

DU 22 AOÛT AU 30 SEPTEMBRE 2016

À LA RENTRÉE *chez* NATURALIA

— NE SOYONS PAS BIO À MOITIÉ. —

**RENTRÉE DES CLASSES:
ZÉRO POINTÉ EN CHIMIE.**

p.4



.....

**LE CAGEOT
DU MOIS:
DES SUCRERIES
EN GRAPPES.**

p.7



C'est la rentrée et vous n'avez pas le temps de mitonner des petits plats bio ? Alors prenez vos ingrédients favoris, enfermez-les avec des pâtes dans une casserole, une cocotte ou une sauteuse et hop, voilà le One Pot Pasta, la dernière tendance des fainéants exigeants. Le secret, c'est le goût. Et quoi de mieux que nos légumes fermes et pleins de saveurs, nos crèmes et fromages bio, notre charcuterie, nos 90 références de pâtes et nos aromates qui ont vu le soleil tout l'été pour faire de votre cuisine un moment d'anthologie ? Toutes les inspirations sont sur instagram #onepotpasta

One Pot Pasta:
**CUISINEZ BIO
EN UN COUP
DE CUILLÈRE À POT.**

EXCLUSIVITÉ

**TORTILS AUX
BAIES ROSES**
Priméal

250 g soit 10,60 €/kg
MÉLANGE SUBTIL
DE QUINOA,
BAIE ROSE ET
BETTERAVE.



2,65€

PESTO ROSSO
Emile Noël

90 g soit 36,11 €/kg
AGRÉMENTE ET
REHAUSSE TOUS
VOS PLATS : PÂTES,
RIZ, POMMES DE
TERRE VAPEUR,
TOAST OU TARTES
SALÉES.



3,25€

**PARMIGIANO
REGGIANO
RAPÉ**
Castelli

50 g soit 36 €/kg
FROMAGE RÂPÉ
ITALIEN AOP
AU LAIT CRU
DE VACHE.
* ORIGINE ITALIE



2,15€
1,80€

**MÉLANGE
POUR PÂTES**
Cook

30 g soit 76,67 €/kg
MÉLANGE GOURMAND DE
PIMENT DOUX, TOMATE,
ORIGAN, ÉCHALOTE... POUR
RELEVER TOUS VOS PLATS.



2,30€



Nouveau!
**TAGLIATELLES
AU KAMUT**
Lima

500 g
Soit 7 €/kg
RICHES EN PROTÉINES.
FACILES À DIGÉRER.

**BOULETTES
DE VOLAILLE**
Le Picoreur

180 g soit 20,27 €/kg
VOLAILLE ÉLEVÉE
EN VENDÉE.
* ORIGINE FRANCE



4,20€
3,65€

**STROZZAPRETI À
L'ENCRE DE SEICHE**
S'arta Sardinia

500 g
Soit 7 €/kg

PÂTES
ARTISANALES
ÉLABORÉES
DANS LA PLUS
PURE TRADITION
ITALIENNE.



4,15€
3,50€

**HUILE
OMÉGA 3**
Emile Noël

1 l
Soit 9,30 €/l
COCKTAIL D'HUILES
VIERGES, RICHE
EN OMÉGA 3, 6 ET
VITAMINE E.



10,99€
9,30€

**PARMIGIANO
REGGIANO
POINTE**
Perregona

150 g
Soit 41 €/kg
PARMESAN ITALIEN
AU LAIT CRU DE
VACHE, AFFINAGE
24 MOIS.
* ORIGINE ITALIE



6,99€
6,15€

FUSILLI RIZ
Bio Revola

500 g soit 7,60 €/kg
À BASE DE
RIZ COMPLET,
CERTIFIÉS SANS
GLUTEN.



4,50€
3,80€

**SAUCE TOMATE
BASILIC**

*Le Delizie
di Mamma*

300 g soit 6,50 €/kg
DÉLICIEUSEMENT
PARFUMÉE AU
BASILIC, CERTIFIÉE
DEMETER.



2,45€
1,95€

-20%



-15%

3,75€
3,19€

**PESTO
GENOVESE
BASILIC**
Bio Verde

165 g
Soit 19,33 €/kg
À BASE DE BASILIC
FRAIS, IDÉAL
POUR PARFUMER
LES PÂTES,
ACCOMPAGNER LE RIZ
OU LES CÉRÉALES.
* ORIGINE ALLEMAGNE
DISPONIBLE AU RAYON FRAIS

LINGUINE
*La Terra
e il Cielo*

500 g
Soit 3,38 €/kg
PÂTES ITALIENNES
À BASE DE BLÉ DUR,
TRÉFILÉES AU BRONZE.



1,99€
1,69€

-15%

Etapes 1 À 10:
**JETEZ
TOUT DEDANS.**



-15%

6,20€
3,65€

**KNACKS
DE PORC**
Bioporc

140 g soit 26,07 €/kg
ISSUS DE LA
FILIÈRE PORC
BIO ATLANTIQUE,
EN VENDÉE.
* ORIGINE FRANCE

**CÂPRES DES
POUILLES**
*Masseria del
Vicario*

110 g soit 41,36 €/kg
SAVEUR DÉLICATE ET
ARÔME PRONONCÉ.
SE MARIENT À
MERVEILLE AVEC DE
NOMBREUX PLATS.



4,75€
4,55€

JAMBON CRU
*Prosciutto
Cruo*

70 g
Soit 57 €/kg
FABRIQUÉ SELON
LE SAVOIR-FAIRE
ITALIEN.
* ORIGINE ITALIE



4,75€
3,99€

-15%

LA MATIÈRE LA PLUS IMPORTANTE DE LA RENTRÉE, C'EST LE BIO.

GALETTES SARRASIN CHOCOLAT NOIR

Lima

90 g soit 22,22 €/kg

IDÉALES POUR
LE PETIT-DÉJEUNER
OU LE GÔTER.
GOURMANDES
ET LÉGÈRES.



~~2,39€~~
2€

P'TITS CAKES CHÂTAIGNE

ValpiBio

220 g soit 16,77 €/kg

RECETTE MOELLEUSE SANS
GLUTEN, SANS LAIT ET
SANS LACTOSE POUR DES
PAUSES SAVOUREUSES.



~~4,10€~~
3,69€

PURÉE POMME VANILLE

Danival

700 g soit 5,64 €/kg

POUR UNE
PAUSE
100% FRUITÉE,
PARTOUT
ET SANS
MODÉRATION,
VERSEZ VOTRE
COMPOTE
DIRECTEMENT
DANS UNE
GOURDE SQUIZZ
RÉUTILISABLE !

3,95€



2 GOURDES RÉUTILISABLES

Squizz

Soit 5€ la gourde



9,99€

L'ÉCOLE EST FINIE, MAIS LE DÎNER
EST ENCORE LOIN. C'EST LE MOMENT
POUR VOTRE ENFANT DE SE RESSOURCER
ET DE RECHARGER SES BATTERIES,
AVEC UN BON GÔTER BIO GOURMAND.

.....

LUNETTES À LA FRAISE

Bonneterre

200 g soit 16,25 €/kg

RECETTE TRADITIONNELLE
DE PÂTE SABLÉE FABRIQUÉE
À PARTIR DE FARINE DE
BLÉ, ORIGINE FRANCE.

3,25€



MINI-CAKES PÉPITES CHOCOLAT

Bio Soleil

150 g soit 19,93 €/kg

SAVOUREUX MINI-CAKES
AUX PÉPITES DE CHOCOLAT.
GARANTIS SANS HUILE
DE PALME.



~~2,99€~~
2,50€

PETIT BEURRE CÉRÉALES

Bisson

150 g
Soit 12,27 €/kg

BISCUITS
CROUSTILLANTS
AUX NOTES
LÉGÈRES DE
NOIX DE COCO
ET DE MIEL.

~~2,30€~~
1,84€



~~2,20€~~
2,00€

SIROP DE GRENADINE

Meneau

50 cl soit 9,98 €/l

DANS DE L'EAU,
DU LAIT, POUR DES
COCKTAILS OU DES
NAPPAGES LÉGÈREMENT
ACIDULÉS ET COLORÉS.

29,99€



4,99€



FILTRE CONTENANT
DU CHARBON ACTIF.
ALTERNATIVE
PRATIQUE ET
ÉCONOMIQUE À L'EAU
EN BOUTEILLE.

Le coin
de
l'Économe



QUI A DIT QUE LE BIO ÉTAIT TOUJOURS PLUS CHER ?
CHEZ NATURALIA AUSSI NOUS FAISONS DES PROMOTIONS.
ET SI VOUS COMPAREZ L'APPORT NUTRITIONNEL
DE NOS PRODUITS BIO AVEC CELUI DES PRODUITS
CONVENTIONNELS, VOUS VERRÉZ QUE
LES AVANTAGES NE SONT PAS QUE FINANCIERS.

LES
AFFAIRES
100 %
BIO!

ORTIE SILICE

Biofloral

~~25,50€~~
21,60€

500 ml
Soit 43,20 €/l



-15%

LESSIVE HYPOALLERGÉNIQUE

Etamine du Lys

~~14,95€~~
12,70€

2 l
Soit 6,35 €/l



-15%

ACÉROFRUITS

Flamant Vert

~~13,98€~~
11,80€

126 g
Soit 93,65 €/kg

126 g
Soit 93,65 €/kg



-15%

-15%

FORCE RUCHE COMPLEX

Aprolis

~~8,90€~~
7,55€

18,60 g
Soit 405,9 €/kg

18,60 g
Soit 405,9 €/kg



-15%

MASQUE ARGILE ROSE

Cattier

~~5,95€~~
5€

100 ml
Soit 50 €/l

100 ml
Soit 50 €/l



LIQUIDE VAISSELLE CITRON

Ecover

~~3,50€ x1~~
~~2,63€ x2~~
7€ le lot
5,25€

1 l
Soit 2,63 €/l



Le 2^e à
-50%

-15%
sur toute
la gamme

SHAMPOING BIOCAPILARGIL TONUS

Dermaclay

~~10,25€~~
8,70€

250 ml
Soit 43,50 €/l



-15%

COUCHES TIDOO T2 À T6

Night & Days

~~19,90€~~
15,90€

Soit entre 0,25€ et 0,44€
la couche selon la taille

Soit entre 0,25€ et 0,44€
la couche selon la taille



-20%

DÉFENSES DE LA RUCHE

ProRoyal

~~22,70€~~
18,10€

200 ml
Soit 90,5 €/l

200 ml
Soit 90,5 €/l



-20%

-20%



DRAINAFLORE BIO

Superdiet

~~20,75€~~
16,60€

300 ml
Soit 55,33 €/l

300 ml
Soit 55,33 €/l

-20%

SOIN COLORANT CHÂTAIGNE

Logona

~~12,99€~~
11€

100 g
Soit 110 €/kg

100 g
Soit 110 €/kg



Le coin de l'économiste

HUILE SALADES & CRUDITÉS
Bioplanète
~~7,99€~~
6,79€
1 l
Soit 6,79 €/l



BISCOTTES ÉPEAUTRE
Le Moulin du Pivert
~~3,55€~~
3,19€
270 g
Soit 11,81 €/kg



CHAUSSENS TOMATE MOZZARELLA
Bioryza
~~4,49€~~
3,75€
2 x 100 g
Soit 18,75 €/kg
* ORIGINE FRANCE



Chaque mois, retrouvez davantage de promotions en magasin ou sur **NATURALIA.FR**

SOJA BRASSÉ VANILLE
Biochamps
~~1,59€~~
1,35€
2 x 125 g
Soit 5,40 €/kg
* ORIGINE FRANCE



INFUSION FENUGREC
Bioconseils
3,85€
24 infusettes - 43 g
Soit 89,53 €/kg



GALETTE ROQUEFORT SEIGLE NOIX
Céréalper
~~3,29€~~
2,79€
2 x 90 g
Soit 15,55 €/kg
* ORIGINE FRANCE



M'OLIVO Vitaquell
~~3,29€~~
2,79€
250 g
Soit 11,16 €/kg
* ORIGINE ALLEMAGNE



ROOIBOS CLASSIC
Simon Lévelt
~~2,25€~~
1,80€
20 infusions - 37,5 g
Soit 48 €/kg



EAU D'ÉRABLE
Necta
~~3,65€~~
3,10€
500 ml
Soit 6,20 €/l



BÂTONNETS DE CABILLAUD DE PÊCHE FRANÇAISE MSC
Food 4 Good
~~7,69€~~
6,90€
350 g
Soit 19,71 €/kg



EAU DE COCO
Dr. Martins
~~2,40€~~
1,80€
33 cl
Soit 5,45 €/l

YAOURT BIFIDUS VANILLE
Pante Hélène
~~2,15€~~
1,80€
4 x 125 g
Soit 3,60 €/kg
* ORIGINE FRANCE



ROQUETTE ET ALFALFA GERMÉES
Germline
~~2,49€~~
2,10€
75 g
Soit 28 €/kg
* ORIGINE FRANCE



KA'RE FOURRÉ CHOCOLAT
Grillon d'Or
~~5,25€~~
4,70€
375 g
Soit 12,53 €/kg



QUINOA
Priméal
~~5,58€~~
4,65€
500 g
Soit 9,30 €/kg



BOISSON AVOINE CHOCO
Lima
~~2,89€~~
2,45€
1 l
Soit 2,45 €/l



MUESLI CASSIS GRAINES
J. Favrichon
~~5,85€~~
4,95€
500 g
Soit 9,90 €/kg



P'TIT DÉJ CHOCOLAT MIEL
Moulin du Pivert
~~2,85€~~
2,40€
190 g
Soit 12,63 €/kg



TORTELLONI RICOTTA ÉPINARD
Pasta Nuova
~~2,49€~~
2,10€
250 g
Soit 8,40 €/kg
* ORIGINE ALLEMAGNE



JAMBON CUIT SANS NITRITE
Rostain
~~4,29€~~
3,65€
2 tranches - 90 g
Soit 40,55 €/kg
* ORIGINE FRANCE



PLAT COURGETTES AU CHÈVRE
Good Goût
~~3,06€~~
2,60€
190 g
Soit 13,68 €/kg



MOPS MIEL
Grillon d'Or
~~3,59€~~
3,20€
375 g
Soit 8,53 €/kg



Le Cageot DU MOIS

CE MOIS-CI, LE RAISIN EST IDÉAL POUR UNE CURE DÉTOX OU UNE MONO-DIÈTE. FRUITS DE SAISON PAR EXCELLENCE, ILS SONT CULTIVÉS DANS DES CONDITIONS OPTIMALES POUR VOUS FAIRE PROFITER DE TOUS LEURS AVANTAGES NUTRITIONNELS.



Jean-François Cartoux

PRODUCTEUR 84210 PERNES-LES-FONTAINES

À Pernes-les-Fontaines, Jean-François Cartoux exploite 9 hectares de raisins de table, de cerises et d'olives, convertis en bio depuis 2009. Si ce choix a été une évidence, le sublime environnement dans lequel ils se trouvent rendant le « tout chimique » impensable, travailler les vignes en bio demande beaucoup plus de travail manuel, en particulier pour le désherbage. Ensuite, pour lutter contre les principales maladies de la vigne, Jean-François utilise du cuivre et du soufre et apporte régulièrement sur ses parcelles du compost et des engrais organiques.



NATURALIA VOUS LIVRE À DOMICILE ET SE DÉVELOPPE PARTOUT EN FRANCE. RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS DANS NOS 142 MAGASINS OU SUR **NATURALIA.FR**. Offres promotionnelles valables du 22 août au 30 septembre 2016 dans la limite des stocks disponibles. Disponibilité des produits en fonction des points de vente sous réserve d'erreurs typographiques. Les prix du catalogue Naturalia sont des prix maximaux conseillés, valables du 22 août au 30 septembre 2016 dans les magasins Naturalia participants.



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX : NATURALIA @NATURALIA @NATURALIA_MAGASINS_BIO



LA RECETTE DE SEPTEMBRE : *One Pot Pasta*

D'ANGÈLE FERREUX-MAEGHT

L'AUTOMNE SERA ÉNERGIQUE ! FIBRES ET CHLOROPHYLLE SONT À L'HONNEUR.

PRÉPARATION : Prenez une casserole assez grande pour contenir tous les ingrédients et remplissez-la d'eau à mi-hauteur. Portez à ébullition. Plongez dans l'eau bouillante tous les ingrédients sauf le persil plat et laissez cuire selon le temps de cuisson indiqué sur votre paquet de pâtes. Une fois ce temps écoulé, retirez du feu et ajoutez le persil plat, c'est prêt !

INGRÉDIENTS POUR DEUX PERSONNES

- 120 G DE PÂTES SANS GLUTEN DE VOTRE CHOIX
- 6 FLEURETTES DE BROCOLI
- 1 POIGNÉE DE RADIS ROSES
- 1 COURGETTE
- 1 OIGNON JAUNE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE TAMARI
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE DE COCO
- 4 BRINS DE PERSIL PLAT

