

**Follow Me**  
**TO BE HEALTHY!**  
\*POUR ETRE EN FORME!



**#400GCHALLENGE**

**SI FACILE, TU POURRAIS MÊME LE FAIRE EN DORMANT !**

Le mois dernier, on t'a montré des moyens rapides de cuisiner avec des fruits et légumes en conserve. Quand il s'agit de manger en vitesse, pas besoin de décrocher ton téléphone – on te donne des moyens faciles pour utiliser les restes !

C'est mieux pour ton porte-monnaie, ta santé et pour l'environnement – pas de gaspillage alimentaire, grâce à nos conseils tu ne perdras plus une miette de tes fruits et légumes ! C'est l'heure d'être créatif ! Pour te réconforter cet hiver, pourquoi ne pas essayer notre colcannon ?

**LE CHOU**

LE CHOU EST AU CENTRE DE NOTRE RECETTE DE COLCANNON! C'EST UN LÉGUME SOUS-ESTIMÉ – LES GENS PENSENT QU'IL EST ENNUYEUX, MAIS IL EXISTE DE NOMBREUSES MANIÈRES DE LE SUBLIMER! EN PARLANT DE STYLE, LE CHOU EST SOURCE DE VITAMINE C.

Oignon & Beurre



Purée de Pomme de Terre



Chou Haché



**VITAMINE C**

ÇA PEUT SEMBLER SANS RAPPORT, MAIS LA VITAMINE C CONTRIBUE AU MAINTIEN D'UNE DENTITION NORMALE, PARFAIT POUR GARDER LE SOURIRE PENDANT LES MOIS D'HIVER!

**ENJOY IT'S FROM EUROPE**

L'UNION EUROPEENNE SOUTIEN  
LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE  
PROMOUVOIR UN MODE DE VIE SAIN.

