



NOUVEAUTÉ BIO

Des soupes fraîches qui font du bien au corps et à l'âme

Potagez! est une jeune marque belge de soupe fraîche aux légumes de saison BIO, lancée par Philippe Debra, un passionné des préparations à base de légumes. Cet artisan-producteur est aux commandes, avec son épouse Isabelle, de l'entreprise de quiches artisanales *Les Notes de mon Jardin*, qu'il a créée en 1994. Chaque jour, dans son atelier de Tubize, 600kg de légumes sont méticuleusement travaillées, assemblées et assaisonnées par des artisans formés au respect des ingrédients et du goût. Les saveurs sont authentiques, sans additifs, sans conservateurs, sans épaississants, sans gluten, sans lactose, sans bouillon de viande. Les recettes – plus d'une quarantaine au total – varient au fil des mois

afin de respecter au maximum le rythme de la nature. Préparées chaque matin dans l'atelier, les soupes fraîches artisanales sont versées manuellement dans des pochons qui, une fois scellés, garantissent la préservation des goûts et des arômes, sans adjonction de conservateur. Il suffit de découper la poche et de verser son contenu dans un récipient. Puis de réchauffer durant quelques minutes. Alliée rêvée pour la rentrée, versée chaude dans un petit thermos, Potagez! s'emmène facilement à l'école ou sur le lieu de travail. Pour se faire plaisir gustativement en prenant soin de soi. **Christiane Thiry**

Disponible chez Delitrateur, e-Farmz et dans une série de magasins BIO au prix moyen de 6 euros par litre.

Les études

Un esprit sain dans un corps sain L'image corporelle serait fortement liée à la satisfaction générale de vie (*Université Chapman, Etats-Unis*).

Qui se ressemble s'assemble Qui fréquente une personne narcissique ? D'autres narcissiques ! (*Université de Berlin, Allemagne*).

Âmes sœurs L'attirance pour une personne serait influencée par la génétique, spécifiquement par la capacité d'un partenaire à flairer les « bons gènes » de l'autre ! (*Université de Californie, Etats-Unis*). **V.V.**