

## ACHETER MALIN !!!



Avec un petit budget, il est important de s'organiser pour manger équilibré.

### *Avant de faire les courses :*

- Faire ses menus sur plusieurs jours, cela peut vous permettre de réfléchir à des menus équilibrés.
- Etablir sa liste de courses en fonction de ses menus prévus et de ses besoins, vos courses vous prendront moins de temps.
- Prévoir les quantités nécessaires pour éviter le gaspillage.

### *Au marché ou dans les supermarchés :*

- Comparer les prix en regardant le prix au kg.
- Privilégier l'achat de produits de saison souvent moins chers.
- Se méfier des lots « 2 achetés + 1 offert » (regarder le prix au kg)
- Surveiller les dates limite de consommation.

*Faites vos courses après avoir mangé. Vous résisterez beaucoup plus aux tentations présentes dans les magasins !!*



### **Recette du mois**

Soupe de pois cassés

Pour 4 personnes

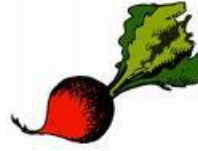
**Ingrédients :** 200 g de pois cassés, 1 carotte, 1 oignon, 1 bouquet garni (avec thym, laurier, romarin...), sel et poivre du moulin et 4 cuillères à café de crème fraîche.

1. Epluchez la carotte et l'oignon et laissez-les entiers.
2. Lavez les pois cassés sous l'eau du robinet. Egouttez-les.
3. Mettez les pois cassés dans une casserole, dans trois fois leur volume d'eau froide, avec la carotte, l'oignon et le bouquet garni.
4. Faites cuire les pois cassés avec la carotte, l'oignon et le bouquet garni pendant environ 45 minutes.
5. En fin de cuisson, retirez le bouquet garni, puis mixez les pois cassés, les carottes et l'oignon au mixeur plongeant.
6. Salez et poivrez la soupe de pois cassés à votre convenance.

Aude Dufour-Lainé, Diététicienne-Nutritionniste

***Cet hiver, c'est le mois des carottes et des oranges !!***

## LEGUMES DE SAISON = VARIETE ET ECONOMIE !!!



En mars, pensez à acheter et à consommer :

- **Des salsifis** : cuisinez-les poêlés au beurre ou à la crème ou en gratin.
- **Des choux blancs, rouges, raves ou frisés** : servez-les crus assaisonnés d'une vinaigrette ou cuits pour accompagner de la viande ou du poisson.
- **Des oignons** : servez-les cuits pour donner du goût à vos préparations ou crus pour donner un autre goût à vos crudités.
- **Des carottes** : proposez-les crues en bâtonnets accompagnées d'une sauce au yaourt dans laquelle on aura ajouté des épices (curry,...) ou des herbes aromatiques (ciboulette,...) ou râpées en salade assaisonnées d'une vinaigrette.
- **Des poireaux (blancs)** : cuisinez-les cuits en vinaigrette, en fondue coupés en rondelles et cuits dans un petit peu de matières grasses pour accompagner une viande et en gratin. Le vert du poireau peut être utilisé dans les potages.
- **Des endives** : préparez-les cuites « nature » ou avec du fromage râpé et de la crème fraîche.
- **Du céleri-rave** : servez-le en salade assaisonné d'une vinaigrette pour accompagner un plat ou en purée, par exemple.
- **Des radis** : proposez-les crus accompagnés d'une sauce au yaourt, par exemple.

*Remarque* : Les légumes surgelés ou en conserve apportent tout autant de vitamines, minéraux et fibres que les légumes frais. N'hésitez pas à les utiliser car ils sont prêts à l'emploi et sont souvent moins chers.



### Salsifis sautés à la sauce tomate

(Pour 4 personnes)

**Ingrédients** : 1 kg de salsifis frais, 1 verre de vinaigre, 8 cl d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, 50 cl de sauce tomate, gros sel, et poivre

1. Eplucher les salsifis, les couper en tronçons de 6 à 7 cm, puis les jeter dans une bassine d'eau vinaigrée.
2. Egoutter, puis faire cuire 1 h 30 à l'eau bouillante salée et égoutter.
3. Hacher l'ail et le persil.
4. Faire revenir les salsifis dans une poêle chaude et huilée pendant 5 min.
5. Ajouter la sauce tomate, l'ail et le persil hachés, poivrer et servir.

*Remarque* : pour gagner du temps, il est possible de remplacer les salsifis frais par des salsifis surgelés ou en conserve, de ce fait on commencera la recette à l'étape 2 pour les surgelés ou à l'étape 3 pour les légumes en conserve.

Aude DUFOUR - LAINE, Diététicienne-Nutritionniste.



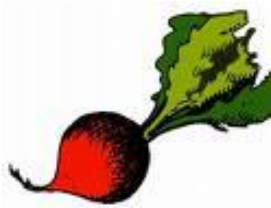
## Le grignotage : limiter les tentations !!!

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 des denrées superflues, 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 en consommerez ou en donnerez à vos enfants pour des occasions particulières. Vous les apprécierez d'autant plus !!!!

De plus, avoir trois repas bien équilibrés dans la journée permet de limiter la faim et les envies en dehors des repas. N'oubliez pas les féculents à chaque repas.



### *Salade de pommes de terre, radis et concombre*

*(Pour 2 personnes)*

**Ingrédients :** 300 g de pommes de terre, 1 botte de radis, 1 concombre, 1 pincée de fines herbes hachées  
**Pour la sauce :** 4 cuillères à soupe de fromage blanc, 1 jus de citron, 1 cuillère à café de moutarde, quelques brins de ciboulette ciselée ou ciboulette déshydratée, sel et poivre.

1. Éplucher, laver et couper les pommes de terre (en rondelles ou en quartiers).
2. Dans une casserole d'eau chaude, les faire cuire environ 15 min (elles seront cuites lorsque la pointe d'un couteau n'accroche pas).
3. Placer les pommes de terre cuites dans un saladier et laisser refroidir pendant 2 h.
4. Éplucher et couper le concombre en dés. Laver les radis et les couper en rondelles.
5. Dans un saladier, mélanger les pommes de terre cuites et refroidies avec les rondelles de radis et les dés de concombre.
6. Dans un bol, faire une vinaigrette allégée en mélangeant le fromage blanc, le jus de citron, la moutarde et la ciboulette. Saler, poivrer.
7. Mélanger bien le tout et servir bien frais.

## Les plats cuisinés du commerce = Existe-t-il d'autres possibilités ?

Afin de ne pas se laisser surprendre par le temps et le quotidien, il est important de constituer dans ses placards une réserve de produits de base simples et rapides d'utilisation ayant une bonne conservation. Ceci permettra de limiter l'achat de plats cuisinés riches en graisses, en sel, en sucre souvent moins rassasiants qu'un plat fait maison et plus onéreux.

### Que faut-il avoir dans ses placards ?

- Riz, pâtes, semoule, lentilles, mélanges de céréales (boulgour, blé, ...), chapelure à mettre sur les gratins...
- Conserves : thon, sardines, maquereaux, haricots verts, tomates, haricots rouges, maïs, lentilles, ...
- Huile, vinaigre
- Lait UHT, crème UHT
- Herbes aromatiques déshydratées
- Epices

### Que faut-il avoir dans son congélateur ?

- Légumes surgelés : haricots verts, brocolis, choux-fleurs, oignons émincés, ...
- Poissons et viandes surgelés à cuisiner

### Que faut-il avoir dans son réfrigérateur (en surveillant la date limite de consommation) ?

- Œufs
- Yaourts

Bien sûr cette liste n'est pas exhaustive, et voici donc un exemple de recette à réaliser simple et rapide avec le contenu de son placard :



### Riz de thon à la tomate

(Pour 6 personnes)

**Ingrédients :** 300 g de riz, 2 boîtes de thon, 2 boîtes de tomates concassées, 2 gros oignons, 2 gousses d'ail, 2 œufs, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, herbes aromatiques, sel et poivre.

1. Détailler l'ail et l'oignon. Faire revenir les oignons dans une casserole avec de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter l'ail en cours de cuisson seulement pour éviter qu'il ne noircisse.
2. Ajouter la tomate, mélanger et porter à ébullition. Assaisonner en sel et en poivre. Laisser réduire pendant 10 minutes environ. Ajouter ensuite le thon à cette oignonade de tomates.
3. Pendant ce temps, faire cuire le riz dans une eau bouillante salée. Faire cuire les œufs pour qu'ils soient durs.
4. Mélanger riz et oignonade. Découper les œufs et les disposer au-dessus du plat.

## PLATS A BASE DE BŒUF COMPLETS ET NUTRITIFS

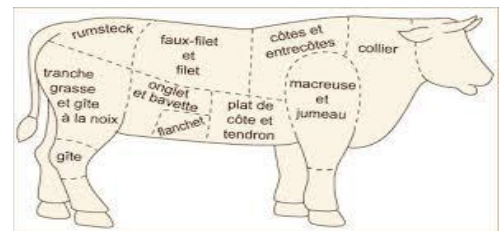
L'hiver approche et l'envie de plats cuisinés se fait sentir... Certains morceaux de bœuf sont adaptés pour des plats familiaux complets et plus économiques avec une richesse en fer plus importante que dans les viandes blanches.

Ces plats demandent un certain temps de préparation mais il est possible d'en faire en grande quantité et de congeler des portions pour pouvoir les consommer plus tard.

Ces plats permettent d'associer des légumes de saison et des féculents et permettent de varier de temps en temps les goûts et les sources de protéines.

Voici quelques exemples de plats cuisinés à base de bœuf :

- Bœuf bourguignon : macreuse, carottes, pommes de terre, ...
- Pot-au-feu : macreuse, poireaux, carottes, branches de céleri, ...
- Bœuf Stroganov : macreuse, champignons, ...
- Bœuf mode : collier ou jumeau, carottes
- Lasagnes : reste de viandes, pâtes, tomates, oignons
- Hachis Parmentier : reste de viandes, pommes de terre, oignons, ...



La majorité de ces plats sont en sauce, il sera donc important de bien doser la matière grasse en fonction du nombre de portions réalisées. Pour chacun de ces plats, l'utilisation des herbes aromatiques et des épices est essentielle pour donner du goût.



### Recette du mois

#### Curry de lentilles

Pour 4 personnes

**Ingrédients :** 180 g de lentilles, 3 belles tomates, 150 g de carottes, 1 gros oignon, 2 échalotes, 1 c. à soupe de curry, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

1. Epluchez et ciselez finement les échalotes et l'oignon.
2. Lavez soigneusement les légumes. Pelez les tomates et coupez-les en petits morceaux. Epluchez et coupez les carottes en fins bâtonnets.
3. Dans une cocotte à fond épais, faites revenir les échalotes et l'oignon 3 min dans un peu d'huile d'olive, puis ajoutez les légumes, le curry, salez et poivrez.
4. Laissez cuire quelques minutes et incorporez les lentilles, rincées au préalable.
5. Mouillez avec un demi litre d'eau.
6. Portez à ébullition et laissez mijoter 35 min.

Aude Dufour-Lainé, Diététicienne-Nutritionniste

***Cet automne, c'est le mois des poireaux et des clémentines !!***

