

Cuisson et santé : La cuisson, c'est capital pour la santé PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Le guide des bonnes pratiques de cuisson pour une alimentation plus saine.

Certaines cuissons dégradent les vitamines, d'autres génèrent des composés toxiques. Cet ouvrage fait le tour des modes de cuisson à notre disposition et donne des conseils pratiques pour préserver tout le bénéfice santé des aliments.

Notre objectif avant tout, c'est faciliter l'accès à l'énergie, amélioration des . La Startup Solarlife présente la solution kit solaire cuisson qui produit du feu sans fumée grâce au procédé de gazéification qui . Plus aucune émissions de carbones, nocives pour la santé. .. Prise de participations des investisseurs au capital.

Le plastique est dangereux pour la planète mais aussi pour la santé, comment s'en passer ? . le plastique, ça pollue! et c'est mauvais pour la santé ! ... nos enfants....effectivement notre capital santé déperit à vu d oeil....prob de qualité de.

26 janv. 2015 . En effet, si je vous parle de cuisson vapeur, tout de suite vous allez y associer . Mais intégrez le fait que la gastronomie, lorsqu'elle est alliée à la santé, donnent une cuisine à la fois simple, . le mode de cuisson est pour eux depuis longtemps, le siège d'une . 60°C : c'est la vitamine à qui vous dites adieu.

21 août 2014 . . basilic frais et peuvent présenter des risques pour la santé lorsqu'il est . à l'emploi, qui ne doit en général pas être cuit pour être consommé,.

3 mai 2017 . C'est en 2001 qu'il obtient son diplôme en cuisine au Algonquin College, . de la scène gastronomique de la capitale », raconte-t-il, plein d'ambition. . et propose une joyeuse chaudière de fruits de mer pour le début de l'été qui s'amène. . Ajouter le liquide de cuisson des moules et la crème épaisse.

Avec la viande de dinde, c'est en effet l'occasion d'oser toutes les recettes sans . pour ses enfants et petits-enfants... mais aussi pour préserver son capital santé. . très faibles pour une cuisson à la poêle, plus importantes au micro-ondes.

La cuisson vapeur : l'alternative goût et santé . chauffer de l'eau, on récupère la vapeur pour cuire des aliments placés dans des paniers. . Pourtant rien d'extraterrestre, c'est au contraire un principe des plus naturels qui l'anime. . qui souhaitent, en même temps, préserver un capital de vitamines et d'oligo-éléments.

29 août 2013 . Préserver son capital santé . Une cuisson saine doit préserver les qualités nutritionnelles et . Birlouez, docteur en biochimie et co-auteur de Cuisson et santé (*). . L'une des solutions pour maîtriser la température est de s'équiper en . "Il faut éviter de cuire le beurre, car dès 130°C (à la poêle, c'est vite.

29 août 2017 . Le Vadouvan Cette Epice Qui Fait Du Bien A La Santé . Il devient amer si il est trop cuit, je vous conseil donc de l'inclure en fin de cuisson. .. La pizza c'est bon pour la santé, et la pizza vegan de Fatface est à tomber ! . Brighton est sans doute la capitale vegan d'Angleterre, et je vous donne les.

20 sept. 2014 . C'est pour répondre à cette question que Christine Bouguet-Joyeux, . techniques de préparation et de cuisson détaillées (accessibles . et meilleur pour préserver, restaurer ou construire un « capital santé » par la nutrition.

20 janv. 2016 . La santé, c'est capital! Et l'alimentation est la première des médecines. Bien se nourrir est favorable à la santé; il faut donc privilégier les.

12 mai 2012 . La cuisson coagule toutes les protéines, c'est pour cette raison que le blanc d'œuf . à trop de cru, il y a sûrement un tour à faire du côté de la santé intestinale. . dans l'alimentation, afin de préserver son capital enzymatique.

Elior Services Propreté Et Santé à Caluire et Cuire - Restaurants . C'est mon entreprise ! J'indique . Je partage mes informations pour enrichir sa présentation.

C'est le cas pour tout le monde et ce n'est pas nouveau : cette fonte musculaire a . à base de

viande ; c'est la bonne attitude pour préserver votre capital santé.

La cuisson des aliments à plus de 48°C (118°F) tue les enzymes alimentaires; aussi bien dire toute . Manger cru, c'est épargner son capital enzymatique.

La cuisson change l'aspect, la couleur, l'odeur, le goût et la texture des . ou moins poussée c'est pour cela que le caramel perd une grande partie de son pouvoir sucrant). .. Cuisson et santé : La cuisson, c'est capital pour la santé, Juliette.

Avec Seb la cuisson peut être saine et gourmande. . Mais rissolées longuement à la poêle, c'est moins bon pour la santé ! . des nutritionnistes, celui qui préserve le mieux les saveurs, les textures et surtout le capital nutritionnel des aliments.

2 févr. 2016 . Pour ce qui est de l'acide perfluorooctanoïque (Teflon), Santé . C'est un élément naturel qui se retrouve en abondance dans le sable . En plus de leur faible toxicité et de leur stabilité thermique, les articles de cuisson en silicone sont .. Comme prévu, Bruxelles aussi bien en tant que Capitale Belge que.

La cuisson à haute température, en plus de consommer de l'énergie, détruit en . Cuisson et santé: la cuisson, c'est capital pour la santé ! , de Juliette Pouyat et.

S'il est capital d'adopter une alimentation équilibrée, afin d'éviter le surpoids et l'obésité, . Car si durant la cuisson, les vitamines et les sels minéraux sont détruits, . des fruits et des légumes, c'est pour cela qu'ils sont bons pour votre santé.

Et Crusine Santé, c'est le site où la cuisine crue (et vivante) rencontre la santé optimale. [Vous verrez, je n'ai pas peur d'inventer des mots pour faire passer le.

plaisir à se nourrir, à manger et se faire Plaisir pour une meilleure santé. Chercher à faire réellement du bien à son corps, c'est chercher à lui offrir le meilleur .. santé. Favoriser la cuisson douce (inférieure à 110°C) dans des tians ou plats en.

L'art et le plaisir pour la santé Christine Bouguet-Joyeux (Auteur) Paru en avril .. C'est pour leur répondre que son épouse, Christine Bouguet-Joyeux, nous . techniques de préparation et de cuisson détaillées et accessibles même aux . et meilleur pour préserver, restaurer ou construire un " capital santé pour tous " .

11 sept. 2015 . Assez peu calorique, le panais contient 55 calories pour 100 g, il est donc . Source naturelle de vitamines, le panais est un excellent allié santé ! . Elle est capitale dans la production du matériel génétique ainsi que dans le . ou aucun autre ingrédient que la sauce soja et c'est tout simplement délicieux !

L'huile de soja utilisée pour la cuisson présente des risques pour la santé. Sensible à la . C'est-à-dire pour faire des vinaigrettes, de la salade, de la mayonnaise etc. . Malgré le fait que l'arachide présente un intérêt économique capital,.

30 sept. 2016 . Foire agricole : Des fruits et légumes pour la santé . frotté de sel une heure avant la cuisson puis rincé, mis à sécher et dépouillé de . C'est une excellente source de vitamine C et un légume très peu .. TAHITI-INFOS est un site édité par FENUACOMMUNICATION Sarl au capital de 20 000 000 Fcfp, Fare.

13 déc. 2015 . La chlorophylle est détruite entièrement par la cuisson. C est dommage car elle est d'une importance capitale dans notre . À propos. Ce blog regroupe beaucoup d'information pour ceux qui sont soucieux de leurs santé par.

Découvre le métier de cuisinier, c'est un métier passionnant. . base, des hors-d'oeuvre, des pâtisseries, des entremets et des pièces décorées pour les buffets froids . Adopter des mesures préventives en matière de santé et de sécurité, 30.

27 nov. 2013 . En réalité, c'est faux, c'est là où l'on cuisine en Feng Shui. . donc à la santé. C'est un espace capital dans la maison. . Et une bonne étoile de santé dans la cuisine, ne peut que apporter une bonne énergie pour votre santé.

Le sucre est une substance de saveur douce extraite principalement de la canne à sucre et de ..

Dès lors, la France se mobilise pour extraire le sucre à partir de la betterave. . C'est l'appellation « sucre brut » qui a été retenue par la législation . Il subit alors une nouvelle cuisson et un nouvel essorage qui donnent le sucre.

La prise hebdomadaire moyenne atteint à peine 17 g pour les hommes et 12 grammes pour les femmes . Où en est-on de la santé en France ? Une enquête de Capital.

LES RENCONTRES CUISINE & SANTE® est une marque déposée par la société EVENT & UN - SARL au capital de 5000 €. 752 390 . Une cuisson saine doit respecter les nutriments et ne pas développer de composés . c'est grâce à elle. . Une cuisson saine doit être également non agressive pour préserver au mieux :.

Impact de la cuisson sur notre santé. Au dessus de 41 ° les enzymes également sont en grande . C'est pourquoi, manger des produits alcalins permettent de le réguler. Cela permet de diminuer les envies d'aliments chimiques et néfastes pour la santé. . L'alimentation vivante permet de conserver son « capital enzyme ».

Dès la diversification, il est conseillé de cuisiner avec l'huile bio pour bébé. . Huile bébé quintesens pour cuisiner . un bon capital santé . C'est un lait naturellement riche en matières grasses, notamment en Oméga 3 ALA et en vitamine D . Par la suite, vous pouvez l'utiliser à froid ou en cuisson douce pour la préparation de tous.

<https://professeur-joyeux.com//quelle-est-la-cuisson-ideale-pour-la-sante-et-savoureuse/>

Ma blonde vous dirait que je cuisine pour huit, mais on n'a pas le même appétit, . la casserole, on y ajoute une poignée de persil, si vous en avez, et c'est prêt !

. toujours gage de bon goût, de cuisson appropriée et de sagesse alimentaire. . C'est une bonne idée d'opter simplement pour les falafels et de compléter avec . Pour étirer le capital santé du plat, choisissez la version jardinière avec les légumes.

15 mars 2017 . La cuisson c'est pas bien ?! Il va pas nous dire d'arrêter . 2) Rendre votre nourriture nocive pour votre santé et votre vitalité. Je vais aussi vous.

3 sept. 2016 . Ce mode alimentaire a de vrais bénéfices sur la santé. . Manger vivant, c'est consommer principalement des végétaux bruts, crus, naturels et, au mieux, tout fraîchement cueillis. . Une cuisson trop forte tue les enzymes et nutriments .. L'idéal étant 75% pour assurer un haut capital enzymatique. Attention.

C'est un des plats phares des Izakaya, ces bars à tapas à la japonaise. . Et c'est une bonne nouvelle! .. Les algues, c'est bon pour la santé. .. dans la fabrication de sauce de soja (shoyu) au cœur de l'ancienne capitale impériale, Kyoto.

12 janv. 2015 . Pour une cuisson dans l'eau, gardez le bouillon car 70% des minéraux, plus . L'un des inconvénients est bien sûr que c'est contraignant et.

Une fois la cuisson terminée, parsemez votre préparation de sel à la pincée. . Mine d'or pour la santé, il est composé majoritairement de chlorure de sodium, . Le vrai sel c'est-à-dire le sel marin gris, dit aussi « non raffiné », est une mine . Si vous voulez garder votre capital santé il faut donc vous rabattre sur du sel de.

14 déc. 2011 . L'huître, une perle pour votre santé Pour faire simple : tous les besoins vitaminiques, . C'est donc un aliment de tout premier ordre en raison de ses apports nutritifs exceptionnels mais rares .. Cancale, Capitale de l'Huître.

24 sept. 2013 . A température de cuisson identique, un aliment doré à la poêle a meilleur goût . C'est simple. Pour que les réactions de Maillard aient lieu, il faut que deux éléments .. «La nutrition a une influence capitale sur nos gènes».

17 août 2012 . Tous inventent une cuisine qui concilie plaisirs gourmands et santé. . (une capitale de la gastronomie) en mai dernier, pour prononcer le discours . «C'est la cuisine des cinquante prochaines années», affirme Thierry Marx.

26 août 2015 . La cuisson au-delà de 40°C est bannie. . là encore est assez simple : il suffirait de manger comme nos ancêtres pour être en bonne santé.

Une bonne cuisson, c'est capital pour la santé ! Pour préserver la qualité nutritionnelle des aliments, il faut les faire cuire correctement, sans les altérer !

12 avr. 2013 . C'est pourquoi Santé Canada rappelle aux utilisateurs les . Remuez de temps à autre pendant la cuisson afin qu'il ne reste aucune partie.

20 janv. 2011 . Le choix des ustensiles utilisés s'avère tout aussi capital. . scientifiques pour une cuisine santé de tous les jours, en 10 points. . A la vapeur douce, c'est-à-dire une température inférieure à 100°, la cuisson est plus longue.

La cuisson, c'est capital pour la santé Juliette Pouyat-Leclère, Inès Birlouez-Aragon . Pour préserver la qualité nutritionnelle des aliments, il faut les faire cuire.

5 oct. 2011 . Pour ma part oui car vous ne contrôlez pas la cuisson, le temps, .. aliments, on dit que c'est excellent pour la santé, confirmez- vous ? ... Le choix des aliments mais aussi du mode de cuisson a un impact capital sur la santé.

Découvrez les 5 composants alimentaires indispensables pour lutter contre la perte de . Il est capital : les protéines contiennent les deux acides aminés soufrés, méthionine et . S'ils sont bons, c'est un problème plus complexe. . le moins possible de sucres lourdement transformés et de veiller aux temps de cuisson.

Une cuisine sur-mesure pour se sentir bien - Me Sentir Bien : profitez d'une cuisine qui vous ressemble : équipements, crédence, cuisine . Vos plaques de cuisson commencent à devenir moins performantes ? . Actuces et conseils pour conserver son capital santé et bien-être. . C'est une

technique préventive en.

Les larves de trichines sont détruites par la cuisson de la viande, à condition que . planter un thermomètre au cœur de votre morceau pour en vérifier la cuisson! . psychique à « regarder en arrière », c'est-à-dire à refuser le présent pour se.

Une glossaire culinaire pour répondre à tout vos questions à propos de la cuisine. . dent », utilisée pour décrire des pâtes ou autre aliment cuit « à point », c'est-à-dire . Il sert souvent comme liquide pour la cuisson d'autres mets, à la place de .. originaire de la région italienne appelée Ligurie, dont Gênes est la capitale.

Les modes de cuisson des aliments, comment cuire et préserver au mieux les . Le choix des aliments mais aussi du mode de cuisson a un impact capital sur la santé. . variée, riche de saveurs, de parfums et de bienfaits pour la santé. . la cuisson la moins nocive possible selon l'aliment concerné, c'est-à-dire celle qui.

Santé. Consommation du kplô: voici les risques. Publié le jeudi 23 avril 2015 | Magazine Santé . A Yopougon Sicogi, dans l'un des fumoirs de la ville d'Abidjan, c'est une grande . Pour les revendeuses du marché, la cuisson du "kplô" suit des étapes et prend un temps fou. . Il est donc capital de connaître sa provenance.

4 juil. 2007 . Certaines cuissons dégradent les vitamines, d'autres génèrent des composés toxiques. Cet ouvrage fait le tour des modes de cuisson à notre.

C'est ce que je pratique dans mes coaching santé, et mes cours de cuisine (voir ci .. Ce rôle hormonal est tout aussi capital pour les hommes afin d'éviter les.

3 mai 2017 . C'est donc uniquement l'eau contenue dans l'aliment qui produit de . La différence entre le micro-ondes et la cuisson traditionnelle est la manière dont la cuisson se propage. .. L'eau est capitale pour le maintien de la santé.

www.tnr.fr cliquer sur "Français" puis "Cuisson solaire" puis "Bon de . TNR Technology S.A.R.L. capital 36000 Euros, inscrit au RCS de Paris, SIREN n° . c'est écologique ! . meilleure pour la santé que la cuisson classique ou le barbecue.

. capitale pour notre santé - et, malheureusement, nous fait souvent du tort. . C'est un vrai changement de paradigme et il faudra du temps pour que cette idée . repas normaux et savoureux en faisant appel à une cuisson douce et brève,.

L'hygiène dans le secteur alimentaire est d'une importance capitale en milieu . C'est pourquoi les règles d'hygiène doivent être respectées d'une façon . L'eau utilisée en cuisine tant pour la préparation que pour la vaisselle doit ... par exemple le nettoyage des légumes, leur cuisson ou le traitement de la vaisselle.

Une bonne cuisson, c'est capital pour la santé ! Pour préserver la qualité nutritionnelle des aliments, il faut les faire cuire correctement, sans les altérer !

De même, une cuisson prolongée et à haute température entraîne la perte en . nocifs pour l'organisme, il est capital de les cuire correctement : vapeur, cuisson rapide au wok. > Les bons ustensiles de cuisine Pour protéger votre santé, il ne suffit pas . C'est le cas des poêles de type Téflon® fabriquées avec des produits.

Il existe de forts risques pour la santé du Bisphéno-A (BPA), substance chimique . C'est le plastique des CDs, des lentilles de contact, des téléphones portables, des .. réutilisables susceptibles de contenir du bisphéno A ou la cuisson dans des .. mais votre santé est votre seul capital et votre bien le plus précieux.

3 oct. 2008 . Chemiser c'est Placer un papier cuisson à l'intérieur du moule pour permettre ... J'ajouterai juste quid du capital "santé", qui fait que certaines.

SantéVet : Assurer son animal c'est pas bête. Assurer . Même cuit, l'ail peut être toxique pour le chien . Le spécialiste de l'assurance santé chien, chat et NAC.

C'est votre . D.S.C.DIM-SANTE-CONSULTANT, société par actions simplifiée est active depuis 5 ans. . elle est spécialisée dans le secteur d'activité du conseil pour les affaires et autres conseils de gestion. . Capital social, 1 000,00 €.

Longtemps diabolisé, l'oeuf est désormais reconnu pour sa valeur nutritionnelle. . Quant au zinc, c'est un élément indispensable à la bonne santé du système . Enfin, le phosphore joue un rôle capital dans la santé des os et des dents.

30 juin 2017 . Si c'est le cas . Mais d'un point de vue santé qu'en est-il vraiment ? . et de conservations alimentaires pour préserver notre capital santé. . alternatives pour remplacer le papier aluminium lors de la cuisson ou de la.

Village Santé - La logistique Pour aider à mieux gérer la logistique, ce serait bien . C'est normal qu'un très jeune enfant ressente une certaine anxiété en .. La perte de nutriments dépend aussi du temps de cuisson des légumes. . Tokyo : Une veuve de 70 ans qui tue ses conjoints est condamnée à la peine capitale.

2 juil. 2016 . C'est pourquoi les récipients en cuivre sont souvent étamés, c'est-à-dire doublés à . le Times of Oman , un quotidien anglophone diffusé à Mascate, la capitale du sultanat . Les métaux lourds, quels risques pour la santé ?

3 sept. 2012 . C'est le cas, par exemple, des végétaux torréfiés comme le café, . Apparemment, il faudrait que la cuisson dépasse 100° C pour qu'il y ait.

Nous fabriquons près de 1 200 repas par jour en liaison froide pour les élèves des . physique et intellectuel et posent ainsi leur capital santé pour demain. . me plaît c'est de pouvoir mesurer la qualité des produits, concrètement, à la cuisson.

Vivre longtemps, c'est bien. Mais vivre longtemps ET en bonne santé, c'est mieux! La recherche montre que votre régime alimentaire joue un rôle capital pour.

Bref, pour ma part c'est le mode de cuisson qui m'a fait gagné le plus en . au pain mais qui génère aussi des produits de glycation très mauvais pour la santé.

19 août 2011 . Des matériaux réglementés pour protéger notre santé . Le principe de base de ces règlements est l'inertie, c'est-à-dire que les matériaux en.

6 mai 2016 . Plus que jamais au travail et d'une curiosité insatiable «c'est elle que j'emporterai sur une île déserte». Pour ne jamais être en retard d'un rêve,.

18 mars 2015 . Mettez-les au menu, pour votre plaisir... et votre santé! Si vous ne les connaissez pas déjà, ces deux petits grains originaires d'Amérique latine.

Noté 0.0/5. Retrouvez Cuisson et santé : La cuisson, c'est capital pour la santé et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Bio, poisson, boissons light. sont-ils si bons pour votre santé ? . "Pour ceux que l'idée d'en manger ne rebute pas, la viande de cheval, c'est 1% de

MG . La cuisson au barbecue : bonne, de temps en temps et en optant pour les papillotes.

24 août 2010 . Or, c'est cette forme plate qui doit assurer la cuisson uniforme au . hors du commun, il est également considéré comme bon pour la santé.

Avec APICIL, choisissez une Complémentaire Santé avec des garanties performantes et . Plusieurs niveaux de garanties pour composer votre mutuelle. . La complémentaire santé APICIL PROFIL'R Particuliers c'est aussi une prise en . RCS 453 283 103 Lyon, au capital de 37 000 euros - Siège social : 38 rue François.

Du saumon pour la santé de nos femmes et de nos aînés! . Pour le Chef Guy Dongué, « c'est aussi ça prendre soin de nos femmes et de nos aînés » Cuisine et Santé des Canadiens met à contribution son capital de connaissances pour.

24 déc. 2016 . En effet, c'est le mode de cuisson par excellence pour cuire les aliments à la . et l'onctuosité des aliments tout en préservant son capital santé.

Autant de synonymes pour désigner une herbe aromatique qui mérite d'être mieux reconnue : l'aneth. . C'est un aromate qui apporte de l'éclat à vos préparations. . maintien du métabolisme : du potassium qui est capital dans la transmission des impulsions nerveuses . Cuisson des aliments : attention aux intoxications !

7 mars 2017 . Si c'est ça l'amour du public toulousain pour son public, c'est . au bras de fer qui se joue en coulisses pour le contrôle du capital du club...

C'est aussi un gage de bonne santé et de bien-être. Et cerise .. de nos courses, pour réfrigérer, surgeler et cuire les aliments et pour ... la Région de Bruxelles-Capitale soutient .. c'est possible : le temps de cuisson est réduit de. 40 à 70%.

10 juil. 2006 . Découvrez le livre d'Inès Birlouez Cuisson et Santé . sont très claires : le choix du mode de cuisson est capital pour conserver les protéines,.

4 sept. 2012 . Alors, oui, la cuisson des aliments est vitale et essentielle pour votre santé. C'est grâce à elle que vous éliminez les particules toxiques de vos.

Manger 5 fruits et légumes par jour, voilà qui est excellent pour la santé. . C'est aussi un mode de cuisson que l'on apprécie tout particulièrement car il ne nécessite pas . A consommer avec modération, sinon gare à l'envol de votre capital.

Pour préserver la qualité nutritionnelle des aliments, il faut les faire cuire correctement, sans les altérer ! Et sur ce point, Juliette Pouyat et Inès Birlouez sont très.

23 juil. 2015 . Découvrez les clés du bien manger pour réduire les maladies chroniques . dans les fonctions cellulaires et participe au renforcement du capital osseux. . tend à faire croire qu'un verre à chaque repas est bon pour la santé, en raison . La cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou en cocotte reste la meilleure.

Ensuite, pensant que c'est un virus, nos corps déclenchent une réponse immunitaire pour protéger nos corps de « l'invasisseur. » Parce que ce fragment de.

Découvrez comment la cuisson détruit nos aliments et notre capital santé ! . Un smoothie, c'est bon pour la santé, mais ça peut rapidement devenir.

24 sept. 2014 . La friture, une méthode de cuisson très grasse. La texture . En excès, certaines sont particulièrement néfastes pour la santé . C'est la raison pour laquelle les chips (croustilles) sont les aliment frits les plus riches en lipides !

Comment faire pour se servir en toute salubrité de sa cuisine sans se compliquer la vie? . très rare, mais quand elle arrive, elle peut être dangereuse pour la santé.».. Après le CLSC Haute-Ville et la Clinique médicale Pierre-Bertrand, c'est au . des quartiers centraux de la capitale manquaient cruellement de médecins,.

31 mars 2016 . SANTÉ - L'équipe de Jean-Marc Morandini s'est intéressée jeudi à la . Le grand nombre d'élevages de porcs dans la Sarthe a fait du Mans la capitale de la rilette. . l'eau présente dans la viande s'évaporant pendant la cuisson. . "C'est pas mauvais pour la santé mais on est très loin de la cuisine et de.

Le sel est mauvais pour la santé : remplacez-le au quotidien ! . Les Français consomment trop de sel, c'est un fait. . Évitez de mettre du sel dans l'eau de cuisson des pâtes ou du riz . 100 170 00069 - 300 Chemin de la Croix Verte 13090 Aix en Provence France - TVA : FR 22 424100170 - Capital social : 464870,31 €.

