

EBOOK



11 BLOGUEURS CULINAIRES
11 RECETTES DE BRUNCH

- 11 RECETTES SAINES & DE SAISON -



SOMMAIRE

*MERCI
A TOUTES*



- 01** Cookies cajou, chocolat blanc et framboise by Munchies.b.o.x
- 02** Verrine chia superfood Ocean by Bienvenuchezvero
- 03** Brioche perdue salée aux tomates cerises et mozzarella by Mlyn_e
- 04** Légumes rôtis au zaatar et houmous de lentilles corail by Saveur.et.cuisine
- 05** Crackers à la farine de betterave Greendoz by mymy_foodographe
- 06** Cake au chocolat by Juliegri_
- 07** Granola 0 déchet by Mesbrouillonsdecuisine
- 08** Porridge à la poire, aux noix et à la compote by Charline.diététicienne
- 09** Yaourt au thé matcha by bejoyfood
- 10** Colorful mini-pancakes au bowl by royerceci
- 11** Nicecream banane, framboise immunity by manger_sain_avc_plaisir

Les Valeurs MonJoliBol?

Encourager la consommation éco responsable et l'alimentation saine, créative & gourmande.

Choisissez une vaisselle naturelle et faites un geste pour la planète.

Chaque année, des millions de tonnes de coques de noix de coco sont jetées et seulement 2% sont réutilisées. Le reste est brûlé (combustion polluante), ou met 12 ans à se décomposer.

Sauvez une noix de coco, adoptez un JoliBol!!

SOUTENIR LE ZÉRO DÉCHET

Nos bols en noix de coco participent au quotidien à la réduction des déchets dans le monde. Un petit geste que nous voulons valoriser dans une démarche plus globale visant un mode de vie le plus Ecoresponsable possible. Pour cela, nous sommes donateur mensuel de l' Association ZeroWasteFrance.

#ZERODECHET






L'Histoire MonJoliBol?

“Tout a commencé sur Instagram et après une grosse galère. Je n’arrêtais pas de voir des photos avec de superbes bols en coco, mais à chaque fois sur des comptes étrangers. J’ai mené l’enquête et fais des pieds et des mains pour en trouver un (ce fut compliqué!!).

Et là, j’ai totalement craqué pour le produit. Le bol est génial car en plus d’être un bel objet, c’est un produit de l’artisanat, qui contribue à la réduction des déchets.

Le problème c’est que en France, quasi impossible d’en acheter par correspondance. Ni une, ni deux, je devais agir pour les copains et copines. Voilà le début de l’Histoire. ”



Je m'appelle Mélanie...

Passionnée par les petits déjeuners sains mais hyper gourmands (surtout de porridge il faut l'avouer !).

J'ai récemment créé la Munchies Box, une box mensuelle de snacks sains et gourmands pour le petit déjeuner et le goûter.

Le but étant de vous partager ma passion à travers cette box et mes différents réseaux.



Ses réseaux ...



@thefrenchmunchie &
@munchies.b.o.x



@munchiesbox



@munchiesbox



www.munchiesbox.fr



COOKIES CAJOU, CHOCOLAT BLANC & FRAMBOISE

Ingrédients

- 90g de gros flocons d'avoine
- 1 banane
- 60g de beurre de noix de cajou "rawnella noix de cajou" My raw Joy
- 50g de framboises
- 20g de pépites de chocolat blanc

Préparation

Pour 6 cookies

- Préchauffez votre four à 180 degrés !
- Dans un bol, écrasez la banane à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez dans votre bol le beurre de noix de cajou et mélangez.
- Ajoutez vos flocons d'avoine, vos framboises et vos pépites de chocolat, mélangez.
- Faire vos cookies et les mettre sur votre plaque recouverte de papier cuisson.
- Mettre au four 20 minutes !

Je m'appelle Véronique...

Je suis passionnée de food et photographie.

Je partage sur mon blog des recettes de cuisine, des astuces, des idées et des conseils pour prendre soin de soi, de son corps en respectant la planète tout en se faisant plaisir.

Le but de mon blog est aussi d'aider les personnes qui le souhaitent à réduire leurs déchets en réalisant eux-mêmes leurs produits de beauté / ménager dans une démarche éco-responsable. C'est aussi un espace pour promouvoir les fabricants éco-responsables, le fait-main et le made-in-France.

Ses réseaux ...



@bienvenuechezvero



@bienvenuechezvero



@bienvenuechezvero



www.bienvenuechezvero.fr





VERRINE CHIA BLUE SUPERFOOD

Ingrédients

- 130 g de graines de chia blanches
- 600 g de lait végétal
- 1 pincée de vanille en poudre
- 2 c à s de miel
- 2 c à s de sirop d'érable
- 1 barquette de myrtilles fraîches
- 3 c à c de mélange Ocean blend ou Blue Dream
- Granola

Préparation

Pour 8 verrines

Dans un grand saladier, versez les graines de chia blanches et le lait végétal. Remuez bien. Ajoutez ensuite la vanille, le miel et le sirop d'érable. Remuez bien. Laissez le bol reposer pendant 10 minutes en veillant à remuer souvent pour éviter la formation de grumeaux. Couvrez et placez le saladier au réfrigérateur pendant 1 heure environ. Pendant ce temps, lavez les myrtilles à grande eau dans une passoire et laissez égoutter. Sortez le saladier de chia du réfrigérateur et versez la moitié dans un autre bol. Versez les cuillères de Superfood Ocean Blend et remuez bien. Dans des petits bocaux en verre déposez les myrtilles, une couche de pudding de chia blanc et une couche de pudding de chia bleu. Terminez par quelques myrtilles et un peu de granola pour plus de gourmandise. Se conserve pendant 5 jours.

Je m'appelle Marilyne...

J'ai commencé la pâtisserie il y a quelques années, à côté j'aime cuisiner healthy les pancakes, les porridges..

Je me suis découverte une énorme passion pour les brioches ! J'aime bien partager mes petites recettes sur Instagram, mes photos..



Ses réseaux ...



@mlyn_e

@eatinlyon_paris



BRIOCHE PERDU AUX TOMATES CERISES ET MOZZARELLA

Ingrédients

- Une brioche (j'utilise la recette de Christophe Michalak)
- 1 œuf
- Du lait
- Des tomates cerises
- Mozzarella
- Du granola salé "Fenouil & Épices"
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Du pesto (pour cette recette j'ai fait un pesto à l'ail des ours)

Préparation

Pour 1 brioche

Préchauffez le four à 160°, dans un bol mélange 1c.s d'huile d'olive et les épices de ton choix (ail, herbe de Provence, ect) avec les tomates cerises et faire cuire pendant 20 min.

Mélangez 200ml de lait avec l'œuf et faire tremper quelques minutes la tranche de brioche puis faire cuire dans une poêle avec un peu de beurre pendant 2min de chaque côté.

Ensuite disposez la tranche de brioche, quelques tomates cerises, et les bouts de la mozza, le pesto, le granola.

Dégustez

Je m'appelle Laura...

J'ai 31 ans et suis maman de deux enfants.

Passionnée de cuisine depuis mon plus jeune âge,

je partage mes recettes sur mon instagram.

Actuellement en formation de Naturopathe, je tend vers une cuisine saine et plus végétale mais aussi gourmande!

Ses réseaux ...



@saveur.et.cuisine





LEGUMES ROTIS AU ZAATAR

Ingrédients

- 1 aubergine
- 2 patates douces
- 3 pommes de terre
- 5 topinambours
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- sirop d'érable
- romarin
- fleur de sel
- paprika fumé
- Zaatar

Préparation

Légumes rôtis 2 personnes

Éplucher les topinambours, les pommes de terre, les patates douces et les couper grossièrement. Peler l'oignon et le couper finement. Retirer les extrémités de l'aubergine et la couper en lamelles épaisses. Dans un saladier, ajouter tous les légumes puis les arroser d'un bon filet d'huile d'olive. Ajouter une cuillère à café de sirop d'érable, et saupoudrer de romarin, de fleur de sel et de paprika et de zaatar. Étaler le tout sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner dans un four préchauffé à 190°C pendant 30 minutes. Retourner les légumes à mi-cuisson. Astuce : Je fais précuire les légumes quelques minutes à la vapeur douce (#vitaliseur) avant de les enfourner pour une cuisson plus rapide.



HOUMOUS DE LENTILLES CORAIL

Ingrédients

- 150 g de lentilles corail
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s de Tahin (pâte de sésame)
- le jus d'½ citron (ou plus selon les goûts)
- 1 c à c de cumin
- sel & poivre
- huile d'olive
- Déco (facultatif) : persil, coriandre, paprika fumé

Préparation

Houmous 2 personnes

- Rincer les lentilles corail sous l'eau froide. Les verser dans une casserole et les recouvrir d'eau. Les cuire 15 minutes puis les égoutter.
- Dans un blender/robot, ajouter les lentilles cuites et tous les autres ingrédients.
- Mixer le tout et ajouter au fur et à mesure un filet d'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. (pour ma part, je l'aime assez crémeux)
- Verser un filet d'huile d'olive ou de sésame, saupoudrer de paprika et de persil/coriandre ciselés pour la déco!

Je m'appelle Christine...

Je suis photographe et passionnée de cuisine du monde.

Je crée et partage mes recettes sur Instagram. Je me suis spécialisée depuis plusieurs mois dans la photographie culinaire ce qui m'a permis de marier mes deux passions.

Je travaille auprès de restaurateurs, de marques ou commerçants pour mettre en valeur leur travail et leurs produits

Ses réseaux ...



@mymy_foodographe





CRACKERS A LA FARINE DE BETTERAVE GREENDOZ

Préparation

Pour 25 crackers

Ingrédients

- 40 gr de farine complète
- 30 gr de farine de betterave (Greendoz)
- 20 gr d'huile d'olive
- 10 gr de flocons d'avoine
- 5 gr de graines de sésames noirs
- 5 gr de graines de sésames au wasabi (ou sésames dorés)
- ½ cac de levure chimique
- 5 ml d'eau
- 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 160 degrés. Mélanger tous les aliments sauf l'eau. Ajouter l'eau petit à petit afin d'obtenir une pâte homogène. Ajouter plus ou moins d'eau en fonction de l'absorption de la farine jusqu'à former une boule homogène et à peine collante. La pâte doit être très souple mais doit bien se tenir. Étaler la pâte entre deux tapis ou feuilles de cuisson jusqu'à obtenir l'épaisseur souhaitée. La pâte gonfle très légèrement à la cuisson. Emporte-pièces les crackers sur le tapis de cuisson et enlever l'excédent de pâte. Étaler l'excédent pour refaire des crackers jusqu'à ne plus avoir de pâte. Enfournier 10-15 minutes en chaleur tournante. Les crackers sont prêts

Je m'appelle Julie....

Je suis créatrice de recettes végétariennes au pays de la choucroute.

Je partage ma passion pour la cuisine et la photographie à travers mon site et les réseaux sociaux.



Ses réseaux ...



@juliegri_



@recettejulie



@juliegri



recettesdejulie.fr



CAKE AU CHOCOLAT

Ingrédients

- 250 g betterave cuite
- 200 g chocolat noir dessert
- 50 g crème de soja
- 3 oeufs
- 100 g farine
- 2 c. à soupe miel de fleurs
- 1 g baies de timur
- ½ sachet levure chimique alsa
- 1 pincée sel
- 1 c. à café de fleur d'épices pour chocolat pour la déco

Préparation

Pour 1 cake

- Coupez la betterave en dés et passez-la au mixeur jusqu'à obtenir une texture aussi fine que de la compote de pommes industrielle.
- Mettez dans une casserole, ajoutez le chocolat et la crème puis faites chauffer en mélangeant jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
- Hors du feu, ajoutez les oeufs et le miel puis fouettez.
- Intégrez ensuite la farine, la levure, la pincée de sel et les baies de timur passées au moulin à poivre (vous mettez les baies à la place du poivre pour les réduire).
- Mélangez pour obtenir un mélange bien homogène.
- Mettez la pâte dans un moule à cake fariné ou recouvert de papier sulfurisé.
- Vous pouvez ajouter des baies de timur dessus pour la déco (voir photos).
- Faites cuire dans un four à 160°C pendant 40-45min.
- Laissez le gâteau refroidir avant de le démouler et de le couper.

Je m'appelle Anaïck...

(prénom breton choisi avec soin par mes parents ... que j'ai haï pour ça jusqu'à mes 18 ans Lol) et j'ai 35 ans. Je vis dans la Loire, j'ai grandi dans la Haute-Loire où je suis née et j'ai fait mes études dans le Puy de Dôme. Des régions marquées par la gastronomie avec des spécialités et des bons produits souvent inspirants dans mes recettes et ma cuisine du quotidien.

Professeur d'EPS en CFA du bâtiment depuis 2006, je suis passionnée de sport, de fitness et de musculation en particulier. Je pratique ces activités tous les jours ou presque, j'ai besoin de me dépenser et d'évacuer, le sport fait réellement parti de mon équilibre.

Du chemin a été fait depuis ! La cuisine a pris de plus en plus de place dans ma vie, mon quotidien au point de devenir une véritable passion. Toujours curieuse de nouveaux ingrédients, j'aspire à une cuisine saine, équilibrée et gourmande. Depuis 2009, je vous partage des recettes faciles et délicieuses !

Ses réseaux ...



@mesbrouillonsdecuisine



@mesbrouillonsdecuisine



@mesbrouillonsdecuisine



mesbrouillonsdecuisine.fr





GRANOLA 0 DECHET

Ingredients

Pour le mélange sec :

- 200g de graines de potimarron et jack be little (le centre des courges prélevé à la cuillère)
- 200g de gros flocons d'avoine
- 100g de flocons de soja toastés
- 50g de cacahuètes non salées
- 15g de farine de châtaigne
- 1 belle pincée de fleur de sel
- 1 c. à soupe de graines de chanvre à la vanille

- 1 cuillère à café de cannelle 1/2 cuillère à café de vanille en poudre

Pour le mélange liquide :

- 50g de beurre de cacahuète
- 60g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 20g de sirop d'érable
- 50g de lait d'amande ou eau
- +pépites de chocolat noir ou autre toppings (à mettre après cuisson)

Pour 500 à 600
grammes



GRANOLA 0 DECHET

Préparation

Commencez par égrainer avec les mains les déchets des courges. Frictionnez-les entre vos mains pour qu'il ne reste plus que les graines de courge. Lavez-les puis essuyez-les soigneusement dans un torchon propre ou un papier essuie-tout et mettez tout ça dans un saladier.

Ajoutez-y le reste des ingrédients secs : flocons, farine, cacahuètes, cannelle, vanille et sel.

Dans un autre saladier, mélangez les ingrédients liquides pour avoir une préparation homogène

..Versez le tout sur les ingrédients secs et mélangez avec une cuillère à soupe jusqu'à ce que l'ensemble soit bien humide ; allez jusqu'au fond du saladier.

Étalez le granola dans un grand plat (plus pratique qu'une plaque pour mélanger) recouvert d'une feuille de papier cuisson et tassez bien le dessus avec une spatule comme sur la photo ci-dessus.

Enfournez à 170°C (à four froid) pour 20 à 25 minutes (à surveiller) ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Au bout de ce temps, ouvrez le four et soulevez en vous aidant de la feuille de papier cuisson de grosses plaques de granola. En principe je prends les coins de la feuille de papier pour les ramener vers le centre. Je répartis délicatement les plaques de granola sur la plaque et je ré-enfournez 8 minutes.

À nouveau, ouvrez, retournez avec une spatule sans trop insister puis enfournez encore pour 8 minutes en baissant le four à 150/140°C. En principe je fais juste bouger mon plat d'avant en arrière pour répartir les pépites sur tout le fond du plat.

J'enfourne à nouveau pour 5 à 7 minutes encore 2 à 3 fois puis à la fin, je coupe le four et je laisse 15 minutes encore sécher.

Le granola ne doit pas être humide mais doré uniformément. La cuisson dure longtemps, environ 45 minutes.

Sortez le plat du four et laissez complètement refroidir avant d'ajouter les pépites de chocolat.

Conservez dans une boîte en fer ou un bocal en verre.

Je m'appelle Charline...

Charline Wirth, diététicienne nutritionniste gourmande, passionnée de cuisine et un peu décalée !

J'aime dépoussiérer l'image rigide de la diététicienne "gendarme à calories". L'alimentation est un des piliers de notre santé, mais avant tout une source de plaisir !

J'aime pouvoir aider les personnes à retrouver une relation plus légère et positive avec leur alimentation.



Ses réseaux ...



@charlinedieteticienne



@charlinedieteticienne



@charlinedieteticienne



dieteticienne-bordeaux.com



PORRIDGE À LA POIRE, AUX NOIX ET À LA COMPOTE

Ingredients

- 40 g de flocons d'avoine
- 200 mL de lait de riz
- 1 poire
- 100 g de compote (parfum au choix)
- 1 poignée de noix

Préparation

Pour 1 bowl

- Dans une casserole, faire chauffer le lait végétal avec les flocons d'avoine.
- 2. Lorsque le mélange est épaissi, sortir du feu et verser dans un bol.
- 3. Couper une demi poire en tranches.
- 4. Répartir la compote, la poire et les noix sur le porridge.
- 5. Il n'y a plus qu'à déguster dans un JoliBol.

Je m'appelle Elena...

Passionnée de cuisine depuis toujours. Petite j'ai eu la chance de grandir à la campagne et de manger pratiquement que des produits issus de notre jardin.

Mes parents m'ont transmis l'amour de la cuisine faite maison, c'est donc tout naturellement que je transmets ce savoir-vivre à mes deux filles.

J'aime les produits bruts, peu raffinés, naturels, que je respecte et que j'essaie de sublimer avec mes recettes et photos.

Ma cuisine est saine, facile et gourmande à tendance végétarienne.

A travers les réseaux j'aime partager ma passion pour la cuisine, la photo culinaire et les plantes.

Ses réseaux ...

 @bejoyfood

 @joyfoodstudio

 @bejoyfood

 joyfoodstudio.fr





YAOURT MAISON AU THÉ DE MATCHA

Ingrédients

- 2cc matcha en poudre
- 1l lait entier ou lait de soja
- 2cs de sucre blond de canne ou miel d'acacia
- 1 pot de yaourt nature (120g)
OU 1 sachet de ferment
ALSA

Préparation

Pour 7 pots

- - Infuser le matcha dans le lait entier avec le sucre. Le laisser frémir 20min sans le faire bouillir. Le laisser ensuite revenir à température ambiante.
- Il est très important que le yaourt qu'on utilise de ferment soit à température ambiante. Si on utilise le ferment lactique le diluer dans un peu de lait, attendre 5 min puis mélanger avec le reste de lait infusé au matcha.
- Verser dans les pots et les déposer dans la yaourtière (programme en fonction de chaque appareil) En général la fermentation est à 38°C et prend 7h.
- Le laisser toute une nuit au frais avant de le déguster. Un dépôt de matcha peut se former sur les fonds des pots, c'est normal.

Je m'appelle Cecilia...

Une passionnée de sport, de cuisine saine et gourmande (et oui, le chocolat, la noix de coco et le matcha c'est la vie!).

Diabétique depuis 3 ans, et bien que cette contrainte quotidienne ne me définisse pas, disons que quand ça te tombe dessus et que tu adores manger, tu es obligée de trouver une alternative pour continuer à te faire plaisir sans culpabiliser, parce que sinon à quoi sert la vie si on est frustrée tout le temps?

Aussi, j'ai eu la chance de grandir avec un papy très présent qui cultivait son potager alors autant vous dire que les produits bio, la cuisine faite-maison, ça fait partie de moi et de ma routine (merci maman!).



Ses réseaux ...



@royerceci



@Cécilia Royer



COLORFUL MINI-PANCAKES BOWL

Ingrédients

- Unicorn superfoods (1 c. à café de chaque)
 - Beetroot powder ou jus de betterave (♥)
 - Tropicana blend + un peu de curcuma pour intensifier le jaune ()
 - Alkalisng blend or matcha ()
 - Antioxi-dant blend ()
 - Ocean blend ou Blue Dream ()
 - Antioxi-dant blend + Ocean blend ()
- 2 oeufs
- Lait végétal ou animal (quantité à adapter selon la farine utilisée)
- 250g de farine de soja ou autre
- 15g de levure chimique
- 2 petites bananes bien mûres écrasées ou une grosse
- 1 cuiller à soupe d'arôme vanille
- 1 pincée de sel



COLORFUL MINI-PANCAKES BOWL

Préparation

Pour 2 personnes

- Dans un blender, découper grossièrement les bananes, les 2 œufs et mixez le tout.
 - Une fois le mélange bien homogène, ajouter le lait, l'arôme vanille et le sel.
- Dans un bol séparé, préparez la farine et la levure chimique
- Dans un autre bol, versez l'appareil mixé préalablement au blender et ajoutez petit à petit le mélange farine/levure jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et sans grumeaux.
- Divisez la pâte dans 6 petits bols et ajoutez dans chacun de ces bols 1 cuillère à café (voire 1 ½) de poudre de superfood Unicorn.
- Faites chauffer une poêle huilée (j'utilise de l'huile de coco mais à vous de choisir l'huile que vous préférez) et commencez à cuire des mini-pancakes, retournez -les à mi-cuisson.
- Disposez les mini-pancakes dans un bol et ajoutez les toppings (fruits frais, chocolats, pâte à tartiner, tout ce que vous voulez),
- Et régalez-vous sainement !

Je m'appelle Stéphanie...

Maman de 2 petits bouts, ancienne commerciale pour des marques de parfumeries, j'ai stoppé les kms en voiture à parcourir la France pour poser un peu mes valises dans ma cuisine. 😊

J'ai toujours apprécié cuisiner. C'est devenu une passion avec la naissance de mes enfants. J'ai été imprégné de la nourriture healthy depuis l'enfance grâce à ma Maman, toujours en quête d'aliments les plus qualiteux en nutriments, bénéfiques pour une bonne santé pour garder la santé fragile de mon Papa au meilleur de sa forme. Et ça marche depuis des années !

Je partage mes recettes très colorées, pleines de légumes, bonne pour le microbiote...en essayant de les embellir dans mes assiettes, pour qu'elles réveillent les papilles, même en photo .

J'ai voulu en créant mon insta, montrer qu'on pouvait se régaler en mangeant sainement. Je crois que manger au plus prêt de la nature, avec ce qu'elle nous donne, préserve notre santé. Une alimentation riche en nutriments est une médecine préventive ! Et @monjolibol propose des produits bons pour notre santé, je ne pouvais qu'aimer ♥.

Ses réseaux ...



@manger_sain_avec_plaisir



@healthyFoodGoodDone





NICECREAM BANANE, FRAMBOISE IMMUNITY

Ingrédients

- 350g de bananes surgelées
- 150g de fraises surgelées
- 5cl de jus Self défense Knowrish Well

Préparation

Pour 3 personnes

- Placer tous les ingrédients dans un blender puissant et mixer jusqu'à obtenir une texture de sorbet.
- Déguster votre nicecream



La fabrication des JolisBols?

NATUREL / PLANT BASED

Nos JolisBols sont fabriqués à partir de vraies coques de noix de coco recyclées. Chaque JoliBol est réalisé artisanalement à la main.

ECO FRIENDLY / PLASTIC FREE

Notre marque s'engage à proposer des produits qui luttent contre l'utilisation désastreuse du plastique pour notre environnement.

Avec nos JolisBols, vous mangez dans de la vaisselle "healthy".

ZÉRO DÉCHET / 100 % RECYCLÉ

En utilisant un Joli Bol, vous mangez dans de la vaisselle 100 % naturelle et recyclée.

0 déchets, 0 culpabilité

PIÈCES UNIQUES / FAIT A LA MAIN

De l'arbre à l'assiette (au bol;-)

Nous controlons toutes les étapes de fabrication, et chaque JoliBol est confectionné avec amour à la main.

Un véritable savoir faire artisanal que nous encourageons à travers la commercialisation de nos produits.



#ECORESPONSABLE

La communauté MonJoliBol?

#MonJoliBol

#TeamCoco

Tu peux retrouver sur instagram avec les #monjolibol tous les bols créés, ou bien partager tes bols.

En quelques mois la Team Coco s'est ben agrandie. Ces chiffres sont la preuve de l'engouement autour de notre marque:

+ de 18000 personnes nous suivent sur Instagram

& + de 2500 sur Facebook.

+ de 1200 publications avec #MonJoliBol

De nombreuses animations sont organisées avec des marques partenaires (BioCbon, ZaoMaqueUp, Magimix...) pour accroître au quotidien la communauté.