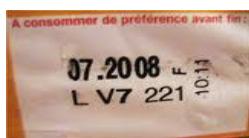


DLC, DDM, Quelle est la différence ?

Sur les produits préemballés, on trouve obligatoirement une date soit une DLC



soit, une DLUO.

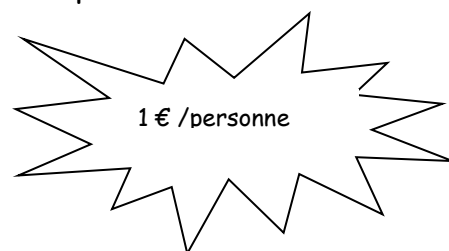


- **La date limite de consommation (DLC)** exprimée sur les produits réfrigérés par la mention « à consommer jusqu'au », comme par exemple, les yaourts, la crème fraîche,... Lorsque cette date est dépassée, le produit est impropre à la consommation, cela représente un risque pour la santé.

- **La date de durabilité minimale (DDM)** exprimée par la mention « à consommer de préférence avant le », pour les produits d'épicerie (biscuits, pâtes, conserves...), les surgelés, le lait UHT, les boissons, ...Lorsque cette date est dépassée, le produit peut être encore consommé sans risque mais il peut avoir perdu une partie de ses qualités nutritionnelles et organoleptiques comme le goût et la texture. Il peut être stocké et vendu en toute légalité.



Recette du mois **Poire au chocolat** **(Pour 4 personnes)**



Ingrédients : 4 poires fermes, 80 g de chocolat noir dessert, 1 cuillère à café de cannelle et 5 verres d'eau.

1. Laver et éplucher les poires.
2. Faire bouillir 1 litre d'eau avec une cuillère de cannelle.
3. Cuire les poires à feu doux pendant environ 10 minutes.
4. Egoutter les poires et les disposer sur quatre assiettes à dessert.
5. Casser le chocolat en carrés.
6. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
7. Napper les poires avec la sauce au chocolat.



Remarque : Il est possible d'utiliser des poires au sirop en conserve. Il est recommandé de les rincer et de bien les égoutter pour limiter le sucre ajouté.

Aude LAINE, Diététicienne.

N'oubliez pas ces mois-ci, ce sont les mois des choux et des poires !