

AOUT 2026 N° 118

NOUVEAUTE : Au menu de SEPTEMBRE

GOUTEZ NOS NOUVELLES SAUCES AUX PARFUMS DE LA PROVENCE



Mardi 1^{er} Septembre

Polenta au basilic avec bœuf marengo



Lundi 14 Septembre

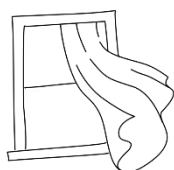
Sauté de poulet sauce façon kebab



Vendredi 25 Septembre

Filet de lieu sauce verveine citronnée

LE SAVIEZ-VOUS : Astuce : Vous êtes au courant ?



Très tôt le matin, allumez votre ventilateur et dirigez-le vers l'extérieur devant une fenêtre ouverte. Cela permet de faire sortir l'air chaud de la pièce et de le remplacer par l'air encore frais de l'extérieur.



CONSEIL NUTRITIONNEL : L'Artichaut



- ❖ L'artichaut est réputé pour sa richesse en minéraux (fer, potassium, calcium, phosphore), mais également en vitamine C et en vitamine B9 (acide folique)



- ❖ De façon plus générale, l'acide folique a un rôle clé dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire.
- ❖ Les feuilles d'artichaut sont également intéressantes pour leurs propriétés dépuratives : elles stimulent le foie et la vésicule biliaire, en favorisant la production de bile.

ZOOM : Evènement RADEAU

RADEAU a fêté ses 28 ans !

28 ans d'existence, d'engagement, de proximité et de présence auprès des personnes fragilisées.

À cette occasion, nous avons invité près de 80 partenaires à partager un moment convivial, placé sous le signe des échanges et de la bonne humeur.

Et toujours la même envie :
Apporter bien plus qu'un repas à domicile.



Chez O Paysans, à Puget sur Argens, Rémy et sa Team.

