



Les légumes de saison : Comment les cuisiner ?

Les carottes : râpées en salade assaisonnée avec du jus d'orange, en velouté, nature cuites à la vapeur ou accompagnées d'une sauce béchamel.

Les endives : en salades avec quelques morceaux de pomme, cuites à l'eau ou enroulées dans une tranche de jambon accompagnées d'une sauce béchamel.

Les épinards : nature, avec du fromage râpé et de la crème fraîche ou pour donner de la couleur aux sauces.

Les poireaux : en vinaigrette, en tarte ou en gratin.

Les salsifis : nature ou en gratin en ajoutant de la crème fraîche et un peu de fromage râpé.

Remarque : frais, en conserve ou surgelés, les fruits et les légumes contiennent des vitamines et des fibres essentielles pour votre santé.



Recette du mois



Flan de légumes

(Pour 4 personnes)



Ingrédients : 1 boîte de 1 kg de macédoine de légumes, 3 œufs, $\frac{1}{2}$ litre de lait, 50 g de gruyère, sel et poivre.

1. Egoutter les légumes.
2. Disposer les légumes dans un plat allant au four.
3. Battre les œufs et le lait.
4. Ajouter le sel et poivre.
5. Verser le mélange sur les légumes.
6. Parsemer de gruyère râpé.
7. Mettre au four pendant $\frac{1}{2}$ heure thermostat 7 (200°C).

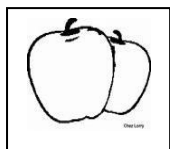
Remarque : La macédoine en conserve pourra être remplacée par des légumes frais, des poireaux cuits préalablement, par exemple ! Ce plat associé à un fruit en dessert composera un repas équilibré.

Aude LAINE, Diététicienne.

La simplicité : Meilleur rapport qualité/prix !!

Yaourt nature	Yaourt sucré au lait entier avec des fruits
<p><u>Ingrédients</u></p> <p>- Lait pasteurisé à 12 g/l de matières grasses enrichi en extrait sec - Ferments lactiques</p> 	<p><u>Ingrédients</u></p> <p>- Lait entier - Fruits (12%) - Sucre (6,7%) - Sirop de glucose-fructose (3,3 %) - Protéines de lait ; amidon modifié ; 4 épaississants ; arômes ; colorant ; conservateurs ; jus concentré de sureau ; ferments lactiques.</p> 
<p><u>Valeur nutritionnelle pour 1 pot</u></p> <p>Protéines 5,1 g Glucides 6,9 g Lipides 1,4 g Calcium 185 mg</p>	<p><u>Valeur nutritionnelle pour 1 pot</u></p> <p>Protéines 4,2 g Glucides 17,9 g Lipides 3,2 g Calcium 150 mg</p>
<p><u>Prix</u></p> <p>0,15 € le pot</p>	<p><u>Prix</u></p> <p>0,25 € le pot</p>

Ce qu'il faut retenir : Les yaourts aux fruits, aromatisés et autres spécialités laitières sont très souvent beaucoup plus sucrés et plus riches en graisses, plus enrichis en épaississants, colorants et autres produits chimiques et plus coûteux que le yaourt nature de base. L'important est de varier les produits laitiers. Pensez aussi au fromage blanc, aux petits suisses natures, ... et ajoutez-leur des fruits, de la compote, ...



Recette du mois
Crêpes à la pomme
(Pour 5 personnes)

Ingrédients : Pâte à crêpes (10) : 1 œuf, 125 g de farine, $\frac{1}{4}$ litre de lait, 3 cuillères à soupe de sucre, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 pincée de sel, 5 pommes, 2 sachets de sucre vanillé, 1 noix de beurre et huile.

1. Mettre la farine dans 1 saladier. Faire 1 puit, y casser l'œuf.
2. Ajouter l'huile, le sel, et un peu de lait. Travailler énergiquement la pâte avec 1 cuillère pour la rendre plus légère.
3. Verser progressivement le reste du lait. Laisser reposer 1 heure.
4. Mettre dans 1 poêle, 1 petite cuillère d'huile. Faire chauffer puis verser dessus 1 peu de pâte en agitant la poêle de façon qu'elle s'étende régulièrement.
5. Retourner la crêpe dès qu'elle est dorée et qu'elle peut se détacher. Cuire sur le 2^{ème} côté.
6. Faire revenir les pommes (épluchées, coupées en morceaux et épépinées) avec une noix de beurre.
7. Quand les pommes commencent à être cuites, saupoudrer les de sucre vanillé.
8. Fourrer les crêpes avec les pommes cuites et servir tiède.

Remarque : 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 - MARS 2008

Epices et aromates...Réveillez vos plats !

Les épices en poudre et les herbes aromatiques fraîches, surgelées et en poudre (économique) parfument toutes vos préparations salées (sauces, viandes, assaisonnement, salades, pizzas, boîtes de conserve, omelettes, ...) mais aussi les préparations sucrées (crèmes, compotes, gâteaux, crêpes,...).

L'ajout d'épices et d'aromates permet d'agrémenter tous vos plats et même des plats du commerce (boîtes de conserve, ...) sans apports supplémentaires de graisse ou de sel.



Quelques exemples...

- Cannelle dans une compote ou yaourt nature ou fromage blanc
- Ciboulette dans une sauce au fromage blanc ou dans une omelette

Faites preuve d'imagination, tout est permis !!!!



Recette du mois Gratin de thon et ratatouille de Blandine (6 personnes)

Ingrédients : 2 grandes boîtes de conserve de ratatouille, 3 boîtes de thon au naturel d'environ 100 g, 6 cuillères à soupe de crème fraîche, 100 g de gruyère râpé, sel et poivre.

1. Laver les boîtes de conserve et les ouvrir.
2. Verser les boîtes de ratatouille dans un grand plat à gratin.
3. Emietter le thon et déposer les miettes sur la ratatouille.
4. Répartir les 6 cuillères à soupe de crème fraîche sur tout le plat à gratin.
5. Saupoudrer le gratin de gruyère râpé puis saler et poivrer.
6. Enfourner à four chaud pendant 30 minutes à 180°C.

Remarque : Voici un plat très simple à réaliser qui, accompagné d'un morceau de pain et suivi d'un fruit composera un repas équilibré. Vous pouvez agrémenter ce plat d'herbes de Provence, oignons, ...selon votre goût.

Aude LAINE, Diététicienne.



FICHE d'information - AVRIL 2008



**Le lait : économique et ...
excellent pour la santé !**

Le lait est considéré comme une boisson mais aussi comme un aliment étant donné sa richesse nutritionnelle ! **Le lait apporte, à faible coût, du calcium, des protéines et des vitamines !** Le lait est facile à utiliser : seul dans un verre, aromatisé avec du chocolat en poudre au petit-déjeuner ou ajouté dans des préparations (flan, crème dessert, clafoutis, crêpe, sauce béchamel, ...). Il peut se décliner facilement pour satisfaire un large public. Le lait est l'unique aliment du nourrisson, il aide à la croissance des enfants, des adolescents et il consolide les os lors du vieillissement ! Le lait a une place privilégiée dans l'équilibre alimentaire alors n'hésitez pas à en consommer !!

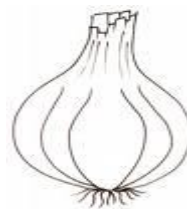
Remarque : Si vous avez du mal à digérer le lait, pensez à consommer d'autres produits laitiers comme le yaourt, le fromage blanc, le petit suisse et les fromages !!



**Recette du mois
Risotto à l'italienne
(Pour 4 personnes)**

Ingrédients : 1 verre de riz, 2 tranches de jambon, 1 oignon, 1 cuillère à soupe d'huile, 2 cuillères à soupe de beurre, 3 verres d'eau, sel et poivre.

9. Couper le jambon en morceaux et émincer l'oignon.
10. Mettre la cuillère à soupe d'huile au fond de la poêle et faire revenir l'oignon et le jambon.
11. Ajouter le riz et le faire revenir quelques minutes.
12. Ajouter les 3 verres d'eau, le sel et le poivre.
13. Laisser cuire 20 minutes environ.
14. Hors du feu, rajouter le beurre.



Remarque : Accompagner ce plat d'un laitage et d'un fruit et vous aurez un repas complet et économique.

Aude LAINE, Diététicienne.



Le grignotage : limiter les tentations !!!

Prendre un biscuit, un gâteau ou un soda, une fois de temps en temps, ce n'est pas dramatique. Mais manger, régulièrement en dehors des repas finit par avoir des conséquences fâcheuses sur l'état nutritionnel de l'organisme.

Pour éviter d'acheter en superflu, faites une liste de courses et évitez d'y aller avec vos enfants. En plus, vous ferez des économies !!

Veillez à ce que les placards ne soient pas remplis de gâteaux, sodas ou friandises. Vous les consommerez ou les donnerez à vos enfants pour des occasions particulières. Vous les apprécierez d'autant plus !!!!



Recette du mois

Salade de pommes de terre au thon et aux poivrons rouges (4 personnes)

Ingrédients : 15 petites pommes de terre à chair ferme, ou 8 grosses, 2 poivrons rouges, 300 g environ de thon en boîte égoutté, 2 gousses d'ail hachées ou écrasées, le jus d'un demi-citron, 1 demi-bouquet de persil haché, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et sel et poivre.

1. Cuire les poivrons rouges 'à l'espagnole' : après les avoir lavés, faire griller les poivrons tels quels sur une plaque sans matière grasse, au four en position grill, en les tournant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient très grillés et cuits.

2. Une fois refroidis, les éplucher, la peau s'enlève très facilement, retirer la queue en prenant soin d'enlever tous les pépins.

Les couper en lamelles grossières, les placer dans un grand saladier, ajouter l'huile d'olive et l'ail écrasé.

3. Cuire les pommes de terre avec leur peau (durée selon grosseur des pommes de terre), une fois tièdes, les éplucher, les couper en cubes et les mettre par-dessus les poivrons.

4. Dans un petit récipient, mélanger à la fourchette le thon, le persil haché, le jus de citron et le vinaigre.

5. Mettre les deux récipients au frais au moins une heure avant de servir, sauf si vous aimez les salades tièdes, ce qui est également délicieux !

6. Au dernier moment, verser le mélange au thon dans le grand saladier avec le reste, saler et poivrer selon convenance et déguster !



Remarque : Pour gagner du temps, vous pouvez très bien consommer les poivrons crus. Cette salade accompagnée d'un laitage et d'un fruit composera un repas équilibré.

Aude LAINE, Diététicienne.