



NEW Déco

www.newdecomagazine.com

AMÉNAGEMENT
DÉCORATION
TENDANCE

Magazine

Recettes

Spéciales Pâques

Bien-être

Un corps **AU TOP**
pour cet été !

Envie de déco

Le style gustavien

Terrasse

Moderne ou classique,
comment faire le bon
choix ?

Cuisine

10 bonnes idées
de relooking

Provence / Luberon

N°29

Avril-Mai 2014



BIEN-ÊTRE & GASTRONOMIE

Bien-être /

Un corps au top pour cet été

28

Recettes / Pâques et
gourmandises printanières

32



« Se sentir bien chez soi grâce aux principes du Feng-Shui »

École de la Boussole

Stages de Feng-Shui sur Aix-en-Provence

RÉSERVEZ AU 06 61 76 51 58

À partir de 50€ TTC – Places limitées



Consulting

Coordonnées :

contact@dcofengshui.com

www.h2tconsulting.fr

- Stages de Feng-Shui sur Aix-en-Provence
- Home staging
- Expertise de votre maison

OFFREZ-VOUS LES SERVICES D'UN COACH PARTICULIER



Vous avez envie d'une vie meilleure, de réaliser vos projets et d'atteindre vos objectifs ?

Hervé Tchdry vous accompagne et vous aide grâce à une méthode éprouvée utilisant des outils pratiques et réalisables par tous.

FORMATION ET SÉANCES INDIVIDUELLES DE COACHING



www.declencheurdeviemeilleure.com

RDV au 06 06 76 58 63



BIEN-ÊTRE

UN CORPS AU TOP POUR CET ÉTÉ

L'hiver s'achève et nous laisse un teint pâle et quelques kilos superflus. Ne redoutez pas l'épreuve du bikini et découvrez nos conseils pour profiter de votre été en toute sérénité et sans complexe !

Le compte à rebours est lancé pour atteindre notre objectif bikini. L'été arrive à grands pas, reste à chacune d'adopter la bonne stratégie de plage : préparer sa peau, affiner sa silhouette... pour enfin, choisir le maillot de bain de notre été 2014 !

Objectif peau hâlée !

Pour bronzer vite et bien (c'est-à-dire : limiter les coups de soleil et arborer un joli teint hâlé), préparez votre peau avant toute exposition.

Pensez au gommage :

Avant de vous exposer, chouchoutez votre peau en vous offrant un gommage. Ce dernier éliminera toutes vos cellules mortes et favorisera votre bronzage.

Pas le temps de vous accorder un véritable gommage ?

- Le savon noir : pour un montant de 20€, ce savon ne laisse aucun répit aux cellules mortes.
- Miel et Sucre : rien de mieux que le "fait maison", un gommage qui sublimerait votre peau à moindre coût.

Et les compléments ?

Une exposition au soleil, ça se prépare... de l'intérieur ! Alors pour doper votre mélanine, misez sur un complément avec une formule à base de sélénium et de Vitamine A, C et E. Un cocktail bien vu qui vous permettra de booster votre bronzage. Bonus, ces gélules permettent également de prolonger votre bronzage tout au long de l'été tout en vous préservant du vieillissement de la peau et des risques de dessèchement. Pour un résultat efficace, il faut entamer la prise de gélules 15 jours avant votre première exposition.

Mise en garde : *Ces compléments ne remplacent pas la crème solaire, n'oubliez pas de protéger votre peau pour toutes expositions.*

Pour un corps en bonne santé et bien bronzé votre alimentation y joue pour beaucoup. Pensez à manger des fruits et légumes (tomates, abricots, légumes verts) afin de stimuler votre mélanine.



© Fotolia



Tisane minceur Bio Aroma Zone

.....

Ingrédients (pour 100 g) :

60 g Reine des Prés Bio,
30 g d'Aubépine Bio,
10 g de Fleurs d'Hibiscus Bio

Recette :

Mélangez les plantes ensemble. Il est possible de broyer légèrement les fleurs d'hibiscus pour avoir un mélange moins volumineux. Stockez le mélange de plantes dans une boîte hermétique à l'abri de l'humidité. Infusez 2 cuillères à café de ce mélange dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Ces produits sont disponibles sur Aroma Zone,
www.aroma-zone.com



Perte de poids / Remodelage / Réduction
de cellulite / Raffermissement / Bien-être



Préparez
votre été !

-50%
sur le 2^{ème}
soin minceur

Jusqu'au 12 avril 2014



ICI,
j'ai minci

Votre centre Efféa à Bouc-Bel-Air !

RN8 - Centre Commercial San Baquis - 13 320 Bouc-Bel-Air
Parking gratuit - 04 42 61 14 70
www.boucbelair.effea-minceur.com



*Le bien-être
sur toute la ligne*

Objectif : Bikini Body

Une taille parfaite ne rime pas forcément avec régime draconien. Pour cet été, il vous est possible de perdre quelques kilos et d'affiner votre silhouette avant de vous lancer à la chasse au maillot de bain parfait.

Nutriting®, la nutrition intelligente sur le web



Unique en son genre, www.nutriting.com est une mine d'informations sur le bien manger et vous fait découvrir les bases d'une alimentation saine, équilibrée et savoureuse (NuLearning). Sur cet espace internet dédié à l'éducation alimentaire vous pouvez bénéficier d'un service en ligne d'accompagnement personnalisé (le NuCoaching). Enfin, rendez-vous dans l'e-boutique (NuShop) pour commander des compléments alimentaires de qualité signés Nutriting. Enfin, on s'abonne au NuMag et on reçoit toutes les actus, astuces santé, conseils pratiques, recettes... Nutriting ! www.nutriting.com



© Fotolia

Efea, un accompagnement sur mesure

Besoin d'être encadrée dans votre projet de remise en forme ?

Adoptez la méthode en 3 points Efea.

- 1 Le coaching, pour établir un programme minceur sur mesure et un suivi de qualité.
- 2 Des soins performants pour destocker, lutter contre la rétention d'eau, s'affiner...
- 3 Des produits cosmétiques et diététiques pour vous accompagner au quotidien dans votre objectif minceur!

Le sport pour bien éliminer

Avant de vous inscrire dans une salle de sport et de dévaliser les rayons fitness des magasins de sport, commencez par prendre de bonnes résolutions. Marchez plus au quotidien, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, adoptez le vélo pour vos déplacements courts le week-end... Ces petits plus vous permettront de vous muscler, d'éliminer plus de calories, de lutter contre l'inactivité sans perturber votre quotidien.



Le Konjac, l'allié minceur. Plante originaire du Vietnam, l'extrait du Konjac appelé Glucomannane de Konjac séduit pour son incroyable capacité absorbante et son effet coupe-faim à la fois rapide et efficace.

Les Laboratoires Juvamine ont exploité les atouts de cette plante pour créer des sticks futés permettant de limiter les envies de grignotage. Un bon coup de pouce pour démarrer un régime !

SOS Excès de Poids Laboratoires Juvamine
8,29 € boîte 21 sticks

J'essaie la Micronutrition

Parce qu'il n'existe pas de régime universel, la Micronutrition propose une prise en charge personnalisée et de découvrir quels sont les verrous qui nous ont jusqu'alors empêché de mincir. Elle puise ses fondements dans un équilibre entre alimentation, santé et prévention. Pour vous initier à cette approche diététique, l'IEDM vous propose un quizz définissant quatre profils « neuromédiateur, déficit micronutritionnel, résistance à l'insuline, digestif » et découvrez les aliments adaptés.

Pour découvrir votre profil micronutritionnel et quelques conseils rendez-vous sur www.iedm.asso.fr



© Fotolia



2 NOUVEAUTÉS FITNESS



Zippy Guide : Un e-guide du bien-être bientôt disponible dans la France entière. Le concept mise sur la facilité, choisissez une activité près de chez vous et réservez votre place en ligne. L'idéal pour se lancer dans de nouveaux cours de fitness, se tester au Yoga ou au Pilates et bonus : un espace enfant est également disponible !

www.zippyguide.com



Body Express par Neones : une séance fitness intense et bien pensée qui vous permettra de travailler différentes parties du corps et d'affiner sa silhouette en suivant un circuit training de 20 minutes. Peu de temps et beaucoup de rentabilité,

le Body Express permet de compléter sa séance habituelle ou de profiter d'un cours rapido !

Le Circuit Body Express par Neones,
www.neoness-forme.com

REINE DES PLAGES

Un été au top !



Tisane Le Secret de Miss Bikini
Les Jardins de Gaïa,
6€ (sachet 50 g)

Lotion Solaire Silk Hydratation Visage SPF 30
par Hawaiian Tropic,
10,95€ (50 ml)



Sublime Body-Perfect Slim Laser Sculpt
L'Oréal, 13,90€ (125 ml)



LPG EXPERT

(centre endermologie)



COACHING
PERSONNALISÉ
NUTRITION • SPORT
IRIDOLOGIE
RÉOXYGÉNATION
CELLULAIRE

RÉSULTATS OBJECTIVÉS



- Photos avant / après
- Prises des mensurations
- Contrôle du poids
- Impédancimétrie

Zone commerciale La Jalassière (derrière la station Total)
670, Route de Berre - 13 510 Equilles

Tél. 09 83 88 71 04 - Port. 06 86 88 45 14

(Grand parking gratuit)

www.lpgsystems.fr/nos-centres/equilles

Carré d'agneau en croûte d'herbes et clafoutis de tomates cerises façon Compagnons du Goût

Ingrédients pour 4 personnes

1 carré d'agneau (8 côtes) préparé par votre Compagnon du Goût, 1 c à s. de moutarde à l'ancienne, 2 c à s. d'huile d'olive, sel, poivre

Croûte d'herbes : 4 tranches de pain de mie sans bord, 2 échalotes, ½ bouquet de cerfeuil, ½ bouquet de persil plat, ½ bouquet d'estragon, 4 branches de thym, sel et poivre

Clafoutis : 300 g de tomates cerises, 2 c à c de Maizena, 25 cl lait frais, 1 œuf, 60 g parmesan, basilic, huile d'olive, sel, poivre, beurre

Préparation : 30 min **Repos :** 10 min **Cuisson :** 1h10 min

Préchauffez le four à 210° (th.7) et sortez la viande pour qu'elle soit à température ambiante. Coupez le pain de mie, lavez et effeuillez les herbes, taillez l'échalote. Dans un robot, hachez jusqu'à l'obtention d'une pâte, salez et poivrez. Étalez la pâte sur le papier sulfurisé. Portez à ébullition le lait et réservez. Dans un saladier, fouettez l'œuf à la fourchette, versez l'huile d'olive et le lait. Ajoutez la féculé, le parmesan en morceaux et le basilic ciselé. Salez, poivrez. Répartissez les tomates rincées dans les moules beurrés et l'appareil à clafoutis. Enfourez 35 min.

À l'aide d'un pinceau, enduisez la viande de moutarde, salez et poivrez. Étalez la croûte en veillant à bien recouvrir la viande. Arrosez d'huile d'olive et enfourez 20 min. Laissez reposer la viande recouverte d'une feuille d'aluminium, four éteint et porte entrouverte, 10 min, pour qu'elle garde tout son moelleux.



Recette proposée par les Compagnons du Goût.
Retrouvez le réseau des Compagnons du Goût sur :
www.compagnonsdugout.fr

PÂQUES ET GOURMANDISES PRINTANIÈRES...

La fête de Pâques et l'arrivée du printemps nous inspirent des recettes savoureuses.

Piquillos d'asperges des sables des Landes IGP

Ingrédients pour 4 personnes

16 asperges des sables des Landes IGP, 2 œufs, 4 poivrons piquillos (en conserve déjà cuit), 1/4 de botte d'Estragon, Huile de colza, Vinaigre de vin, Moutarde, sel et poivre blanc

Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Épluchez les asperges et faites-les cuire à l'Anglaise (eau bouillante salée) pendant une vingtaine de minutes. Vérifiez la cuisson des asperges en piquant avec un couteau. Dans cette même eau, faites cuire pendant 9 minutes les œufs. Une fois cuit, faites refroidir dans une eau glacée les asperges et les œufs. Réservez les asperges sur un linge propre. Réalisez une brunoise avec la partie basse des asperges et les œufs. Réservez les pointes. Préparez une sauce avec une cuillère à café de moutarde, le vinaigre et l'huile de colza. Salez et poivrez. Ciselez l'estragon. Mélangez la sauce à la brunoise d'asperges et d'œuf, ajoutez également l'estragon. Mélangez et farcissez les piquillos de cette préparation. Sur une assiette, déposer les pointes d'asperges sur un filet d'huile de colza et de poivre blanc et le piquillo d'asperges et œufs.



Asperges des sables des Landes IGP

Tarte Gianduja par Fabien Rouillard pour Fauchon

Ingrédients pour 6 personnes

Pâte sucrée : 80 g de beurre, 160 g de farine, 70 g de sucre glace, 40 g de féculé de pomme de terre ou de maïzena, 20 g d'amande en poudre, 2 œufs et 1 pincée de sel.

Pour la ganache et le décor : 180 g de crème liquide entière, 5,5 cl de lait, 480 g de chocolat Gianduja noisette lait Fauchon, 20 g de noisettes et 20 g de copeaux de chocolat.

Cuisson : 20 min

La veille, préparez la pâte sucrée : mélangez le beurre mou avec la farine, le sucre glace, la féculé, les amandes en poudre et le sel jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse. Incorporez peu à peu les œufs puis ramassez la pâte en boule. Filmez la pâte et réfrigérez-la 12 heures.

Le jour-même : Étalez finement la pâte et garnissez-en un moule à tarte de 22cm de diamètre. Réfrigérez 1 heure. Préchauffez le four à 180°C (th.6). Enfourez le fond de tarte 15 à 20 minutes.

La ganache : Portez à ébullition la crème et le lait et versez sur le chocolat haché. Mixez puis versez dans le fond de tarte refroidi.

Placez la tarte au frais pour faire durcir la ganache après avoir décoré de demi-noisettes et de copeaux de chocolat.

DESSERT CHIC



© Jean-Claude Amiel

Recette proposée par Fabien Rouillard pour Fauchon, www.fauchon.com



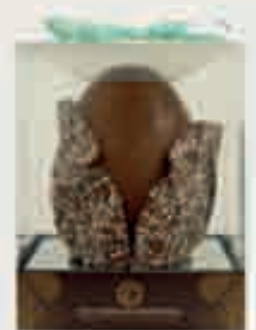
Jolie Coccinelle

par Atelier du Chocolat, à partir de 22 €



Lovely Bunny

par Christophe Roussel, à partir de 24 € (160 g)



Œuf en chocolat au lait

par Mark and Spencer, 18 €

Les rendez-vous gourmands de la région

Comme dans une carte postale provençale, situé à l'abri des platanes et au bord de l'eau, le restaurant de l'Étang vous accueille tout au long de l'année. Que ce soit sur la terrasse ou en intérieur, vous pourrez déguster une cuisine provençale exclusivement faite avec des produits régionaux. Les menus et la carte aux produits variés vous permettront de passer un bon moment dans ce cadre reposant. Pour accompagner votre repas, une gamme de vins de pays a été sélectionnée pour votre plus grand plaisir. Le restaurant de l'Étang organise également toute l'année des repas de groupe.

Petit plus : pendant la période estivale, le restaurant est ouvert 7 jours sur 7, midi et soir. Alors ne cherchez plus ! Si vous désirez passer un moment de détente avec une cuisine de qualité, le restaurant de l'Étang est le lieu idéal.

RESTAURANT DE L'ÉTANG

Place de l'Étang
84 160 CUCURON
04 90 77 17 94
www.restaurantletang.fr

