



# DÉCOUVREZ UNE NOUVELLE FAÇON DE CUISINER AVEC VICHY CÉLESTINS

*Les bienfaits d'une eau  
pas comme les autres...*



Naturellement gazeuse et d'une saveur typique, l'eau minérale VICHY Célestins est célèbre depuis plusieurs siècles pour ses effets bénéfiques sur le teint et l'organisme.

Ce que l'on sait moins, c'est que sa richesse en minéraux et en bicarbonates lui permet aussi d'interagir avec les ingrédients utilisés en cuisine pour leur conférer des atouts uniques.



## UNE CUISINE QUI PRÉSERVE LES MINÉRAUX

L'eau **VICHY Célestins** permet d'enrichir en minéraux une recette. C'est notamment le cas lorsqu'on prépare une soupe ou un consommé, mais aussi un sorbet ou une glace à l'eau. **Plaisir et minéraux sont alors au rendez-vous !**

## UNE CUISINE DIGESTIVE

Notre mode de vie moderne encourage souvent la consommation d'aliments trop acides<sup>1</sup> (viandes, produits laitiers...) et provoque ainsi des effets néfastes sur la santé. L'étude in vitro conduite par le Dr Vatie<sup>2</sup> a montré, sur estomac artificiel, l'action anti-acide d'une eau bicarbonatée sodique, qui **régule l'acidité produite par l'estomac pendant la phase digestive**. **VICHY Célestins** est une eau minérale bicarbonatée, avec **2 989 mg/l de bicarbonates**.

## UNE CUISINE QUI PERMET DE MIEUX ÉQUILIBRER LA TENEUR EN SEL

En cuisinant avec **VICHY Célestins**, on remplace une partie du sel de table (chlorure de sodium) lors de la cuisson par le bicarbonate de sodium présent naturellement dans cette eau. Cela apporte une **saveur naturelle** et permet, pour certains plats, de **réduire les teneurs en sel ajouté, car le bicarbonate, agissant comme un exhausteur de goût, préserve la longueur en bouche et intensifie la saveur des plats**.

## ET POUR UNE MULTITUDE D'USAGES EN CUISINE

Les grands chefs le savent, le bicarbonate de sodium s'avère aussi très utile dans de nombreux cas. En effet, il peut **agir comme la levure**, contribuer à **neutraliser l'acidité de certains fruits, diminuer le temps de cuisson des légumes** tout en conservant leurs couleurs, attendrir ou faire croustiller une viande, éviter qu'une sauce ne se délie... Bref, en cuisine, ses applications sont légion !

<sup>1</sup> Am J Clinical Nutrition. Février 2010

<sup>2</sup> Evaluation in vitro de l'activité antiacide des eaux de St-Yorre et de Vichy Célestins dans le modèle de l'estomac artificiel : J. Vatie, C. Célice-Pingaud, R. Farinotti, « Annales de gastro-entérologie », novembre 1998, tome 34, N° 4, page 157-163

# Les conseils de chefs pour cuisiner

## à la **VICHY** Célestins

L'eau VICHY Célestins permet de réaliser de bons petits plats, simples ou plus audacieux, mais toujours savoureux. Le Chef cuisinier Christophe Vauthier et le Chef pâtissier Sébastien Bonnamour – du restaurant gastronomique le N3 - livrent leurs secrets de cette cuisine aussi originale que bénéfique pour la santé.



### LE CHEF CUISINIER

Auvergnat d'origine et très attaché à ce terroir, il se plaît à revisiter son patrimoine culinaire pour faire découvrir les spécialités de la région sous un jour nouveau. Avec la complicité du médecin nutritionniste et de la diététicienne de l'établissement, il a ainsi élaboré 3 concepts de restauration : gastronomique, bistrot et diététique.

### La petite astuce DU CHEF CUISINIER

« En utilisant VICHY Célestins pour cuire ses légumes, on conserve la vivacité de leurs couleurs. Pourquoi ? Parce que le bicarbonate contenu dans cette eau préserve la chlorophylle en évitant l'oxydation. Concernant les légumes secs, VICHY Célestins permet de les attendrir, lors du trempage comme de la cuisson, tout en réduisant le temps de cuisson. »



### LE CHEF PÂTISSIER

Il s'inscrit avec talent dans la nouvelle génération des jeunes chefs pâtissiers qui conjuguent innovation et savoir-faire dans un esprit créatif. Il a l'art de sublimer les desserts, des plus classiques - le millefeuille ou la crêpe

Suzette - aux plus tendances comme les macarons aux framboises fraîches et à la crème de pistache.

### La petite astuce DU CHEF PÂTISSIER

« En pâtisserie, VICHY Célestins contribue à aérer les pâtes (à crêpe, à chou...). En effet, son bicarbonate interagit en présence d'éléments acides, comme le lait ou le sucre des fruits, en produisant du CO<sub>2</sub>, qui allège ainsi la texture. D'ailleurs, le bicarbonate de sodium est l'un des composants de la levure. »

## MENU PRINTEMPS - ÉTÉ



Terrine de légumes du soleil à la VICHY Célestins



Suprême de volaille, citron et artichauts à la VICHY Célestins



Sorbet fraise à la VICHY Célestins

### Un patrimoine culinaire exceptionnel

Marque ancrée dans le patrimoine culinaire français, VICHY Célestins tire ses racines d'un terroir auvergnat, qui nous a légué de délicieux produits. Parmi les recettes emblématiques de l'Auvergne, on pense immédiatement au potage à la Vichyssoise, à base de pommes de terre et de poireaux, traditionnellement servi froid, mais qui s'apprécie chaud également. N'oublions pas les fameuses carottes Vichy, délicieusement parfumées et cuites à la VICHY Célestins. Il se dit même que les Vichyssois l'utilisent de longue date pour confectionner un pain jugé plus digeste.

## Une eau riche en goût et en minéraux

Naturellement gazeuse, avec son goût affirmé et ses fines bulles très agréables en bouche, l'eau VICHY Célestins a une saveur spécifique, unique et acidulée. Mais ce n'est pas tout : riche en minéraux (3 325mg/l), elle fait partie des eaux qui contiennent le plus de bicarbonates (2 989mg/l).

Chaque jour, elle apporte à l'organisme, malmené par la vie moderne et une alimentation souvent trop acide, les minéraux dont il a besoin pour bien fonctionner.

VICHY Célestins est aussi connu comme l'eau de beauté. Une étude a montré que boire VICHY Célestins augmentait de 18% l'hydratation de l'épiderme<sup>3</sup>, ce qui se traduit par le fameux 'teint célestins'.

Fort des bienfaits de VICHY Célestins, le Vichy Spa Hôtel Les Célestins vous fait également bénéficier des secrets de cette eau minérale avec le programme 'Teint Célestins', pour une peau lumineuse et éclatante de santé !

De plus, l'effet anti acide des eaux bicarbonatées sodiques (St-Yorre & VICHY Célestins) a été montré sur estomac artificiel par l'équipe du Professeur Vatiér<sup>4</sup>.

Cette eau a donc un **effet positif sur le quotidien**. Des bénéfices qui se résument à travers la signature : « **VICHY Célestins, je me sens belle, elle me va bien !** ».

### DES SIECLES D'HISTOIRE ET DE VERTUS ...

L'eau minérale VICHY Célestins trouve son origine en Auvergne, dans l'Allier, au pied des massifs volcaniques. Ses sources comptent 14 émergences, dont 9 encore en exploitation.

Dès l'époque gallo-romaine, la station thermale de Vichy est déjà très connue. A partir de 1861, elle devient l'un des lieux de prédilection de Napoléon III et, le 23 janvier de la même année, un décret impérial déclare la source des Célestins d'intérêt public. L'heure de la gloire a sonné : têtes couronnées et personnalités du monde entier s'y rendent.

Aujourd'hui, des milliers de curistes viennent chaque année profiter des vertus de ses eaux et du riche patrimoine, tant culturel qu'architectural et culinaire, de la reine des villes d'eaux, témoin de plusieurs siècles d'histoire.

Pour en savoir plus :

<http://www.vichy-spa-hotel.fr/> - <http://www.ville-vichy.fr/>



### COMPOSITION DE L'EAU MINÉRALE VICHY CELESTINS

Minéraux : 3 325mg/l
Bicarbonates : 2 989mg/l
Calcium : 103mg/l
Chlorures : 235mg/l*
Sodium : 1 172mg/l*
Magnésium : 10mg/l
Sulfates : 138mg/l
Potassium : 66mg/l
Fluorures : 0,5mg/l

\* Équivaut à 0,38g de sel par litre

### TROP SALEES LES EAUX MINÉRALES GAZEUSES ? HALTE AUX IDÉES REÇUES !

A tort, 88%<sup>5</sup> des Français croient que les eaux minérales gazeuses contiennent trop de sel. C'est en raison de leur teneur en sodium, trop souvent confondu avec le sel (chlorure de sodium), alors que le sodium n'est qu'un de ses composants.

Or, VICHY Célestins est une eau bicarbonatée sodique : le sodium qui la compose est, avant tout, du bicarbonate de sodium, à ne pas confondre avec le sel (chlorure de sodium).

En effet, il n'a pas les mêmes effets sur l'organisme. Des travaux scientifiques ont montré que le bicarbonate de sodium n'aurait pas d'impact sur l'hypertension<sup>6</sup>.

VICHY Célestins peut donc être consommée au quotidien par tout adulte en bonne santé, sauf en cas de régime désodé strict<sup>7</sup>. Sa teneur en sel - 0,38g/l est comparable à celle de l'eau du robinet (référence de qualité à 0,4g/l de sel).

Le 'goût salé' typique de VICHY Célestins provient essentiellement... des bicarbonates de sodium.

<sup>3</sup> Etude réalisée par un laboratoire spécialisé en cosmétologie en 2008.

<sup>4</sup> Evaluation in vitro de l'activité antiacide des eaux de St-Yorre et de Vichy Célestins dans le modèle de l'estomac artificiel : J. Vatiér, C. Célèce-Pingaud, R. Farinotti, « Annales de gastro-entérologie », novembre 1998, tome 34, N° 4, page 157-163.

<sup>5</sup> Sondage réalisé par OpinionWay en décembre 2012 pour le groupe Neptune, portant sur 1 054 individus de 18 ans et plus

<sup>6</sup> J.J. Helwig, « Médecine et nutrition », 2008, volume 44, N°1, pages 29-37

<sup>7</sup> En cas de pathologie grave (cyrrhose, insuffisance cardiaque, oedème) le patient peut être soumis par son médecin à un régime désodé strict. Demander conseil à son médecin.