de citron.



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

Lasagnes au porc, fenouil et ricotta

Préparation : 1 h 20

Parts : 6 à 8

Boulettes

1 ½ c. à s. d'huile d'olive

1 oignon moyen, finement haché

2 à 3 gousses d'ail, hachées finement

1 fenouil moyen, paré et finement haché

½ c. à c. de graines de fenouil

600 g de porc haché

35 g de farine

440 ml de bouillon de poulet

1 petit bouquet de persil plat, émincé

Couche de ricotta

600 g de ricotta fraîche

2 gros œufs

100 g de parmesan râpé

Le zeste finement râpé d'un gros citron

½ c. à c. de noix de muscade moulue

100 ml de lait (environ, et si nécessaire)

125 g de mozzarella râpée

Assemblage

Huile d'olive, pour graisser

5 grandes feuilles de lasagnes fraîches (environ 250 g)

120 g de jeunes pousses d'épinards

125 g de mozzarella râpée

100 g de parmesan râpé

1. Pour préparer le ragù de porc, faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le fenouil et les graines de fenouil, puis faire cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le tout soit ramolli. Ajouter le porc et le faire cuire à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'il change de couleur. Ajouter la farine, puis faire cuire en remuant 1 minute, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter progressivement le bouillon en remuant pour éviter la formation de grumeaux, puis porter à ébullition. Réduire le feu, puis laisser cuire en remuant souvent 5 minutes pour faire cuire la farine. Ajouter le persil et assaisonner avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu. Pendant ce temps, préchauffer le four à 190 °C (170 °C chaleur tournante).

2. Pour préparer la couche de ricotta, mélanger la ricotta, les œufs, le parmesan, le zeste de citron et la noix de muscade dans le bol d'un robot. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse, en ajoutant un peu de lait si la ricotta est très ferme ; la texture doit être très épaisse, mais onctueuse. Incorporer la mozzarella et assaisonner avec du sel et du poivre.

3. Pour monter les lasagnes, graisser légèrement les bords et le fond d'un plat à four de 32 x 16 x 5 cm avec de l'huile d'olive. Étaler une très fine couche de ragù de porc sur le fond du plat. Recouvrir d'une feuille de lasagne, puis étaler la moitié du ragù restant sur la feuille de pâte. Parsemer de la moitié des jeunes pousses d'épinards, puis répartir la moitié du mélange à la ricotta par cuillerées. Placer une autre feuille de lasagne sur la ricotta, en utilisant une autre feuille pour combler les espaces vides si nécessaire, et appuyer doucement sur toute la surface pour uniformiser la couche. Étaler le reste du ragù, parsemer du reste des jeunes pousses d'épinards, puis répartir le reste du mélange à la ricotta par cuillerées. Recouvrir d'une autre feuille de lasagne, en rajoutant des morceaux si nécessaire pour combler les espaces vides.

4. Recouvrir le plat à four d'une feuille d'aluminium bien huilée, puis enfourner 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le mélange crépite. Retirer la feuille d'aluminium, parsemer de mozzarella et de parmesan, puis enfourner à découvert encore 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laisser reposer environ 10 minutes pour que le tout se stabilise, puis servir.



PARMENTINE

*La pomme de terre qui fait du quotidien
un plaisir simple et gourmand*



Pourquoi choisir Parmentine ?



Pommes de terre 100 % françaises



Variétés sélectionnées selon les usages



Formats pratiques pour tous les besoins



Idéal pour toute la famille



WWW.PARMENTINE.FR

03.26.42.08.80

El Manar

Leader des conserves de poissons en Tunisie



**Emietté de thon
à la sauce Harissa 160 g**
Lot x6



**Emietté de thon
à l'huile de tournesol 140 g**
Lot x6



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



**Tube Harissa
140 g**
Lot x6



RECETTE

Tartines de thon à la harissa

Ingrédients (4 pers.) :

3 boîtes de d'Emietté 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, sur le dessus, la
coriandre ciselée et du poivre.



CÔTÉ MER

Les produits de la mer accessibles



Foie de morue fumé 120 g
Lot x6



Petites sardines fumées 110 g
Lot x6

RECETTE

Salade Riviera au thon naturel

Ingrédients (4 pers.) :

3 boîtes de thon au naturel
Côte 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 185 g
Lot x6



Thon au naturel 400 g
Lot x6



4 façons de cuisiner au wok

En semaine, préparez de délicieux repas grâce au wok !

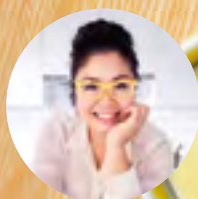
par TAMMI KWOK préparation des aliments TINA MCLEISH
conception BHAVANI KONINGS photographie ANDY LEWIS

Il y a quelque chose de profondément satisfaisant dans le grésillement d'une poêle chaude lorsqu'elle accueille une poignée d'ail et de légumes frais, surtout quand le dîner est prêt en quelques minutes. Pour moi, les sautés relèvent moins de la recette que d'un rythme : une marinade rapide par-ci, une cuisson éclair par-là, et une sauce qui vient lier le tout.

La plupart d'entre nous associent les sautés à des bords secs et grillés, ainsi qu'à cette trace caractéristique de brûlé – et oui, cette première étape de cuisson à sec est essentielle. Elle développe la saveur, apporte une coloration et donne à vos protéines ou à vos légumes ce je-ne-sais-quoi que l'on appelle le « wok hei ». Mais ce que l'on oublie souvent, c'est ce qui vient après : le moment où l'on ajoute un peu de liquide – de la sauce soja, du lait de coco ou un mélange de maïzena et d'eau – et où tout change. Le wok se remplit alors de vapeur, la sauce s'épaissit et, soudain, vous obtenez un plat gourmand, onctueux et profondément réconfortant. Un plat qui enrobe chaque grain de riz ou chaque nouille dans l'assiette.

Je choisirai toujours un wok quand je le peux – sa forme incurvée et ses bords hauts facilitent grandement le mélange et la cuisson à feu vif –, mais si vous n'en avez pas, pas de panique. Une grande poêle profonde fera tout aussi bien l'affaire. Il suffit de bien la faire chauffer avant de commencer. Une poêle bien chaude, c'est la clé.

Les recettes qui suivent sont un mélange d'anciennes envies et de nouvelles idées : agneau au cumin, tofu au tamarin, crevettes au piment et au beurre, et sauté de pommes au miso sucré qui se marie à merveille avec un riz au lait. Toutes rapides. Toutes percutantes. À vous de les adapter à votre goût. ■



★ **TAMMI KWOK**
est cheffe,
chroniqueuse
culinaire et
collaboratrice de
Costco Connection.



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



POUR VOTRE TABLE



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



Sauté de pommes au beurre et miso sucré

Préparation : 10 minutes

Parts : 4

40 g de beurre

2 pommes pink lady, coupées en quartiers

2 c. à s. de sucre brun

1,5 c. à s. de pâte miso blanche

3 c. à s. de crème épaisse

Riz au lait prêt à consommer (froid ou chaud)

Graines de sésame grillées, pour la garniture

1. Dans une poêle à feu moyen vif, faire fondre le beurre. Ajouter les quartiers de pomme et les faire revenir 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Saupoudrer de sucre roux et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le mélange bouillonne et caramélise.
3. Dans un petit bol, fouetter la pâte miso dans la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien diluée.
4. Verser la crème au miso dans la poêle et porter à ébullition pour obtenir une sauce onctueuse et brillante. Baisser le feu et laisser mijoter doucement 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
5. Verser à la cuillère le mélange chaud de miso et de pommes sur les portions de riz au lait.
6. Parsemer de graines de sésame grillées et servir immédiatement.

Sauté de crevettes pimenté à la singapourienne

Préparation : 15 minutes

Parts : 4 à 6

40 g de beurre

500 g de crevettes tigrées crues décongelées

2 c. à s. de pâte de curry rouge thaï

2 c. à s. de sauce tomate

1 c. à s. de sauce chili douce

1 c. à c. de fécule de maïs délayée dans un petit verre d'eau

2 œufs légèrement battus

1 à 2 c. à s. de sauce poisson

Coriandre fraîche, pour garnir

Riz cuit à la vapeur, mantou frits ou roti, pour accompagner

1. Dans un grand wok ou une grande sauteuse, faire fondre le beurre à feu moyen vif. Ajouter les crevettes, assaisonner d'une généreuse pincée de sel et les faire cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent tout juste à rougir. Retirer du feu et réserver, en laissant le beurre dans le wok.

2. Dans le même wok, ajouter la pâte de curry rouge et la faire revenir 30 secondes, jusqu'à ce qu'elle dégage son parfum.

3. Incorporer la sauce tomate et la sauce chili douce. Laisser cuire 1 minute pour que les saveurs se mélangent.

4. Remettre les crevettes dans le wok et y verser le mélange de fécule de maïs délayé. Bien mélanger et porter à frémissement.

5. Verser les œufs battus et remuer délicatement. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et que les œufs soient juste pris. Goûter et assaisonner avec de la sauce poisson, selon votre goût.

6. Garnir de coriandre fraîche et servir chaud avec du riz vapeur, des mantou frits ou du roti.

Sauté de tofu à la noix de coco et au tamarin

Préparation : 15 minutes

Parts : 4

3 c. à s. d'huile végétale

400 g de tofu ferme coupé en tranches

1 oignon rouge émincé

1 carotte coupée finement

150 g de haricots verts parés

2 gousses d'ail hachées

1 c. à s. de pâte de tamarin

2 c. à s. de sauce soja

270 ml de lait de coco

1 c. à s. de sucre brun

Riz jasmin cuit, pour accompagner

Cacahuètes grillées concassées, pour garnir

1. Faire chauffer la moitié de l'huile dans un wok à feu vif. Ajouter le tofu coupé en tranches et le faire revenir 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Retirer du feu et réserver.

2. Remettre le wok sur le feu et y verser le reste d'huile. Ajouter l'oignon et la carotte dans le wok, puis les faire revenir 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir.

3. Ajouter les haricots verts et l'ail, puis faire revenir encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent.

4. Ajouter le tamarin, la sauce soja, le lait de coco, le sucre roux et ½ tasse d'eau dans le wok, puis remuer pour dissoudre le sucre. Porter à ébullition, puis goûter et assaisonner avec du sel et du poivre.

5. Remettre le tofu dans le wok et mélanger délicatement. Laisser mijoter encore 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croquants et que le tofu soit bien chaud.

6. Servir chaud avec du riz au jasmin, garni de cacahuètes grillées concassées.

Sauté d'agneau au cumin

Préparation : 10 minutes

Parts : 4

- | | |
|--|--|
| 500 g de gigot d'agneau, coupé en fines lanières | 1 oignon rouge émincé |
| 2 c. à s. de sauce soja (ou plus, selon votre goût) | 1 poivron rouge, coupé en lamelles |
| ¼ de c. à c. de bicarbonate de soude | 2 gousses d'ail hachées |
| 1 c. à c. de féculé de maïs | 1 courgette coupée en rondelles |
| 3 c. à s. d'huile végétale | 1 c. à c. de flocons de piment (facultatif) |
| 1 c. à s. de graines de cumin | Riz cuit à la vapeur, pour accompagner |
| 1 c. à c. de graines de fenouil | |

1. Dans un saladier, mélanger les lanières d'agneau avec la sauce soja et le bicarbonate de soude. Bien mélanger et laisser mariner 20 minutes. Juste avant de cuire, saupoudrer de féculé de maïs et remuer pour bien enrober la viande.

2. Faire chauffer la moitié de l'huile dans un grand wok à feu vif. Ajouter les graines de cumin et de fenouil et les toaster 1 minute, jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme. Ajouter l'agneau et le faire sauter 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Le retirer du wok et réserver.

3. Verser le reste d'huile dans le wok. Ajouter l'oignon, le poivron et l'ail, puis faire revenir pendant 1 à 2 minutes.

4. Ajouter les courgettes et les flocons de piment (si vous en utilisez), puis faire sauter encore 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres.

5. Remettre l'agneau dans le wok avec 2 cuillères à soupe d'eau. Faire sauter 1 minute de plus, jusqu'à ce que l'agneau soit bien cuit et les légumes bien enrobés de sauce. Goûter et rectifier l'assaisonnement avec un peu de sauce soja si nécessaire. Servir chaud avec du riz cuit à la vapeur.

En toute simplicité

Transformez des croissants feuilletés et beurrés en délicieuses gourmandises, idéales pour un brunch ou un dessert en compagnie de ceux que vous aimez.

par KIM COVERDALE
photographie ANDY LEWIS
conception BHAVANI KONINGS
préparation TINA MCLEISH

Œufs au four au prosciutto et brie, arrosés d'huile pimentée

Préparation : 25 minutes

Parts : 4

4 croissants

4 tranches de prosciutto

100 g de brie coupé en morceaux

4 œufs, à température ambiante

**Thym frais et huile pimentée croustillante
(voir Conseil de la cheffe)**

1. Préchauffer le four à 170 °C (150 °C chaleur tournante). Recouvrir une grande plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Couper la partie supérieure de chaque croissant (environ 10 cm de long) et appuyer avec le dos d'une cuillère pour former un creux au centre. Les disposer sur la plaque préparée.
3. Glisser une tranche de prosciutto dans chaque croissant en la laissant dépasser un peu. Disposer le brie sur le prosciutto. Saler et poivrer. Casser un œuf dans chaque croissant. Enfourner 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'œuf soit cuit à votre goût (couvrir légèrement de papier aluminium si les croissants dorent trop vite).
4. Servir les croissants arrosés d'huile pimentée et saupoudrés de thym.

CONSEIL DE CHEF

Pour préparer rapidement de l'huile pimentée, mélanger 2 c. à s. d'huile végétale, 1 c. à c. de flocons de piment séchés et 1/2 c. à c. d'ail en poudre dans une petite casserole. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que l'ail commence à grésiller. Retirer du feu et laisser refroidir complètement.



Kim Coverdale
est créatrice de recettes,
chroniqueuse culinaire
et Membre Costco.

Croissants à la mousse de tiramisu

Préparation : 25 min (+ refroidissement)

Parts : 4

2 c. à c. de café instantané

180 g de chocolat noir (75 % de cacao) en morceaux

430 ml de crème épaisse

250 g de mascarpone

4 croissants

2 c. à s. de Marsala (facultatif)

1/3 de t. de pâte à tartiner chocolat- noisettes, réchauffée

**Noisettes hachées et cacao en poudre,
pour la pour décorer**

1. Mélanger le café avec 2 c. à c. d'eau tiède, en remuant jusqu'à dissolution complète. Mettre le chocolat, ½ t. de crème et le mélange de café dans un grand bol adapté au micro-ondes. Faire chauffer à puissance maximale 30 s à 1 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit fondu et lisse. Laisser refroidir.

2. À l'aide d'un fouet, incorporer délicatement le mascarpone et ¼ de t. de la crème restante au mélange au chocolat, en veillant à ne pas trop mélanger pour éviter que la préparation ne devienne granuleuse. Verser le mélange dans une poche munie d'une douille cannelée de 1,5 cm.

3. Couper les croissants en deux horizontalement. Arroser légèrement les faces coupées de Marsala (facultatif). À l'aide d'une poche à douille, déposer la mousse en formant un motif décoratif sur la moitié inférieure de chaque croissant. Refermer délicatement en sandwich.

4. À l'aide d'un batteur ou d'un fouet, fouetter le reste de la crème jusqu'à obtenir des pics fermes. Déposer la crème fouettée à la cuillère sur les croissants et les napper de pâte à tartiner au chocolat-noisette. Servir les croissants décorés de noisettes et légèrement saupoudrés de poudre de cacao.

Bonne rentrée avec Kellogg's®



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

© 2026 Kellanova

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



G.C.P.R.

GROUPEMENT DE CHAMPAGNES
DE PROPRIÉTAIRES RÉCOLTANTS

Champagnes de Vignerons

Depuis 2017, COSTCO développe un véritable partenariat avec le Groupement de Champagnes de Propriétaires Récoltants.

Les champagnes de viticulteurs sont issus d'un terroir unique et d'exploitations familiales enrichies d'un savoir-faire de qualité transmis de génération en génération. Ces cuvées sont une garantie sur l'authenticité !



Champagne BIJOTAT & FILS

Brut

Vallée de la Marne

10% Pinot Noir
30% Meunier
60% Chardonnay

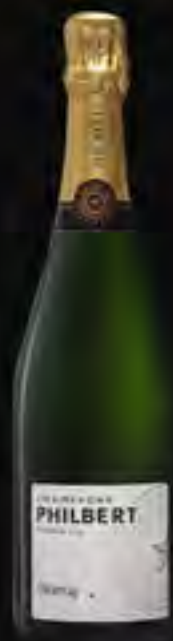


Champagne DELABAYE

Rosé 1^{er} Cru

Vallée de la Marne

60% Pinot Noir
30% Meunier
10% Chardonnay



Champagne PHILBERT & FILS

1^{er} Cru

Montagne de Reims

100% Chardonnay



Champagne DELABAYE

Brut

Vallée de la Marne

40% Pinot Noir
20% Chardonnay
40% Meunier



POUR PLUS D'INFORMATIONS, ALLER SUR
SUNSETGROWN.EU

INSPIRED
FLAVOR



Mastronardi

© / ™ sont des marques déposées de Mastronardi Produce Limited. © 2024 Mastronardi Produce Limited. Tous les droits sont réservés.

LA SAVEUR



compte





Confectionnées
avec les
meilleurs
ingrédients !



MINI FLÎTES SÉSAME

REFERMABLE & PRATIQUE

BOÎTE DE 750G

Faites croustiller l'apéritif !

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



**Beurre, Crème et
Fromages normands
traditionnels
depuis 1909**



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

L'esprit Chablis *Depuis 1947*



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

Masterclass: WOKS

Vos dîners en semaine seront désormais bien plus savoureux

par TAMMI KWOK

Voici pourquoi le wok occupe depuis des siècles une place centrale dans tant de cuisines asiatiques. Avec sa forme de cuvette profonde, ses parois inclinées et son incroyable capacité à conduire la chaleur, c'est l'un des ustensiles de cuisine les plus polyvalents qui soient : parfait pour les sautés, les fritures, les braisages et même la cuisson vapeur. Mais pour tirer le meilleur parti de votre wok, il faut un peu de savoir-faire.

Une question de métal

Tous les woks ne se valent pas. Mon préféré pour la cuisson au gaz est le wok classique en acier au carbone : léger, abordable et rapide à chauffer, il développe au fil du temps une patine

antiadhésive naturelle, à condition d'avoir effectué le bon processus de préparation initial. Les woks en acier inoxydable nécessitent peu d'entretien et conservent mieux la chaleur, mais mettent plus de temps à chauffer car ils ne conduisent pas aussi bien la chaleur. Les modèles antiadhésifs ont certes l'avantage d'offrir une excellente glisse, mais ils ne supportent pas les températures élevées, ce qui limite leur utilité.

Quel que soit le matériau que vous choisissez, assurez-vous que le métal et la forme sont adaptés à votre plaque de cuisson. Les cuisinières électriques, par exemple, mettent du temps à chauffer ; un wok en inox à fond plat pourrait donc être le choix idéal pour optimiser la surface de contact et la rétention de la chaleur.

L'art du wok

Les cuisines ne disposent généralement pas de la flamme ardente d'un wok de restaurant, mais cela ne signifie pas pour autant que vous ne puissiez pas obtenir de délicieux résultats. L'astuce consiste à tirer parti de la chaleur, et non à s'en défendre.

Préchauffez votre wok à feu moyen vif au moins 2 à 3 minutes avant d'y ajouter l'huile et les ingrédients. Faites cuire par petites quantités pour éviter de surcharger le wok, ce qui ferait baisser la température. Laissez reposer les aliments dans le wok avant de les remuer (oui, je sais que cela va à l'encontre de l'idée même de la « cuisson au wok ») ; cela permet à la chaleur de remonter et favorise l'apparition de ce « wok hei », ou

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



« souffle du wok », si important. Et n'hésitez pas à utiliser les parois : cela augmente la surface de cuisson et accélère cette dernière.

Prenez le coup de main

La poignée d'un wok peut sembler être un détail insignifiant, mais elle fera toute la différence dans votre façon de cuisiner. Les woks traditionnels sont souvent équipés de deux poignées courtes en forme d'anse, idéales pour les soulever et faire sauter les aliments au-dessus d'une flamme, mais moins pratiques pour les sautés à la poêle à la maison. Certains modèles modernes sont dotés d'une seule poignée longue (comme une poêle à frire) ou d'une poignée longue associée à une petite poignée d'appoint située du côté opposé.

Personnellement, je préfère une seule longue poignée isolée pour un usage domestique. Elle vous offre un contrôle total : vous pouvez stabiliser le wok d'une main tout en ajoutant des ingrédients ou en remuant de l'autre. Elle facilite également le fait de faire sauter les aliments, surtout lorsque l'on cuisine à feu vif. Si votre wok n'est pas équipé d'une poignée isolante, gardez un torchon sec ou un gant de cuisine à portée de main, car la poignée peut devenir très chaude très rapidement.

Un seul wok, mille possibilités

Ne cherchez pas forcément à trouver le wok parfait : tous les woks sont étonnamment faciles à utiliser. Conçus pour chauffer rapidement, ils permettent de réaliser pratiquement toutes les techniques culinaires : saisir, braiser, mijoter, cuire à la vapeur... en un seul ustensile. Avec un peu de pratique, cela pourrait bien devenir l'ustensile le plus polyvalent de votre cuisine.

Si vous n'avez jamais cuisiné au wok, commencez par un modèle basique en acier au carbone et voyez où cela vous mène. De nos jours, il est assez facile de se procurer un wok déjà traité et, en respectant les bonnes méthodes d'entretien (après la cuisson, rincez soigneusement le wok encore chaud à l'eau chaude [frottez légèrement les taches tenaces] et séchez-le minutieusement avant de le ranger), cet ustensile vous accompagnera pendant des décennies. ■



Tammi Kwok

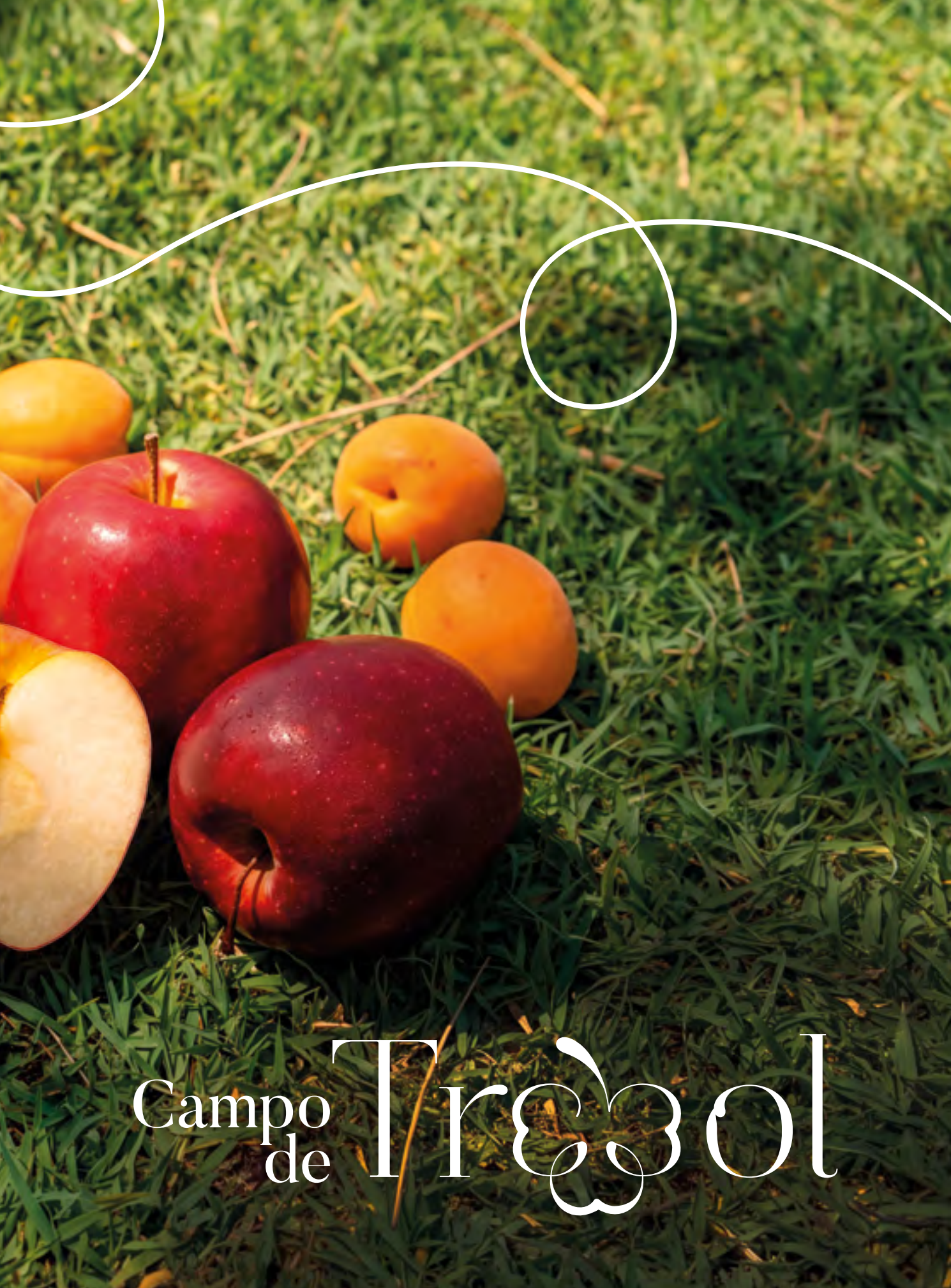
est cheffe cuisinière, chroniqueuse gastronomique et collaboratrice de Costco Connection.

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez des woks de grande qualité, ainsi que de nombreux ingrédients en club-entrepôt.

A photograph of various fruits resting on a lush green lawn. In the foreground, there are two bright orange peaches. To their right, a large, vibrant red apple sits next to a yellow apple. Further back, another yellow apple is visible. On the far right, a portion of a white apple is shown, cut open to reveal its core and seeds. The background is a dense field of green grass. The entire image is framed by white, hand-drawn style circular and wavy lines in the corners.

| Au pied des Pyrénées
aragonaises, nous
cultivons des
*pommes, des poires et
des fruits à noyau*

A photograph of several apples and apricots on green grass. There are two red apples, one yellow apple, and three apricots. The background is a lush green lawn. White decorative lines, including a large swirl and a circle, are overlaid on the image.

Campo de Trébol

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

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



LA PETITE BOÎTE BLEUE
DES GRANDES TOMATES



www.cirio1856.fr |  

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

Les joies de l'Air Fryer

Cet appareil très apprécié est un incontournable de la cuisine, mais vous êtes loin d'imaginer tout ce dont il est capable.

par LEANNE KITCHEN préparation des aliments TINA MCLEISH
conception BHAVANI KONINGS photographie ANDY LEWIS



★ **LEANNE KITCHEN**
est cheffe de restaurant devenue chroniqueuse gastronomique, autrice de livres de cuisine et de guides de voyage, et collaboratrice régulière de *Costco Connection*.

Même si je n'aurais jamais pensé me laisser convaincre par l'air fryer, ce qui m'a séduite, c'est à quel point il est parfaitement adapté à un petit foyer comme le mien. Je ne cuisine pas pour une équipe de foot, j'ai plutôt besoin de préparer des dîners rapides et copieux sans avoir à allumer le four et à gaspiller de l'électricité pour chauffer de l'espace inutilisé. L'air fryer chauffe en quelques secondes et utilise une circulation rapide d'air chaud pour reproduire le croustillant du rôtissage ou celui de la friture, sans avoir besoin de cuve d'huile. C'est presque miraculeux.

Depuis que j'ai acheté le mien, je m'en sers régulièrement pour tout : saumon à la peau bien croustillante, légumes aux bords bien caramélisés, tofu qui croque vraiment sous la dent, œufs durs, et même brownies en petite quantité. C'est ma solution par défaut pour redonner vie aux restes, surtout quand je veux que le dîner de la veille ait des airs de repas bien pensé plutôt que de compromis.

Une fois que vous avez votre air fryer, prenez le temps de vous familiariser avec cet appareil très pratique. En fonction de la taille et de la capacité du panier, certains aliments gagnent à être remués à mi-cuisson, tandis que d'autres peuvent cuire un peu plus ou un peu moins longtemps que ce qu'indique la recette. Évitez de trop remplir le panier : la cuisson est rapide, il vaut donc mieux cuire par petites quantités plutôt que de le remplir à ras bord et d'obtenir des aliments détremés.

L'air fryer est bien plus qu'une mode : c'est devenu un élément indispensable de ma cuisine. ■

CONSEIL DE CHEF

Le saumurage permet de conserver la tendreté du poulet et d'éviter qu'il ne se dessèche pendant la cuisson.



Antipasto de poulet

Temps de préparation : 30 à 35 min

Parts : 2-3

2 c. à s. de sel
2 x 350 g de filets de poulet désossé et sans peau
Huile d'olive en spray
6 fines tranches de salami
110 g de lamelles de tomates séchées, égouttées

100 g de mozzarella, coupée en tranches
250 g de tomates cerises
40 g d'olives vertes ou noires dénoyautées
30 g de parmesan râpé ou en copeaux
Une poignée de feuilles de basilic

1. Mélanger le sel avec 500 ml d'eau dans un récipient, puis remuer pour le dissoudre. Ajouter le poulet, en l'enfonçant si nécessaire pour qu'il soit entièrement immergé, puis couvrir et placer au réfrigérateur 3 à 4 heures, voire toute la nuit pour le saumer. Bien égoutter le poulet, puis le sécher en le tapotant avec du papier absorbant. Vaporiser généreusement le dessous d'huile d'olive en spray.

2. À l'aide d'un grand couteau bien aiguisé, tenu à un angle d'environ 45 degrés, pratiquer trois entailles profondes, en biais dans le sens de la largeur, sur le dessus de chaque filet, en veillant à ne pas couper jusqu'au bout.

3. Répartir les tomates séchées, le salami et la mozzarella dans les entailles, en enfonçant bien les tomates et le salami au fond de celles-ci pour qu'elles ne brûlent pas.

4. Répartir les tomates cerises et les olives sur le plateau de votre air fryer, puis disposer le poulet par-dessus en laissant un peu d'espace autour de chaque filet pour assurer une cuisson homogène. Vaporiser d'huile en spray et assaisonner avec du poivre noir fraîchement moulu (pas besoin de sel).

5. Faire cuire 19 minutes à 180 °C, puis saupoudrer le poulet de parmesan et cuire 2 à 3 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le poulet soit presque cuit à cœur. Éteindre l'air fryer et laisser reposer le poulet 5 minutes, puis le retirer avec précaution.

6. Servir avec la préparation à la tomate, le jus de cuisson recueilli au fond de l'air fryer, et parsemer de feuilles de basilic.

Salade de pommes de terre, bacon et œufs cuits à l'air fryer

Préparation : 1 h

Parts : 4-6

125 g de tranches de bacon fumé au sirop d'érable (environ 4)

800 g de pommes de terre blanches, coupées en morceaux de 2 cm

Huile en spray

4 œufs durs, écalés et coupés en deux, ou en quartiers

3 branches de céleri, finement émincées

Une poignée de feuilles de céleri pâles, hachées grossièrement

Vinaigrette

100 g de mayonnaise aux œufs entiers

2 c. à s. de crème fraîche

1 c. à s. de moutarde américaine

1,5 c. à s. de mélange pour soupe à l'oignon française

1,5 c. à s. de jus de cornichons ou de vinaigre de cidre, selon votre goût

1. Couper les tranches de bacon en deux dans le sens de la largeur, puis les disposer sur le plateau de l'air fryer, en les superposant légèrement si nécessaire pour qu'elles tiennent toutes. Faire cuire 10 minutes à 180 °C, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Les retirer et les placer sur une assiette recouverte de papier absorbant pour les égoutter.

2. Vaporiser les morceaux de pomme de terre de tous les côtés avec de l'huile en spray, puis les placer dans le panier de l'air fryer. Faire cuire 22 à 25 minutes à 200 °C, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en secouant le panier une fois ou deux fois pour assurer une cuisson homogène. Les retirer et les placer dans un grand saladier ou sur une grille pour les laisser refroidir.

3. Pour la vinaigrette, mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier pour obtenir un mélange homogène, puis assaisonner à votre goût avec du sel et du poivre. Ajouter les pommes de terre refroidies, la moitié du lard, le céleri et la moitié des feuilles de céleri, puis mélanger délicatement jusqu'à ce que le tout soit incorporé.

4. Disposer le tout dans un saladier, en calant les œufs au fond, puis parsemer du reste de bacon et des feuilles de céleri. Assaisonner avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu, puis servir.



CONSEIL DE CHEF

Vous pouvez faire des œufs durs à l'air fryer ! Les placer dans le panier et les faire cuire 10 minutes à 150 °C pour obtenir des jaunes à peine pris, ou 11 minutes pour des jaunes plus fermes. Les transférer dans un bol d'eau froide avant de les écaler.

Beignets au parmesan, salade de chou frisé et vinaigrette cacahuètes

Préparation : 1 h

Parts : 4

75 g de chapelure panko

80 g de parmesan râpé

90 g de fécule de pomme de terre

2 gros œufs bien battus

600 g de boulettes de porc surgelées, décongelées

Huile en spray

Salade

3 à 4 grosses tiges de chou frisé, feuilles retirées et finement émincées

1 c. à c. d'huile de sésame

3 t. de chou rouge ou vert finement émincé

5 à 6 radis, parés et finement émincés

Une grosse poignée de brins de coriandre

70 g de cacahuètes grillées non salées, grossièrement hachées

Vinaigrette

90 g de beurre de cacahuète lisse

90 ml de sauce hoisin

1,5 c. à s. de vinaigre de riz

3 c. à c. d'huile de sésame

2 c. à c. de sucre

2 c. à c. de gingembre finement râpé

1. Pour la vinaigrette, mélanger tous les ingrédients dans un petit robot, puis mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.

À l'aide de la fonction « pulse », ajouter progressivement 2,5 c. à s. d'eau tiède jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et ait une consistance légèrement filante. Il faudra peut-être ajouter un peu d'eau. Réserver.

2. Pour la salade, placer le chou frisé dans un grand saladier, l'arroser d'huile de sésame, puis malaxer vigoureusement les feuilles à la main 2 à 3 minutes pour les ramollir. Ajouter le reste des ingrédients de la salade et bien mélanger. Couvrir et réserver jusqu'au moment de servir.

3. Mélanger la chapelure et le parmesan dans un saladier de taille moyenne. Placer la fécule de pomme de terre et l'œuf dans des saladiers séparés. Aligner les saladiers sur votre plan de travail et recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Travailler par

petites quantités à la fois : rouler chacune des boulettes dans la fécule de pomme de terre en secouant l'excédent. Les tremper dans l'œuf en laissant l'excédent s'égoutter, puis presser chaque boulette dans le mélange de panko afin que la chapelure adhère.

4. Disposer autant de beignets que possible dans le panier de l'air fryer, en formant une seule couche et en laissant un peu d'espace entre chacun. Vaporiser légèrement d'huile. Faire cuire 6 minutes à 180 °C, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Retourner les beignets, les vaporiser à nouveau légèrement d'huile, puis les faire cuire 2 à 3 minutes de plus, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Répéter l'opération avec les autres lots.

5. Verser un peu de vinaigrette sur la salade et mélanger pour enrober. Répartir dans des bols et garnir de boulettes panées. Servir avec le reste de vinaigrette.



Rouleaux cheesecake et confiture de framboises

Préparation : 25 minutes

Parts : 9

55 g de sucre en poudre
½ c. à c. de cannelle moulue

6 feuilles de pâte filo

100 g de beurre non salé,
fondu

250 g de fromage frais

2,5 c. à s. de confiture de
framboises

1 jaune d'œuf

Amandes effilées, pour
décorer

Sucre glace, au moment de
servir

1. Mélanger le sucre en poudre et la cannelle dans un petit bol. Disposer les feuilles de pâte sur un plan de travail propre et les couvrir d'un torchon légèrement humide pour éviter qu'elles ne sèchent. Sur une autre surface propre, prendre une feuille de pâte filo et la poser, puis la badigeonner légèrement de beurre fondu sur toute sa surface. Répartir uniformément 1 cuillère à soupe du mélange de sucre, puis poser une deuxième feuille par-dessus. En plaçant un bord long de la pâte filo face à vous, couper la pâte en 3 morceaux de taille égale.

2. En plaçant les bords étroits face à vous, déposer 1 cuillère à soupe de fromage frais sur chacun des morceaux, à environ 2 cm du bord et en lui donnant une forme d'environ 8 cm de long. Déposer 1 cuillère à café de confiture sur le fromage frais. Replier les bords de la pâte, la badigeonner généreusement de beurre, puis l'enrouler pour former un boudin. Disposer sur une plaque ou une assiette recouverte de papier sulfurisé, puis répéter l'opération avec les ingrédients restants.

3. À l'aide d'une fourchette, battre le jaune d'œuf dans un petit bol avec ½ cuillère à café d'eau, puis badigeonner le dessus des petits pains avec ce mélange et les saupoudrer d'amandes. Disposer suffisamment de petits pains dans le panier de l'air fryer pour le remplir sans les serrer, en laissant un peu d'espace entre chacun afin qu'ils dorent uniformément. Faire cuire 7 minutes à 170 °C, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Les transférer délicatement sur une grille, puis faire cuire le reste des petits pains. Les servir à température ambiante, saupoudrés de sucre glace. Les petits pains sont meilleurs le jour même.





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

GREENYARD



FRESH SPAIN

GREENYARD FRESH SPAIN FOURNIT À COSTCO LES MEILLEURES GRENADES MÛRIES SOUS LE CHALEUREUX SOLEIL MÉDITERRANÉEN : SPLENDEUR, TRADITION ET SAVEUR



La grenade est l'un des fruits les plus anciens et les plus symboliques au monde. Son histoire remonte à plusieurs milliers d'années, et elle est intimement liée aux cultures méditerranéennes, qui l'ont toujours appréciée autant pour sa saveur que pour sa valeur nutritionnelle et sa portée culturelle.

Originale d'une vaste région couvrant l'Asie occidentale, en particulier la zone située entre l'Iran actuel et le nord de l'Inde, la grenade (*Punica granatum*) s'est rapidement répandue vers le bassin méditerranéen grâce aux anciennes routes commerciales. Des civilisations telles que les Perses, les Égyptiens, les Grecs et les Romains la cultivaient déjà et en faisaient un symbole de fertilité, d'abondance et de prospérité.

Au fil du temps, sa culture s'est parfaitement adaptée aux régions au climat méditerranéen, devenant un fruit traditionnel dans des pays comme l'Espagne, l'Italie, la Turquie, le Maroc et la Grèce. Aujourd'hui, la grenade est reconnue dans le monde entier pour son aspect séduisant, sa couleur rouge intense et la saveur unique de ses petites graines juteuses.

UNE SÉLECTION VARIÉTALE SOIGNEUSE POUR OFFRIR LA MEILLEURE EXPÉRIENCE AU CONSOMMATEUR : VARIÉTÉS WONDERFUL ET ACCO

La grenade bénéficie de variétés reconnues pour leur qualité, leur saveur et leur attrait visuel.

L'Acco est une variété précoce, appréciée pour sa couleur rouge intense, sa jutosité et son goût sucré et équilibré. Elle se distingue par sa facilité de dégustation et par l'excellente expérience qu'elle offre au consommateur dès le début de la campagne.

La Wonderful est l'une des variétés les plus connues et les plus répandues à l'international. Elle se caractérise par sa couleur rouge profond, aussi bien sur la peau qu'au niveau de ses arilles, et par son équilibre entre douceur et acidité. C'est une variété très prisée pour sa belle présentation, sa fermeté et sa polyvalence gustative. Les deux variétés se distinguent par leur aspect attrayant et par la qualité de leurs grains. La combinaison de l'Acco et de la Wonderful permet de disposer de grenades sur une large fenêtre commerciale.



PRINCIPALES ZONES DE PRODUCTION

La production espagnole de grenades se concentre principalement dans la Communauté valencienne, en particulier à Alicante, où Elche et ses alentours forment l'une des zones de culture les plus importantes d'Europe, grâce à une tradition agricole ancrée et à un climat caractérisé par des hivers doux, des étés secs et de nombreuses heures d'ensoleillement qui favorisent des fruits d'excellente qualité. On trouve également d'autres régions notables comme Murcie, Almería, Grenade et Lérida, où la culture s'est développée ces dernières années grâce à l'adoption de nouvelles variétés et de systèmes plus efficaces. La zone méditerranéenne se distingue par des grenades offrant un bon équilibre entre douceur et acidité, une couleur attrayante et une haute qualité commerciale, approvisionnant les marchés nationaux et internationaux de la fin de l'été jusqu'à l'hiver.

GREENYARD



FRESH SPAIN

PROPRIÉTÉS NUTRITIONNELLES

La grenade est un fruit riche en antioxydants naturels, notamment en polyphénols, qui aident à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Elle est une excellente source de vitamine C, contribuant au fonctionnement normal du système immunitaire.

Elle apporte des fibres alimentaires, favorisant la santé digestive et aidant à maintenir une bonne fonction intestinale.

Elle contient des minéraux essentiels tels que le potassium, important pour l'équilibre hydrique et le fonctionnement musculaire.

Sa teneur élevée en eau en fait un fruit rafraîchissant et faible en calories.

Ses composés bioactifs favorisent une alimentation équilibrée et saine.

La grenade se distingue par sa teneur en anthocyanes, responsables de sa caractéristique couleur rouge intense.



RECETTE SIMPLE : SALADE DE GRENADE

Ingrédients:

- 1 grenade fraîche.
- Mélange de feuilles vertes (roquette, mâche, jeunes pousses d'épinards ou laitues variées).
- Fromage frais, fromage de chèvre ou feta.
- Noix ou autres fruits secs selon votre goût.
- Huile d'olive vierge extra.
- Vinaigre balsamique.
- Une pincée de sel.

Préparation:

Ouvrir la grenade et en extraire délicatement les grains. Dans un saladier, mélanger les feuilles vertes avec le fromage émietté et les noix. Ajouter les grains de grenade pour apporter une touche fraîche, croquante et légèrement sucrée. Assaisonner avec l'huile d'olive vierge extra, quelques gouttes de vinaigre balsamique et une pincée de sel. Mélanger délicatement et servir immédiatement pour profiter pleinement de toutes ses saveurs et textures.



COMMENT CONSERVER LES GRENADES

Hors du réfrigérateur, si elles sont consommées à court terme, elles se conservent plusieurs jours dans un endroit frais. Sinon, au réfrigérateur, dans le bac à légumes (entre 4 et 6 °C, pas à une température plus basse pour éviter tout dommage), afin de prolonger leur durée de vie jusqu'à plusieurs semaines.

COMMENT ÉGRENER UNE GRENADE

- Coupez la grenade en deux dans le sens transversal pour mieux accéder aux grains.
- Tapotez délicatement la peau avec une cuillère en bois, en plaçant la moitié de la grenade côté ouvert vers le bas au-dessus d'un bol ; les grains tomberont facilement.
- Utilisez un couteau bien aiguisé pour réaliser les premières découpes et éviter les éclaboussures.
- Une fois égrenée, conservez les grains dans un récipient hermétique au réfrigérateur pour préserver leur texture et leur saveur.





Tenders de poulet avec frites

DISPONIBLE AU RESTO CLUB



NOUVEAU



DE GAUCHE À DROITE : © NILEA REAZANTEVA; MARCOS / STOCK.ADOBE.COM



La tortilla dans tous ses états

Les tortillas vous permettent de préparer de délicieux repas

par CHRISTINA GUERRERO

Mes grands-parents se chargeaient de préparer et d'étaler la pâte pour confectionner les tortillas à la farine qui accompagnaient nos repas. Une fois cuite, la pâte se transformait en tortillas épaisses que nous tartinions généreusement de beurre.

Bien que ma famille préfère les tortillas à base de farine — à partir d'une pâte simple mélangée à la main, composée de farine, d'eau chaude, de saindoux, de sel, de beurre et de levure chimique —, ce pain plat est devenu si populaire qu'il existe aujourd'hui une grande variété de produits emballés, notamment à base de farine, de maïs, de blé, sans gluten et même à faible teneur en glucides.

Chez moi, on utilise les tortillas pour accompagner les œufs au plat, les pommes de terre et le piment vert au petit-déjeuner ; pour les goûters, on les garnit de beurre de cacahuète et de confiture maison ; et pour le dîner, elles accompagnent les *fajitas* avec du riz à l'espagnole et des haricots frites. Les tortillas fines à la farine sont idéales pour faire des *burritos* ou des *quesadillas*, mais on peut aussi les découper en triangles ou en lanières et les faire frire pour obtenir des chips moelleuses à servir avec de la salsa, une sauce au fromage et/ou du guacamole.

Les tortillas à la farine frites constituent également de superbes bols comestibles pour les

salades de *tacos*. Enveloppez du poulet rôti effiloché et du fromage dans une tortilla, puis faites-la frire pour obtenir une *chimichanga*. Vous pouvez aussi essayer des chips frites saupoudrées de cannelle et de sucre, servies avec de la glace ou une salade de fruits en dessert.

Les tortillas de maïs frites sont idéales pour les *enchiladas*, car elles conservent leur texture tout en s'imprégnant de la saveur des sauces. On peut les faire frire entières pour en faire des *tostadas* ou les découper en triangles pour obtenir des chips plus consistantes pour les *nachos*. On peut également les utiliser pour préparer des *chilaquiles* : des chips cuites dans une sauce et recouvertes de fromage et d'œufs (facultatif).

Enroulez de la viande de bœuf ou du poulet émincé dans des tortillas de maïs et faites-les frire pour obtenir des *taquitos*. Réchauffez des tortillas de maïs, garnissez-les de vos ingrédients préférés (viande, poisson, légumes, fromage et salsa, par exemple) et pliez-les pour former des *tacos*. Essayez les *tacos* frites pour un repas au croquant irrésistible. Les tortillas se réchauffent idéalement sur un *comal* (grille plate en fonte) ou, avec précaution, à la flamme vive. Elles se conservent au réfrigérateur dans leur emballage d'origine ou dans un sac à fermeture zippée au congélateur ; n'hésitez donc pas à en acheter en grande quantité. ■

COSTCO CONNECTION

Vous trouverez des tortillas, ainsi que les ingrédients nécessaires pour les préparer vous-même en club-entrepôt.



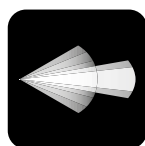
CH1000R. LOT DE 3. 1000 LUMENS. RECHARGEABLE.



PURE BEAM™
Large



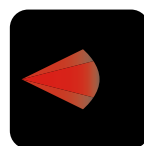
BULLS-EYE™
Étroit



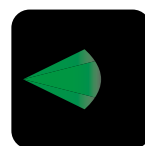
LARGE + ÉTROIT



ARC 180° ()



ROUGE



VERT

***IPX7 ÉTANCHE, VERROUILLAGE DE L'ALIMENTATION,
FACE EN ALUMINIUM DURABLE, SERRE-TÊTE ANTIDÉRAPANT***

COAST®

HOTO

SMARTER by DESIGN

De beaux outils. Pensés pour le quotidien.

Kit d'outils domestiques



reddot winner 2023
best of the best



Beautés allemandes

Berlin et Munich offrent
deux façons bien distinctes
de découvrir le cœur et
l'histoire du pays

par VIKKI MORAN



MEGAN MUMFORD

Vikki Moran est une autrice de voyage reconnue installée à New Smyrna Beach, en Floride.

À première vue, Berlin et Munich peuvent sembler être deux mondes différents réunis au sein d'un même pays. Berlin déborde de créativité et d'avant-gardisme, tandis que Munich vit au rythme de l'élégance, de la tradition et de la fierté culturelle. Mais ces deux villes savent récompenser les voyageurs qui prennent le temps de ralentir, de regarder au-delà des brochures et de s'imprégner du rythme local. ★ Dans les retranchements de chaque ville, vous découvrirez bien plus que des monuments. Vous profiterez de parcs magnifiques, de places chargées d'histoire, de cafés animés par le brouhaha des conversations et de quartiers pleins de caractère. Voici un aperçu.

Berlin : histoire et créativité

Berlin met en lumière son passé, tout en respirant la liberté et le changement. À *Mitte*, le quartier central de la ville, la Porte de Brandebourg et la coupole de verre du Reichstag se dressent comme de puissants symboles d'une Allemagne réunifiée et d'une démocratie moderne.

Toujours à *Mitte*, le Mémorial aux Juifs assassinés d'Europe et la Topographie de la Terreur, construits sur le site des anciens quartiers généraux de la SS et de la Gestapo, confrontent sans détour la nation à son passé

tourmenté. Au nord, sur la *Bernauer Strasse*, le Mémorial du Mur de Berlin permet aux visiteurs de parcourir un tronçon préservé de l'ancienne zone frontalière, qui comprend une tour de guet et des barbelés.

Mais l'esprit de Berlin va bien au-delà. Le *Tiergarten*, juste à l'ouest de la Porte de Brandebourg, offre des allées ombragées, des sculptures et des cafés au bord du lac. Au sud, le *Tempelhofer Feld*, qui abritait autrefois un aéroport en activité, est aujourd'hui un parc public où les Berlinoises pique-niquent, font du vélo et du cerf-volant.

À *Kreuzberg*, un quartier multiculturel situé juste au sud de *Mitte*, on se rassemble le long du canal de la Landwehr, tandis que le *Mauerpark*, à *Prenzlauer Berg*, regorge de marchés aux puces et de musiciens le dimanche.

La culture des cafés berlinois est animée, conviviale et pleine d'énergie. Observer les passants est un art à part entière. La vie ici n'est pas un cabaret ; c'est une table en terrasse avec un café corsé et un sentiment d'identité encore plus fort.

Goûtez au döner kebab (de la viande épicée découpée à la broche et enveloppée dans du pain chaud, servie avec de la salade et de la sauce), le snack emblématique de Berlin.

Laissez-vous tenter par un currywurst (une saucisse de porc frite nappée de ketchup au



DE GAUCHE: SINA ETTMER; KAREPA / STOCK.ADOBE.COM

La Spree à Berlin ; des bretzels et de la bière, des incontournables de l'Oktoberfest à Munich.

curry) accompagnée de frites achetées dans un stand de rue, ou dégustez des mezzés turcs (une sélection de petits plats à partager) au marché de *Maybachufer*. Sirotez un vin naturel dans un bar du coin, ou laissez-vous tenter par la cuisine régionale audacieuse du *Nobelhart & Schmutzig*, où les plats locaux sont servis avec une touche berlinoise. Le *Tim Raue*, restaurant doublement étoilé au guide Michelin, propose une carte en constante évolution et vaut largement le détour. Ne manquez pas le bœuf wagyu à la carte.

Munich : élégance et tradition

Munich porte fièrement son passé. Sur la *Marienplatz*, le carillon sonne chaque jour devant le nouvel hôtel de ville. Les deux dômes de la *Frauenkirche* se détachent sur la ligne d'horizon, et le palais de la Résidence raconte l'histoire de la royauté bavaroise.

Dans la ville règne un côté décontracté : les habitants vont au Jardin anglais pour faire du

surf, prendre le soleil ou pique-niquer au bord de la rivière. Au *Viktualienmarkt*, un marché en plein air historique, on achète du fromage et des saucisses, ou on préfère s'attarder dans les brasseries. Enfin, le costume traditionnel n'est pas qu'une mise en scène. C'est une tradition vivante.

En décembre, la ville s'anime dans une ambiance festive. Des marchés de Noël investissent presque toutes les places, des stands classiques de la *Marienplatz* aux petites fêtes de quartier. Les habitants sirotent du vin chaud, achètent des décorations artisanales et se réchauffent avec des noix grillées et des saucisses, tandis que des chanteurs de Noël entonnent leurs chœurs sous les lumières scintillantes.

Dégustez un jarret de porc chez *Haxnbauer*, des bretzels accompagnés d'Obatzda ou une bière de blé à l'ombre des châtaigniers au *Chinesischer Turm*. Le *Weinhaus Neuner* fait également partie de mes adresses préférées : un lieu accueillant qui propose des plats allemands et autrichiens modernes à des prix étonnamment raisonnables.

Curiosités de Berlin. Réconfort de Munich. L'une se reconstruit avec audace. L'autre se préserve avec soin. Ensemble, elles offrent quelque chose d'essentiel : des villes que l'on ne se contente pas de visiter, mais que l'on ressent à travers leurs histoires, leurs rues et la beauté discrète de la vie quotidienne. ■

Musées en folie

L'Allemagne abrite certains des musées les plus captivants d'Europe.

À Berlin, partez à la découverte de merveilles antiques au

Neues Museum. Pour une expérience plus moderne, rendez-vous au *Hamburger Bahnhof* ou plongez dans la vie pendant la Guerre froide au musée interactif de la RDA. À Munich, le trio des musées de

la Pinacothèque expose aussi bien des maîtres anciens que du design moderne, tandis que le *Deutsches Museum* propose des expériences scientifiques et technologiques pour enfants et pour adultes.—VM

Allez plus loin

Les visites guidées offrent des expériences marquantes grâce à une immersion locale et à des visites planifiées réfléchies

par VIKKI MORAN



MEGAN MUMFORD

Vikki Moran est une journaliste touristique reconnue installée à New Smyrna Beach, en Floride.



En Calabre, en Italie, mon mari et moi nous sommes déjà retrouvés à la table d'une ferme chaleureuse, accueillis par une famille ouvrant ses portes aux groupes de voyageurs. Tandis que les uns préparaient le repas, les autres offraient du vin fait maison. Les rires retentissaient dans la pièce alors que les conversations allaient bon train. Notre guide traduisait des histoires, expliquait certaines traditions et la soirée nous fit oublier que nous étions des touristes. Cette famille m'est devenue précieuse grâce à une interaction humaine qui n'aurait jamais eu lieu sans voyage organisé.

Bien que certains soient en quête d'exploration, même des voyages bien préparés peuvent laisser un goût d'inachevé. Les livres ou les guides en ligne offrent des aperçus, mais présentent rarement la vie en collectivité, ou les traditions les plus essentielles. Les visites guidées confiées à des experts locaux percent des histoires cachées à travers les âges, donnant accès à une histoire qui serait autrement manquée.

En coulisses

Lors de visites guidées, les guides offrent un contexte et expliquent le sens de l'architecture, de la cuisine ou comment les célébrations culturelles rassemblent les générations. C'est un peu comme découvrir la maison de quelqu'un.

Les approches personnelles donnent de la profondeur aux visites, ce qui serait impossible en voyage solo. Découvrir des restaurants choisis par le guide, parler avec des vignerons lors de dégustations ou entendre des histoires sur le voisinage crée des liens émotionnels durables. Les guides transforment les visites en relations et les observations en souvenirs.

Au diable la planification

On oublie souvent la tranquillité d'esprit qu'apportent les voyages organisés. Planifier le transport, réserver les billets, se repérer en ville et décrypter les signes dans une autre langue est épuisant. Quand ces tâches sont gérées par des experts, les voyageurs profitent du moment présent. Le temps peut être utilisé pour des visites au musée,



DE GAUCHE À DROITE : NEW AFRICA; EN EGAWA / STOCK.ADOBE.COM

« Notre guide traduisait des histoires, expliquait certaines traditions et la soirée nous fit oublier que nous étions des touristes. »

Lors de voyages organisés, mon mari et moi disons au guide quand nous souhaitons aller dîner seuls. Ces soirées se transforment en souvenirs tout en offrant la certitude que les réservations du lendemain sont planifiées. On se sent plus libre en l'absence de stress.

Souvenirs

Quand les voyageurs repensent à l'aventure, les souvenirs ne portent jamais sur la réception de l'hôtel ou sur les horaires de train, mais sur les anecdotes partagées, les rires autour de tables inconnues et les interactions humaines. Le voyage organisé favorise ces moments en associant accessibilité, histoire et interactions sociales.

Choisir entre un voyage organisé ou planifié soi-même est une histoire d'objectifs personnels. Les voyages indépendants préféreront l'autonomie et la surprise. Les expériences guidées rehaussent le voyage en une expérience plus profonde et émotionnelle avec de vrais liens.

Pour les voyageurs en quête de révélation personnelle, d'immersion culturelle et de souvenirs durables, les voyages guidés offrent des moments rares et inoubliables. ■

de longs repas ou des marches dans des rues chargées d'histoire.

Les voyageurs profitent de détails qu'ils pourraient manquer s'ils étaient pressés.

Confort et rythme

Le confort crée un voyage de qualité. Les meilleurs itinéraires priorisent un bon rythme, prenant en compte le décalage horaire et la surcharge sensorielle. Les voyageurs arrivent à destination rafraîchis et réceptifs, prêts à converser avec les guides et à absorber les nuances culturelles.

Les visites guidées encouragent et augmentent l'indépendance. Les meilleurs itinéraires créent des moments pour l'introspection. Les endroits silencieux, quant à eux, favorisent la relaxation.

Créer des souvenirs

Voyages Costco propose des voyages organisés des fournisseurs suivants :

Trafalgar offre des visites avantageuses avec des

experts locaux et une immersion culturelle.

Insight Vacations offre des visites enrichissantes et informatives. Découvrez la culture, séjournez dans des hôtels de luxe et apprenez du

guide de voyage.

Costsaver offre des visites couvrant les essentiels : transports, hébergement et repas. Des expériences sur mesure sont aussi proposées.—Chris Clow

always

MOMENTS
"OH OH" ?
NE RESTEZ
PLUS FIGÉE!

nouveau
**VOILE
DÉLICAT**
SUR NOS
SERVIETTES



Inès Vandamme

WaterWipes™

autres
lingettes*

Que contiennent vos lingettes?**

Les nôtres n'ont que 2 ingrédients.



*Les autres lingettes contiennent en moyenne 12 ingrédients. Calcul basé sur la moyenne des ingrédients présents dans les lingettes bébé disponibles dans le monde.

**Rendez-vous sur waterwipes.com/claims-verification pour consulter la vérification de la comparaison des allégations.

WaterWipes France, SAS au capital social de 10 000 euros - 23, rue d'Anjou,
75008 Paris - RCS Paris 909 486 805

Le cœur d'Hawaï

Oahu est l'endroit idéal pour les amateurs de plage, d'histoire, de nourriture ou de shopping

par LOIS ALTER MARK



© MICHAEL MARK

Lois Alter Mark
chroniqueuse
touristique
reconnue, contribue
régulièrement à
Travel + Leisure,
USA Today 10 Best,
Reader's Digest et
Yahoo.

Pour vraiment apprendre à connaître Hawaï, il faut aller à Oahu. Connue comme « le point de rassemblement » et considérée comme le cœur d'Hawaï, sa diversité en fait la destination idéale pour tous, qu'on aime les activités en plein air, les plages immaculées ou l'énergie d'une grande ville. Oahu est la troisième plus grande île d'Hawaï et grâce à son mélange unique de culture traditionnelle et de modernité, c'est aussi la plus visitée. Voici des choses à voir :

Waikiki

Capitale d'Hawaï et sa plus grande ville, Honolulu regorge de vie, et Waikiki en est le quartier le plus connu. Les rues sont bordées de grands hôtels et l'un des seuls restaurants 5 étoiles de Forbes, *La Mer*, en plus de *Ala Moana Center*, le plus grand centre commercial en plein air du monde.

Waikiki est connue pour sa plage de 3,2 km, dont on peut profiter à partir d'hôtels sur le bord de plage, comme le paisible *Queen Kapi'olani*, l'artistique *OUTRIGGER Reef Waikiki Beach Resort* ou le *Hilton Hawaiian Village Waikiki Beach Resort*, qui offre un lagon d'eau salée. Le majestueux *Diamond Head* offre un aperçu époustouflant de cette ville tropicale, et une randonnée au sommet offre des vues panoramiques.

À courte distance en voiture d'Honolulu, vous pourrez visiter Pearl Harbor à la journée ou en quelques heures, pour un aperçu d'une partie importante de l'histoire de la Deuxième Guerre mondiale. On peut aussi visiter la plantation Dole, où des champs d'ananas s'étendent. Visitez le *Pineapple Garden Maze*, sautez à bord du train *Pineapple Express* et rafraîchissez-vous avec une crème glacée Dole.



SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE : TOMAS DEL AMO; HPEFOTOS; VALENTAS / STOCK.ADOBE.COM

Sens des aiguilles d'une montre : Waikiki Beach et Diamond Head ; Ko Olina ; rivage nord.

Ko Olina

Idéal pour les familles, ce secteur sec et ensoleillé au pied des montagnes Wai'anae offre des hôtels incroyables, comme le *Four Seasons Resort Oahu at Ko Olina* et *Aulani*, un complexe hôtelier et un centre de spa de Disney offrant plages de sable blanc et accès facile aux lagons de Ko Olina, ouvert aux enfants.

L'ambiance paisible y a des airs de paradis. Dégustez des pizzas et des tartes à la crème faites main à *Monkeypod Kitchen* ou dînez au mythique *Leeward Drive-Inn*.

La rive nord

Connue pour ses vagues géantes et 11 km de bande côtière, la rive nord respire la culture du surf et abrite depuis 1983 le

prestigieux *Vans Triple Crown of Surfing* chaque année.

Vous y trouverez plusieurs autres activités d'extérieur, notamment : nage, plongée, randonnées et kayak. Vous pourrez aussi vous relaxer avec une randonnée pittoresque ou une douceur glacée à *Matsumoto Shave Ice*.

Le *Polynesian Cultural Center*, un musée vivant à visiter, propose un banquet en plein air hawaïen authentique et un spectacle musical en soirée. Endormissez-vous au son des vagues au *Ritz-Carlton Oahu*, à Turtle Bay, où vous pourrez vous immerger dans plus de 80 expériences exclusives. Dégustez des plats locaux revisités à Alaia, où les vues sont spectaculaires. ■

Cirque in Hawaii

Pour une expérience complète à Oahu, allez à l'*OUTRIGGER Waikiki Beachcomber Hotel* pour

voir 'Auana, le premier spectacle local du Cirque du Soleil à Hawaï. Splendeur, humour, musique et acrobaties intenses sont au rendez-

vous, dignes du Cirque du Soleil. Une célébration de la culture et des traditions hawaïennes, ce spectacle familial est à couper le soufflé. —LAM

WEIDER®
SPORTS & SPECIALTY NUTRITION
SINCE 1936

Un collagène marin, délicieusement différent

**Weider Marine Collagen au délicieux
goût mangue-pêche**



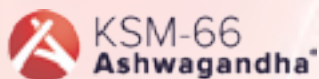
Complément Alimentaire

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

Harmonie et bien-être dans chaque gummy

Avec de l'ashwagandha KSM-66® et de la vitamine C



**SANS
SUCRE**



**SANS
GLUTEN**

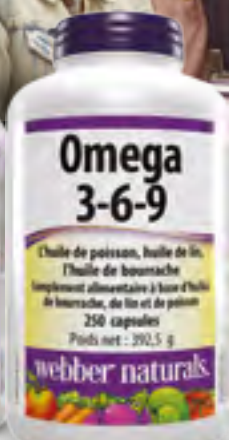


**Délicieux goût
d'orange douce**

En vente en pack de deux
boîtes de 40 gummies
(80 gummies).

Complément Alimentaire

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.
*La vitamine C contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif.



Webber Naturals Naturellement! ^{MC}



FABRIQUÉ AU CANADA Matières premières biologiques soigneusement sélectionnées - qualité éprouvée des matières premières aux produits finis - normes de BPF strictes - Canada, Europe et Australie.



Non OGM



Pas de réfrigération



Sans gluten



Écologique



Soumis à des tests de détection des allergènes



GMP



Qualité Garantie Depuis 1948



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.

KIRKLAND
Signature



Disponible dès maintenant

J A C H S
N E W Y O R K



Ceci est un repas. Pas un shake protéiné.

26 vitamines et
minéraux

Riche en fibres

Faible teneur en sucre



35g
de protéines

PEPTIDES DE
COLLAGÈNE

CHEVEUX, PEAU
ET ONGLES

KSM-66
ASHWAGANDHA

sanon
GOLD

GRAND FORMAT GRANDS SOINS SUPER AFFAIRE
FORMULES AVANCÉES · RÉSULTATS RÉELS

sanon
GOLD
LOSSTOP
SOLE NOURISHING SUPPLEMENT
CAPSULES+CAPSULES
180

sanon
GOLD
KSM-66[®]
Ashwagandha
CAPSULES+CAPSULES
240

sanon
GOLD
**COLLAGEN 2500
+ BIOTINE**
COLLAGEN PEPTIDES
180

DES PREUVES SCIENTIFIQUES, DÉSORMAIS EN FORMAT ÉCONOMIQUE

**KSM-66
Ashwagandha[®]**
WORLD'S BEST ASHWAGANDHA

Extrait premium
d'ashwagandha

Prové par plus de
24 études cliniques

Renforce le stress et
améliore l'énergie
et le bien-être

CONÇU EN ESPAGNE | FABRIQUÉ DANS L'UE
www.sanongold.com

PLUS DE CONTENU, PLUS DE QUALITÉ, UN MEILLEUR PRIX.

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.

Duvel



PACK DÉCOUVERTE DUVEL
12x33cl



CHOUFFE



PACK DÉCOUVERTE CHOUFFE
12x33cl



**PACK DÉCOUVERTE
MONT BLANC**
12x33cl



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



LA BRAISE QUI CHANGE TOUT

**Une gamme complète
de produits**

qui se conjugue été
comme hiver



Retrouvez-nous sur notre site

www.grillobois.fr

TARCZYŃSKI

KABANOS EXCLUSIVE

Leader polonais des snacks

à base de viande et gagnant rapidement des fans dans le monde entier, Kabanos Exclusive est notre choix le plus populaire ! Parfaitement séchés, fins et très savoureux, ces kabanos offrent une palette de saveurs excitantes. Le snack ultime pour toute occasion, où que vous soyez.

- Haute teneur en PROTÉINES ➤
- Sans gluten ➤
- Pas de réfrigération nécessaire ➤
- Longue durée de conservation ➤



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

mangerbouger.fr

DANS VOTRE CLUB-ENTREPÔT

NATURE VALLEY

Barres de céréales

#163126



NATURE VALLEY

Barres de céréales

Variety Pack

#159886



WAKA

Chips tortillas
guacamole

#8551657



FRIT RAVICH

Chips saveur jambon
ibérique

#8589954



LAYS

Chips nature

#8589295



x4
sachets

GENUINE COCONUT

Morceaux de noix
de coco

#44074



BRIOCHIN

Savon noir
multi- usage¹

#8507463



VITAKRAFT

Bâtonnets
au bœuf

#8519009



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr
1Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi. 2Utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.



OBTENEZ VOTRE CARTE DE MEMBRE DIGITALE

Téléchargez l'application Costco



Activez votre carte de membre digitale !

Fonctionne comme la carte physique Costco :



Accès
simplifié



Présentez-la
en caisse*

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

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

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

2 Détails
du compte et
Préférences de
communication

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





*Méo, le café
qu'il me faut!*