

Supplément plaisir !

Savourer la douceur de l'automne

Créez votre cocon cet automne : aménagez votre intérieur et cuisinez de délicieuses recettes de saison, pour prendre soin de vous et de vos proches.

Les conseils de Victorine

Victorine est ingénieure qualité et développement produit chez Auchan depuis 5 ans. Découvrez dans ce Supplément plaisir ses conseils pour profiter de l'automne.



Du réconfort en cuisine

La cuisine d'automne gourmande



Un cocon pour tous

Une atmosphère chaleureuse pour vous sentir bien chez vous



Un spa à la maison

Des astuces pour prendre soin de vous

La cuisine d'automne, gourmande et réconfortante !

Quoi de plus réconfortant que les fruits et légumes d'automne ?

On les adore pour leurs saveurs gourmandes et leurs nombreux bienfaits. Profitons-en pour revisiter les recettes traditionnelles, et prendre soin de nous !

La nature d'automne est généreuse ! Les champignons sortent de terre et c'est aussi la saison des noix. Délicieusement croquantes et riches en oméga-3, elles se consomment seules ou dans nos recettes automnales, pour leur donner du caractère.

Ils sont prêts à être cueillis en octobre

**Cèpes
Bolets
Girolles
Chanterelles
Pieds de mouton
Pleurotes
Lactaires**



Les noix Cultivons le bon

Auchan travaille main dans la main avec les producteurs pour produire des noix de qualité.

Engagés pour vous proposer les meilleurs produits, nous collaborons avec la coopérative "La Grenobloise" qui regroupe 75 nuciculteurs dans un rayon de 100 km autour de Grenoble, 100% cultivée, séchée et conditionnée en France en Isère, la noix de Grenoble est récoltée en octobre et commercialisée entre octobre et mai, pour conserver sa fraîcheur optimale. Elle est produite en agriculture raisonnée et bénéficie de l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) qui garantit sa qualité !



**MIEUX PRODUIRE,
PRÉSERVER
ET BIEN MANGER**

- ✓ Noix AOP
- ✓ Diamètre d'au moins 28mm pour conserver toute la saveur du produit
- ✓ 100% cultivée, séchée et conditionnée en France en Isère



**Noix de grenoble
AOP Auchan
Cultivons le bon
650g**

Les fruits et légumes d'octobre

**Betterave
Brocoli
Céleri
Champignon
Chou
Courge
Épinard**

**Laitue
Maïs
Panais
Poireau
Pomme de terre
Potimarron
Potiron**

**Poire
Châtaigne
Coing
Figue
Kaki
Kiwi
Topinambour**

**Mandarine
Noisette
Noix
Pomme
Prune
Raisin**



Les recettes de Victorine

Gaufres au butternut et comté

Ingrédients

700 gr de butternut
150 gr de comté
4 œufs
30 gr de farine de blé
70 gr de maïzena
1 sachet de levure chimique

1. Épluchez et videz le butternut, coupez-le en dés. Faites-le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit fondant.

2. Tant que les morceaux sont encore chauds, versez le tout avec le comté et les œufs et fouettez le mélange.



Facile



4 pers.



30 min.

3. Ajoutez la farine, la maïzena et 1 sachet de levure chimique à votre mélange. Fouettez de nouveau et assaisonnez votre pâte à gaufre avec du sel, du paprika et du cumin.

4. Laissez reposer 30 minutes.

5. Préchauffez le gaufrier.

6. Vous pouvez passer à la cuisson et à la dégustation.

Bon appétit !



MIEUX PRODUIRE, PRÉSERVER ET BIEN MANGER

- ✓ Comté AOP au lait cru
- ✓ Affinage 20 mois pour offrir le meilleur de sa richesse aromatique
- ✓ Alimentation des vaches garantie sans OGM (<0.9%)

Comté Auchan Cultivons le bon

Disponible en magasin ou sur Auchan.fr

Fromagerie familiale, depuis 3 générations !



49€⁹⁹*

Gaufrier QILIVE

Disponible en magasin ou sur Auchan.fr



Velouté onctueux aux champignons

Avec les températures qui chutent, on n'a qu'une envie : souffler sur une tasse bien chaude ! Découvrez cette recette de velouté onctueux aux champignons.

Découvrez la recette en scannant ce QR code



*Les prix des produits indiqués dans ce catalogue sont des prix de vente conseillés et peuvent varier en fonction des points de vente. Ils sont valables uniquement dans nos hypermarchés Auchan.





Faire de votre maison un nid douillet

Le DIY de Victorine

Atelier photophores !

Profitons de l'automne pour créer une ambiance tamisée avec des photophores.



Lors de vos balades dans la nature, choisissez des feuilles rouges, jaunes ou oranges. Veillez à ce qu'elles soient encore assez souples, pour éviter de les casser. Ensuite, récupérez des bocaux en verre bien propres.

Appliquez du vernis-colle sur la paroi extérieure du bocal, à l'aide d'un pinceau. Collez les feuilles d'automne puis appliquez une nouvelle couche de vernis-colle par dessus et laissez-les sécher.

On s'inspire du charme de l'automne pour décorer son intérieur et créer une atmosphère chaleureuse, propice à la détente pour toute la famille !

Créer une ambiance d'automne

La lumière

Favorisez les lumières chaudes qui nous aident à nous détendre : pour ce faire, vous pouvez simplement remplacer vos ampoules ! Les lumières indirectes sont nos alliées, installez des bougies et lampes d'appoint pour créer une atmosphère réconfortante.

Les matières

On retrouve les matières réconfortantes : un plaid tout doux, des accessoires en bois. Vous pouvez aussi ajouter une touche automnale avec des courges décoratives !

Les odeurs

L'ambiance automnale passe aussi par les odeurs ! Pensez aux fruits séchés et aux épices : mandarines et pommes, cannelle ou clou de girofle viendront parfumer votre intérieur d'une odeur automnale. Pour faire sécher vos fruits rien de plus simple, coupez-les en fines tranches et passez-les au four à 75°C pendant 2h, retournez-les et répétez l'opération. Surveillez les pendant la cuisson : s'ils brunissent, sortez-les, ils sont prêts !

Ampoule LED Auchan
Disponible en magasin ou sur Auchan.fr



Le cocon de bébé : astuces pour un rangement serein

Organisez le coin bébé pour créer un espace pratique et agréable à utiliser !

La petite astuce :

Placez vos cotons et couches dans des petits contenants et paniers faciles à déplacer pour trouver ce que vous cherchez rapidement !

Nouveau !

Les couches qui préservent aussi le sommeil des parents !

Découvrez notre nouvelle gamme de couches anti-fuites de la taille 1 à 6 : avec des canaux d'absorption ultra efficaces et un toucher ultra doux, elles permettent à bébé d'être confortablement au sec, de jour comme de nuit.

0% colorant
en contact avec
la peau !



0% parfum, lotion

Couches Auchan Baby

Disponibles en magasin ou sur Auchan.fr



Une chambre d'automne

Votre chambre aussi se transforme en îlot de détente cet automne !

Optez pour des draps clairs, qui vous donnent envie de vous emmitoufler dans votre lit. Ajoutez une guirlande lumineuse pour créer un effet chaleureux, comme dans le salon. C'est le moment de lire un bon livre ou de boire une tisane, bien au chaud dans son cocon !

À décorer selon vos envies et selon les saisons, pour une petite touche de féerie dans votre intérieur !



Cloche décorative en verre Actuel

Disponible en magasin ou sur Auchan.fr



Créer son spa à la maison

Pas besoin de sortir de chez soi pour un moment de bien-être ! Hammam maison, respiration, auto-massage : créez votre bulle de détente à la maison.



Le DIY bien-être de Victorine



Un hammam maison pour le visage

Pas besoin d'aller au spa pour avoir une peau rayonnante ! Réalisez un soin digne d'un institut de beauté, directement à la maison.

Placez votre visage propre au-dessus d'une bassine d'eau chaude (mais pas brûlante). Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de camomille pour les peaux sèches et sensibles, ou de la lavande séchée pour les peaux mixtes à grasses.

Recouvrez votre tête avec une serviette pour retenir la vapeur. Restez dans ce cocon pendant environ 10 à 15 minutes. La vapeur chaude ouvre les pores et permet un nettoyage en profondeur.

Après le hammam, rincez votre visage à l'eau tiède puis terminez le rituel par une routine beauté.

*Attention, précaution d'emploi :
Les huiles essentielles contiennent de puissants actifs
qui ne conviennent pas à tout le monde.
Demandez l'avis de votre médecin avant de les utiliser.*

Votre routine bien-être avec la gamme Cosmia

Cette gamme naturelle et de qualité est pensée pour tous.

Elle est composée de minimum 97% d'ingrédients d'origine naturelle comme l'aloé vera, l'amande douce ou le beurre de karité.

Fabriqué en France



**Gommage visage
COSMIA BIO**



**Crème visage
hydratante
COSMIA BIO**



**Lait corps
hydratant
COSMIA BIO**



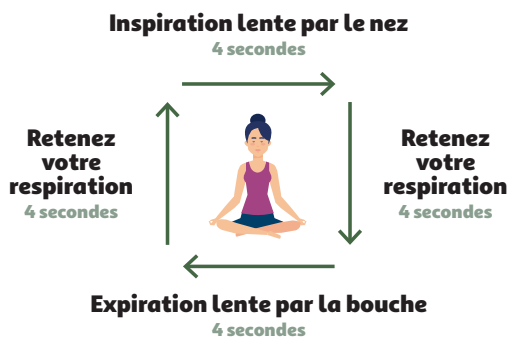
Retrouvez tous nos produits de la gamme Cosmia **en magasin ou sur Auchan.fr !**

La respiration « au carré »

Place à la détente profonde

Tirez tous les bénéfices de vos soins grâce à cette technique de respiration.

Elle vous permet de vous détendre totalement en apaisant votre système nerveux. Cette technique est dite « au carré » parce qu'elle se compose de 4 phases de même durée, qui créent un « carré » imaginaire :



Répétez ce cycle plusieurs fois, en vous concentrant sur le rythme de votre respiration. Pour accentuer la relaxation, visualisez chaque phase comme l'un des bords du carré que vous complétez : à la fin de chaque cycle, vous avez un carré complet.



Découvrez la technique de l'auto massage Pour une détente optimale du visage.

Adoptez l'automassage pour détendre vos muscles, stimuler votre circulation, et vous relaxer. Appliquez votre crème hydratante et massez doucement les muscles de votre visage du bout des doigts, avec des mouvements doux.

Les étapes de l'auto-massage

1



Stimulez l'ensemble du visage

Tapotez légèrement tout votre visage du bout de vos doigts pour le réveiller.

2



Activez la circulation sanguine

Avec le plat des paumes, faites des mouvements doux de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur.

3



Raffermissiez l'ovale du visage

Placez les phalanges des index sur le menton et effectuez un mouvement de lissage le long de la mâchoire vers les oreilles.

4



Détendez les tensions sur les tempes et le front

Utilisez le bout de vos doigts pour masser doucement en mouvements circulaires, insistez sur les tempes et le long des sourcils.

5



Décongestionnez la zone du regard

Avec vos index, effectuez de légères pressions autour des yeux, en partant de l'intérieur vers l'extérieur.

6



Défroissez le contour de la bouche

Pincez légèrement et faites des mouvements de lissage avec le bout des doigts autour des lèvres.



Auchan s'engage
avec



Mon bonnet rose

L'association Mon bonnet rose opère **des actions de sensibilisation et d'accompagnement des femmes atteintes d'un cancer du sein.**

Depuis 2019, Auchan s'engage avec l'association pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein et collecter des fonds pour soutenir les actions de Mon bonnet rose.

Du 1^{er} au 31 octobre 2023,

pour soutenir les femmes atteintes du cancer du sein, Auchan et les marques partenaires reversent une partie de vos achats à l'association.

En 2022, c'est plus de **60 000€** qui ont été reversés à l'association.

Inextenso



SANS COMPLEXE
LINGERIE

Bestform
lingerie



NATURANA



Espace parapharmacie

Tout pour vous chouchouter !

Ce sont **90 espaces** présents dans vos hypermarchés Auchan et dédiés aux univers de la Santé-forme, du Bien-être et de la Beauté.

Animés par des **équipes expertes** composées entre autres de **pharmaciens et d'esthéticiennes**, ils vous conseillent dans l'achat de produits adaptés à vos besoins.



CO₂ compensé
Papier
ClimatePartner.com/15289-2011-1002

