

La Vie Claire

Dossier **Le Miel** et les abeilles

Les bons conseils qui font du bien
ÉQUILIBRE CORPS et ESPRIT

L'actu
FRUITS SECS. RAYONNEZ D'ÉNERGIE SOLAIRE!
Les petits nouveaux
DOUCEUR DE VIVRE : L'AUTOMNE SENT BON LA GOURMANDISE !

Plein de bonnes choses bio pour se faire du bien!

Edito

Garder toute l'année les bienfaits des vacances. Que pensez-vous de cette idée ? Une bonne initiative, non ? Pour fêter la rentrée, La Vie Claire vous propose de cultiver cet art de vivre. L'essentiel : soigner votre petit coin de jardin personnel pour y inviter vos proches, vos amis, et beaucoup de nouveaux venus. Et partager ensuite, avec plaisir, votre sens du bien-être.

Suggérez à votre esprit de respirer et de développer à fond l'énergie positive de vos ressources intérieures, de votre alimentation saine, de vos meilleures résolutions : les plus claires, les plus énergiques, les plus généreuses envers vous. Celles qui vous amènent à privilégier ce qui est

Bon pour vous.

Si vous sentez venir une petite hésitation sur votre programme d'automne "Spécial Rentrée Zen", demandez conseil, en magasin, aux équipes de La Vie Claire. Question équilibre naturel et bio, tout le monde s'y connaît à La Vie Claire ! Vous pouvez compter sur nous pour vous aider à attaquer la rentrée en forme et tenir la distance pendant la saison froide. Les bienfaits de vos vacances ? Pas question de les perdre de vue. Nous veillons avec vous.

Brigitte Brunel Marmone.

C'EST BIEN EN AUTOMNE

Invitée privilégiée de notre numéro 3 : l'énergie. Naturelle, renouvelable, positive. Avec elle, l'envie de bien vivre l'automne, de préparer sereinement l'hiver en bio.

La Vie Claire dévoile ses ressources pour développer avec vous un solide programme vitalité : les fruits secs de l'Agriculture Biologique et leurs incroyables réserves solaires (la meilleure des sources d'énergie, justement !), et les produits de la ruche qui vrombissent de promesses santé. Miel bio, pollen, gelée royale, propolis : toute la famille y trouve ses alliés des jours les plus performants. Les Petits Nouveaux s'annoncent à voix haute pour vous donner envie de croquer la bio à pleines dents, et les Bons Conseils qui font du bien se dévorent des yeux avant de gagner votre assiette. **Vous faire du bien, énergiquement : l'automne à La Vie Claire est une saison forte !**

Directeur de la publication : Brigitte Brunel Marmone / Rédacteur en chef : Coline Enlart / Comité de rédaction : Coline Enlart, Stéphanie Delmau, Agnès Dupasquier, Virginie Gibert / Direction artistique : DDB Nouveau Monde / Crédits photos : Illustration : Jacques Laplante, Photos : Benoît Brun - Actimage - A. Basset.

LA VIE CLAIRE - 13, Rue Jules Verne - ZAC du Caillou - 69630 CHAPONOST
Téléphone : 04.72.67.80.08 - Fax : 04.72.67.80.01
Internet : www.lavieclaire.com

Magazine imprimé sur papier recyclé. DDB NOUVEAU MONDE / RCS LYON B 632 000 014.
Photos non contractuelles.

ÉQUILIBRE corps/esprit

Une météo au beau fixe

Une bonne rentrée, un automne tout en nuances, un programme prévention santé/vitalité pour apprivoiser tranquillement l'hiver : les bons conseils de La Vie Claire vous amènent clairement sur la voie de l'équilibre naturel et durable. Avec une profonde énergie renouvelable, vous vous sentez bien aujourd'hui, et demain sera beau !

Les bons (très bons) sucres

Pas de rentrée efficace sans une sérieuse provision de bons sucres. De ceux qui donnent de l'énergie tout de suite, parce qu'il faut démarrer vite et bien, et de ceux qui permettent de tenir la distance la tête haute, parce que rien ne s'acquiert sans patience et longueur de temps !

Confits de plaisir

Au royaume des glucides, les gourmandises sont reines. La Vie Claire y veille pour vous. Ses confits de fruits secs 100% Bio vous tendent les bras dès le petit déjeuner. Préalablement séchées en douceur, finement broyées à la meule de pierre, ses graines oléagineuses (les graines qui donnent de l'huile riche en principes nutritifs) signent la carte des lipides d'excellente valeur, très bien pourvus en acides gras insaturés.

Les fruits secs issus de l'Agriculture Biologique de ces confits sont sélectionnés dans les meilleures régions de production : sésame du Mexique, noisettes de Turquie, amandes d'Italie...

Sans ajout de matière grasse, les Confits de Fruits Secs La Vie Claire jouent la carte nutritionnelle optimum : le plein d'énergie et de plaisir. Grâce aux sucres naturels qui se partagent entre glucides lents et glucides à assimilation rapide, le cerveau ronronne avant de carburer à 100%.



>> Confit de noisettes La Vie Claire

65% de noisettes, sucre de canne roux non raffiné, poudre de blé. Les noisettes, tout le monde les aime depuis l'enfance. Leur confit va ravir vos petits (sans parler de vous au passage !). Ajoutez-en une bonne cuillerée à dessert dans un yaourt nature ou dans un fromage blanc La Vie Claire. Vous offrirez ainsi au quotidien leur capital nutritionnel reconstituant : fer en tête de liste. Ce n'est pas le moindre des solides atouts de la noisette !

>> Confit d'amandes La Vie Claire

50% d'amandes mondées, sucre de canne roux non raffiné, sirop de blé sans gluten, sirop de maïs. Beaucoup de sels minéraux (dont les essentiels magnésium et calcium), des vitamines A et E : en complément des glucides, protides, lipides caractéristiques des fruits secs, les qualités nutritionnelles des amandes se dissimulent volontiers dans un fond de tarte ou au cœur d'un gâteau. Raison de plus pour honorer cette discrétion en famille !

>> La Vie Claire vous propose également un confit de sésame à déguster sans modération.

Autres temps, autres mœurs...

Vous vous souvenez des temps de trempage interminables des légumineuses ?

Ils vous faisaient souvent reculer devant la préparation de recettes pourtant bien équipées au plan nutritionnel.

Aujourd'hui, fini l'étape du trempage qui dure des heures. Sans parler de la cuisson qui achève de nous réduire les nerfs en purée. Les légumineuses du XXI^{ème} siècle se présentent sous la forme de flocons pré-cuits qui font gagner un temps précieux à toutes les femmes qui courent devant leur emploi du temps ! Sans leur faire perdre pour autant les propriétés caractéristiques de cette famille d'aliments : excellents glucides lents, accompagnés de protides, de fibres et de vitamines. L'énergie essentielle de la vie en Bio.

>> Flocons de Pois Cassés La Vie Claire

Les protides, bien sûr (même s'ils exigent la présence, au cours du même repas, de l'acide aminé essentiel manquant dans les légumineuses : la méthionine, abondante dans les céréales biologiques), mais surtout les glucides lents se présentent comme les grands gagnants au palmarès des bénéfices nutritionnels des pois cassés en flocons. Particulièrement digestes, ils se déclinent en galettes ou en purée, ou bien s'ajoutent, après avoir été moulus, aux soupes de légumes de saison pour un dîner Bio rapide et équilibré.

La gamme La Vie Claire : flocons d'avoine petit et gros, azukis, blé, châtaigne, orge, pois chiche, quinoa, riz et 5 céréales.



>> Les Flocons de Légumineuses La Vie Claire

C'est 10 minutes de cuisson. Point final.

Le reste, c'est l'accommodation, la déco, la touche perso. Tout est dans le processus de fabrication : une véritable innovation technologique qui préserve l'enveloppe de la graine lors de l'opération de léger concassage après un aplatissage entre deux cylindres.

Ensuite, pré cuisson à la vapeur douce puis refroidissement et calibrage. Les végétariens sont ravis : les protéines des légumineuses sont devenues accessibles aux gens pressés. Et les mamans soufflent de soulagement : les enfants qui n'aiment pas la viande sont servis !



Ne pas rouler dans la farine...

Des tartes, des tourtes, des pains, des gâteaux...

La farine, en Bio, c'est un point fort de la cuisine gourmande. On se fait plaisir, on se régale, et on cultive, à juste titre, la conviction de bien faire : pour les autres, ses proches, et pour soi. Savez-vous à quel point les farines issues de l'Agriculture Biologique diffèrent des farines conventionnelles ? A quel point elles vous offrent le meilleur de ce que la nature sait encore produire pour protéger la santé de l'Homme ? Au-delà des vraies priorités écologiques que soutient la Bio à l'échelle planétaire, le blé, trésor nutritionnel à l'état pur (il contient tous les acides aminés essentiels et la plupart des micro nutriments protecteurs), donne l'exemple le plus convaincant des bienfaits de l'Agriculture Biologique en terme de santé. Le discours convenu des filières non Bio apparaît de fait comme ce qu'il est : une tentative de plus de rouler les consommateurs dans la farine...

En Agriculture Biologique, le blé dont sera extraite la farine est cultivé avec des engrais organiques, et des amendements minéraux d'origine naturelle. Aucun produit phytosanitaire (pesticide ou herbicide) de synthèse n'est employé jusqu'à la récolte du blé, à maturité...

Le blé est ensuite stocké sans insecticide chimique.

A La Vie Claire, nous sommes fiers de nos farines. Leurs vertus nutritionnelles sont optimum : grâce à la Bio, le grain est protégé de bout en bout de la chaîne. Des semences jusqu'à la transformation.



> LES FARINES DE FROMENT

À savoir... T65, T80, T110, T150...

Le T, c'est le taux de cendre, autrement dit les matières minérales contenues principalement dans le son. Ce taux se mesure pour 100g de matière sèche. En clair, plus le taux de cendres est élevé, plus la farine est complète.

De 65 à 150, la farine est de plus en plus complète. Chacune possède ses applications en cuisine. Bien sûr, plus la farine est complète, plus elle présente d'intérêt strictement nutritionnel. L'attitude la plus juste consiste à varier les farines pour s'adapter, en souplesse et avec plaisir, aux recettes !

• Farine de froment T65

La Vie Claire : La première farine bise après la farine blanche. Obtenue à partir de grains dont l'enveloppe a été retirée, c'est celle qui contient le moins d'éléments nutritifs mais c'est aussi la plus facile à manier. Elle flatte les pâtisseries classiques et les crêpes !

• Farine de froment T80

La Vie Claire : C'est la farine Bio standard, dans le sens où elle se prête à un maximum d'utilisations sans jamais décevoir personne. Grâce à un procédé de tamisages successifs, elle se présente sous une forme fluide qui garantit des préparations sans grumeaux.

• Farine de froment T110

La Vie Claire : Un peu plus lourde que sa jeune sœur, la T80, la farine T110 se sent fidèle à son profil d'origine. Elle est extraite de blé dont seule la partie externe des enveloppes a été retirée. C'est une bonne source de fibres, équilibrée et nutritive.

• Farine de froment T150

La Vie Claire : C'est la vraie farine complète. L'intégrale, la représentante en chef du grain de blé broyé dans sa totalité. Naturellement, elle bénéficie des qualités nutritionnelles de la céréale dans toute sa splendeur, son et germe au premier plan. Autant dire qu'elle est source de protéines, de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines du groupe B, de fibres... C'est la vraie de vraie des Bio, mais (il faut bien lui trouver une petite limite) elle est un peu plus délicate à travailler que les autres farines Bio.

FRUITS SECS

Rayonnez d'énergie solaire !

Ils ont l'air un peu sec, comme ça, au premier abord. Mais, en réalité, grâce à l'énergie solaire qui les habite, les fruits secs sont bien plus généreux que leur nom ne le laisse entendre. Pour vous aider à entrer doucement dans la saison froide sans baisse de régime, comptez sur la richesse de leur caractère naturel.

LES FRUITS SECS BIO

Les vrais fruits secs et séchés, ceux qui vous offrent l'intégrité de leurs saveurs, de leur douceur, et de leur personnalité, sont les fruits secs issus de l'Agriculture Biologique. Seule cette méthode de culture vous garantit des fruits secs non traités au moment de la culture, mais aussi (et surtout), au moment de leur dessiccation, de leur conservation. En Bio, pas de déshydratation par infrarouges, pas de blanchiment à l'anhydride sulfureux, pas de stockage au bromure de méthyle : les fruits secs, rien que les fruits secs !



Fruits secs ou fruits séchés ?

Les uns sont secs au départ, ou à peu près. Ce sont des fruits à coque : les amandes, les pistaches, les noisettes, les noix... (bien qu'il existe une vraie différence gustative entre une amande, ou une noix, fraîchement cueillie sur l'arbre en pleine saison, et leur version sèche, un peu plus tard). Les autres sont des fruits frais qui ont été déshydratés : abricots, pruneaux, figes, par exemple.

Ce sont les fruits séchés. Mais les uns comme les autres sont gorgés d'une force invisible.

Tout sucre ?

Les fruits secs contiennent moins de glucides que les fruits séchés. Mais plus de lipides. Quelques exemples ? 54 % de lipides dans les amandes sèches, 52 % dans les pistaches, 51 % dans les noix. Contre 0,5 % dans les abricots secs, 1 % dans les figes. Et côté glucides ? 73 % dans les dattes, 67 % dans les raisins, contre 7 % dans les noisettes : des sucres rapides (fructose et glucose), mais aussi un sucre lent : de l'amidon pour l'énergie longue durée.

> CAPITAL ENERGIE

Avec les fruits secs et les fruits séchés, vous entrez dans l'ère de l'énergie. Leur capital en nutriments essentiels est tel que vous êtes sûr de bénéficier des "petits plus qui vous manquent" parfois, et qui vous font ressentir comme une impression de fatigue soudaine. Des protéines ? Les fruits secs en contiennent, tout comme les glucides et les lipides. Dans ce sens, n'oubliez pas de glisser tous les jours une petite poignée d'amandes ou de pistaches dans la poche de vos enfants. Et d'en prévoir une mini réserve pour vous ! Des vitamines, des sels minéraux ? Les fruits secs et séchés en sont riches à souhait : en tête de liste, magnésium, calcium, phosphore, fer, provitamine A et vitamines du groupe B. Les abricots et les figes font figure de premiers de la classe au tableau des ressources reminéralisantes et énergétiques. Prenez l'habitude de les mâcher lentement, pour bien pré-digérer leurs fibres favorables au transit intestinal. Selon les fruits secs, les fibres sont présentes à hauteur de 6 à 16% : 3 à 5 fois plus que dans les fruits frais !

Citoyens du monde

Non seulement les fruits secs issus de l'Agriculture Biologique La Vie Claire vous offrent des saveurs authentiques mais, au-delà du respect de l'environnement et de votre santé, ces fruits secs soigneusement cultivés en Bio vous invitent à découvrir des terroirs, des hommes, des traditions : une vraie culture globale que l'Agriculture Biologique aime préserver dans une perspective de développement durable. Dans cet esprit d'ouverture à la richesse végétale et humaine planétaire, La Vie Claire vous propose des fruits secs de Turquie (figes, abricots), d'Espagne (amandes), de Californie et d'Israël (dattes Medjool), de Tunisie et d'Israël (dattes Deglet Nour)... De vrais citoyens du monde, les fruits secs Bio !

>> Abricots La Vie Claire

Originaires de Malatya, en Turquie, la capitale mondiale de l'abricot doux séché, voici de bons gros abricots (calibre 3 !), moelleux, parfumés, et riches, en provitamine A ! Cultivés en montagne, récoltés manuellement puis séchés une première fois au soleil, en juillet, ils sont ensuite dénoyautés à la main et séchés à nouveau au soleil pour développer naturellement leurs délicieuses arômes sucrés. Quelques abricots secs tous les jours et ce sont votre peau, votre vision qui reçoivent au passage leurs bienfaits. Sans oublier le cerveau qui bénéficie de leur teneur en phosphore, les os qui apprécient leur calcium, et l'organisme tout entier qui profite à fond de ses qualités hautement énergétiques. Sportifs, convalescents, enfants en croissance, personnes âgées : les abricots secs font preuve d'une attention extrême, sans distinction d'âge !

>> Figes Leridas et Protoben La Vie Claire

Les figes séchées La Vie Claire proviennent de Turquie. La récolte s'effectue de la mi-août à la mi-septembre. Les figes séchent ensuite au soleil pendant 3 à 6 jours. Les méthodes de culture traditionnelles font plus encore que respecter le capital nutritionnel du fruit : elles l'exhaustent. Très bien pourvues en protéines (entre 4 et 6%), très riches en glucides (80% en moyenne), les figes séchées contiennent également des fibres bénéfiques en quantité importante (8%), et offrent une teneur exemplaire en sels minéraux dont, avant tout, le calcium avec une moyenne de 160 mg pour 100 g. C'est un aliment hautement énergétique que l'application des producteurs locaux valorise avec un sens inné de l'écologie. >> La destruction d'insectes potentiels s'effectue par un traitement au froid intense (-30°) qui, en Bio, remplace l'injection de bromure de méthyle additionné de choropicrine ! Une pratique chimique habituelle en conventionnel, et strictement interdite en Bio. >> Afin de détecter l'aflatoxine, les figes sont inspectées par les collecteurs puis par les conditionneurs en chambre noire : le meilleur moyen de repérer les fluorescences suspectes. >> L'opération de lavage s'effectue d'abord dans une eau pure puis dans une eau salée à 40 g/l.

Pas de mystère en Bio : la nature, encore et toujours. Pour respecter Votre Nature.

FIGES LERIDAS ET PROTOBEN LA VIE CLAIRE

LÉRIDAS ? Lavées à l'eau chaude, égouttées et séchées naturellement, les figes sont ouvertes et légèrement écrasées. C'est la présentation type des figes dans les pays d'Orient. PROTOBEN ? Les figes sélectionnées sont parées de leurs plus beaux atours : elles sont parfumées, leur peau est fine, leurs rondeurs sont manifestes. Après le séchage, elles sont étirées en forme de poire et aplaties sur le côté.



DOUCEUR DE VIVRE L'automne sent bon la gourmandise

Les Petits Nouveaux, cet automne, occupent la meilleure place parmi les bons élèves.

Un excellent niveau en "composition" (vitamines, sels minéraux, fibres, glucides, lipides, protéines : aucun sujet ne leur échappe), un caractère convivial et joyeux, un sens de la gourmandise partagée... Leurs qualités nutritionnelles se conjuguent - sans faute - à tous les modes : familial, individuel, matinal, récréatif ou sportif.

Les Petits Nouveaux La Vie Claire réussissent leur rentrée. 100% douceur, 100% bonne humeur !



Absolument délicieux

Epeautre/amande, Orge/noisette, Riz/coco.

Les biscuits sans sucre et sans sel ajoutés La Vie Claire prennent soin de vous avec une attention infinie. Sans sucre, mais aussi sans œufs, sans maïs, sans soja, sans arôme artificiel, sans colorant, sans conservateur... sans soucis, ils vous allègent la vie côté santé et côté minceur.

Tous ceux (oui, les hommes y ont droit) et celles qui veulent limiter les apports en sucres ajoutés vont se sentir dorlotés de plaisir par la bienveillance des céréales, une source de glucides équilibrés, soulignée par l'exquise présence des fruits secs et de la noix de coco.

La preuve par le goût que l'on peut créer des biscuits "diététiques" absolument délicieux. Les petits creux vont faire les grands bonheurs !



Tant mieux !

Crème dessert au chocolat

Cette petite-là, on se demande ce que l'on va bien pouvoir dire pour que personne ne vienne nous "piquer" notre part. Tellement bonne, tellement onctueuse, tellement comme à la maison mais encore mieux... que, vraiment, tout ce qu'il vous reste à faire, ce sont des provisions de famille nombreuse. Imaginez : du cacao, de la crème fraîche et du lait écrémé... La recette? Secret défense. C'est la recette du plaisir.

Si certaines sont au régime minceur, tant mieux : il y en aura plus pour les autres.





L'authenticité des vrais fruits

Desserts de fruits
Pomme. Pomme/myrtille. Pomme/abricot.

Le fruit, rien que le fruit. Ces petits desserts en pots individuels de 100 g vous invitent à déguster à toute heure de la journée, pour une pause santé végétale, la vraie saveur des purées de pommes, de myrtilles et d'abricots : aucun sucre ajouté ne vient détourner leur authenticité. Vos enfants vont enfin manger des fruits tous les jours. Besoin de personne, ces desserts de fruits, pour vous faire apprécier la douceur de leur cœur.

Et crac !

Crackers de riz. Crackers de riz et maïs.

Un petit en-cas sympathique qui vous suggère de craquer pour le riz et le maïs, en solo ou en famille, dans la voiture ou au retour de l'école, avant un repas qui se fait attendre, ou en cours de journée marathon. L'énergie du riz, pour vous soutenir sans en avoir l'air, ses sels minéraux (phosphore et magnésium en tête : excellents pour les performances intellectuelles), et la légèreté du maïs garanti sans OGM, naturellement, pour croquer l'équilibre tout en gardant le cap sur la vitalité maximum.



Biscuits, desserts de fruits, barre croustillante, crackers de céréales... Les Petits Nouveaux La Vie Claire vous invitent à faire connaissance avec les meilleures sources de glucides : de vraies amies de votre santé sur lesquelles vous pouvez compter. Et vous reposer les yeux fermés !

Marrante

Croustillant amarante.

Vous avez, nous avons, ils et elles ont toujours besoin, toujours envie, d'une petite barre de céréales croustillante à souhait, enrobée de chocolat, à glisser dans le sac à dos pour les parcours de randonnées et dans le sac à main pour les petits coups de fatigue en milieu de matinée. Sans oublier cartable et boîte à gants dans la voiture... La petite nouvelle de la rentrée Bio qui se présente à l'appel enlacée par le charmant chocolat au lait, c'est l'amarante. Amusante petite bille sans gluten venue d'Amérique du sud, elle contient de la lysine, un acide aminé rare dans les céréales. Marrante et équilibrée !



Sympathique !

Galette de maïs.

Un classique comme celui-là, on ne s'en sépare pas quand on mange Bio. Des fibres, du calcium, du cuivre, du fer... la galette toute ronde se fait positivement remarquer par son absence de gluten, idéale pour les intestins délicats. Jouez les chaperons rouges et les loups déguisés en grand-mère qui se régale par avance à l'idée d'une telle galette : croquez-la nature, déclinez-la en toast sucré ou salé, invitez-la à vos buffets improvisés. Pratique et sympathique !

Le Miel et les abeilles

Quand la ruche bourdonne en Bio

Le miel, c'est toute la douceur de la vie, toute la douceur de l'hiver qui arrive tranquillement pour garder au chaud votre santé, votre moral, votre bien-être, jusqu'aux premiers jours du printemps. Avec La Vie Claire, préparez dès maintenant la saison froide : miel Bio, propolis, pollen et gelée royale au rendez-vous. Soyez nature et naturo : la prévention avant tout !



LIQUIDE OU PAS ?

Qu'est-ce qui fait que le miel se présente sous un aspect plus ou moins liquide ? Sa teneur en glucose. Plus il contient de glucose, plus le miel cristallise. Plus il contient de lévulose, plus il reste liquide.

D'où vient précisément le miel ?

C'est le nectar, sécrétion produite par les fleurs mellifères, qui attire les abeilles jusqu'à leur faire tourner la tête. Une fois récolté, ce nectar est digéré puis transformé par les demoiselles ailées. Les sucres complexes (saccharose et maltose), deviennent glucose : simple ? Plus simple à dire qu'à faire, non ?

Antibiotique naturel

Ce qu'il y a de bien avec le miel, c'est sa discrétion naturelle. Savez-vous qu'il contient des antibiotiques ? De ceux qui nettoient le terrain sans se faire remarquer, qui vous soignent gentiment sans vous dérégler autre chose à côté. Des antibiotiques intelligents, en quelque sorte. En complément de ce trait de caractère hyper efficace lorsque la bise sera venue, le miel a la politesse de vous offrir au passage des enzymes, des acides aminés, des vitamines du groupe B, des sels minéraux et des oligo-éléments qui vous aideront à lutter contre les virus et autres intrus de l'hiver qui s'emploient à croiser votre route sans crier gare. Le miel ou l'art et la manière de garder la forme sur la durée...

> LE CAHIER DES CHARGES DU MIEL BIO

S'il est un aliment qui mérite de faire valoir l'exigence de son cahier des charges bio, c'est bien le miel. Découvrez les détails qui font la différence : une promesse de bien-être partagé !

- Durée imposée de la période de conversion** du non bio en bio : 1 an.
- Origine des abeilles** : des espèces européennes, Apis mellifera.
- Emplacement des ruchers** : garantie de sources naturelles suffisantes de nectar, miellat, pollen et accès à l'eau + distance imposée de toute source de pollution potentielle (autoroutes, centres urbains, zones industrielles, décharges, incinérateurs).
- Alimentation "artificielle"**. Constituée de miel bio provenant de la même unité en bio, elle est exclusivement autorisée lorsque la survie des ruches est compromise par des conditions climatiques spécifiques.
- Prophylaxie, soins vétérinaires** : l'utilisation de médicaments allopathiques à des fins préventives est interdite. Si des colonies s'avèrent malades, elles doivent être placées immédiatement dans des ruches d'isolement où elles sont soignées sans délais en médecines douces (phytothérapie et homéopathie). En cas de nécessité absolue de traitement allopathique avec des médicaments chimiques de synthèse et des antibiotiques, les colonies demeurent dans des ruches d'isolement et là toute la cire doit être remplacée. La période de conversion d'un an s'applique alors.
- Gestion de l'élevage et identification**. La destruction des abeilles dans les rayons en tant que méthode associée à la récolte des produits apicoles est interdite, ainsi que toute mutilation telle que le rognage des ailes des reines (!)
- Composition des ruches**. Les ruches sont constituées de matériaux naturels sans aucun risque de contamination pour l'environnement. Propolis, cire et huiles végétales sont les substances naturelles préconisées.

De quel miel rêvez-vous ?

>> Miel d'Acacia Bio La Vie Claire

Tout doux pour les voies digestives, il sait pourtant fortifier les nerfs et activer sereinement le transit intestinal.

>> Miel de Montagne Bio La Vie Claire

Sauvage ? Moins que ses nectars de ronce, aubépine et châtaignier ne le laissent entendre. Conseillé en cas d'hypertension, il soutient également les personnes sensibles du cœur et celles qui souffrent d'anémie.

>> Miel de Lavande Bio La Vie Claire

Une douce berceuse... Proposez-le à vos enfants lorsqu'ils connaissent quelques difficultés d'endormissement. En cas de gêne respiratoire, de bronchite, de maux de gorge, une bonne cuillerée de miel de lavande Bio apportera ses bienveillantes vertus.

>> Miel de Romarin Bio La Vie Claire

Son rayon à lui, c'est le foie et la vésicule, comme la plante dont il est issu, naturellement ! Dépuratif, il se contente d'un verre d'eau chaude citronnée pour faire le ménage au changement de saison.



>> ENTRÉE

SOUPE DE BLÉ

AU POTIMARRON ET AU ROMARIN



 La Vie Claire

>> PLAT

GALETTES DE FLOCONS

DE CÉRÉALES AUX PETITS LÉGUMES D'AUTOMNE



 La Vie Claire

>> PLAT

GIGOT D'AGNEAU

AUX FRUITS SECS ET À LA SEMOULE DE COUSCOUS

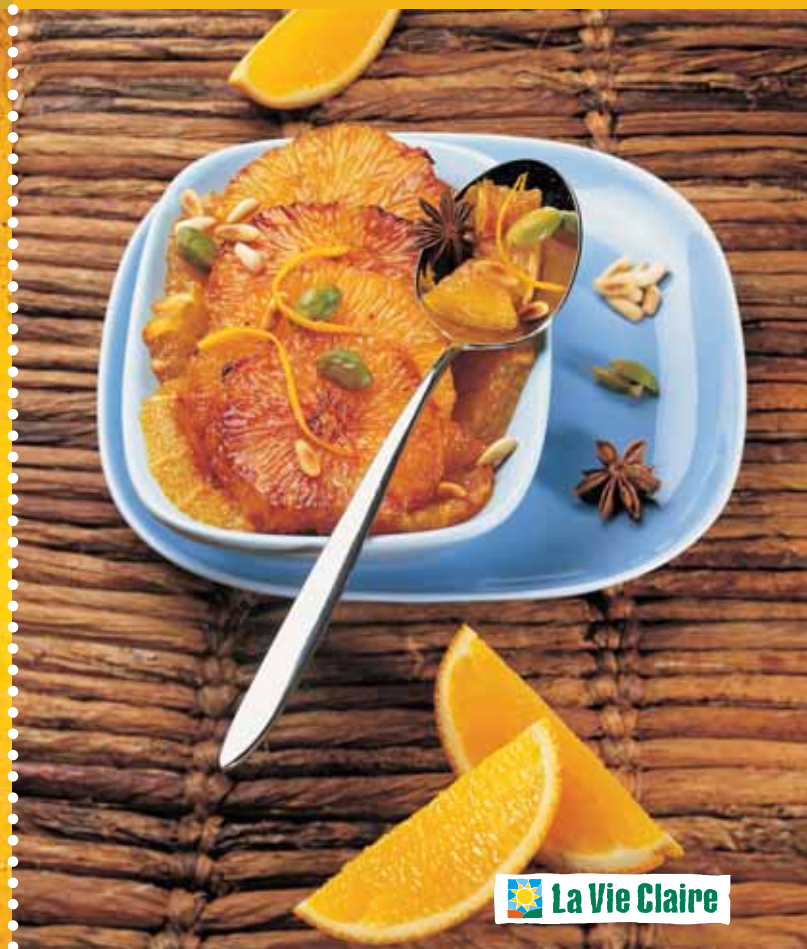


 La Vie Claire

>> DESSERT

ORANGES POÊLÉES

AU MIEL & FRUITS SECS



 La Vie Claire



(pour 4 personnes)

GALETTES DE FLOCONS

DE CÉRÉALES AUX PETITS LÉGUMES D'AUTOMNE

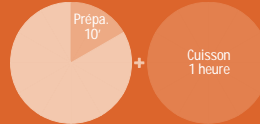
Ingrédients :

- 3 œufs extra frais La Vie Claire
- 50 g de flocons 5 céréales La Vie Claire
- 4 c-à-soupe d'huile d'olive première pression à froid La Vie Claire
- 2 carottes
- 2 oignons
- 3 pommes de terre
- 50 g de champignons des bois (girolles, pieds de moutons...)
- Poivre vert en grains de Madagascar La Vie Claire
- Sel fin de Guérande La Vie Claire

•••

- > Faites bouillir de l'eau dans une casserole de taille moyenne. Epluchez et coupez les légumes en petits dés. Lavez les champignons et réservez-les.
- > Plongez les carottes et les pommes de terre pendant quelques minutes dans l'eau bouillante puis réduisez-les en purée.
- > Mettez deux cuillerées à soupe d'huile à chauffer dans une poêle et laissez revenir les champignons pendant quelques minutes à feu moyen puis réservez-les.
- > Portez un petit volume d'eau à ébullition. Versez sur les flocons de céréales dans un saladier. Battez les œufs à part, salez, poivrez. Incorporez la purée de légumes et les flocons. Mélangez bien.
- > Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle. Formez de petites galettes avec une cuillère à soupe et déposez-les dans la poêle. Laissez cuire trois minutes de chaque côté.
- > Servez accompagné de champignons des bois.

La Vie Claire



(pour 4 personnes)

SOUPE DE BLÉ

AU POTIMARRON ET AU ROMARIN

Ingrédients :

- 300 g de blé mondé précuit La Vie Claire
- 1/2 cuillère à café de piment en poudre La Vie Claire
- 3 c-à-soupe d'huile d'olive première pression à froid La Vie Claire
- 2 gousses d'ail
- 1 petit potimarron
- 2 branches de romarin La Vie Claire (feuilles)
- Sel fin de Guérande La Vie Claire

•••

- > Lavez, épépinez et coupez le potimarron en gros morceaux. Réservez-les.
- > Pelez et émincez les gousses d'ail. Faites doucement chauffer l'huile dans une marmite. Mélangez le blé et l'ail dans l'huile chaude. Retirez du feu.
- > Ajoutez le potimarron, le romarin, le piment et le sel. Versez 1,5 litre d'eau tiède et laissez cuire pendant une heure à feu doux.
- > Avant de servir, retirez les morceaux de potimarron, passez-les au robot ménager pour les réduire en purée. Incorporez-la au reste de la soupe. Servez aussitôt.

La Vie Claire



(pour 4 personnes)

ORANGES POÊLÉES

AU MIEL & FRUITS SECS

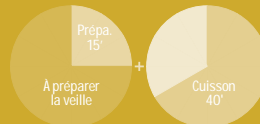
Ingrédients :

- 4 belles oranges
- 2 c-à-soupe d'huile d'olive douce La Vie Claire
- 3 c-à-soupe de miel de montagne La Vie Claire
- 20 g de pistaches coques La Vie Claire
- 20 g de pignons de pin de Turquie La Vie Claire
- 120 g de sucre de canne cristallisé La Vie Claire
- 2 étoiles de badiane La Vie Claire

•••

- > Faites griller les fruits secs dans une petite poêle, sans huile, puis réservez-les. Prélevez les zestes de deux oranges et coupez-les en lanières. Portez un petit volume d'eau à ébullition, et laissez bouillir les zestes pendant 5 minutes. Egouttez les zestes et conservez l'eau.
- > Portez 25 cl de l'eau de cuisson des oranges à ébullition avec le sucre. Laissez bouillir jusqu'à ce que le sucre soit totalement fondu. Une fois le sirop coloré, filtrez-le et remettez-le sur feu doux, jusqu'à ce qu'il réduise de moitié. Incorporez les zestes et la badiane, et laissez réduire jusqu'à ce que les zestes confisent.
- > Pelez les oranges et émincez-les. Mettez l'huile à chauffer dans une grande poêle et faites revenir les tranches d'oranges badigeonnées de miel pendant quelques minutes.
- > Disposez les rondelles d'oranges dans un plat. Versez le reste de sirop aux zestes dans la poêle, ajoutez les pignons puis arrosez les tranches d'oranges avant de servir.

La Vie Claire



(pour 4 personnes)

GIGOT D'AGNEAU

AUX FRUITS SECS ET À LA SEMOULE DE COUSCOUS

Ingrédients :

- 600 g de gigot d'agneau raccourci La Vie Claire
- 200 g de semoule de couscous complet La Vie Claire
- 150 g d'oignons
- Le jus d'1 citron
- 1 poignée d'abricots secs de Turquie La Vie Claire
- 1 poignée de pruneaux dénoyautés La Vie Claire
- 1 poignée de figues de Turquie La Vie Claire
- 1 c-à-café du Mélange 4 épices La Vie Claire
- 1 c-à-café de cumin moulu La Vie Claire
- 4 c-à-soupe d'huile d'olive première pression à froid La Vie Claire
- 1 petite poignée de menthe poivrée La Vie Claire (feuilles)
- Sel & poivre La Vie Claire

•••

- > La veille, préparez la viande et la sauce. Coupez les fruits secs en deux dans le sens de la longueur. Emincez les oignons, versez l'huile et le jus de citron. Saupoudrez d'épices. Mélangez bien.
- > Placez le gigot d'agneau dans un grand plat allant au four et badigeonnez-le de la marinade. Couvrez de film alimentaire et conservez au réfrigérateur pendant une nuit.
- > Le lendemain, sortez le gigot du réfrigérateur, préchauffez le four (th.7/220°). Préparez le couscous : mettez la semoule dans un saladier, ajoutez une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Portez 25 cl d'eau à ébullition et versez-la sur le couscous. Laissez la semoule s'imbiber pendant 10 minutes.
- > Enfourez le gigot et laissez-le cuire pendant 40 minutes en le badigeonnant régulièrement de sauce.
- > Servez la viande accompagnée de petits dômes de couscous parsemés de feuilles de menthe.

La Vie Claire



Ça ne date pas d'hier DEPUIS DES MILLÉNAIRES, LE MIEL EST UN ALIMENT MYTHIQUE. DÉJÀ, IL Y A QUELQUES PETITES ANNÉES, ZEUS EN PERSONNE ÉTAIT NOURRI AU LAIT DE CHÈVRE ET AU MIEL. TOUT UN PROGRAMME, CE MENU VÉGÉTARIEN EST UNE VRAIE RÉUSSITE, VUE L'ÉNERGIE DU PERSONNAGE EN QUESTION. LE CAPITAL NUTRITIONNEL DU MIEL LE PLACE AU PREMIER RANG DES ALIMENTS NATURELS RICHES EN PROMESSES RÉCHAUFFANTES. COMBIEN DE SUCRE DANS LE MIEL ? LES 3/4 DE SON POIDS. DES SUCRES SIMPLES QUE LE CORPS APPELLE DE SES VŒUX POUR CARBURER À PLEIN RÉGIME EN CAS D'EFFORTS SPORTIFS, DE CONCENTRATION INTELLECTUELLE ET PHYSIQUE INTENSE, DE CRISE DE CROISSANCE, ET, AUSSI, DE COUPS DE FATIGUE FRÉQUENTS APRÈS UNE RENTRÉE SUR LES CHAPEAUX DE ROUE. POUR LE PRODUIRE, LES ABEILLES DONNENT L'EXEMPLE EN FOURNISSANT UN EFFORT DIGNE D'UNE VÉRITABLE PERFORMANCE ATHLÉTIQUE : 40 000 KM ET 500 000 FLEURS POUR 1 KG DE MIEL. UNE BELLE RÉFÉRENCE QUI VOUS LAISSE DE QUOI VOIR VENIR !

Propolis, pollen, gelée royale

Les abeilles font des heures sup'

Elles vous offrent spontanément le fruit de leur travail : le miel. Mais leur générosité naturelle ne s'arrête pas là. Propolis, pollen, gelée royale... Curieux de voir à quel point les abeilles se dévouent à votre santé ! Suivez leurs recommandations préventives implicites : au seuil de l'hiver, tous les produits de la ruche vous attendent dans votre magasin La Vie Claire.



>> LA PROPOLIS. Défense d'entrer !

Origine grecque : pro (devant) et polis (cité). La propolis protège les accès de la ruche contre les agents extérieurs qui pourraient la contaminer. C'est un mastic naturel, un mélange brun composé de substances résineuses et gommeuses, de consistance visqueuse, collectées par les abeilles ouvrières sur les bourgeons de certains arbres : saule, bouleau, peuplier... et insalivées consciencieusement. A l'intérieur même de la ruche, la propolis est déposée en fines pellicules dans les alvéoles où les reines pondent les œufs. Sécurité sanitaire oblige. La richesse de la propolis est étonnante : environ 180 composés recensés au total, dont un grand nombre de sels minéraux et d'oligo-éléments : magnésium, cuivre, cobalt... et des vitamines : A, B3... auxquels s'ajoutent des flavones, flavonols et flavonoïdes. Encore des substances actives qui viennent renforcer votre capital défensif, à titre préventif et curatif !

À La Vie Claire, la Propolis se présente sous la forme de spray buccal, très pratique pour soulager sur le champ les irritations de la gorge, ou sous la forme de gommes, à mâcher lentement pour bien faire profiter votre organisme de toutes les substances présentes : version nature ou eucalyptus, pour optimiser l'action antiseptique de la Propolis en hiver.



>> LE POLLEN. Capitaine de vaisseau,

C'est la semence mâle des fleurs, formée dans la partie terminale des étamines qui vole, sous forme de petite pelote de 7 mg formée par les abeilles et récoltée en même temps que le miel, à la rescousse des organismes fatigués. Enfants en pleine croissance, femmes enceintes, wonder women surmenées, jouez à la pelote... de pollen. Un excellent cocktail de vitamines (A, B, C, D, E et P), une puissante synergie de sels minéraux et d'oligo-éléments, des ferments qui favorisent la digestion des sucres, et un composé d'exception, la rutine (substance de soutien des vaisseaux sanguins, protectrice cardio-vasculaire), se proposent de remettre tout le monde à flot en un coup énergétique de reminéralisation naturelle, assimilable en deux temps trois mouvements. On garde le cap.

À La Vie Claire, choisissez le format de votre pelote de Pollen : 220 g ou 450 g, selon que vous tricotez en solo ou en famille.

>> LA GELÉE ROYALE. La longévité des reines,

Aux commandes de ce remède naturel exceptionnellement opérationnel, unique aliment des reines : une vingtaine d'acides aminés dont les huit acides aminés dits essentiels dans la mesure où le corps ne peut pas les synthétiser. Autant dire que les végétariens peuvent compter ferme sur la gelée royale ! Comme les reines, ils s'assurent ainsi longévité et... fécondité. Ses gammaglobulines viennent donner un coup de main au système immunitaire alors que les sels minéraux (calcium, fer...), accompagnés par les oligo-éléments majeurs (cuivre, silicium, soufre...) et les vitamines du groupe B garantissent croissance et régénération des cellules. Royal.

À La Vie Claire, la Gelée Royale est fraîche. Les reines sont bien servies !



01- BOURG EN BRESSE
8A, bd Edouard Herriot
04 74 22 12 36

01- BELLEY
18, Grande Rue
04 79 81 73 57

01- THOIRY
Zone de Praille
04 50 41 98 48

02- ST QUENTIN
21, rue Emile Zola
03 23 62 60 84

03- MONTLUCON
22, rue Fontaine
04 70 05 53 36

03- VICHY
5, avenue Paul Doumer
04 70 97 76 10

05- GAP
3, rue Villars
04 92 51 58 50

06- GRASSE
67, av. de la Libération
04 92 42 02 62

06- VENICE
9, av. de la Résistance
04 93 32 64 61

06- NICE
Rue du Dr Robini
Espace Nikaia
04 93 21 64 41

06- NICE
18, rue Lamartine
04.93.54.85.99

06- MOUGINS
118, chemin de Carimai
04 93 94 77 00

06- CANNES
15, av. du Général Vautrin
04 93 43 12 60

07- AUBENAS
21, place de L'Hôtel de Ville
04.75.93.79.65

07- DAVEZIEUX
191, rue des Pins
04 75 33 59 20

08- CHARLEVILLE MEZIERES
17, place de Nevers
03.24.59.21.01

10- TROYES
Halles de l'Hôtel de Ville
1^{er} étage
03 25 73 62 11

11- NARBONNE
3, rue Parerie
04 68 42 30 60

13- AIX EN PROVENCE
49, rue d'Italie
04 42 38 23 73

13- MARSEILLE
8, rue de Lulli
04 91 54 25 76

13- MARSEILLE
14, bd Georges Clémenceau
04 91 85 25 76

13- MARSEILLE
28, rue Emile Zola
04 91 40 34 13

13- MARTIGUES
28, bd du 14 Juillet
Quart. Ténères
04 42 80 12 49

14- CAEN
3, rue Basse
02 31 93 66 72

19- BRIVE
5, cours Martignac
05.55.24.05.79

21- BEAUNE
32-34, place Madeleine

21- DIJON
6, rue Pasteur
03 80 58 91 08

22- ST BRIEUC
14, rue Gouéno
02 96 33 07 46

24- BERGERAC
65, rue du Docteur Roux
05 53 57 96 57

24- PERIGUEUX
15, rue Limogeanne
05 53 53 43 32

25- BESANCON
3, rue Proudhon
03 81 81 30 26

30- NIMES
28 bis, rue de Notre Dame
04 66 36 71 44

31- COLOMIERS
Centre Commercial
Plein Centre
05 61 78 69 61

33- ARCACHON
5, cours Lamarque
05 56 83 39 92

33- BORDEAUX
2, rue Croix Seguey
05 56 81 75 26

34- BEZIERS
31, rue de la Citadelle
04 67 28 66 63

34- SETE
20, Quai Rhin et Danube
04 67 46 11 01

35- RENNES
7, rue Poullain Duparc
02 99 79 18 30

35- ST MALO
7, place Bouvet
02 99 81 71 09

37- TOURS
24, rue du Docteur Bergonie
Place de Beaujardin
02.47.66.11.26

38- GRENOBLE
5, rue de Sault
04 76 46 26 97

38- MEYLAN
21, avenue Grési Vaudan

38- VOIRON
5, rue Dode
04 76 66 11 60

39- MONTMOROT /
LONS LE SAUNIER
12, av. Pasteur
Route de Lyon
03 84 47 39 90

40- ST VINCENT DE TYROSSE
RN 10
05 58 77 11 24

42- LE COTEAU
30, bd Charles de Gaulle
04 77 71 22 80

40- MONT DE MARSAN
240, avenue du Maréchal Juin
05.58.46.12.91

42- ST ETIENNE
25, cours Victor Hugo
04 77 37 82 14

43- CHADRAC / LE PUY
34, av. des Champs Elysées
04 71 05 11 77

44- CHATEAUBRIANT
Rue Couéré
02 40 07 91 82

46- CAHORS
26, place Saint Maurice
05 65 35 59 13

46- FIGEAC
23, rue Caviales
05 65 34 54 68

51- CHALONS EN CHAMPAGNE
23, place Godart
03 26 64 16 17

56- PLCEMEUR / LORIENT
5, rue de Larmor
02 97 86 10 98

57- MONTIGNY LES METZ
40, avenue Robert Schuman
03 87 50 45 48

58- COSNE SUR LOIRE
30, rue du Maréchal Leclerc
03 86 26 79 76

59- CAMBRAI
4, rue d'Alger
03 27 81 28 65

59- DUNKERQUE
2, rue Royer
03 28 20 76 36

59- LILLE
34, av. Charles St Venant
03 20 06 14 79

59- LILLE
179, av. de Dunkerque
03 20 93 55 05

59- RONCO
404, rue de Lille
03 20 37 24 80

59- DOUAI
43, place du Général de Gaulle
03 27 86 35 92

59- MARCO EN BARCEUL
3, av. Foch
03 20 72 80 40

60- BEAUVAIS
33, rue d'Agincourt
Place des Halles
03 44 48 03 84

60- COMPIEGNE
36, rue Jeanne d'Arc
03 44 23 21 70

60- CHANTILLY
2, rue Roger Herlin
03 44 21 38 78

61- ALENCON
3, rue de Laitre de Tassigny
02 33 26 77 71

62- BETHUNE
559, bd Poincaré
03 21 57 39 41

62- CALAIS
9, rue de Guise
03 21 34 93 93

62- CARVIN
14, rue du 8 mai 1945
03 21 69 35 09

62- LENS
26, rue Jean Létiéne
03 21 28 17 81

63- CLERMONT FERRAND
20, bd Charles De Gaulle
04 73 93 55 70

63- ISSOIRE
37, place de la République
04.73.55.11.57

64- BIARRITZ
3, av. Victor Hugo
05 59 24 69 20

64- PAU
37, rue Emile Guichenne
05 59 27 87 15

65- TARBES
68, rue Georges Lassalle
05 62 93 91 76

67- SAVERNE
69, Grande Rue
03.88.91.17.47

69- BRIGNAIS
Parc d'Activité 2000
Route de Lyon
04 72 31 03 18

69- BRON
248, route de Genas
04 78 54 61 09

69- GENAY
330, route de Trévoux
04 78 91 36 53

69- LYON
19, cours Lafayette
04 78 24 02 37

69- LYON
16, avenue Rockefeller
04 78 00 74 66

69- VILLEFRANCHE S/SAONE
125, rue d'Anse
04 74 68 06 42

71- AUTUN
37, place du champs de Mars
03 85 52 44 44

71- MACON
2, place de la Barre
03 85 38 01 79

72- LE MANS
3, rue d'Auvray
02 43 14 22 44

72- LE MANS
Rue de la Galère
02 43 24 81 84

73- CHAMBERY
24, faubourg Montmélian
04 79 25 94 97

74- CRAN GEVRIER
16, rue de la Poterie
04 50 67 66 08

74- VEIGY - FONCENEX
324, route de Chablais
04 50 94 61 17

75- PARIS
1^{er} arrondissement
76-80, rue Saint Honoré
01 42 21 42 34

8^e arrondissement
85, bd Haussman
01 47 42 77 11

11^e arrondissement
42, bd du Temple
01 47 00 80 88

11^e arrondissement
255, bd Voltaire
01 43 73 96 65

15^e arrondissement
20, rue de l'Eglise
01 45 75 79 45

16^e arrondissement
25, rue de l'Annonciation
01 45 27 19 30

19^e arrondissement
11, av. Laumière
01 42 41 90 39

20^e arrondissement
13 bis, av. du Père Lachaise
01 47 97 76 82

76- ROUEN
23, place St Marc
02 32 08 49 24

77- FONTAINEBLEAU
15, rue des Sablons
01 64 23 40 15

77- PONTAULT COMBAULT
1, rue du Fort
01 60 29 09 08

78- VERSAILLES
27, rue des Etats Généraux
01 39 50 00 55

78- POISSY
20, av. du Cep
01 30 65 87 28

78- MAISONS LAFFITTE
6/8 Vieux Maisons
36, rue de Paris
01 39 12 01 36

80- AMIENS
1 bis, rue des Chaudronniers
03 22 91 70 32

81- ALBI
141, av. Gambetta
05 63 54 41 79

81- CASTRES
1, place Pelisson
05 63 72 00 27

83- TOULON
39, rue Paul Landrin
04 94 92 00 80

83- LA SEYNE SUR MER
Av. Estienne d'Orves
04 94 98 87 00

86- CHATELLERAULT
36, place Duplex
05 49 86 03 69

86- POITIERS
40, rue Magenta
05 49 41 54 95

87- LIMOGES
9, rue Lansecot
05 55 34 64 45

88- EPINAL
13, rue Blaudez
03 29 35 45 45

89- SENS
11, rue de Laurencin
03 86 65 01 32

90- BELFORT
138, rue Jean Jaurès
03 84 21 47 35

91- JUVISY SUR ORGE
1, rue Draveil
01 69 21 40 73

92- ANTONY
38, av. de la Division Leclerc
01 42 37 58 74

92- ISSY LES MOULINEAUX
8, bd Voltaire
01 40 93 54 36

92- NEUILLY SUR SEINE
150, av. du Roule
01 47 47 80 33

92- RUEIL MALMAISON
10, av. Georges Clémenceau
01 47 51 73 58

93- AULNAY SOUS BOIS
15, av. Dumont
01 48 79 82 48

94- CHARENTON
145 bis, rue de Paris
01 48 93 40 46

94- MAISONS ALFORT
59, bd du Général de Gaulle
01 43 68 32 26

95- ARGENTEUIL
19, rue Paul Vaillant Couturier
01 39 61 00 60

97- FORT DE FRANCE
Zone commerciale de Dillon
Immeuble FAG
05 90 32 44 47

BELGIQUE
Rue Charlemagne
1348 LOUVAIN LA NEUVE

LUXEMBOURG
11, rue Auguste Charles
00 352 290 291

On s'appelle ?



LA BIO EST DANS MA NATURE

13, rue Jules Verne - 69630 CHAPONOST

Tél : 04.72.67.80.08 - Fax : 04.72.67.80.01

www.lavieclaire.com