

CATALOGUE

*les paniers
de lea*

Prenez goût au sourire 



L'équipe

Le Smoothie Bike
Challenge

les paniers
de lea



“ Une approche conviviale autour de l'alimentation ”

« L'entreprise est un lieu où on mange tout le temps : du petit-déjeuner d'équipe au grignotage du matin et de l'après-midi en passant par le repas du midi sans oublier les apéros entre collègues !

L'alimentation est au cœur de notre quotidien professionnel, mais l'alimentation est également moteur de notre santé, source de performance au travail. Et c'est évidemment, en France, un moment de plaisir et de convivialité majeur !

C'est aussi un acte d'engagement pour préserver notre planète en soutenant des producteurs locaux et raisonnés, qui permet d'agir, entre autres, pour minimiser les déchets alimentaires.

Pourtant l'alimentation est un acte du quotidien encore peu exploité par les entreprises confrontées à des enjeux de bien-être et de santé au travail, qui tendent à devenir de plus en plus responsables.

Les Paniers de Léa souhaite apporter sa part à notre société en proposant aux entreprises soucieuses de la Qualité de Vie au Travail et de la santé de ses collaborateurs **une approche conviviale autour de l'alimentation.**

La convivialité, la joie, sont clés pour donner envie et sensibiliser les collaborateurs à faire évoluer leurs comportements alimentaires vers une alimentation plus saine et plus durable.

Livraison de fruits, fruits secs, animations et ateliers ludiques et pédagogiques, conférence de nos experts, création d'événements grands publics ou engagés dans la recherche, vous découvrirez à travers ce catalogue l'ensemble des actions que nous avons imaginées pour vous permettre d'initier avec nous ce changement pour faire de votre entreprise un lieu de responsabilité et de préservation de la santé de chacun...par l'alimentation ! »



Bastien, Co-fondateur



Sommaire 😊

Nos engagements

6



Nos corbeilles de fruits

Corbeilles de fruits
Fruits secs
Boixs d'agrumes
Petits-déjeuners et apéros

9



Nos animations

Vélos à smoothies
Bars
Ateliers Santé / Bien-être / QVT
Ateliers Développement Durable / RSE
Pour les enfants
Spécial Abonnés

29



Conseil QVT

Recherche
Rencontres QVT
Programmes
Conférences de nos experts

69

Éco-système / Ils nous font confiance

76

Nos engagements

Nous privilégions les circuits-courts et l'agriculture raisonnée

Nos producteurs sont nos premiers partenaires. Nous travaillons avec la grande majorité d'entre eux depuis notre création en 2010. Nous les sélectionnons avec soin pour leurs **méthodes de travail respectueuses de la santé et de l'environnement**.



Notre charte d'achats responsables

26 de nos producteurs sont signataires de notre charte d'achats responsables qui nous engage à les rémunérer de manière juste avec, en contrepartie, la garantie de **méthodes de production soucieuses de l'environnement, de la santé de chacun et de conditions de travail respectueuses des hommes** dans leurs exploitations.



Nous minimisons nos déchets

Les contenants de nos corbeilles de fruits sont réalisés en **bois de palettes récupérées** de nos producteurs et transformées par un ESAT. Dans plus de 50% de nos animations, les gobelets utilisés sont des **gobelets réutilisables** lavées après chaque animation. Notre approvisionnement en fruits est effectué en **flux tendu** pour minimiser les pertes. Les fruits non utilisés lors de la préparation de nos corbeilles (car trop mûrs ou autre...) sont redistribués au maximum à nos collaborateurs.



Nous menons un projet de recherche et d'innovation

En 2017, nous avons initié un programme de recherche, **Alim@work**, qui vise à évaluer scientifiquement l'impact de nos actions sur la santé individuelle des collaborateurs et sur les organisations par le Service de Nutrition de l'**Institut Pasteur** de Lille et le cabinet **Atémis**.



Alim@work



les paniers
de



Nos corbeilles de fruits

Corbeilles de fruits

Corbeilles de fruits frais.....	page 10
Corbeilles de fruits événement.....	page 11
Communiquez avec des fruits.....	page 12

Corbeilles de fruits frais

Nous pouvons vous livrer des corbeilles de fruits frais chaque semaine dans vos locaux.

Le contenu de la corbeille de fruits respectera la saisonnalité des fruits. Chaque corbeille contiendra entre 7 et 10 variétés de fruits.

Une corbeille de 5kg contient entre 30 et 40 fruits selon les saisons.

Une corbeille de 10kg contient entre 70 et 80 fruits selon les saisons.

Nous privilégions des fruits provenant d'une agriculture raisonnée en sélectionnant des producteurs engagés pour des fruits de qualité !

• Carte des producteurs





Corbeilles de fruits événement

Votre commune n'est pas desservie par nos équipes de livraison ?
Vous avez une demande spécifique pour un événement exceptionnel ?

Contactez-nous, nous sommes à votre disposition pour vous proposer la meilleure solution !



Communiquez avec des fruits

Naturellement, les fêtes de fin d'année sont la période toute indiquée pour adresser vos vœux à vos clients et leur souhaiter une année vitaminée avec une belle corbeille de fruits ou une box d'agrumes !

Mais nos fruits sous toutes leurs formes sont à votre disposition tout au long de l'année pour animer votre réseau, accompagner vos lancements de produits ou accueillir de nouveaux collaborateurs.

Témoignage

« Nous avons eu l'idée de faire livrer des paniers de fruits décorés à l'occasion d'Halloween, afin, d'une part, de donner de l'énergie positive à nos équipes, mais aussi pour animer notre réseau. Cette initiative a reçu un vif succès sur nos centres parisiens. Le bien être des collaborateurs est essentiel pour nous ! »

Doriane P., Assistante de Direction Régionale (IDF), Carglass





les paniers
de Jean

FRIZET
FRIZET
FRIZET
FRIZET
FRIZET

DE CRAU
DE CRAU

ETS FRIZET

les paniers
de lea

Le mélange Mendiant

**Perte de rythme ? Petit
coup de mou ?**

Faites le plein d'énergie avec ce
mélange savoureux de fruits
secs, fruits à coques et fruits
déshydratés. Il saura vous
apporter tout ce dont vous avez
besoin pour une bonne matinée !

**Raisins secs, Noisettes
Coco, Noix de cajou
Amandes, Noix du Brésil,
Noix de pécan, Pistaches**

Nos corbeilles de fruits

Fruits secs



Carafes de fruits secs..... page 16

Carafes de fruits secs

Nous vous livrons 4 carafes de fruits secs et d'oléagineux tous les semaines pour permettre à vos collaborateurs d'avoir à disposition des produits healthy et pratiques à grignoter.

Le contenu change une livraison sur deux pour vous permettre de varier les apports. 2 formats de carafes sont proposées : 4*250g ou 4*500g.

Contenu - Semaine 1 :

- Carafe 1 : Mélange Boréal
- Carafe 2 : Mélange de fruits exotiques
- Carafe 3 : Banana Chips
- Carafe 4 : Noix du Brésil décortiquées

Contenu - Semaine 2 :

- Carafe 1 : Mélange Boréal
- Carafe 2 : Mélange de graines
- Carafe 3 : Amandes décortiquées
- Carafe 4 : Noisettes décortiquées

• Les bienfaits



• Comment les consommer ?

5 portions de 30g/semaine

à consommer nature ou dans vos :



Salades



Plats



Yaourts



Desserts



Bar à Fruits secs & Oléagineux

les paniers
de lea

les paniers
de lea

les paniers
de lea
Mélange baréal

Vous ne savez plus où donner de la tête ?

Et bien, nous non plus ! Il y a tellement de bons produits dans ce mélange qu'on aura du mal à être bref. Mais ce qui est sûr, c'est que vous y trouverez forcément ce que vous aimez.



Cranberries, Raisins secs, Abricots, Mûres blanches, Noix de cajou, Baies de Goji, Physalis, Amandes blanches

les paniers
de lea
Noisettes décoratives

Une denrée qui se fait rare !

Depuis toujours, les écureuils se préparent une sacrée réserve de noisettes à la pleine saison. Heureusement, on a réussi à vous en mettre de côté pour vos en-cas de la mi-journée !



Noisettes

les paniers
de lea
Mélange de graines

Comme une envie de changement ?

Depuis peu, votre collègue n'est plus le même. Il est devenu granivore à ses heures perdues. Prenez-en de la graine et goûtez ce mélange subtil de bons produits, vous en serez étonnés !



Pignons de pin, Graines de tournesols, Graines de courges

les paniers
de lea
Mélange meridional

Perte de rythme ? Petit coup de mou ?

Vous ressentez le contrecoup de votre partie d'aqua-poney de ce week-end... **PAS DE PANIQUE**, ce mélange saura vous apporter tout ce dont vous avez besoin pour une bonne matinée !



Raisins secs, Noisettes, Coco, Noix de cajou, Amandes, Noix du Brésil, Noix de pécan, Pistaches

Prenez goût au sourire





Nos corbeilles de fruits

Bois d'agrumes

Bois d'oranges & presse agrumes..... page 20

Bois de clémentines..... page 21

Bois d'oranges & presse agrumes

D'Octobre à Mars, nous proposons de livrer dans vos locaux des boix d'oranges à presser.

En provenance directe de notre productrice partenaire Alexandra, nos oranges à jus sont livrées dans des boix en carton, ultra pratiques et jolies avec leurs ouvertures larges comme un sourire.

Ces boix vous sont livrées avec un presse agrumes manuel.

NOUVEAU : Commandez pour vos équipes des boix d'oranges sanguines !



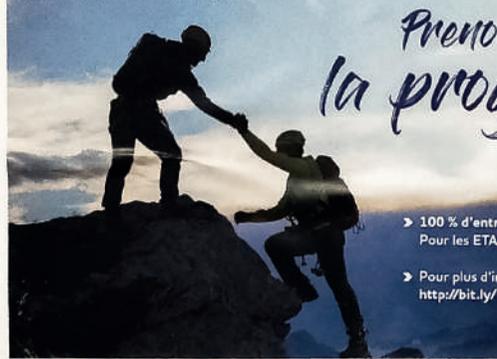
Zoom sur Alexandra

C'est à Valence, en Espagne, qu'Alexandra et sa famille cultivent leurs fruits dans le respect le plus total de la tradition familiale mais aussi des principes de l'agriculture raisonnée. Chaque fruit est cueilli à la main à maturité, les plantations sont arrosées à l'eau de source, les emballages sont achetés à la caisse près !

Et à la différence de nombreuses exploitations d'agrumes, même issues de l'agriculture biologique, ses fruits ne sont pas traités après récolte !



ENTRETIENS DE PROGRÈS 2019



Prenons des vitamines et continuons la progression ensemble!

- > 100% d'entretiens pour les ETAM et les Cédres, mais aussi pour les Compagnons
- > Pour plus d'informations, connectez-vous sur notre site sharepoint : <http://bit.ly/Ramery-Entretiens-de-Progrès>

Ramery

Envoyer des clémentines à partager, c'est la garantie de provoquer des sourires à vos destinataires et de susciter leur intérêt.

Une opération idéale pour attirer l'attention et faire passer votre message !

D'Octobre à Mars, nous proposons de livrer, où vous le souhaitez sur le territoire national des boîtes de clémentines.

En provenance directe de notre productrice partenaire Alexandra, nos clémentines sont livrées dans des boîtes en carton, ultra pratiques et jolies avec leurs ouvertures larges comme un sourire.

Les bienfaits de la clémentine

Les clémentines, c'est le soleil de l'hiver. Riche en eau, environ 87%, c'est un fruit désaltérant qui nous aide à lutter contre les virus de l'hiver avec sa teneur en vitamine C. Des études américaines et canadiennes mettent en avant ses vertus anti-cancérogènes. Elle joue également un rôle de protection du système cardiovasculaire.

APERÔ
HEALTHY
COOL



LA MINUTE



Nos corbeilles de fruits

Petits-déjeuners et apéros

Petits-déjeuners terroirs..... page 24

Petits-déjeuners healthy..... page 25

Apéro healthy..... page 26

Petits-déjeuners terroirs*

Faites vous plaisir dès le matin avec ce buffet plein de gourmandises et de saveurs locales. Attention les papilles, les Paniers de Léa vous régale !

Les participants n'en laisseront pas une miette !

Formule par personne :

- 1 gaufre flamande d'Houplines
- 1 tranche de pain d'épices de Landas OU 1 tranche de brioche boulangère
- 1 verre de jus de fruits de Nortkerque
- 1 fruit de saison
- Café et Thé bio

Témoignage



« Merci pour ce super petit déjeuner très coloré. Les équipes ont notamment apprécié les différentes saveurs, la diversité et la qualité des produits ainsi que leur provenance locale ! »

Anne-Sophie B., Chargée de communication, Ramery

* Uniquement dans la région Hauts-de-France



Proposez à vos collègues de faire le plein d'énergie avec le petit-déjeuner healthy composé essentiellement de produits frais, bio et non raffinés.

Les participants à votre petit-déjeuner repartiront avec une fiche présentant les bienfaits de chaque ingrédient dégusté.

Formule par personne :

- 1 à 2 tranches de pains variés (*farine d'épeautre, de sarrasin, pain au levain...*)
- 1 à 2 tranches de pain sans gluten type «pain des fleurs»
- Purée d'amandes complètes biologique
- Purée de fruits biologique et sans sucres ajoutés
- Mélange d'oléagineux
- 1 à 2 verres de jus de fruits frais artisanal et local
- 1 à 2 fruits frais et locaux de saison
- Thé vert, rouge ou blanc biologique
- Café de céréales biologiques et torréfiées à basse température : le yannoh

Zoom sur le Yannoh 🔍

Avec son délicieux goût de chicorée, le yannoh est une bonne alternative au café ! Réalisé à base de céréales torréfiées à basse température, il évite le rebond de fatigue et l'accoutumance. Dépuratif, c'est un excellent stimulant matinal !

Apéro healthy

Nos apéros healthy et conviviaux sont réalisés à partir de produits frais, bio et non raffinés.

Nous vous proposons de vous préparer des petits toasts de tartinades, guacamoles et tapenades sur des légumes frais découpés ou sur des gressins.

Au menu:

- Mélange d'oléagineux / olives
- Légumes à croquer (10 à 15/ pers)
- Gressins biologiques (5 par pers)
- Jus de fruits direct producteur (1 à 2 jus par personne)

Les légumes et gressins sont à tremper dans :

5 tartinades (*green dips*) : tartare d'algue / guacamole / tapenade verte / dips à l'estragon (avocat, tomates, feuilles d'estragon) / crème de persil (avocat, persil)

Témoignage

« Les apéros Healthy constituent une solution qui se met parfaitement au service de nos évènements ! La disponibilité des équipes, la qualité des produits et la communication autour de l'alimentation durable et responsable sont autant d'éléments qui participent à la réussite de nos évènements ! »

Simon L., Délégué Général, Club Noé







Nos animations

Vélos à smoothies

Vélo à smoothies connecté..... page 30

Vélo à smoothies enfant..... page 31



Vélo à smoothies connecté

Le principe : un vélo fixe, un blender, une tablette connectée et votre énergie... Il suffit de pédaler pour déguster un délicieux smoothie !
Un défi : celui de réaliser le smoothie parfait en adaptant votre vitesse selon les aléas du parcours...

Le vainqueur du challenge remporte une corbeille de fruits de saison.
Nos smoothies sont réalisés à partir de fruits frais en provenance directe de producteurs engagés pour une agriculture raisonnée.

Nous nous chargeons de **TOUT** pour vous fournir une animation clé en main.

Zoom sur l'écran de jeu 🔍





Vélo à smoothies enfant

Faites pédaler parents et enfants ensemble pour qu'ils se préparent un délicieux smoothie tout en s'amusant.

Nous pouvons vous proposer 2 tailles de vélos (*adultes et enfants de - de 6 ans*) pour vous permettre de mettre en place une animation conviviale pour toute la famille !

A travers les recettes de saison proposées, nos animateur(ric)e(s) sensibiliseront les enfants aux bienfaits des fruits et légumes dans leur alimentation.

Témoignage

« Cette première expérience de vélo à smoothie a été un énorme succès lors de notre fête de la ville ! Pendant deux heures, enfants et parents ont été captivés par cette animation. Le fait d'avoir un vélo adapté aux enfants est un plus. »

Emma L., Collaboratrice de cabinet, Mairie de Viry Châtillon



Nos animations

Bars

Bar à smoothies.....	page 34
Bar à jus détox.....	page 35
Bar à jus d'oranges.....	page 36
Bar à soupe chaude.....	page 37
Bar à gaspacho.....	page 38
Bar à brochettes de fruits.....	page 39
Chariot à smoothies.....	page 40
Bar à tapas d'insectes.....	page 41
Bar à burgers d'insectes.....	page 42



Bar à smoothies

Le principe : deux blenders, un(e) animateur(ice) souriant(e) et des fruits frais...il ne vous reste plus qu'à déguster un délicieux smoothie !

Réalisés à partir de fruits issus de l'agriculture raisonnée pour assurer une qualité et une saveur incomparables...

Nous nous chargeons de **TOUT** pour vous fournir une animation clé en main.

Zoom sur les gobelets Newcy 🔍

4,7 milliards de gobelets sont jetés chaque année en France et seulement 1% est recyclé. C'est notamment le cas en entreprise. Forts de ce constat, les 4 co-fondateurs de Newcy ont décidé d'adapter un modèle qui connaît son succès dans les festivals depuis quelques années : le gobelet réutilisable.

Depuis 2018, les Paniers de Léa a adopté la solution Newcy pour toutes ses animations qui ne dépassent pas 150 personnes !





Bar à jus détox

Munis de nos centrifugeuses, nos animateurs(rices) vous préparent un délicieux jus détox pour faire le plein d'énergie et d'antioxydants !

Nous nous chargeons de **TOUT** pour vous fournir une animation clé en main.

Découvrez des recettes de jus détox surprenantes et qui raviront vos collègues. La recette préférée des participants : Carottes / Pommes / Gingembre. Une recette idéale pour stimuler les défenses immunitaires !

Le saviez-vous ?

A l'origine, la carotte n'était pas de couleur orange !

C'est au XVIème siècle que des hollandais décidèrent de croiser des carottes rouges avec des carottes blanches pour obtenir une carotte de couleur orange. L'objectif : faire un cadeau au Prince Orange, membre de la famille royale, la Maison Orange, régnante à cette époque.

Bar à jus d'oranges

Avant l'arrivée de vos collègues, au petit matin, notre équipe d'animateurs installe un bar à jus d'oranges pour presser des jus d'oranges frais et permettre ainsi à vos collègues de faire le plein de vitamines.

Mettre en place une animation « bar à jus d'oranges » c'est la garantie d'une sacrée surprise pour vos collègues et des sourires dès le début de la journée !

Idée sourire : organisez la tournée des bars !

Mais pas n'importe laquelle, la tournée des bars à jus. Mettez en place une animation avec 3 types de bars : smoothies, jus détox et jus d'oranges pour un maximum de plaisir !



Bar à jus d'orange

UN BON COUP DE JUS !

LA MINUTE PEP'S

Le vrai jus d'orange a de nombreux effets positifs sur la santé ! Il aide et protège le système digestif, faible en sucre il contient énormément de vitamine C. Il agit également sur le vieillissement et le métabolisme de façon bénéfique. Un réel regain d'énergie !

compagniers de lea

Bar à soupe chaude

Un mélange de légumes de saison et d'épices pour faire le plein de vitamines et ravir les participants avec une soupe chaude de saison !

Nos animateur(rice)s vous proposeront 2 recettes de saison élaborées à partir de légumes produits par des producteurs locaux !

Exemple de recettes :

- Soupe maraichère (Poireaux, navets, carottes...)
- Soupe carotte, citron et gingembre- Graines de courges
- Soupe de patates douces, poireaux et lait de coco
- Velouté de céleri et pistaches torréfiées

Témoignage

« J'ai été ravi de collaborer avec les Paniers de Léa dans le cadre d'un événement client, notamment sur leurs animations «Jus détox», «Smoothies» et «Bar à soupes». Les produits sélectionnés sont de qualité, goûtus, avec un bon choix de recettes. L'équipe est également très professionnelle, à l'écoute et réactive. »

Mikaël B., Président de Exaltis Consulting

Bar à gaspacho

- 22 -
ATTIRER
LES TALENTS

Un mélange de légumes de saison et d'épices pour faire le plein de vitamines et ravir les participants avec une soupe froide de saison lorsque les températures montent !

Nos animateur(rice)s vous proposeront 2 recettes de saison élaborées à partir de légumes produits par des producteurs locaux !

Recettes :

- Gaspacho rouge : Tomate, oignon, poivron rouge, concombre
- Gaspacho vert : Concombre, basilic, féta, oignon, poivron vert

Les bienfaits des gaspachos

Originaire du Sud de l'Espagne, le gaspacho est généralement servi en apéritif ou en entrée. Riche en légumes, le gaspacho est naturellement une source de vitamines, de nutriments et d'antioxydants. Le bar à gaspacho est une animation idéale pour sensibiliser vos collègues sur les bienfaits des légumes dans leur alimentation au quotidien !



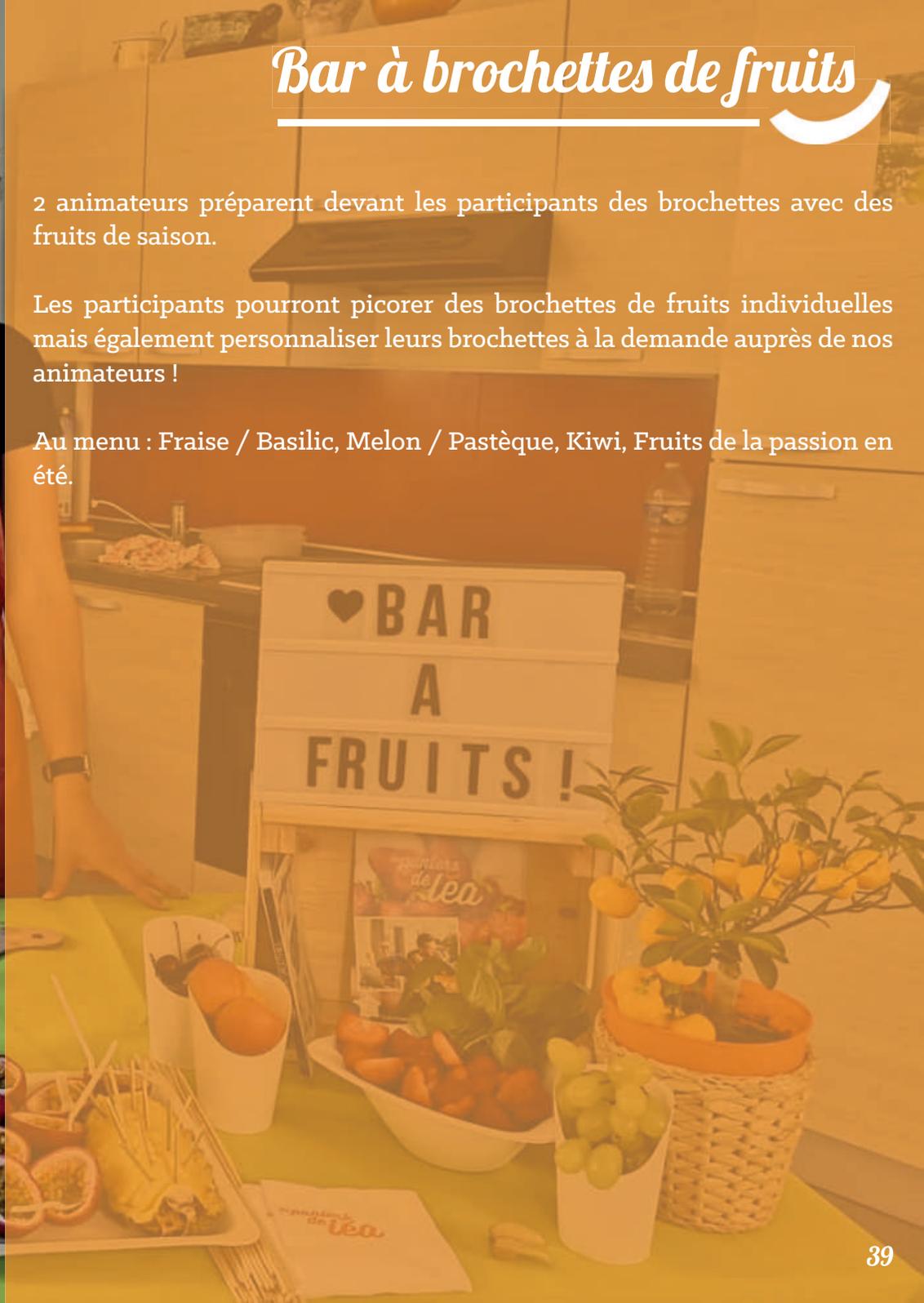


Bar à brochettes de fruits

2 animateurs préparent devant les participants des brochettes avec des fruits de saison.

Les participants pourront picorer des brochettes de fruits individuelles mais également personnaliser leurs brochettes à la demande auprès de nos animateurs !

Au menu : Fraise / Basilic, Melon / Pastèque, Kiwi, Fruits de la passion en été.



Chariot à smoothies

Notre chariot à smoothies est autonome en électricité et sa taille nous permet de déambuler facilement dans les couloirs de votre entreprise en montant aux différents étages par les ascenseurs.

Le chariot à smoothies est un bar ambulant qui va vers vos collègues pour leur distribuer de délicieux smoothies fraîchement pressés devant eux !

Véhiculez votre message personnalisé avec son panneau amovible.





Bar à tapas d'insectes

Un animateur tiendra un stand sur lequel vos collègues seront invités à découvrir et goûter les insectes comestibles sous forme de...tapas !

Au menu : houmous, tapenade et fromage frais, tous réalisés avec de la farine d'insectes à tartiner sur du bon pain frais.

Nous faisons appel à la gourmandise des participants pour qu'ils se rendent compte que manger des insectes rime aussi avec plaisir.

Ils seront sensibilisés aux bienfaits des insectes, comme notamment leur apport en protéines, qui permet de réaliser des recettes de cuisine en remplaçant la viande ou d'autres ingrédients dont la production et l'élevage ont des conséquences majeures sur notre environnement.

Un véritable atelier de sensibilisation qui combine pédagogie et plaisir du palais !

Histoire de la tapa

Saviez-vous que le mot tapa signifie "couvercle" en espagnol. Originaire d'Espagne, les tapas sont nées d'un besoin de protéger les verres de vins des mouches et de la poussière en positionnant sur le dessus une tranche de fromage ou de jambon.

A chaque commande de vin, un petit entremet était donc servi sur le verre et prêt à être mangé. Les fameuses tapas qui font la réputation des bars espagnols étaient nées !

Bar à burger d'insectes

Pour vos événements d'entreprise, innovez et sensibilisez vos collègues en leur proposant un bar à burgers...d'insectes.

Munis de nos cuisines mobiles, notre équipe vous propose des burgers avec des steaks fabriqués à partir de farines d'insectes. La recette secrète : de la farine d'insectes mixée avec des pois-chiches, des épices et des aromates.

Un D.E.L.I.C.E !!!

Zoom sur la consommation d'eau pour produire 1kg de viande bovine 🔍

On lit souvent qu'il faut 15.000 litres d'eau pour produire 1kg de viande bovine. Ce chiffre doit être analysé plus finement. L'animal qui sera élevé pour sa viande boira l'équivalent de 500 litres d'eau dans sa vie pour 1kg de viande produite soit 2% des 15.000 litres indiqués.

Les 98% restants concernent l'eau nécessaire pour la production des 8.500 kilos de grains et de fourrage qu'il mangera durant sa vie. C'est une nuance importante car cette eau entre dans le cycle de l'eau naturel et serait consommée par les plantes s'il n'y avait pas d'élevage !









Nos animations

Ateliers santé | Bien-être | QVT

Bienfaits des jus et smoothies.....	page 46
Blind test «eaux aromatisées».....	page 47
Stands thématiques «alimentation et bien-être».....	page 48

Bienfaits des jus & smoothies

Un blender, une centrifugeuse et des fruits et légumes de saison pour un atelier pratique d'1h, au-cours duquel notre naturopathe préparera des jus et smoothies avec vos collègues que ceux-ci dégusteront.

De manière conviviale, ces derniers repartiront avec des clés pour apprendre à se préparer des jus et smoothies healthy, détox et vitaminés pour la maison !

A l'issue de l'atelier, ils repartiront avec une fiche qui reprend les éléments découverts durant l'atelier.

Extracteur de jus ou centrifugeuse ?

Lors de nos animations bars à jus détox ou de nos ateliers sur les bienfaits des jus et des smoothies, une question revient systématiquement : quelle est la différence entre un extracteur de jus et une centrifugeuse ?

L'extracteur de jus presse doucement les fruits pour en extraire le jus à la différence de la centrifugeuse qui va broyer les aliments avec une sorte de râpe. Avec cette dernière, les fruits subissent donc une certaine "chauffe" qui va détruire des nutriments au contraire de l'extracteur de jus qui en conserve un maximum.

La valeur nutritionnelle des jus obtenus avec la centrifugeuse reste tout de même suffisamment intéressante et son côté pratique, surtout pour nos animations, est la rapidité d'obtention du jus !





Blind test «eaux aromatisées»

Le principe : de l'eau aromatisée avec des fruits, des légumes ou même des herbes fraîches de saison contenues dans des fontaines.

Sous forme de jeu, les participants partiront à la découverte de ces eaux aromatisées et de leurs bienfaits multiples : *élimination des toxines, meilleure digestion, humeur et énergie, amélioration du système immunitaire...*

Notre animateur(rice) expliquera leurs bienfaits et complétera la découverte par l'explication des bienfaits nutritionnels des fruits et des légumes qui composent ces eaux.

Chaque participant repartira avec une fiche pratique pour réaliser ces eaux aromatisées à la maison et qui rappellera leurs bienfaits.

Eau aromatisée maison

Fraise - Citron - Basilic



INGRÉDIENTS

Pour 1 carafe de 1,5L :

- 1 citron
- 10/15 fraises
- 10 feuilles de basilic frais
- 1L d'eau

ÉTAPES

1. Lavez le citron, les fraises et les feuilles de basilic
2. Découpez en rondelles le citron et les fraises
3. Incorporez les rondelles de citron et de fraise ainsi que les feuilles de basilic dans une bouteille
4. Versez l'eau dans la bouteille et placez la au réfrigérateur au minimum 2h. À conserver 24h maximum

L'eau aromatisée, un allié précieux pour s'hydrater tout en se faisant plaisir avec des bons fruits frais !

les paniers de Léa

Eau aromatisée maison

Gingembre - Citronnelle - Pomme



INGRÉDIENTS

Pour 1 carafe de 1,5L :

- 1 bâton de citronnelle
- 1 pomme
- Gingembre frais
- 1L d'eau

ÉTAPES

1. Lavez la pomme, le gingembre et le bâton de citronnelle
2. Enlevez l'écorce de la citronnelle et coupez-la en plusieurs morceaux en partant du bas. Découpez 4 fines tranches de gingembre. Enfin, découpez la pomme en fines rondelles
3. Incorporez le tout dans une bouteille
4. Versez l'eau dans la bouteille et placez la au réfrigérateur au minimum 2h. À conserver 24h maximum

L'eau aromatisée, un allié précieux pour s'hydrater tout en se faisant plaisir avec des bons fruits frais !

les paniers de Léa

Stands thématiques

«alimentation et bien-être»

Le bien-être est devenu un enjeu essentiel pour les entreprises, et l'alimentation en est un pilier incontournable !

Pour vous, nous avons créé de nombreuses thématiques qui traitent de ces deux sujets et qui peuvent chacune être déclinées en plusieurs formats : stand, ateliers ou conférences.

- Quel petit-déjeuner pour être au top de sa forme ?
- Se préparer une lunch box équilibrée
- Les clés de l'alimentation healthy au quotidien
- Bien s'hydrater au travail
- Les pouvoirs des supers-aliments
- Les aliments du bonheur
- Les Healthy snacks
- ...

Afin de s'adapter au mieux à vos enjeux, d'autres thématiques sont possibles sur demande spécifique.





Portrait d'Aurélie, notre naturopathe en chef

Aurélie est naturopathe certifiée de l'ISUPNAT (*Institut Supérieur de Naturopathie de Paris*) et de la FENA (Fédération Française de Naturopathes). Elle consulte depuis 2014 en cabinet à Paris et est l'auteur des livres «Psychobiotiques, alimenter son bonheur» et «Chouchoutez votre foie» parus en 2017 aux éditions Rustica.

Elle a à cœur d'accompagner les personnes à redevenir acteurs de leur santé en comprenant leur corps et ses réactions, et en intervenant en amont de la maladie sur les piliers de la santé que sont l'alimentation, l'activité physique ou encore la gestion du mental et des émotions.

Depuis 2015 elle collabore avec Les Paniers de Léa et anime des ateliers et conférences sur les thématiques liées à la prévention santé. Elle accompagne également les clients dans la définition et la mise en place de programmes de promotion de la santé et du bonheur au travail par l'alimentation.

Aurélie coordonne un pool de naturopathes experts qui vous accompagneront dans votre politique de bien-être et santé par l'alimentation saine et durable.



Nos animations

Ateliers Développement Durable / RSE

Cuisine anti-gaspi..... page 52

«Bar à insectes : l'alimentation du futur»..... page 53

Roue des saisons..... page 54

Cuisine anti-gaspi

Muni de blenders et d'un four, notre animateur cuisinera des recettes simples et pratiques avec des restes, pour sensibiliser vos collègues sur l'impact du gaspillage alimentaire sur l'environnement et les moyens au quotidien de l'éviter tout en adoptant une alimentation plus équilibrée.

Nous proposons 3 formats d'animations : stand, conférence ou atelier pour 10-15 personnes.

Au menu :

- Pesto de fanes de carottes
- Smoothies aux fanes de radis
- Croûtons de pain au pain rassi

Chaque participant repartira avec des fiches recettes pratiques pour adopter une alimentation plus responsable au quotidien.

Le saviez-vous ?



7kg

d'aliments emballés
jetés par français/an

+



13kg

de restes jetés par
français/an

=



10 millions

de tonnes de
nourriture gaspillée/an





« Bar à insectes : l'alimentation du futur »

Une animation sous forme de stand sur lequel vos collègues sont invités à découvrir et goûter les insectes comestibles.

Ils découvriront les bienfaits des insectes, et notamment leur apport en protéines, qui permet de réaliser des recettes de cuisine en remplaçant la viande ou d'autres ingrédients dont la production et l'élevage ont des conséquences majeures sur notre environnement.

Ils repartiront avec des fiches pratiques qui reprennent les apports en nutriment des insectes et des idées recettes.

Un véritable atelier de sensibilisation qui combine pédagogie et aspect ludique !

Zoom sur Minus Farm 🔍

Notre producteur d'insectes partenaire, c'est Minus Farm, dont la micro-ferme urbaine est basée à Marcq en Baroeul dans les Hauts de France.

C'est en regardant un reportage à la télévision que Virginie et Mathieu décident de se lancer dans la production d'insectes. Leur objectif : promouvoir l'intégration des protéines d'insectes comestibles de façon durable dans notre alimentation.



Roue des saisons

Atelier ludique et très visuel qui permet de sensibiliser vos collègues à l'importance de manger des fruits et légumes de saison !

Vos collègues sont invités à tourner la roue des saisons qui s'arrête sur un fruit ou un légume. Ils sont alors amenés à indiquer sur un calendrier, le ou les mois de production en France du fruit ou du légume concerné.

Chaque participant repartira avec le calendrier des saisons des fruits et légumes en France et un fruit à déguster !









Nos animations

Pour les enfants

- Vélo à smoothies enfant..... page 58
- Atelier «les super-pouvoirs des fruits et légumes»..... page 59
- Roue des saisons..... page 60
- Blind test «eaux aromatisées»..... page 61
- Enquête sur les légumes oubliés..... page 62
- Passeport gourmand..... page 63

Vélo à smoothies enfant

Faites pédaler parents et enfants ensemble pour qu'ils se préparent un délicieux smoothie tout en s'amusant.

Nous pouvons vous proposer 2 tailles de vélos (*adultes et enfants de - de 6 ans*) pour vous permettre de mettre en place une animation conviviale pour toute la famille !

A travers les recettes de saison proposées, nos animateur(ice)s sensibiliseront les enfants aux bienfaits des fruits et légumes dans leur alimentation.





Atelier «les super-pouvoirs des fruits & légumes»

Ateliers de 30mins pour 10 enfants environ pour apprendre à identifier, mais surtout goûter, les fruits et légumes de saison.

Les yeux bandés : appréhender le toucher, l'odorat puis le goût d'un fruit ou légumes sous ses différentes formes (jus/cru, dur/mou...).

Une fois le produit identifié, les enfants doivent dessiner le super-pouvoir qu'ils imaginent associé au fruit ou au légume puis l'animateur(rice) anime un petit quizz pour en savoir plus sur le superfruit (d'où il vient, ce qu'il a d'intéressant pour le corps, comment il pousse...).

A l'issue de l'atelier, chaque enfant repart avec un fruit et une recette à réaliser à la maison.

Le Crumble aux pommes



INGRÉDIENTS

- 6 belles pommes
- 150g de farine complète
- 125g de beurre mou
- 150g de sucre complet de canne
- 1 sachet de sucre vanillé
- Le jus d'un citron
- 1 CàS de Cannelle en poudre

ÉTAPES

1 Demande à un grand, de te préparer les ingrédients, de faire chauffer le four à 210°C (Thermostat 7) et de découper les pommes et le beurre en cubes grossiers.

À TON TOUR DE JOUER !

- 2 Prends les cubes de pommes et mets les un peu partout dans un plat,
- 3 Verse dessus le jus de citron, la cannelle et le sucre vanillé,
- 4 Avec tes mains, mélange dans un saladier la farine, la cassonade et le beurre
- 5 émiette la pâte au-dessus du plat jusqu'à ce qu'on ne voit plus les pommes.

C'est l'heure de mettre ton bon crumble au four, durant une bonne demi heure !

C'est encore meilleur avec une boule de glace vanille, mais ça reste entre nous :). Tu vas régaler toute la famille !

les paniers
de lea

Roue des saisons

Atelier ludique et très visuel qui permet de sensibiliser les enfants à l'importance de manger des fruits et légumes de saison !

Les enfants sont invités à tourner la roue de la saison qui s'arrête sur un fruit ou un légume. Ils sont alors amenés à indiquer sur un calendrier, le ou les mois de production, en France, du fruit ou du légume concerné.

Chaque participant repartira avec le calendrier des saisons des fruits et légumes en France et un fruit à déguster !





Blind test «eaux aromatisées»

Le principe: de l'eau aromatisée avec des fruits, des légumes ou même des herbes fraîches de saison contenue dans des fontaines.

Sous forme de jeu, les enfants partiront à la découverte de ces eaux aromatisées et de leurs bienfaits multiples : élimination des toxines, meilleure digestion, humeur et énergie, amélioration du système immunitaire...

Notre animateur(rice) expliquera leurs bienfaits et complétera la découverte par l'explication des bienfaits nutritionnels des fruits et des légumes qui composent ces eaux.

Chaque enfant repartira avec une fiche pratique pour réaliser ces eaux aromatisées à la maison et qui rappellera leurs bienfaits.

Eau aromatisée maison

Fraise - Citron - Basilic



INGRÉDIENTS

Pour 1 carafe de 1,5L :

- 1 citron
- 10/15 fraises
- 10 feuilles de basilic frais
- 1L d'eau

ÉTAPES

1. Lavez le citron, les fraises et les feuilles de basilic
2. Découpez en rondelles le citron et les fraises
3. Incorporez les rondelles de citron et de fraise ainsi que les feuilles de basilic dans une bouteille
4. Versez l'eau dans la bouteille et placez la au réfrigérateur au minimum 2h. À conserver 24h maximum

L'eau aromatisée, un allié précieux pour s'hydrater tout en se faisant plaisir avec des bons fruits frais !

les paniers de Léa

Eau aromatisée maison

Gingembre - Citronnelle - Pomme



INGRÉDIENTS

Pour 1 carafe de 1,5L :

- 1 bâton de citronnelle
- 1 pomme
- Gingembre frais
- 1L d'eau

ÉTAPES

1. Lavez la pomme, le gingembre et le bâton de citronnelle
2. Enlevez l'écorce de la citronnelle et coupez la en plusieurs morceaux en partant du bas. Découpez 4 fines tranches de gingembre. Enfin, découpez la pomme en fines rondelles
3. Incorporez le tout dans une bouteille
4. Versez l'eau dans la bouteille et placez la au réfrigérateur au minimum 2h. À conserver 24h maximum

L'eau aromatisée, un allié précieux pour s'hydrater tout en se faisant plaisir avec des bons fruits frais !

les paniers de Léa

Enquête sur les légumes oubliés

Sous forme d'enquête, les enfants seront dans la peau d'un détective à la recherche des légumes oubliés.

Une fois le produit identifié, notre animateur proposera un petit quizz pour en savoir plus sur les légumes oubliés : d'où il vient, ce qu'il a d'intéressant pour le corps, comment il pousse...

Pourquoi dit-on légumes oubliés ?

Souvent associés aux périodes de guerres et de famines dans l'inconscient collectif, ce sont bien les consommateurs qui ont « voulu » oublier certains légumes, ayant été éclipsés au profit d'autres légumes apparus plus récemment.

Le panais a ainsi été progressivement remplacé par la pomme de terre, tandis que le rutabaga et le crosne ont été laissés de côté car ils sont associés à la période des 2 guerres et de restriction alimentaire.





Passeport gourmand

Munis d'un passeport gourmand que nous créons avec vous, les enfants obtiennent un tampon après chaque atelier pour valider qu'ils ont bien reçu la fiche de sensibilisation qui rappelle ce qu'il a appris pendant l'atelier :

- Atelier "les super-pouvoirs" : 1 fiche recette
- Atelier "Blind-test" : 1 fiche contenu qui présente l'intérêt de l'eau détox et comment la préparer
- Atelier "La roue de la saison" : le calendrier des saisons des fruits et légumes en France

Passeport Gourmand

Use de ruse et de force pour valider toutes les activités de ce passeport et accéder à ta récompense !

Prenez goût au sourire !

les paniers de lea

ngen

Nom:

Prénom:

Le: 00/00/00





Nos animations

Spécial abonnés

Marché de fruits de saison..... page 66

Paniers recette..... page 67

Marché de fruits de saison

De Juin à mi-Juillet, organisez un grand marché de fruits de saison avec des fruits issus de producteurs en direct, qui cultivent leurs produits selon les principes d'une agriculture raisonnée : fraises de Phalempin, cerises, abricots, pêches, nectarines, melons.

Nous signons avec chacun de ces producteurs une charte d'achats responsables à consulter sur notre site.

Pour que le marché soit un succès, nous demandons à l'entreprise ou au CE d'abonder dans le prix de chaque fruit acheté.

Nous venons accompagnés de notre producteur de gaufres, M.Brigant, d'Houplines, pour plus de convivialité.

Nous mettons en place un coin café pour créer plus de convivialité lors du marché.

Une animation réservée à nos abonnés

Cette animation, très sollicitée et plébiscitée par les collaborateurs, est exclusivement réservée aux entreprises qui mettent en place des programmes d'actions autour de l'alimentation saine et durable avec les Paniers de Léa dans la durée !





Distribuez à vos équipes des paniers recette composés en grande majorité de légumes locaux et de saison.

Chaque panier contient les légumes pour réaliser la recette pour 4 personnes et sa fiche recette.

Une action qui aura un impact important auprès de vos collègues, et qui véhiculera auprès de leurs proches les valeurs de votre entreprise.

Exemple de recette proposée en Mars/avril :

- Jardinière de légumes

Exemple de recette proposée en Octobre/Novembre :

- Pot-au-feu ou crumble de courges

Crumble de courge

...fondant et croustillant



INGRÉDIENTS

<p>Pour la pâte à crumble :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50g de graines de courge - 50g d'emmental* - 75g de farine de blé* - 2 c.à.s. d'huile d'olive* - 2 c.à.s. d'eau* 	<p>Pour la garniture :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 potimarron - 3 carottes - 2 courgettes - 1 oignon - 1 gousse d'ail - sel & poivre*
---	---

ÉTAPES

1. **Garniture :**
 - Éplucher et couper le potimarron en petits dés.
 - Emincer l'oignon, laver les courgettes & les carottes et les couper en fines rondelles.
 - Dans une poêle huilée, faire revenir les légumes à feu moyen pendant 10-15 mins. Ajouter l'ail émincé et assaisonner.
2. **Pâte à crumble :**
 - Préchauffer le four à 210°C, préparer la pâte pendant la chauffe.
 - Hacher finement les graines de courge et l'emmental (au mixeur).
 - Dans un saladier, les verser en y ajoutant la farine. Mélanger et verser l'huile d'olive et l'eau. Mélanger du bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte sableuse. Réserver.
3. **Phase finale :**
 - Verser les légumes dans un plat.
 - Saupoudrer de pâte à crumble.
 - Enfourner 30 mins.
 - RÉGALEZ - VOUS !

les paniers de Léa
*Éléments non fournis

Une recette inspirée de Nolwenn Bernard, tirée de son ouvrage «Graines de courge»

Pot-au-feu

...aux légumes du Nord



INGRÉDIENTS

<ul style="list-style-type: none"> - Boeuf : 350g de plat-de-côtes, 350g de paleron et 2 os (dont 1 à moelle) - 2 poireaux - 3 navets 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 carottes - 5 pommes de terre - 1/2 céleri rave - 2 oignons - 2 poireaux - 1 gousse d'ail - 1 branche de laurier
--	---

ÉTAPES

1. Lavez, épluchez et découpez en morceaux poireaux, carottes, navets, pommes de terre et céleri. Mettez-les à bouillir dans une grande marmite avec 3 litres d'eau, l'os sans moelle, l'oignon, l'ail, le laurier et une pincée de sel.
2. Lorsque l'eau bout, plongez-y la viande. Laissez cuire doucement entre 2h30 à 3h environ. Écumez de temps en temps.
3. 1h avant la fin de la cuisson, ajoutez dans la marmite l'os à moelle.
4. Égouttez la viande et servez-la avec les légumes sur un plat chaud.
5. Servez le bouillon tel quel ! Vous pouvez y ajouter une biscotte (ou une tranche de pain grillé), ou alors l'épaissir avec du tapioca ou des vermicelles (une cuillère à soupe par personne).
6. Présentez à part la viande avec du gros sel, des cornichons et l'os à moelle.

les paniers de Léa

Des ingrédients cultivés dans le Nord, issus de l'agriculture raisonnée.. Le tout pour une réaliser une recette emblématique qui vous réchauffera à coup sûr !



Romain ossi

ER 3

ole

Conseil QVT

Alim@work, notre projet de recherche..... page 70

Rencontres QVT :

Déjeuners des Léa..... page 71

Soirée «La Joie dans l'Estomac»..... page 72

Rencontres chez les producteurs..... page 73

Programmes..... page 74

Conférences de nos experts..... page 75



Alim@work, *notre projet* *de recherche*

Début 2017, nous avons initié un programme de recherche qui vise à évaluer scientifiquement la mise en place de programmes QVT autour de l'alimentation en entreprise.

L'objectif : évaluer l'impact sur la santé et les comportements alimentaires individuels et l'impact sur les organisations.

Ce projet de recherche est mené par un consortium de 3 acteurs de l'alimentation au travail : Aurélie Fleschen Portuese, naturopathe, Danielle Pautrel, ingénieur de l'alimentation au travail et les Paniers de Léa.

Chaque programme est évalué scientifiquement par les équipes du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille et par le cabinet Atémis.

Dans le cadre du projet Alim@work, nous avons rédigé un livre blanc durant 1 an. Celui-ci recense un maximum d'études qui ont été menées sur le sujet de l'alimentation au travail au niveau national et international, et nous a permis de dégager une problématique de recherche.

Un simple mail à contact@lespaniersdelea.com et nous vous envoyons le livre blanc !

Le projet est soutenu par la BPI, la DRAAF et par la Région Hauts de France qui l'a labellisé dans le cadre de son AMI en Innovation Sociale.

bpifrance





Rencontres QVT

Déjeuners des Léa

Depuis 2016, nous organisons régulièrement des déjeuners et petit-déjeuners au-cours desquels nous invitons nos clients, partenaires et parties prenantes à échanger autour du sujet de l'alimentation au travail.

Nous proposons ces rencontres dans des lieux inédits (*lieux culturels, exploitation agricole, centre sportif...*) pour étonner et provoquer des échanges autour d'un sujet encore naissant mais qui concerne tout le monde.

Une mini-conférence d'un de nos experts est proposée pour alimenter les réflexions. Celle-ci donne lieu à des discussions toujours enrichissantes et qui nourrit chaque participant de réflexions autour de la place de l'alimentation dans son entreprise et la réponse qu'elle peut apporter aux enjeux de bien-être, de santé ou encore de RSE.

Témoignage

Invitée à participer aux « déjeuners des Léa » à la Condition Publique de Roubaix, j'ai découvert un format original et convivial pour échanger et réfléchir sur la place de l'alimentation au travail. Les paniers de Léa, nous ont proposé des interventions de qualité permettant d'ouvrir le débat et de nous faire découvrir une nouvelle approche du bien être en entreprise au service du développement. Un moment propice et riche en interactions nous invitant à repenser l'alimentation de manière « durable », explorer de nouvelles idées, partager de bonnes pratiques, le tout avec la volonté de créer sans cesse du lien.

Merci « Les paniers de Léa » pour cette pause déjeuner vitaminée et inspirante !

Lucie D., Chargée de développement et de la communication interne marketing, CAAS

Rencontres QVT

Soirée «La Joie dans l'Estomac»

Le temps d'une grande soirée, les Paniers de Léa propose, dans des lieux culturels, une réflexion festive et conviviale sur les ingrédients qui permettent de mettre en place une politique QVT efficace en entreprise.

Parce que aujourd'hui :

- On ne doit plus venir au travail avec un poids sur l'estomac
- On ne doit plus travailler avec l'estomac dans les talons
- On doit pouvoir aujourd'hui, sentir qu'au fond de soi, dans son métier, dans sa vie, il y a de la joie dans l'estomac !

La recette : des stands de partenaires qui proposent des solutions efficaces, des témoignages d'experts parfois inattendus sur les thèmes de la QVT (*sportifs de haut niveau, chefs, scientifiques...*), des saynètes de théâtre, des DJs, une illustratrice, et bien sûr.....des expériences culinaires conviviales !

Save the date 

 12 Novembre 2019

 18h / 22h

 Palais de la Bourse à Lille





Depuis notre création en 2010, nous travaillons avec les mêmes producteurs. Sélectionnés pour leur amour du produit et leur engagement en faveur d'une agriculture respectueuse de l'environnement et des hommes, nous cherchons à valoriser leur travail et leur savoir au plus grand nombre.

Le lien avec nos producteurs est extrêmement important à tel point que nous avons souhaité proposer à nos clients mais également à toutes nos parties prenantes de les découvrir à l'occasion d'un team-building ou de tout autre événement d'entreprise pour lequel, aller à la rencontre des producteurs prend tout son sens.

Rallye de producteurs, réunions à la ferme, team-building, repas d'équipe... nous avons créé pour vous des formules événementielles qui correspondront à vos attentes. Contactez-nous pour étudier ensemble comment renforcer ce lien avec nos chers producteurs !



Programmes

Nous en sommes convaincus, un programme QVT ou de prévention santé est efficace s'il est bâti dans la durée et si les actions qui le composent sont cohérentes entre elles. Pour cela, il doit également répondre précisément à l'enjeu qui se cache derrière la volonté de mettre en place un programme QVT.

Nous avons initié en 2015 nos premiers programmes QVT en faisant de l'alimentation saine et durable leur squelette. Ces programmes s'enrichissent d'actions coordonnées avec des acteurs de l'activité physique, du sommeil ou encore de la gestion du stress.

Notre programme de recherche Alim@Work est venu renforcer notre connaissance des leviers qui permettent à nos programmes d'être efficaces.

4 piliers sont indispensables :

- La mise à disposition de produits sains et healthy dans l'environnement de travail
- La transmission d'un savoir par des actions de sensibilisation
- L'appui de la direction
- La mobilisation des collaborateurs qui portent leur propre programme

MGEN, M6 Web, Médiamétrie, DSM.....autant de clients qui ont fait appel aux Paniers de Léa pour construire ensemble des programmes efficaces autour de l'alimentation saine et durable !

« Alimentation Durable »



Boris Tavernier
Directeur, Association VRAC



Louise Browaey
Ingénieure agronome et écrivain



Guillaume Dekoninck
Fondateur, l'Echo Village

« Entrepreneuriat Responsable »



Bastien Dognin
Co-fondateur, Les Paniers de Léa



Chris Delepierre
Fondateur, Trezorium

Conférences de nos experts

Notre éco-système en matière d'alimentation durable, de santé / bien-être et d'entrepreneuriat responsable est riche de personnalités passionnées et passionnantes.

Vous êtes à la recherche d'un intervenant expert en la matière sur un de ces 3 sujets et plus précisément sur des thématiques spécifiques ?

Contactez-nous, nous avons sûrement une personnalité à vous proposer qui saura proposer une conférence ou une intervention qui répondra à vos attentes.....et toujours dans la joie et la convivialité !

« Bien-être / Prévention Santé »



Alexandre Jost
Fondateur de la Fabrique Spinoza



Aurélie Fleschen
Naturopathe



Thibault Deschamps
Secrétaire Général, IRFO

Notre éco-système





*les paniers
de Léa*

www.lespaniersdelea.com
contact@lespaniersdelea.com
09.83.49.76.44