



pour la vie

Bon, beau et solidaire...
Le calendrier 2011 de la Ligue contre le cancer
Par Julie Andrieu



Découvrez les 12 recettes uniques et savoureuses et leurs illustrations étonnantes dans le nouveau calendrier 2011 de la Ligue contre le cancer. Chaque mois, Julie Andrieu – célèbre créatrice culinaire – a imaginé des rencontres étonnantes entre fruits et légumes. Très sensible et concernée par le travail accompli par la Ligue contre le cancer, Julie Andrieu veut transmettre des messages de plaisir et d'équilibre au cœur de ses recettes. Disponible dès le mois de septembre, ce calendrier permettra, grâce aux produits générés, de soutenir financièrement l'association dans ses missions quotidiennes.



Visuels des recettes
sur demande auprès
du service de presse.

« Nous reconnaissons tous la nécessité d'avoir une alimentation saine et saisonnière. Pour La Ligue contre le cancer et pour vous, j'ai imaginé des recettes originales qui répondent à ses exigences. Faciles à préparer et savoureuses, elles éveilleront vos papilles ! C'est en cuisinant que j'ai réussi à trouver mon équilibre et découvert un monde merveilleux fait d'échanges, de plaisirs et de créations...

Alors tous en cuisine
et bon appétit ! »

Julie Andrieu.*



Parmi ses créations, retrouvez :

- en octobre, la salade de jeunes courgettes aux pistaches et raisins frais ;
- en novembre, une remoulade de céleri aux poires et roquefort ;
- en décembre, la soupe de courge musquée au lait de coco, citron vert et laurier.

*Découvrez le dernier livre de Julie Andrieu *Comment briller aux fourneaux sans savoir faire cuire un œuf*, Agnès Viénot Éditions. Toute son actualité sur www.julieandrieu.com



SERVICE DE PRESSE kingcom
4, RUE DES ARDENNES 75019 PARIS
TEL +33 (0)1 40 40 50 00 FAX +33 (0)1 40 40 50 20
Mathieu Morel : m.morel@kingcom.fr
Méloody Depond : m.depond@kingcom.fr

À chaque mois, sa recette savoureuse

Julie Andrieu a concocté des petits plats inédits associant à chaque fois des fruits et des légumes. Un équilibre intéressant permettant d'atteindre de manière gourmande l'objectif d'au moins 400 g de fruits et légumes par jour recommandé par les nutritionnistes ! De quoi égayé le quotidien avec de nouvelles idées de cuisine pour des repas sous le signe du délice et de la santé !

Les fruits et légumes, des alliés nutritionnels

On entend encore trop souvent qu'il n'est pas facile de consommer des fruits et des légumes au quotidien. Selon le diététicien partenaire de la Ligue, Guillaume Lehericey, «qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, les fruits et légumes sont source d'antioxydants, de minéraux et d'oligo-éléments».

Ils nous aident à préserver notre capital santé en apportant :

- des fibres, qui participent au bon fonctionnement intestinal.
- de l'eau, qui contribue à notre hydratation en plus de celle que nous buvons !
- des éléments nutritifs (vitamines, minéraux, antioxydants sucre, etc.), indispensables au fonctionnement de notre corps.

Grâce à tous ces apports en quantité significative, les fruits et légumes sont l'un des principaux facteurs d'une alimentation favorable à notre bien-être. On peut se faire plaisir tout en mangeant équilibré !

Retrouvez dans ce calendrier, tous les conseils santé de Guillaume Lehericey, diététicien du groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière.



Sachez trouver la juste dose !

Une consommation excessive de matières grasses, de sel et de sucre participe au développement de maladies telles que les cancers, l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle ou les maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas abuser de ces aliments que ce soit de manière visible (assaisonnement ou cuisson) ou cachée (produits transformés du commerce). Conscient de cet enjeu de santé publique, Julie Andrieu nous transmet son savoir-faire et ses astuces pour utiliser en substitut herbes, aromates et autres condiments.

Laissez-vous surprendre par des recettes traditionnellement salées qui seront légèrement sucrées et inversement.

Voyagez au cœur de rencontres étonnantes !



*Soutenez l'action de la Ligue
contre le cancer avec ce calendrier
aux notes gourmandes !*

D'une valeur de 5€ (hors frais de port) - ce calendrier est **LE petit cadeau à offrir aux gens qu'on aime ou à soi-même.**

Alors cette année, pas d'hésitation, on achète 'solidaire' et 'utile' et on participe activement à la lutte contre le cancer.

Le calendrier de la Ligue contre le cancer est disponible dès septembre sur www.ligue-cancer.net ou auprès du Comité départemental le plus proche de chez vous.

La Ligue contre le cancer en quelques mots :

Premier financeur privé de la recherche contre le cancer, la Ligue contre le cancer est une organisation non-gouvernementale indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de plus de 721 000 adhérents et donateurs, la Ligue est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 Comités départementaux. Ensemble, ils luttent dans trois directions complémentaires : chercher pour guérir, prévenir pour protéger, accompagner pour aider.

Pour en savoir plus : www.ligue-cancer.net - 0 810 111 101 (prix d'un appel local).



pour la vie

contact presse Ligue contre le cancer : Elodie Audonnet - audonnete@ligue-cancer.net - 01 53 55 25 31