

Contura

POÊLES À BOIS • CHALEUR & BIEN-ÊTRE • JOIE • INSPIRATION & CONSEILS • CONTURA.EU • RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

8

CONSEILS BIEN-ÊTRE
POUR BIEN PROFITER
DE SON POÊLE

*Bien démarrer
la journée !*
DÉJEUNER
RICHE & BON



Le thé parfait 
SAVEZ-VOUS PRÉPARER LE THÉ
DANS LES RÈGLES DE L'ART ?



Conseils:

JOUER AVEC LES
ENFANTS
THÉÂTRE DE
MARIONNETTES
GALETS À MOTIFS

*prenez soin de votre bois !
Et vous obtiendrez le plus
beau des feux*





cocoonologie™

 avec Contura



Un poêle peut faire toute la différence. Avec une tasse de thé, en famille ou avec un bon livre, les moments passés au coin du feu deviennent magiques. Un poêle de Contura apporte calme, inspiration et sérénité. Il invite au partage. Il insuffle un certain bien-être.

En Suède, ce bien-être a quelque chose de « magique ». Contura contribue à développer ce sentiment de bien-être depuis plus de 50 ans. Nous voulons partager nos compétences car nous sommes convaincus que chacun profite d'un peu de détente au quotidien.

Nous fabriquons des poêles qui réchauffent et apportent un souffle de renouveau à votre cadre de vie. À vous de mettre en œuvre le principal changement en apportant vous-même le bien-être dans votre vie. Cette brochure vous propose des d'idées et des conseils pour vous et vos proches pour bien profiter du temps devant le poêle, depuis un simple café jusqu'aux multiples occupations. Nous espérons que ce guide vous sera utile. Nous, Contura, vous souhaitons une agréable journée !

Contura

La qualité élevée est une caractéristique qui se retrouve sur tout le cycle de vie des poêles Contura : depuis la production jusqu'à l'installation du foyer - et pendant les nombreuses années où il diffuse lumière et chaleur dans votre habitation. La fabrication a lieu en Suède, dans un des sites de production les plus modernes au monde et avec le souci constant de réduire l'impact sur l'environnement.

Nos exigences de qualité sont présentes à tous les niveaux de la production et les poêles subissent un contrôle-qualité avant de quitter notre usine de Markaryd. Grâce à la combustion efficace de nos poêles, vous pouvez avoir la conscience tranquille puisque votre mode de chauffage est aussi écologique qu'économique. Bienvenue !



Contura i7G



Contura i51



Sommaire

Commencer la journée avec un bon petit-déjeuner

04



La pause-café, une institution en Suède

06



L'art du thé & autres occupations

08



Trouvez votre poêle

05



Réunir la famille autour du poêle ! 8 conseils bien-être

07



Trouvez le calme intérieur

Détendez-vous en pratiquant le yoga devant le poêle

On pense souvent à tort que le yoga exige de la souplesse et des positions corporelles complexes, mais cette vision est assez réductrice. Le yoga présente de nombreux autres aspects, notamment les exercices de respiration et relâchement ainsi que la méditation. Il a pour but d'atteindre la sérénité de l'esprit et de renforcer le corps. Le yoga est une discipline très riche et les exercices pour débutants sont faciles à trouver sur Internet. Par exemple, commencez chaque jour par un quart d'heure de silence devant le feu – vous sentirez rapidement l'effet !



Bonjour!

Commencer la journée avec un bon petit-déjeuner

Le premier repas de la journée donne le ton. Un petit-déjeuner riche et équilibré est source d'énergie et surtout de partage avec les proches.

Pressé le matin ? Il existe mille façons de varier le premier moment de partage de la journée pour un petit-déjeuner rapide et créatif. Voici quelques conseils de Contura !



Breakfast cookies

Des cookies au petit-déjeuner, cool non ? Oui, surtout s'ils sont nourrissants. Ces cookies peuvent être préparés la veille.

Cookies du petit-déjeuner, 10 cookies

- 2 petites bananes mûres
- 1 dl beurre de cacahuète non sucré
- 3 1/2 dl müsli ou granola
- 1/2 cuillère à soupe sirop d'agave
- 1 1/2 dl fruits rouges surgelés



Régler le four sur 175 °C. Éplucher et écraser les bananes dans un bol. Mélanger avec les autres ingrédients. Avec la pâte obtenue, former à l'aide de 2 cuillères 10 cookies et les déposer sur un plat recouvert de papier de cuisson. Cuire au four pendant 20-25 minutes. Laisser refroidir.



Overnight oats

Tendance, facile et délicieux. Les overnight oats sont un gruau froid facile à préparer et décliner à l'infini. À la différence du gruau chaud, les overnight oats sont considérés comme un aliment cru, qui conserve donc mieux les nutriments.

Overnight oats 1 portion

- 1 dl flocons d'avoine
- 1 dl lait au choix
- 0,5 cuillère à café cannelle et/ou cardamome pour parfumer.



Mélanger tous les ingrédients dans un bol ou un récipient. Laisser ensuite les flocons d'avoine aspirer tout le liquide au frais pendant une nuit. Ajouter selon les envies des fruits rouges, classiques ou à coque le matin !



Almond butter

Le beurre d'amande est plus riche en protéines et en acides gras polyinsaturés que le beurre classique ou la margarine. Il est aussi délicieux avec un goût prononcé de noix. Et il se conserve longtemps au réfrigérateur.

1 pot de beurre d'amande

- 3 dl amandes entières non décortiquées
- 4 pincées de fleur de sel
- 1/2 dl huile de colza



Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte de consistance lisse et crémeuse. Servir tartiné sur des toasts avec par exemple des rondelles de banane.

Trouvez votre style

Rien n'est plus agréable qu'un bon feu de cheminée. Nous qui vivons dans une région où les saisons sont distinctes le savons bien. Mais la chaleur d'un feu de bois n'offre pas seulement une atmosphère chaleureuse qui suscite de réelles émotions. C'est aussi une solution rationnelle et moderne, à la fois économique

« Il est impossible de savoir quel poêle vous correspond avant de le voir. »

et écologique. Un poêle Contura diffuse chaleur et confort dans votre habitation de nombreuses années durant. C'est

pourquoi vous devez le choisir avec soin. Nous avons développé les poêles Contura pour ceux qui apprécient un design de qualité, des fonctions intelligentes et une grande liberté de choix.

Des poêles qui réchauffent le cœur et l'esprit

Pour bien choisir son poêle, le cadre de vie auquel il est destiné doit être pris en compte. Quelle est la superficie à chauffer ? Quelles sont les caractéristiques de l'espace où sera installé le poêle ? Contura propose des poêles à bois, des poêles en stéatite, des poêles en fonte, des poêles en faïence, des poêles à maçonner et des foyers, des inserts et des cassettes pour cheminée ainsi que des foyers électriques – avec autant de caractéristiques différentes. Un poêle a

une fonction pratique, mais aussi émotionnelle. Il peut apporter une touche design dans votre cadre de vie et il est essentiel de voir le poêle pour savoir celui qui est le vôtre.

Notre Sélecteur de produits est un guide qui vous accompagne vers le choix du poêle.



Trouvez l'inspiration !
Le Sélecteur de produits de Contura tient compte de votre personnalité et de votre cadre de vie.

www.contura.eu

Contura 520 Style, noir

Contura i7G

Contura 690G Style

Prendre soin du bois

Du bois sec pour l'hiver

Le bois humide brûle et chauffe moins bien, par ailleurs il est moins écologique. Le bois utilisé pour le chauffage doit contenir tout au plus 20 % d'eau. Il est donc essentiel de le choisir bien sec ! Souvent le bois est totalement recouvert d'une bâche. Cela empêche l'évacuation de l'humidité - il est important que l'air puisse circuler. Il ne faut pas non plus oublier que le bois doit sécher pendant au minimum 2 ans.

Stockage du bois à l'intérieur :



La circulation de l'air est essentielle pour permettre au bois de sécher.



Le bois doit être protégé de l'humidité du sol, par exemple sur par des palettes.



Le haut de la pile de bois doit être recouvert pour éviter le contact avec la pluie.

20%

Teneur max. en humidité





La pause-café, une institution en Suède



Une tasse de café accompagnée de gâteau – plongez au cœur de la culture suédoise de la détente. Saviez-vous que nous autres Suédois passons 10 journées entières à la pause-café ? La pause-café dure en moyenne 24 minutes dans le cadre privé et 14 minutes dans le cadre professionnel. Et les Suédois sont de grands amateurs de café – en moyenne, ils boivent plus de 3 tasses par jour.

Quelle est l'origine du mot suédois « fika » pour pause-café ? Malgré une très forte popularité de la pause-café, l'origine du terme suédois « fika » pour pause-café est incertaine. Plusieurs théories sont proposées par les linguistes. L'expression viendrait par exemple du jargon utilisé dans la prison de Långholmen au début du 20e siècle lorsque « kaffe » ou « kaffi », l'expression suédoise pour café, a été inversée en « fika ». Selon une autre théorie, autrefois, les tanneurs avaient une langue secrète propre à leur corps de métier. Dans cette « langue des tanneurs », on utilisait le verlan de café « kaffä », soit « fäka » ou « fika ».

Pour que le café ou le thé reste bien chaud, pourquoi ne pas le déposer sur un poêle Contura agréable et pratique ?



Mug cake rapide

Préparer une délicieuse pause-café ne demande pas beaucoup de temps. Le mug cake fondant au chocolat se déguste seul ou en famille.

- 1 cuillère à soupe de beurre fondu
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de cacao
- 2 cuillères à soupe de lait
- 1/2 cuillère à café de sucre vanille
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Une pincée de sel

Mélanger les ingrédients et verser la pâte obtenue dans un mug de 2 dl minimum. Cuire au micro-onde à puissance maximale pendant 1 minute environ. C'est prêt !

Le petit plus !

Des accessoires pour une expérience du feu encore plus agréable



Avec un Contura installé sur un plateau tournant, le feu est visible de tous les côtés et la chaleur peut être diffusée dans la direction souhaitée.



Une plaque de cuisson surmontant le poêle conserve efficacement la chaleur et vous permet de garder longtemps votre thé ou café au chaud.



Une plaque de sol est pratique et esthétique. Existe en acier noir ou gris et en verre trempé transparent.



#1 Buffet familial

Organisez un buffet pour toute la famille devant le poêle et laissez chacun choisir son plat. Depuis la simple collation jusqu'aux plats compliqués. Et pour plus de piquant, pourquoi ne pas organiser un concours avec désignation de vainqueur ?



#4 Jeux de société

Les échecs et Puissance 4 sont des jeux connus de tous, mais quant est-il du Kalah, de Crokinole et Carrom ? Il existe de nombreux jeux de société amusants. À vous de trouver votre jeu favori !



#5

Lecture à voix haute



#7

Jeux de carte

Réunir la famille

8

conseils bien-être pour bien profiter de son poêle



#2

Dégustation de chocolat

Quel est votre chocolat favori ? Il existe une multitude de chocolats dans le monde, de caractère et teneur en chocolat différents. L'histoire de la fève de cacao est passionnante. Découvrir, explorer et s'amuser !



#3

Trop peu de braises ?

Avec notre fonction Refueling Boost, il vous suffit de déplacer une poignée du poêle pour faire pénétrer de l'air par le bas et réactiver ainsi les braises. Le bois ajouté prendra plus facilement.

Portable (éteint)



#6

Poêle sans portable

De nombreuses études montrent que les zones sans portable réduisent le stress tant dans la vie professionnelle que privée. Pourquoi ne pas convertir l'espace où est installé le poêle en un cadre d'échange !



#8 Morceaux de musique choisis

À chacun son titre ! Créez une liste Spotify pour les moments passés en famille au coin du feu. Votre culture générale en profitera sûrement !



Pourquoi ne pas commencer avec les titres suivants :

September – Earth, Wind & Fire

I'm On Fire – Bruce Springsteen

Cozy – Jacob Sartorius

Firework – Katy Perry



Envie d'une tasse ?

Thé

Préparez une tasse de thé fumant pour un moment encore plus chaleureux au coin du feu. Attention ! Il y a thé et thé. On dénombre plus de 3000 sortes de thé dans le monde, réparties notamment dans les catégories ci-dessous. Pour obtenir le meilleur arôme de différentes sortes de thé, il est essentiel que l'eau soit à la bonne température. La durée d'infusion est un autre paramètre dont il faut tenir compte pour la préparation du thé.



Sortes de thé	Température	Durée
Thé vert	70-80 °C	1-3 min
Oolong	80-90 °C	1-3 min
Rooibos	100 °C	5-10 min
Thé noir	100 °C	2-4 min
Thé blanc	70-80 °C	1-3 min

Pensez à retirer le filtre ou sachet de thé lorsque la durée d'infusion est écoulée. Votre thé sera sinon amer !

À réaliser soi-même !

Jouer avec les enfants

Quel meilleur cadre que le poêle pour se retrouver et jouer en famille ! Sortez la boîte de jeux et faites place à la fantaisie. Voici quelques conseils pour se lancer !

Théâtre de marionnettes

Recyclez vos bâtonnets de glace en les décorant pour créer des marionnettes. Pourquoi ne pas imaginer une pièce de théâtre de Noël ?

Galets à motifs figuratifs

Ramassez des cailloux et décorez-les pour créer vos propres familles drôles de galets.

