

Achat malin

Petits suisses, yaourts... parfums naturels



Votre enfant aime les petits suisses, les yaourts... Pour varier les parfums, achetez des yaourts naturels dans lesquels vous ajouterez un peu de miel, de compote ou de confiture pour les sucrer.

Vous pourrez ainsi au gré de ses envies et de ses goûts parfumer les laitages naturellement. Certains petits gourmands adorent le chocolat : ajoutez alors une cuillère de chocolat en poudre, ils apprécieront !

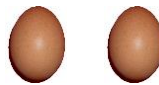
Remarque : Pensez à consommer un laitage (yaourt ou fromage blanc ou petit suisse ou fromage) à chaque repas y compris au goûter pour les enfants. C'est indispensable pour une bonne croissance et pour obtenir des os solides.

RECETTE DU MOIS

Pain de poisson (pour 4 pers.)

Ingrédients : $\frac{1}{2}$ baguette rassie (ou 100g de pain), 1 boîte de thon au naturel, 1 cuillère à soupe de beurre, 1 verre de lait, 2 œufs, sel et poivre.

1. Faire chauffer le lait dans une casserole.
2. Couper le pain en morceaux dans un saladier.
3. Verser le lait chaud sur le pain.
4. Ecraser le thon à la fourchette dans le saladier.
5. Saler et poivrer.
6. Séparer le blanc des œufs du jaune.
7. Mélanger le jaune dans le saladier.
8. Battre les blancs en neige.
9. Verser les blancs dans le saladier et mélanger délicatement.
10. Beurrer un moule ou un plat (parois hautes) avec le beurre.
11. Verser la préparation du saladier dans le moule.
12. Mettre au four 45 minutes (Thermostat 7 ou à 200°C).



Conseil : Accompagnez ce plat d'une salade verte et d'un laitage (fromage, yaourt, ...) : c'est un repas équilibré et facile à faire !

Bon appétit !

Katia MEYER, Diététicienne.

Astuce Alimentaire

Les légumes secs...partenaires d'une alimentation saine.

- ❖ Les légumes secs sont une source d'éléments nutritifs essentiels et un concentré d'énergie. Mais ils ne font pas grossir !
- ❖ Ils apportent autant de protéines que la viande ou le poisson mais à moindre coût.
- ❖ Pour consommer des protéines de bonne qualité sans se ruiner, on peut associer des légumes secs et des céréales. Le couscous (semoule de blé + pois chiches), le chili con carne (haricots rouges + maïs) ou la soupe de pois cassés avec des croûtons de pain sont de très bons exemples de cette association. Les légumes secs devront en général être trempés toute une nuit dans l'eau froide ou cuits longtemps dans l'eau avec des feuilles de lauriers ou des oignons pour donner du goût. Ils peuvent se manger en purée, en potages, en salades, ...
- ❖ Certains légumes secs existent en boîtes de conserve, déjà cuits, ce qui vous fera gagner du temps tout en vous garantissant les mêmes apports en protéines et minéraux.



Recette du mois

Hachis Parmentier

(Pour 6 personnes)

Ingrédients : 600 g de reste de viande (bœuf, steak haché, chair à saucisse ...), 200 g d'un reste de légumes (carotte, tomate ...), 10 à 12 pommes de terre ou 2 sachets de purée prête à l'emploi,
1 verre de lait, 2 cuillères à soupe d'huile, sel et poivre.

1. Mixer ensemble le reste de viande, le reste de légumes et les deux oignons.
2. Faire revenir dans une poêle ce mélange avec deux cuillères d'huile, ajouter sel et poivre.
3. Peler les pommes de terre et les mettre dans une casserole d'eau. Saler et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient très cuites. Vider l'eau à la fin de cuisson. Ajouter aux pommes de terre, le lait et bien mélanger pour obtenir une purée. Vous pouvez aussi utiliser les deux sachets de purée prête à l'emploi auxquels vous ajoutez du lait.
4. Mettre le mélange viandes, légumes et oignons dans un plat et mettre par dessus la purée.
5. Saupoudrer la purée de fromage râpé ou émietter du pain rassis dessus. Enfourner quelques minutes dans un four chaud.

Remarque : La 5^{ème} étape n'est pas nécessaire. Si vous n'avez pas de four, ce plat peut être réalisé sans aucun problème.

Conseil nutritionnel : Accompagner ce plat d'une salade et terminer votre repas par un laitage. Voilà une idée de repas équilibré, peu cher qui vous permettra d'utiliser vos restes.

Astuce Alimentaire**Goûter = Repas équilibré****Pour qui ?**

Pour les enfants et les adolescents, les femmes enceintes ou qui allaitent, les sportifs, les personnes âgées et tous ceux qui mangent peu à midi.

Quel goûter ?

Le goûter permet de répondre à des besoins accrus en énergie, calcium et protéines, comme lors de la croissance de vos enfants.

Ainsi, le goûter doit être composé d'un produit laitier et/ou d'un produit céréalier et/ou d'un fruit.

Afin d'éviter la consommation trop importante de sucres et matières grasses et de diminuer le coût, proposer à vos enfants des produits simples.

Voici des idées de goûter équilibré :

- *Petit-suisse + biscuits + eau*
- *Pain et chocolat + pomme + eau*
- *1 verre de lait + brioche*
- *Semoule au lait + jus de fruit*
- *Pain + fromage fondu + fraises + eau*



+



+

**Recette du mois****Un dessert : Fraises au fromage blanc
(Pour 6 personnes)**

Ingrédients : 1 barquette de fraises de 500 g, 1 kg de Fromage blanc, 30 g de sucre en poudre.

1. Laver les fraises et les couper en deux.
2. Mettre dans un grand saladier le fromage blanc, le sucre en poudre et les fraises coupées en morceaux.
3. Mélanger.
4. Réserver au réfrigérateur.
5. Servir bien frais.

Remarque : Vous pouvez remplacer le fromage blanc par du yaourt et ajouter des fruits de saison ou des fruits au sirop. Ce dessert peut être consommé au goûter.



variées... nécessaires en petite quantité

Il existe 2 sortes de graisses : - les graisses animales
- les graisses végétales

	Graisses animales	Graisses végétales
Contenues dans :	<ul style="list-style-type: none">- Beurre, crème, saindoux- fromages- viennoiseries- poissons gras (saumon, ...)- aliments très gras (chips, produits apéritifs, charcuterie, plats cuisinés comme feuilletés, panés)	<ul style="list-style-type: none">- huiles végétales (colza, olive, tournesol, ...)- margarines (tournesol, ...)
Contiennent :	<ul style="list-style-type: none">- des acides gras saturés consommés en excès favorisent un gain de poids et les maladies cardiovasculaires- vitamine A	<ul style="list-style-type: none">- des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés (oméga 6 et oméga 3) nécessaires en petite quantité pour lutter contre les maladies cardiovasculaires
CONCLUSION Limiter l'ensemble de la consommation de matières grasses	<ul style="list-style-type: none">- Limiter les graisses d'origine animale et des aliments très gras	<ul style="list-style-type: none">- Privilégier les matières grasses d'origine végétales- Favoriser la variété (ex : olive + colza, ...)

Recette du mois
Curry de poulet au yaourt
(Pour 4 personnes)

Ingrédients : 4 blancs de poulet, 4 oignons, 1 ou 2 yaourts, 2 cuillères à soupe de curry en poudre, 3 cuillères à soupe d'huile, sel et poivre

1. Coupez les blancs de poulet en petits morceaux.
2. Epluchez, pelez les oignons et émincez-les.
3. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et mettez-y les oignons et le poulet à revenir doucement.
4. Ajoutez ensuite, hors du feu, le curry, 2 verres d'eau et les yaourts. Salez et poivrez.
5. Mélangez et remettez à cuire à feu doux. Laissez mijoter 45 mn.
6. Servez chaud accompagné de riz, par exemple.

Le pain est rassis...ne le jetez pas



Voici quelques idées pour utiliser le pain rassis ou dur :

- **Pain perdu** : Trempez les tranches de pain dans un mélange œuf entier + lait, faites-les sauter dans une poêle légèrement huilée puis saupoudrez de sucre et de cannelle à votre convenance.
- **Tartines de pain au fromage** : Faites fondre au four un reste de fromage sur des tartines de pain. Ajoutez, si vous le souhaitez des tranches de tomate et des herbes de Provence.
- **Croûtons de pain (pour la soupe)** : Faites griller le pain et frottez-le avec une gousse d'ail épluchée. Coupez le pain en morceaux et mettez-le dans la soupe (poisson, légumes, ...).
- **Pain grillé (pour le petit déjeuner)** : Faites griller le pain et tartinez du beurre ou de la confiture.
- **Chapelure** : Emiettez le pain et saupoudrez les miettes sur le dessus d'un gratin pour le faire gratiner au four.



Recette du mois Crumble à la banane (Pour 4 personnes)

Ingrédients : 125 g de farine, 125 g de sucre en poudre, 125 g de beurre mou, 3 bananes, 2 pommes et 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez le beurre, la farine et le sucre jusqu'à ce que vous obteniez un sable grossier.
3. Pelez, épépinez et coupez les pommes en fins quartiers.
4. Epluchez les bananes et coupez-les en rondelles.
5. Beurrer un plat à gratin, étalez-y les fruits et couvrez-les de la pâte (sable).
6. Enfournez pour 20 à 30 minutes.
7. En fin de cuisson, faites dorer 2 minutes sous le grill.

Remarque : Servir froid ou tiède accompagné d'une boule de glace à la vanille, si vous le souhaitez. Attention, ce dessert est riche en énergie, il est préférable qu'il suive un plat léger (viande + légumes verts non accompagnés de pain) !!



FICHE d'information - DECEMBRE 2007



Les canettes et les boîtes de conserve : Penser à les laver avant de les consommer !

Les conserves et les canettes sont souvent stockées longtemps dans des entrepôts et sont donc soumises au dépôt de poussière et au passage de petits rongeurs !!!!

Il est très important de les nettoyer avant de les ouvrir !!!

- *Il est recommandé de laver les boîtes de conserves à l'aide d'une brosse à vaisselle avec une goutte de produit vaisselle, de bien les rincer et les sécher, avant leur ouverture.*

- *Il en est de même pour les canettes surtout s'il y a contact entre la bouche et la canette !!! Si l'on n'est pas chez soi, prendre au moins le temps de l'essuyer avec du papier absorbant pour limiter les risques de contamination.*



Cuisse de poulet aux flageolets verts (pour 4 personnes)

Ingrédients : 2 cuisses de poulet, 2 boîtes de flageolets verts, 1oignon, 1 cube de bouillon de volaille, 1 branche de thym, huile d'olive, sel et poivre.

6. Dans une grande casserole, mettre l'oignon émincé avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
7. Couper les cuisses de poulet en 2 (haut de cuisse et pilon).
8. Ajouter les morceaux de poulet dans la casserole et laisser roussir.
9. Laver les boîtes de conserve puis, égoutter les flageolets et les rincer.
10. Une fois la viande roussie, ajouter les flageolets, recouvrir d'eau (environ 40 Cl), ajouter le cube de volaille, du poivre et du thym.
11. Laisser cuire 1h30 à feux doux.
12. Une fois que tout est cuit, présenter un morceau de poulet, quelques cuillères de flageolets.

Remarque : Voilà un plat équilibré, simple à préparer et joli dans l'assiette en cette période de fêtes.

Aude LAINE, Diététicienne.