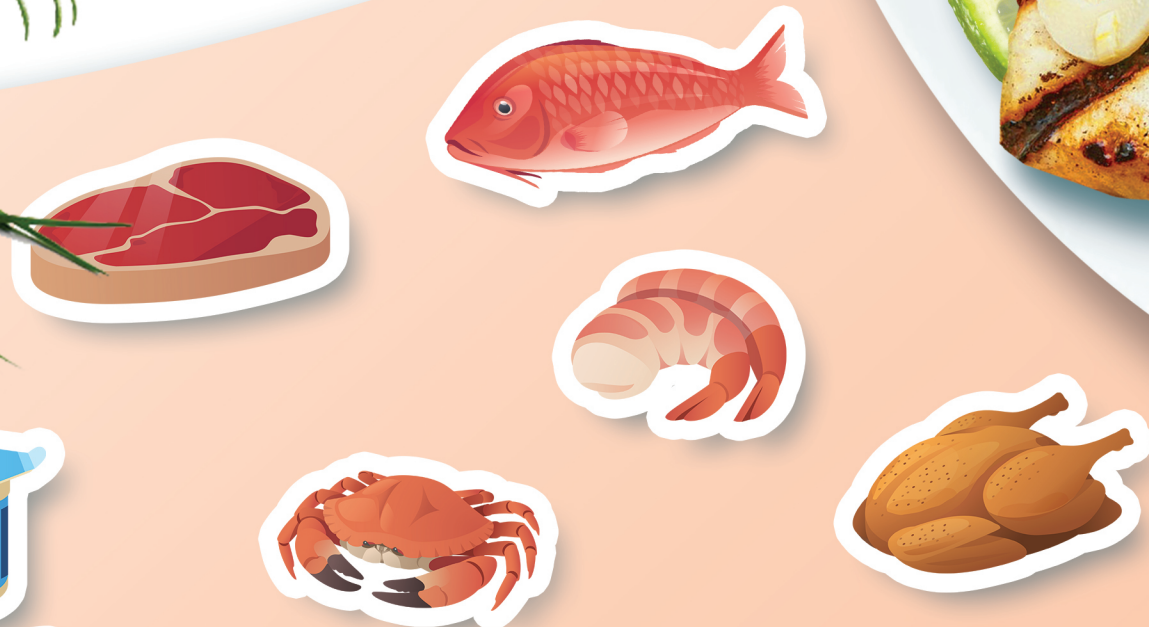


# L'assiette santé



**Juste  
une pincée de sel,**  
et beaucoup d'épices et d'herbes aromatiques.



**1 à 2  
cuillères à soupe**

d'huile d'olive (cru ou en cuisson)  
ou de colza (cru)



**Prenez le temps**

Cuisinez avec amour,  
dégustez avec plaisir et  
partagez un repas équilibré.

[www.santepourtous.nc](http://www.santepourtous.nc)

