



Les aliments, nos super héros ! Manger bio et sain, manger malin

Au-delà d'une alimentation bio et équilibrée, savoureuse et variée, la quête du mieux-être passe aussi par la (re)découverte des bienfaits de chaque aliment. Produits de la mer, super aliments, céréales, produits fermentés et huiles sont généreux en fer, en nutriments et en vitamines, **le Salon Marjolaine a sélectionné quelques authentiques super héros qui savent comment booster notre santé.**

La santé est dans la mer : les algues, ce véritable trésor alimentaire.

Bonnes à manger, bonnes pour la santé, les algues de la côte bretonne sont un vrai trésor de bienfaits. Vertes, brunes, rouges... elles sont toutes exhausteurs de goût et leur valeur nutritionnelle est exceptionnelle. Ces « légumes de la mer » sont riches en iode, sels minéraux et oligo-éléments (calcium, magnésium...), en fibres et en protéines. Elles contiennent également des vitamines A, B, D et E. Peu caloriques et savoureuses, il serait vraiment dommage de s'en priver !

Convaincu par le formidable potentiel culinaire de ces végétaux marins, Henri Courtois a développé pour Bord à Bord une gamme de propositions gourmandes à partir de six variétés d'algues - wakamé, laitue de mer, nori, dulce, spaghetti de mer ou kombu royal - récoltées et travaillées artisanalement avec un process 100% eau de mer. Elles sont triées à la main, salées ou déshydratées pour être cuisinées fraîches ou sont incorporées dans différentes préparations culinaires prêtes à l'emploi : des tartares d'algues - la recette au citron confit est une merveille - des condiments - moutardes ou mayonnaise - des chutneys, des épices et des biscuits apéritifs. Faut-il en sourire ?

Selon ses propres propos, Henri Courtois passait il y a 20 ans pour un doux illuminé ! Aujourd'hui, les plus grands chefs et les bio gourmets intègrent les produits Bord à Bord, dans grand nombre de leurs recettes !

■ www.bord-a-bord.fr



La Spiruline, comment la consommer ?

- avec une source de vitamine C pour fixer au mieux le fer qu'elle contient en quantité.
- sans la mélanger avec du thé ou du café : le tannin qu'ils contiennent empêche l'absorption du fer.
- sans la chauffer, ni la faire cuire : elle perdrait toutes ses valeurs nutritionnelles.

Les bonnes idées ? Elle twiste un smoothie ou un milk-shake, une compote, un fromage blanc... en version salée, elle booste un guacamole.

202%

C'est le pourcentage d'augmentation, à l'échelle mondiale entre 2011 et 2015,

de la commercialisation des nouveaux produits alimentaires et boissons qui mentionnent les termes « super-aliment », « super-fruit » ou « super-céréale ».

Source : Mintel GNPD (Global New Product Database)

Super aliment et maxi tendance

La spiruline est produite aussi en Beauce.

Cette micro-algue ultra tendance pousse naturellement sur terre depuis près de 3,5 milliards d'années, dans des lacs salés de faible profondeur. Elle est riche en protéines (50 à 70% de protéines pour son poids sec), en minéraux et oligo-éléments (fer, calcium, magnésium, zinc, sélénium...), en fer, acides aminées, en vitamines (A sous forme de bêta-carotène, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12 et E), en anti-oxydants (bêta-carotène, chlorophylle, phycocyanine) et en acides gras essentiels. Une star éternelle ! Avant de se retrouver dans nos assiettes, la Spiruline de Beauce est produite dans un bassin d'eau entre 30 et 38°C, est brassée pour éliminer l'oxygène, est enrichie en carbone, azote, potassium, sodium, magnésium, fer et phosphore : l'eau doit être fortement alcaline avec un PH voisin de 10,5 ! Après sa récolte, Dominique et Patrick Guérin la déshydratent à froid pour la transformer en paillettes et en poudre prêtes à l'emploi.

■ www.spirulinedebeauce.com

Les céréales : quand le futur vient du passé

Longtemps oubliés, l'épeautre, le quinoa et le boulgour ont fait en retour en force dans l'alimentation bio pour se tailler une place de choix. Le sorgho et le kurakkan - sorte de millet sauvage du Sri Lanka riche en fer, en fibres et en calcium - arrivent en force. Bio, moulues, germées, à cuire ou encore entrant dans la composition de savoureux en-cas, elles ont radicalement tout bon.

Tour d'horizon de quelques marques à retrouver sur le Salon ...

Gaia

Les céréales germées entrent dans la composition de nombreux produits, à commencer par des pains au blé ou à l'épeautre : la germination transforme l'amidon en sucres qui facilitent la digestion, les galettes et les macarons au sarrasin germé peuvent être sucrés ou salés, pour un goûter reconstituant ou pour accompagner un apéritif, un plat de légumes.

■ www.gaia-bio.fr

Turtle

Turtle poursuit avec succès le développement des petits-déjeuners healthy ! Après les porridges et au menu cette année, une nouvelle gamme de mueslis bio, en trois versions, dont deux sans gluten : à l'avoine et au quinoa, nourrissant et digeste, aux fruits secs et aux graines, et à l'épeautre. Pops et flocons croustillants avec des fruits secs : les recettes sont bien évidemment sans sucres ajoutés pour un vrai combo santé.

■ www.turtlecereals.com

Et aussi...

Moulin des Moines

Les crèmes de céréales précuites du Moulin des Moines sont de précieux alliés culinaires et en gain de temps pour la préparation de recettes digestes : avoine, épeautre, quinoa, orge, millet... elles épaississent un potage de légumes ou lient une sauce.

■ www.moulindesmoines.com

Farines bio, du choix et du goût.

Au-delà des 6 types de farines de blé, il existe bien d'autres variétés remarquables pour leurs qualités nutritionnelles ou leurs saveurs particulières.

- la farine d'épeautre est pauvre en gluten, chargée en fer, en cuivre, en zinc et en protéines ;
- la farine de sarrasin est riche en protéines, fibres, minéraux (cuivre et magnésium), vitamines (B1, B2 et B3) et antioxydants (dont des flavonoïdes). C'est elle qui confère aux galettes bretonnes leur inimitable petit goût de noisette !
- la farine de châtaigne fait merveille en pâtisserie grâce à sa saveur douce ;
- la farine de maïs est une des rares sans gluten ;
- la farine de quinoa est riche en protéines, fer et zinc, intéressante pour la cuisine gluten free ;
- la farine de coco est pauvre en sucres rapides et très riche en fibres : l'alliée de ceux qui ont besoin de surveiller leur taux de sucre dans le sang ;
- la farine de millet, ou sorgho, est une star montante, particulièrement digeste ! Largement consommée en Asie et en Afrique, elle est sans gluten, riche en silice, contient du zinc, du cuivre, du magnésium et du phosphore ;
- la farine de lupin, moins connue, est riche en fibres (30%) et en protéines (40%) : le bon ingrédient d'une recette diététique ;
- la farine de fonio. La plus ancienne céréale d'Afrique est riche en nutriments, minéraux (magnésium, calcium, zinc, manganèse) et en protéines. Parfaite pour de multiples préparations.
- la farine de kurakkan, à découvrir ! Originaire du Sri Lanka, riche en acides aminés, en vitamines A, B, E, en calcium, fer, fibres et phosphore, pauvre en lipides et en calories, elle apporte un petit goût de noisette et une bonne réponse nutritionnelle aux intolérants au gluten.



Les boissons fermentées, ces bactéries qui nous veulent du bien.

Le principe de la fermentation repose sur des champignons, des levures et autres bactéries... Riches en prébiotiques (oligosaccharides, polysaccharides) et en probiotiques, les boissons fermentées apportent des nutriments essentiels, boostent la santé et sont délicieuses à consommer, de préférence fraîches.

So Kombucha

La jeune marque bordelaise propulsée par Nawal et François Quinson, cette boisson ancestrale à base de thé vert Sencha pétillante de créativité pour offrir le meilleur de ses qualités

et s'inscrire dans les nouveaux comportements bio alimentaires. Gingembre, menthe-citron vert, cerise-hibiscus, agrumes-curcuma, thé vert-jasmin et cassis-fleur de sureau : de la plus douce à la plus enlevée, leurs 6 recettes délicieuses sont autant d'alternatives saines aux sodas trop sucrés ou aux boissons alcoolisées. Bons et beaux, ces So Kombucha méritent aussi une mention pour leur packaging réussi, séduisant et pile dans la tendance.

■ www.so-kombucha.com

Le kombucha

Surnommé élixir de longue vie en Chine impériale, cette boisson à base de thé et légèrement acidulée est consommée depuis 2 200 ans en Asie. Ses atouts nutritionnels sont épatants, avec pas moins de 7 minéraux (fer, manganèse, magnésium, potassium, calcium, cuivre et zinc) et 7 vitamines : B1, B2, B3, B6, B12, C et D.

Faut-il bannir le « gras » ? Surtout pas !

Riches en oméga 3, les acides gras que l'organisme ne sait pas synthétiser sont essentiels à la santé, préservent le cœur, réduisent le niveau de triglycérides et la tension artérielle, préviennent la formation de cholestérol ... Impossible de s'en priver pour rester en bonne santé car leurs vertus sont multiples !

Les exposant experts du Salon Marjolaine nous apprennent comment bien les intégrer à notre alimentation.

Super aliment et maxi tendance

Dans la maison familiale Vigean, trois générations se sont succédé avec le même succès et les mêmes exigences. Aujourd'hui, c'est Eric Vigean qui est aux manettes de cette huilerie à taille humaine. Huiles de lin, de noix, d'abricot, de noisettes ou d'amandes... nature ou aromatisées, leurs richesses aromatiques et nutritionnelles subliment une recette simple ou sophistiquée et ennoblistent une assiette basique de crudités.

■ www.huilerievigean.com



Ces huiles végétales qui nous font du bien

Utilisées à chaud pour la cuisson ou à froid pour un assaisonnement ou une marinade, les huiles végétales révèlent le goût des aliments.

Contrairement à des matières grasses d'origine animale, elles ne contiennent pas de cholestérol et sont riches en acides gras que notre corps ne fabrique pas.

La bonne pratique ? D'abord les choisir évidemment bio et de première pression à froid. Et surtout les alterner, pour jongler entre les apports d'oméga 3 et 6 qui sont des acides gras polyinsaturés et les oméga 9, ces acides gras mono-insaturés. Là aussi, tout est question d'équilibre.



Les ateliers Marjolaine...

pour apprendre à mieux s'alimenter

- **Dimanche 4, atelier 2, 14h30**
Pourquoi consommer des purées d'oléagineux au quotidien ?
Geneviève HERVE - JEAN HERVE
- **Dimanche 4, atelier 1, 17h30**
Comment créer l'équilibre dans l'assiette ?
Ignacio ARAGUES - LE GOUT DU SAIN'PLE
- **Mardi 6 novembre, atelier 2, 16h30**
« La cuisine santé, facile au quotidien, en vous régaland sans sel, sans graisse et sucre ajoutés ! »
Solveig DARRIGO-DARTINET - OMNICUISEUR VITALITE
- **Samedi 10, Atelier 1, 16h30**
L'alimentation personnalisée : savoir ce qui est bon pour soi.
Jean-Jacques et Marie-Christine BOUCHET
NATURAL CONSULTING
- **Dimanche 11, atelier 1, 11h30**
Une cuisine saine et nutritive - la macrobiotique en 7 points.
Flora Ouattara - LE GOUT DU SAIN'PLE
- **Dimanche 11, atelier 2, 15h30**
Alimentation crue : nourriture vivante favorable à la santé et au bien-être.
Darko JURIC -SO FREE

Une conférence passionnante :

le retour des herboristes. Jean Maison

- **Dimanche 3 novembre : 15h15 - 16h45**
Les plantes médicinales et aromatiques ont accompagné au fil des générations les connaissances nouvelles dans tous les domaines qui gravitent autour d'elles. Considérées comme obsolètes fin XIXème, les autorités ont pensé pouvoir dépasser traditions populaires et usages coutumiers mais nous vérifions qu'il est impossible à une société de se séparer du lien nécessaire qui existe entre populations, plantes et milieu. L'herboristerie aujourd'hui a pleinement sa place dans l'équilibre attendu par le public. Ressources et productions, cueillette des plantes sauvages, agrobiologie, traçabilité, et bruit de fond des pesticides sont d'autres aspects fondamentaux pour tenter d'éclairer le sujet.
En 1976 Jean Maison fonde une structure agricole en Corrèze dans son village natal. Pionnier dans le développement des plantes médicinales et aromatiques issues de l'agriculture biologique et de cueillette écologique, il a participé à la rédaction du 1er cahier des charges des plantes bio N&P. Vice-Président d'Interbio Nouvelle Aquitaine et de l'Association Française des Cueilleurs, il est Président du Comptoir d'Herboristerie.
■ www.comptoirdherboristerie.com

Informations pratiques & services :

Ouverture de 10h30 à 19h
Nocturne jusqu'à 21 h le vendredi 9 novembre.
Dernière entrée : 30 mn avant la fermeture
Tarif : 10 € (donnant accès aux stands, conférences et ateliers)
Tarif réduit : 7 € (adhérents Nature & Progrès, chômeurs, invalides, étudiants, bénéficiaires du RSA)
Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans

Et pour simplifier la vie des visiteurs...



- **Commander sur la boutique en ligne** du salon où l'on retrouve les produits des exposants Marjolaine et retirer ses produits sur place : www.sevellia.com
- **La livraison gratuite à la voiture** ou payante à domicile (mini 130 € d'achats sur Paris et certaines banlieues)
- **La garderie** : à partir de 3 ans - 3 € /enfant.

CONTACT MEDIA

Violaine Hémon Marin
Tel : 02 53 45 13 55
Cell : 06 22 82 27 44
violaine@agence-k-v.com
www.agence-k-v.com

@violainehemon

K&V
relations média



SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés au bio, au bien-être, à l'art de vivre et au développement durable.

Spas Organisation totalise 27 manifestations dédiées aux produits biologiques, des salons autour du bien-être et de l'art de vivre, le réseau des salons Zen & Bio en région ainsi que la place de marché digitale sevellia.com.

sevellia.com : site de vente de produits biologiques et naturels (375 marchands et 20 000 références).