

## L'hiver est là : VIVE LES SOUPES !!!

Le grand intérêt des soupes ou potages est de faire manger plus de légumes, très intéressants dans l'équilibre nutritionnel. En effet, ils fournissent beaucoup de minéraux, de vitamines et des fibres. De plus, les potages contribuent à satisfaire nos besoins hydriques.

Les autres avantages des soupes sont la simplicité de leur préparation et le fait que l'on peut mettre dedans tous les légumes que l'on veut en fonction de ses goûts !!!

Exemples :

- eau + poireaux + pommes de terre + carottes
- eau + potiron + pommes de terre
- eau + courgettes + fromage fondu
- ...



Toutes les combinaisons sont possibles !!!

Pour donner plus de goût au potage on peut très bien ajouter dans l'eau de cuisson, un bouquet garni ou bouillon de viande (type Kub'or) et une fois que les légumes sont cuits et mixés ajouter une cuillère de crème ou une noix de beurre.

Les soupes en briques ou déshydratées peuvent aussi faire l'affaire de temps en temps en dépannage. Attention, elles sont parfois très salées ou contiennent plus de matières grasses.



### **Recette du mois** **Toast de chèvre chaud fruité** **Entrée** **(Pour 4 personnes)**

**Ingrédients** : 1 pomme type golden, 4 tranches de fromage de chèvre en bûche (100 g), 4 cuillères à café d'herbes de Provence, poivre

1. Préchauffer le four à 180 °C (th.6).
2. Laver la pomme.
3. Couper 4 tranches dans la pomme de façon horizontale d'environ un centimètre d'épaisseur.
4. Les épépiner et les poivrer.
5. Déposer une tranche de chèvre sur chaque tranche de pomme.
6. Enfournier les « toasts » jusqu'à ce que le fromage soit fondant selon votre goût.

*Remarque : La tranche de pomme en guise de toast permet de limiter le pain consommé au cours du repas. La portion de fromage correspond au produit laitier du repas.*



## FICHE d'information - MARS-AVRIL 2012

### LEGUMES DE SAISON = ECONOMIE !!!



En mars-avril, pensez à acheter et à utiliser :

- **Des betteraves** : servez-les cuites en salade assaisonnées d'une vinaigrette.
- **Des choux blancs, rouges ou raves** : 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 ou râpées en salade assaisonnées d'une vinaigrette.
- **Des épinards** : préparez-les cuits « nature » ou avec du fromage râpé et de la crème fraîche.
- **De la laitue** : servez-la en salade assaisonnée d'une vinaigrette pour accompagner un plat.
- **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 les utiliser car ils sont prêts à l'emploi et sont souvent moins chers.



### Quiche sans pâte au thon

(Pour 6 personnes)

**Ingrédients** : 4 cuillères à soupe bombées de farine, 3 œufs,  $\frac{1}{2}$  L de lait, 60 g de gruyère râpé, 1 boîte de thon, sel et poivre.

1. Dans un saladier, casser les œufs et les battre en omelette. Ajouter la farine et mélanger.
2. Verser le lait peu à peu en mélangeant à l'aide d'un fouet.
3. Emietter le thon et le rajouter à la préparation.
4. Saler et poivrer.
5. Verser la préparation dans le plat à four graissé et saupoudrer de fromage.
6. Faire cuire 30 minutes au four (th.7 ou 210°C.)

*Remarque* : N'hésitez pas à ajouter des légumes dans la préparation ou servir la quiche avec une salade, pour avoir un repas complet équilibré.

Aude LAINE, Diététicienne.

## CONSOMMER DES FRUITS, OUI MAIS, COMBIEN PAR JOUR ?

Pour leurs apports en vitamines, en minéraux et en fibres, il est recommandé de consommer des fruits pour notre santé.

En revanche, il ne faut pas oublier que les fruits apportent également des **sucres** dont il ne faut pas abuser. Voilà pourquoi, il est conseillé de consommer entre **2 et 3 portions de fruits par jour**.

Par exemple :

- 1 portion de fruits = 1 pomme
- = 250 g de fraises
- = 150 mL de jus de fruits 100% pur jus
- = 100 g de compote sans sucres ajoutés
- =  $\frac{1}{2}$  banane
- = 1 pêche
- = 1/4 de melon
- = 4 pruneaux



Une pomme apporte autant de sucres qu'une demi banane ou 250 g de fraises.

En connaissant ces équivalences vous pourrez adapter vos portions ou le nombre de fruits consommés par jour.

*Remarque : Les fruits au sirop permettent de consommer des fruits en toute saison. Afin de limiter, les sucres ajoutés, il est possible de rincer ces fruits et de les égoutter avant de les consommer.*



### Soupe aux fanes de radis

(Pour 6 personnes)

**Ingrédients :** 4 belles pommes de terre, les fanes de deux bottes radis, sel et poivre.

1. Laver les pommes de terre, les peler et les mettre dans l'eau bouillante.
2. Laver les fanes de radis et les mettre dans l'eau avec les pommes de terre dix minutes avant la fin de la cuisson.
3. Mixer les pommes de terre et les fanes de radis de façon à obtenir un potage, plus ou moins épais. Il prend alors une jolie couleur verte.
4. Saler et poivrer à votre goût.


Aude LAINE, Diététicienne.

**N'oubliez pas cet été, c'est la période des radis et des abricots !**



## Les graisses variées... nécessaires en petite quantité

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

	<b>Graisses animales</b>	<b>Graisses végétales</b>
<i>Contenues dans :</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre, crème, saindoux</li> <li>- Lait, yaourt et fromages</li> <li>- poissons gras (saumon, ...)</li> <li>- charcuterie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- huiles végétales (colza, olive, tournesol,...)</li> <li>- margarines (tournesol,...)</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
<i>Contiennent :</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- des acides gras saturés consommés en excès favorisent un gain de poids et les maladies cardiovasculaires</li> <li>- nécessaires en petite quantité pour apporter des vitamines liposolubles comme la vitamine A.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- des acides gras monoinsaturés et <b>polyinsaturés</b> (oméga 6 et oméga 3) nécessaires en petite quantité pour lutter contre les maladies cardiovasculaires</li> </ul>
<p><b>CONCLUSION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consommer les matières grasses et les produits très gras (charcuterie, viennoiserie, chips, biscuits, produits frits et panés,...) avec modération.</li> <li>- Favoriser la variété (ex : olive + colza,...)</li> </ul>		



### *Céleri sauce rémoulade* (Pour 6 personnes)

0,30 €/ par personne

**Ingrédients :** 1 jaune d'œuf dur, 100g de fromage blanc, 1 + 2 cuillères à café de moutarde, 1 cuillère à café de jus de citron, sel, poivre, 3 cornichons, 1 cuillère à soupe de câpres,  $\frac{1}{2}$  céleri

1. Bien écraser le jaune d'œuf avec une cuillère de moutarde et le jus de citron.
2. Ajouter le fromage blanc préalablement battu, le reste de moutarde, le sel et poivre.
3. Monter le tout au fouet comme une mayonnaise.
4. Hacher les câpres et les cornichons.
5. Ajouter à la sauce mayonnaise.
6. Eplucher et râper le céleri.
7. Incorporer la sauce rémoulade.

Remarque : Cette sauce mayonnaise allégée peut accompagner ou assaisonner tous types de crudités mais aussi des bâtonnets de surimi, du thon...

Aude LAINE, Diététicienne.

**N'oubliez pas cet automne, c'est la période des courgettes et des pommes !**

