

Dates de consommation sur les emballages de produits alimentaires

DLC = Date Limite de Consommation = à consommer obligatoirement avant cette date.

Il s'agit de produits à courte durée de vie qui doivent être conservés au réfrigérateur (Yaourts, fromages frais, dessert, produits traiteur frais, plats cuisinés frais,...)

DDM = Date de Durabilité Minimale = à consommer de préférence avant cette date.

Consommé après la DDM, le produit peut subir une perte d'arôme, de goût ou de texture (lait UHT, conserves, produits surgelés, biscuits, pâtes, riz, farine,...)

Extrait du classeur « Alimentation à tout prix ».

Ananas Meringué
(Pour 4 personnes)

Ingrédients : 1 ananas, 2 blancs d'œufs, 2 sachets de sucre vanillé et 2 cuillères à soupe de sucre glace.

1. Eliminer le plumet et la base de l'ananas, le fendre en quatre, retirer la partie centrale et l'écorce. Découper la chair en tranches fines.
2. Déposer l'ananas dans le fond d'un plat allant au four, saupoudrer avec le sucre vanillé et réserver.
3. Préchauffer le grill du four.
4. Monter les blancs en neige ferme, ajouter le sucre glace tout en continuant de battre.
5. Recouvrir l'ananas avec une couche épaisse de cette préparation.
6. Glisser 2 minutes sous le grill du four. Servez sans attendre.

Pour une recette express, utiliser des tranches d'ananas au jus en boîte, soigneusement rincées et égouttées.

Aude LAINÉ, Diététicienne.

N'oubliez pas cet automne, c'est la période des poireaux et des oranges !



FICHE d'information - FEVRIER 2011

Féculents ou produits céréaliers à tous les repas : Est-ce une erreur ?

Les **féculents** sont la source principale de **sucres lents** dans notre alimentation.



Que sont les féculents ?

Riz, pâtes, pommes de terre, pain, lentilles, blé, flageolets, haricots rouges, pois cassés, farine, petits pois, maïs, ...

Il est important de manger ces **produits céréaliers** à chaque repas car, les sucres lents qu'ils apportent sont une source d'énergie qui nous permet d'avoir du carburant pour tenir jusqu'au repas suivant sans grignoter.

Afin de ralentir ce passage des sucres lents, il est recommandé d'associer des **légumes** (riches en vitamines et minéraux) aux **produits céréaliers**, car ils apportent des fibres.



Exemples :

- Endives au jambon (**endives** + jambon + sauce béchamel qui contient de la **farine**)
- Spaghetti à la bolognaise (**pâtes** + **tomates** + **oignons** + **carottes** + viande)
- Œuf à la coque + **pain** + **salade de mâche**



Flan de carottes

(Pour 6 personnes)

Ingrédients : 300 g de carottes après épluchage et détaillées en cube, 2 œufs, 65 g de fromage petit-suisse, 25 g de fécule de pomme de terre, 45 g de gruyère râpé, sel, poivre, persil haché et de la matière grasse pour les ramequins (ou un moule à cake).

1. Faire cuire les carottes à l'eau bouillante salée et poivrée jusqu'au moment où les carottes s'écrasent facilement.
2. Egoutter et réduire les carottes en purée.
3. Fouetter les œufs avec le fromage blanc, la fécule, le gruyère et le persil.
4. Mélanger le tout avec les carottes et vérifier l'assaisonnement.
5. Graisser les ramequins ou le moule, y verser l'appareil et cuire au bain-marie à 190°C pendant 35 à 40 minutes.
6. Démouler tiède.

Aude LAINE, Diététicienne.

N'oubliez pas cet hiver, c'est la période des choux et des citrons !

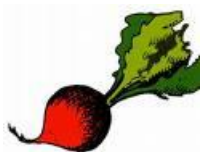
LEGUMES DE SAISON = ECONOMIE !!!



En 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 râpés 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 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 (yaourt, citron, fines herbes), par exemple.

Remarque : Tous ces légumes associés à des œufs ou du thon peuvent composer une salade variée. 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.



Radis au fromage blanc (Pour 4 personnes)

Ingrédients : 1 botte de radis, 100g de fromage blanc 0%, 1 cuillère à café de moutarde, 30g de ciboulette hachée, sel et poivre.

1. Nettoyez les radis roses sous l'eau froide puis essuyez-les sur un linge propre. Découpez leurs extrémités puis râpez-les grossièrement à l'aide d'une râpe à légumes ou coupez-les en rondelles.
2. Dans un saladier, versez le fromage blanc avec la moutarde puis salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Au fond d'un bol, déposez le fromage blanc en le lissant bien à l'aide d'une spatule en plastique puis déposez par-dessus les radis râpés. Décorez avec la ciboulette hachée.
4. Couvrez d'un film alimentaire et réservez dans votre réfrigérateur durant 2 heures de façon que la salade soit bien fraîche.
5. Servez bien frais en entrée.

Aude LAINE, Diététicienne.

N'oubliez pas ce printemps, c'est la période des radis !



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. Cela désorganise le rythme des repas et entraîne une plus grande consommation de sucres et de graisses néfastes pour la santé.

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. Ils seront appréciés d'autant plus.



Courgettes à la tomate et aux oeufs (Pour 6 personnes)

Ingrédients : 500 g de courgettes, 500 g de tomates pelées et concassées, 1 oignon émincé, 6 œufs, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

1. Lavez les courgettes, coupez-les en tranches fines.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites rissoler l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Rajoutez les tranches de courgettes et les tomates.
4. Salez, poivrez, mélangez et laissez cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau rendue par les tomates.
5. Dans un bol, battez les oeufs.
6. Versez sur les courgettes et laissez cuire les oeufs.

Aude LAINE, Diététicienne.

Remarque : En accompagnant ce plat de féculents (riz, pâtes ou pain), vous obtiendrez un plat complet.

N'oubliez pas ce printemps, c'est la période des concombres et des salades !

**L'EAU, LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE !!!**

L'eau est indispensable à notre vie et essentielle à notre alimentation. Elle concourt à notre bien-être et à notre santé. L'eau n'apporte aucune calorie.

- En France, l'eau du robinet est bien contrôlée, il n'y a donc aucune contre-indication à la boire. L'eau du robinet est la boisson la moins chère (50 fois moins chère que l'eau de source et 200 fois moins chère que la boisson aux fruits). Cependant, si cela est possible, il est recommandé de varier les eaux (eau du robinet, eau de source, eau minérale, ...)

- Il est important de boire tout au long de la journée et sans attendre la sensation de soif. Vous pourrez l'aromatiser à l'aide de thé, extrait de fleur d'oranger, citron pressé, ...

N'hésitez pas, dès qu'il fait chaud, à en conserver une bouteille dans le réfrigérateur. Vous éviterez ainsi le mauvais goût qu'on lui attribue parfois.

- Soyez très vigilant à l'hydratation des enfants et des personnes âgées...surtout en été. Il est recommandé de boire au moins **1,5 litre d'eau par jour**.

**Recette du mois
Milk-shake express
(Pour 1 personne)**

Ingrédients : 1 yaourt brassé nature, quelques fraises ou framboises fraîches ou surgelées (environs 50 g) et 1 cuillère à café de sucre (5 g).

1. Dans un bol de mixer, mettre le yaourt et les fruits.
2. Ajouter le sucre et mixer le tout.
3. Le milk-shake est prêt.

Remarque : Ce dessert correspond à une portion de produit laitier et $\frac{1}{2}$ portion de fruit.

Aude LAINE, Diététicienne.

Des astuces pour une meilleure conservation des aliments

Des astuces pour conserver les aliments, il en existe beaucoup...(extrait du site du gouvernement)

- Boissons gazeuses : pour éviter que le gaz ne s'échappe, il suffit de les placer le goulot en bas dans le réfrigérateur.
- Citron coupé en deux : saupoudrez-le de sel
- Champignons de Paris : emballez-les dans du papier journal
- Tomates : Blanchir un surplus de tomates, les peler et les couper en dés. On les congèle pour les utiliser dans une prochaine sauce tomate.
- Pommes de terre : pour éviter qu'elles ne germent, les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes.
- Pour conserver le moelleux du pain : le mettre dans une boîte avec une moitié de pommes.
- Rafraîchir des vieilles pommes : les ébouillanter quelques minutes.
- Rendre croquants des légumes : les couper et les laisser tremper dans de l'eau au réfrigérateur.
- Rajeunir des vieilles carottes : rajouter 1 cuillerée à café de sucre à l'eau de cuisson.
- Ramollir du pain dur : pour le manger tout de suite, le placer quelques secondes au micro-onde ou l'humidifier légèrement puis le placer au four quelques minutes.



Recette du mois

Hachis parmentier aux courgettes (Pour 4 personnes)

Ingrédients : 4 Courgettes, 500 g de reste de viandes ou viande de bœuf hachée ,1 Oignon, 50 g de fromage râpé, 1 Œuf, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

1. Laver et sécher les courgettes et les couper en lamelles fines dans la longueur.
2. Cuire les courgettes à la vapeur ou dans une sauteuse avec deux cuillères d'huile d'olive.
3. Peler et hacher finement l'oignon.
4. Le mettre dans un saladier, ajouter la viande hachée et l'œuf, saler et poivrer et malaxer.
5. Préchauffer le four th 6 (180°).
6. Mettre une feuille de papier sulfurisé au fond d'un moule à cake par exemple.
7. Recouvrir le fond de la moitié des lamelles de courgettes. Saler et poivrer.
8. Arroser de deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
9. Recouvrir de viande hachée puis terminer par le reste de lamelles de courgettes. Parsemer du fromage râpé et enfourner.
10. Faire cuire 20 minutes et sortir le moule du four et démouler.

Aude LAINE, Diététicienne.

N'oubliez pas ces mois-ci, ce sont les mois des courgettes et des pommes !



QUE FAIRE AVEC LES RESTES ?

Lorsque l'on prévoit un plat, il est rare qu'il n'y ait pas de reste. Il reste toujours un petit quelque chose (un reste de viande, d'haricots verts, ...). Ces restes sont parfois difficiles à réutiliser tels quels. En ajoutant quelques ingrédients, voici quelques idées pour les consommer...

- **Restes de légumes :**

En soupe, en ajoutant quelques carottes, pommes de terre, poireaux, oignons. Faire cuire les légumes dans un grand volume d'eau puis les mixer. Assaisonner selon votre goût.

En gratin de légumes, avec quelques pommes de terre cuites au préalable et une sauce béchamel. Faire chauffer du lait, ajouter de la Maïzena (8 g pour 100 ml de lait) ou de la farine (10 g pour 100 ml de lait). Laisser épaissir et cuire quelques minutes. Couvrir les légumes de la béchamel et ajouter du fromage râpé ou des biscottes en miettes.

En salade avec une vinaigrette.

- **Les fruits très mûrs ou tachés**

En confiture.

En compote en faisant cuire en morceaux avec une cuillère à soupe d'eau avec de la vanille ou de la cannelle.

- **Restes de pain**

En croûtons à mettre dans la soupe.

En pain perdu, en trempant le pain dans un mélange lait/œuf puis en le poêlant.

- **Restes de viandes**

En hachis Parmentier ou en courgettes, tomates, pommes de terre farcies en hachant le reste de viande avec la « chair » des légumes, persil, ail et éventuellement un œuf puis cuire au four.

- **Restes de pâtes, pommes de terre, riz, ...**

En gratin comme avec les légumes ou en salade en ajoutant du thon, des tomates, une vinaigrette, ...



Recette du mois Potage aux poireaux (4 personnes)

Ingrédients : 4 poireaux, 4 pommes de terre, sel, poivre.

1. Laver les poireaux, puis les couper en tronçons.
2. Faire cuire les poireaux et les pommes de terre, dans de l'eau salée pendant 45 minutes.
3. Saler, poivrer.
4. Mixer la soupe.

Remarque : Cette soupe contient des féculents donc, associée à un morceau de fromage ou un yaourt et un fruit, vous composerez un repas équilibré. On peut tout à fait ajouter d'autres légumes (courgettes, tomates, carottes, ...). Les soupes en briques ou déshydratées sont aussi une autre façon de consommer des légumes.

Aude LAINE, Diététicienne.

N'oubliez pas ce mois-ci, c'est le mois du potiron et des kiwis !

