



Photo DR

## **AL DENTE**, bien sûr!

Pour tous, l'Italie est synonyme de convivialité et de chaleur. D'où l'idée, en ces temps de frimas, de consacrer notre supplément cuisine à la gastronomie de ce pays. En effet, la France qui se targue d'être la meilleure du monde en la matière est bien obligée de concéder à sa voisine transalpine un certain savoir-faire sinon un savoir-faire certain. Voici donc pour les amateurs de pâtes, risottos et tiramisus, 50 recettes « made in Italy » simples et gourmandes, qui mettront vos papilles en émoi et égayeront vos tablées d'hiver, en famille ou entre amis.

Al dente, bien sûr!

Meilleurs vœux à tous.

**Catherine Rambert**

directrice de la rédaction

## Quelle **huile** choisir?



**BIEN grandir** Riche en vitamine E et en oméga 3, mais dépourvu de tout élément allergène, ce cocktail spécifiquement élaboré pour les enfants mêle les bienfaits de cinq huiles différentes : olive, pépins de raisin, colza, carthame et pépins de framboise. Un vrai nectar de bienfaits et de goût à faire découvrir aux bambins.

**Pépins de jeunesse, 8,90 € (bouteille de 250 ml),**

Parfum des oliviers. En pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques.



## **BIEN vivre**

Avec un ratio oméga 6/oméga 3 de 3,1, cette huile biologique qui réunit les bienfaits des huiles vierges de colza, de carthame et de cameline, détient un profil idéal en acides gras essentiels. Son joli bidon opaque la préserve de l'oxydation, et de la dégradation de ses précieux arômes.

**Escoline 3C, 7,90 € (bidon de 500 ml),**

[www.escofine.com](http://www.escofine.com)

**BIEN vieillir** Couronnée par le prix Nutridor 2008 de la « Meilleure innovation produit nutritionnel », cette huile est élaborée pour booster la vitalité de nos cellules. Riche en DHA, un oméga 3 d'origine marine – 2 cuillères à soupe couvrent 50 % des besoins journaliers –, Isio Mémo concentre les bienfaits des huiles de colza, d'oléisol, de noisette et de poisson. Une valeur sûre pour nos petites cellules grises.

**Isio Mémo, 2,95 €, Lesieur.**

