

janvier

2008

mardi	1
JOUR DE L'AN	
mercredi	2
ST BASILE	
jeudi	3
STE GENEVIÈVE	
vendredi	4
ST ODILON	
samedi	5
ST EDOUARD	
dimanche	6
ÉPIPHANIE	
lundi	7
ST RAYMOND	
mardi	8
ST LUCIEN	
mercredi	9
STE ALIX DE CHAMP.	
jeudi	10
ST GUILLAUME	
vendredi	11
ST PAULIN	
samedi	12
STE TATIANA	
dimanche	13
STE YVETTE	
lundi	14
STE NINA	
mardi	15
ST RÉMI	
mercredi	16
ST MARCEL	
jeudi	17
STE ROSELINE	
vendredi	18
STE PRISCA	
samedi	19
ST MARIUS	
dimanche	20
ST SÉBASTIEN	
lundi	21
STE AGNÈS	
mardi	22
ST VINCENT	
mercredi	23
ST BARNARD	
jeudi	24
ST FRANÇOIS DE S.	
vendredi	25
CONV. DE ST PAUL	
samedi	26
STE PAULE	
dimanche	27
STE ANGÈLE	
lundi	28
ST THOMAS D'AQUIN	
mardi	29
ST GILDAS	
mercredi	30
STE MARTINE	
jeudi	31
STE MARCELLE	

Légumes et fruits : frais, en conserve et surgelés !

Comparez les prix : les conserves et les surgelés sont souvent moins chers et apportent des vitamines et des minéraux essentiels.



Des féculents à chaque repas

Le pain, les pâtes, le riz, la semoule, les pommes de terre ou les légumes secs doivent être présents à chaque repas.

Chacun en consommera selon son appétit et sans excès.

Pensez aussi à utiliser de temps en temps des céréales complètes (riz et pain complets...).



L'eau, seule boisson indispensable

Rafraîchissante, désaltérante, elle n'apporte aucune calorie.

En France, l'eau du robinet est bien contrôlée et de très bonne qualité.

6 janvier

Épiphanie, partagez la galette !

1 € par personne
Charlotte aux fruits

O INCOMPRESANO - Crédit photo : Pierre Desgrieux

ania
Association Nationale des Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Kraft Foods



tous à table!

Charlotte aux fruits

1. Ouvrir la boîte de fruits au sirop et égoutter les fruits en récupérant le sirop dans un saladier.
2. Tremper les biscuits dans le sirop et les utiliser pour tapisser le moule (fond et bord).
3. Dans un autre saladier, mélanger les fruits avec le sucre et le fromage blanc.
4. Verser une couche de ce mélange dans le moule recouvert de biscuits trempés et ainsi de suite jusqu'en haut du moule. Finir par une couche de biscuits.
5. Placer une assiette sur la dernière couche de biscuits et mettre l'ensemble au réfrigérateur pendant au moins 12 h.
6. Démouler et éventuellement décorer avec de la chantilly.

Recette de la Fédération Française des Banques Alimentaires

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 2 boîtes de biscuits à la cuillère (60 biscuits)
- 1 boîte de cocktail de fruits, de salade de fruits, ou de fruits au sirop coupés en morceaux
- 500 g de fromage blanc
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
- crème chantilly en bombe (facultatif)

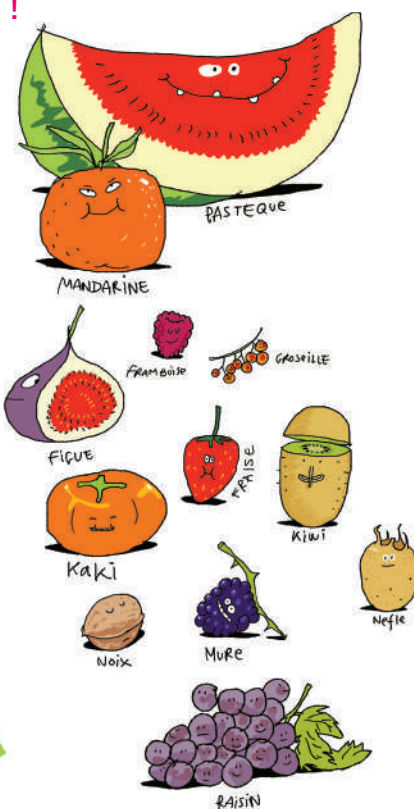
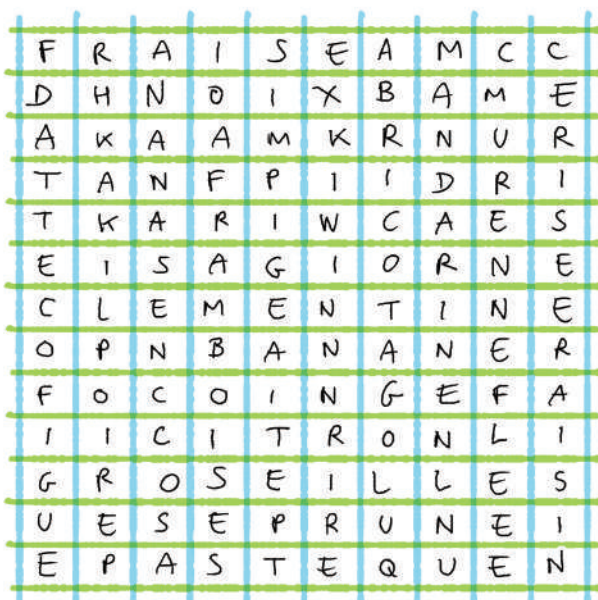
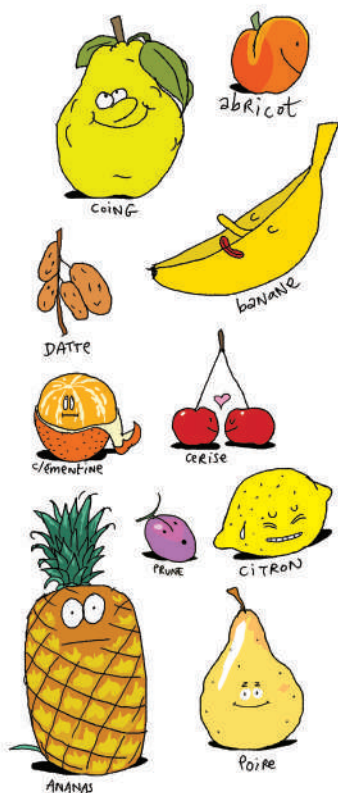
Matériel nécessaire :

- deux saladiers
- une passoire
- un moule haut ou un saladier de taille moyenne
- une cuillère
- une assiette
- un réfrigérateur

Cache-cache

Barre dans la grille le nom de tous ces fruits.

Avec les lettres restantes, tu découvriras le nom de quelque chose de délicieux qui n'est ni un fruit ni un légume mais qui pousse dans la terre !



Réponse : champignons

février

2008

vendredi 1
STE ELLA

samedi 2
PRÉSENT, SEIGNEUR

dimanche 3
ST BLAISE

lundi 4
STE VÉRONIQUE

mardi 5
STE AGATHE

mercredi 6
ST GASTON

jeudi 7
STE EUGÉNIE

vendredi 8
STE JACQUELINE

samedi 9
STE APOLLINE

dimanche 10
ST ARNAUD

lundi 11
N. D. DE LOURDES

mardi 12
ST FÉLIX

mercredi 13
STE BÉATRICE

jeudi 14
ST VALENTIN

vendredi 15
ST CLAUDE

samedi 16
STE JULIENNE

dimanche 17
ST ALEXIS

lundi 18
STE BERNADETTE

mardi 19
ST GABIN

mercredi 20
STE AIMÉE

jeudi 21
ST PIERRE DAMIEN

vendredi 22
STE ISABELLE

samedi 23
ST LAZARE

dimanche 24
ST MODESTE

lundi 25
ST ROMÉO

mardi 26
ST NESTOR

mercredi 27
STE HONORINE

jeudi 28
ST ROMAIN

vendredi 29
ST AUGUSTE

Pas cher et bon pour la santé

Le lait (demi-écrémé ou écrémé) est un des produits laitiers les moins chers et les moins gras. Encore moins cher que le lait UHT ? Le lait écrémé en poudre (dans les boissons chaudes mais aussi dans la soupe, les gratins, les béchamels...) : pensez-y... c'est un véritable concentré de calcium.

18 février
Nouvel an chinois

19 février
Chandeleur,
le jour des crêpes !

1 à 2 € par personne
Blanquette de volaille

Les fruits secs :

Dattes, abricots, bananes, figues sèches... apportent de l'énergie, des fibres et des minéraux. Ils pourront remplacer les sucreries pour allier plaisir et santé.

Pas trop de sel !

Ne pas resaler les plats sans les avoir goûtés. Limiter l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Préférez le sel iodé. Chips, biscuits apéritifs, certaines charcuteries... sont particulièrement salés.

Zone A : académie de Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.
Zone B : académie d'Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.
Zone C : académies de Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :

Nestlé
Ensemble, mieux manger, mieux vivre.

eurogerm

KRAFT

Kraft Foods



Inserm
National institut
de la santé et de la médecine publique
US57 Inserm

INRA

CNAM

(UMR : INSERM, INRA, CNAM)

tous à table!

Blanquette de volaille

1. Couper la viande en morceaux et laisser dégorger 15 à 20 mn dans de l'eau froide pour obtenir une chair bien blanche.
 2. Peler et couper les carottes en rondelles.
 3. Eplucher l'oignon et le piquer de clous de girofle.
 4. Dans une casserole, mélanger les carottes, l'oignon, le sel, le bouquet garni, l'ail et la viande.
 5. Compléter avec de l'eau jusqu'à ce que la viande soit couverte. Laisser cuire doucement à couvert pendant 45 mn. Arrêter la cuisson et maintenir la viande au chaud.
 6. Pour la sauce, faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et mélanger. Préparer un roux blanc en ajoutant lentement le liquide de cuisson et en fouettant l'ensemble. Dans la casserole, verser la sauce sur les morceaux de viande. Ajouter les champignons.
 7. Laisser mijoter le tout 20 mn. Saler, poivrer, ajouter une pincée de muscade.
 8. Retirer les morceaux de viande et hors du feu, lier la sauce en ajoutant le jaune d'œuf et en mélangeant au fouet.
 9. Ajouter le jus de citron.
- Servir avec du riz.

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 6 cuisses de dinde ou de poulet
- 1 petite boîte de champignons
- 3 verres d'eau
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 jaune d'œuf
- le jus d'1 citron
- 2 clous de girofle
- sel, poivre, noix de muscade râpée

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une cuillère à soupe
- une fourchette ou un fouet
- un économe (épluche-légumes) (facultatif)
- une grande casserole et son couvercle
- une petite casserole
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante...

Recette de l'Espace Solidarité et Famille de Talant (21)

À chaque saison, ses fruits et légumes !

Printemps



Été



Automne



Hiver



mars

2008

Zone A : académie de Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse,
Zone B : académie d'Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.
Zone C : académies de Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

samedi	1
ST AUBIN	
dimanche	2
ST CHARLES LE BON	
lundi	3
ST GUENOLÉ	
mardi	4
ST CASIMIR	
mercredi	5
STE OLIVE	
jeudi	6
STE COLETTE	
vendredi	7
STE FÉLICITÉ	
samedi	8
ST JEAN DE DIEU	
dimanche	9
STE FRANÇOISE	
lundi	10
ST VIVIEN	
mardi	11
STE ROSINE	
mercredi	12
STE JUSTINE	
jeudi	13
ST RODRIGUE	
vendredi	14
STE MATHILDE	
samedi	15
STE LOUISE	
dimanche	16
STE BÉNÉDICTE	
lundi	17
ST PATRICE	
mardi	18
ST CYRILLE	
mercredi	19
ST JOSEPH	
jeudi	20
ST HERBERT	
vendredi	21
STE CLÉMENTINE	
samedi	22
STE LÉA	
dimanche	23
PÂQUES	
lundi	24
L. DE PÂQUES	
mardi	25
ST HUMBERT	
mercredi	26
STE LARISSA	
jeudi	27
ST HABIB	
vendredi	28
ST GONTRAN	
samedi	29
STE GWLADYS	
dimanche	30
ST AMÉDÉE	
lundi	31
ST BENJAMIN	



Légumes secs : pensez-y plus souvent

Flageolets, pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots blancs ou rouges... peuvent utilement remplacer les pâtes, le riz ou les pommes de terre et aussi une partie de la viande. Vous pouvez les incorporer dans vos préparations : une poignée de pois cassés dans la soupe, des pois chiches dans la semoule, des lentilles dans les salades...



Objectif mains propres

Avant de cuisiner et de passer à table, toujours se laver les mains.

Mille et une façons d'aimer les légumes

Salades et soupes variées, purées, gratins, flans, tartes salées...
Mélangés aux pâtes, au riz ou aux pommes de terre.



20 mars
Le printemps

24 mars
Pâques

1 à 2 € par personne
Hachis de bœuf aux légumes

O INCOMPRESSANO - Crédit photo : Pierre Desgrieux

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Nestlé
Ensemble, mieux manger, mieux vivre.



Kraft Foods



tous à table!

Hachis de bœuf aux légumes

1. Faire cuire le riz dans l'eau bouillante. Une fois cuit, l'égoutter.
 2. Hacher les oignons ou les couper très finement.
 3. Peler les courgettes et les couper en rondelles.
 4. Dans une casserole, mettre une cuillère à soupe d'huile et faire revenir les oignons. Ajouter les champignons, les courgettes et la viande (les steaks hachés sont à émietter avant) en remuant pendant 5 mn.
 5. Saler et poivrer, ajouter un petit peu de piment en poudre, la crème fraîche, le jus du citron et la moitié du fromage râpé. Bien mélanger.
 6. Ajouter le riz et mélanger.
 7. Dans un plat allant au four, mettre une cuillère d'huile et l'étaler. Mettre le mélange dans le plat et saupoudrer du reste de fromage râpé.
 8. Mettre à four chaud (190°C, thermostat 5) pendant 30 mn.
- Le plat peut se manger chaud, tiède ou froid. Il constitue un repas complet et peut être accompagné d'une salade verte.

Pour 4 personnes

Ingrédients :

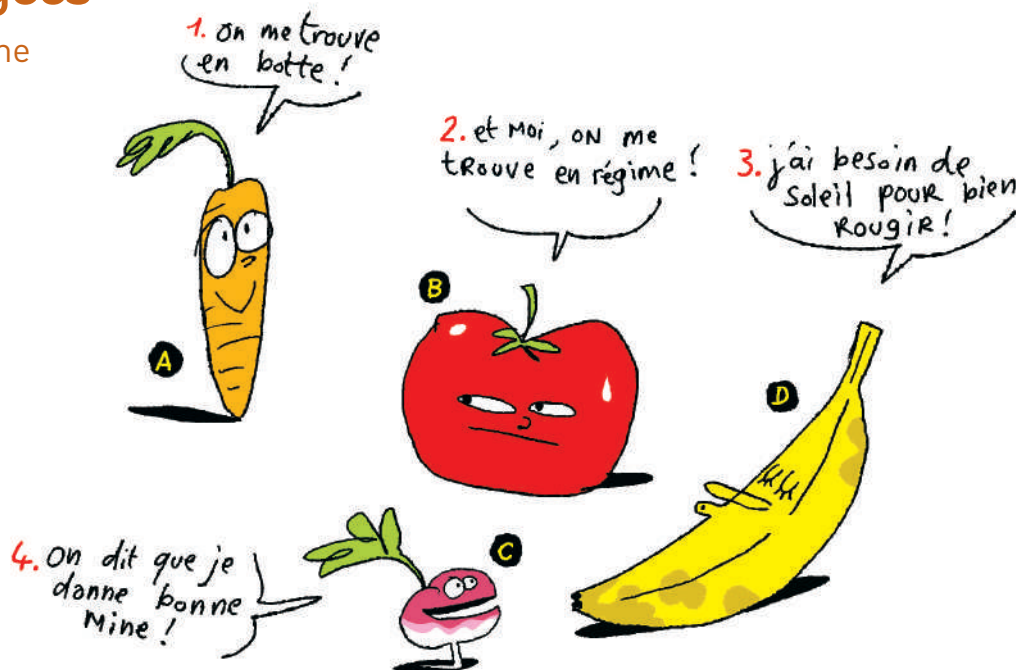
- 300 g de bœuf haché (3 steaks hachés)
- 100 g de riz
- 4 oignons de taille moyenne
- 3 courgettes (fraîches ou 300 g congelées)
- 1 petite boîte de champignons de Paris
- 1 petit pot de crème fraîche
- 1 citron
- 100 g de fromage râpé (gruyère)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- piment en poudre
- sel, poivre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une cuillère à soupe
- un économe (épluche-légumes) (facultatif)
- un hachoir (facultatif)
- une casserole
- un plat à gratin
- une passoire (facultatif)
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante...
- un four

Bulles mélangées

Rend à chaque légume ou fruit sa bulle.



avril

2008

mardi	1
ST HUGUES	
mercredi	2
STE SANDRINE	
jeudi	3
PESSAH	
vendredi	4
ST ISIDORE	
samedi	5
STE IRENE	
dimanche	6
ST MARCELLIN	
lundi	7
ST J-B. DE LA SALLE	
mardi	8
STE JULIE	
mercredi	9
ST GAUTIER	
jeudi	10
ST FULBERT	
vendredi	11
ST STANISLAS	
samedi	12
ST JULES	
dimanche	13
STE IDA	
lundi	14
ST MAXIME	
mardi	15
ST PATERNE	
mercredi	16
ST BENOÎT-JOSEPH	
jeudi	17
ST ÉTIENNE	
vendredi	18
ST PARFAIT	
samedi	19
STE EMMA	
dimanche	20
STE ODETTE	
lundi	21
ST ANSELME	
mardi	22
ST ALEXANDRE	
mercredi	23
ST GEORGES	
jeudi	24
ST FIDÈLE	
vendredi	25
ST MARC	
samedi	26
STE ALIDA	
dimanche	27
STE ZITA	
lundi	28
STE VALÉRIE	
mardi	29
STE CATHERINE DES.	
mercredi	30
ST ROBERT	

Zone A : académie de Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse
 Zone B : académie d'Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Rouen, Strasbourg.
 Zone C : académies de Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

Pur fruit, pur plaisir

Un verre de jus de fruits
 "100% pur jus" le matin :
 une façon économique
 et pratique
 de consommer
 un fruit.

Le poisson : frais, en conserve et surgelé !

Il est conseillé de manger
 du poisson au moins
 2 fois par semaine.
 Préférez le poisson nature
 au poisson pané.

L'eau, la seule boisson indispensable

Pensez à mettre une petite
 bouteille d'eau dans
 le cartable des enfants
 le matin.

3 avril
Pessah

1 à 2 € par personne
Poisson sauce piquante

ania
 Association Nationale des
 Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Nestlé
 Ensemble, mieux manger, mieux vivre.



Kraft Foods



US57 Inserm (UMR : INSERM, INRA, CNAM)

tous à table!

Poisson sauce piquante

1. Eplucher l'oignon et la gousse d'ail et les couper finement.
2. Laver, sécher le persil et le couper finement ou le hacher.
3. Couper une vingtaine de cornichons en rondelles.
4. Verser l'huile dans la sauteuse. Quand elle est chaude, ajouter l'ail, l'oignon et le persil. Mélanger et faire revenir 2-3 mn.
5. Ouvrir la boîte de tomates et la vider dans la sauteuse. Mélanger en écrasant les tomates.
6. Ajouter les cornichons coupés.
7. Ouvrir le pot de câpres et le vider entièrement (câpres et vinaigre) dans la sauteuse.
8. Mélanger. Goûter puis saler, poivrer et ajouter le piment en poudre en fonction de votre goût.
9. Couvrir et laisser cuire 15 mn à feu doux.
10. Rincer sous l'eau les filets de poisson encore congelés. Les sécher puis les recouvrir de sauce.
11. Couvrir et laisser mijoter 20-25 mn.

● Accompagner de riz blanc.

Pour 6 personnes

Ingrédients :

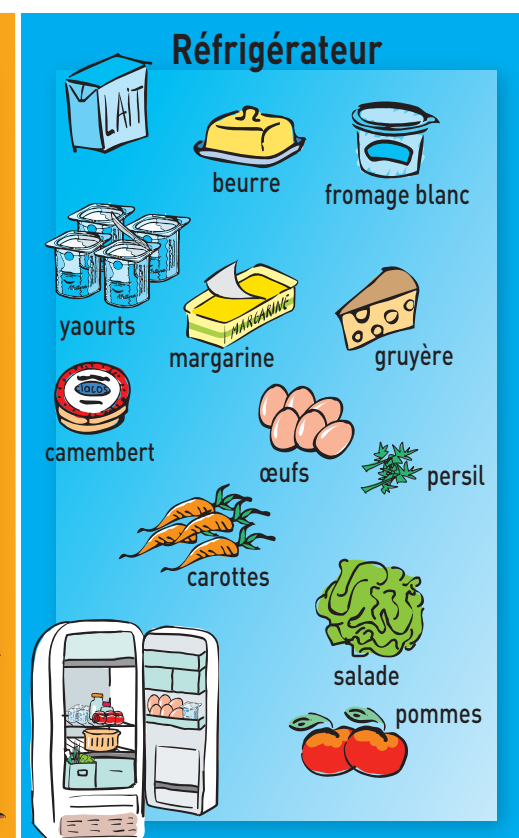
- 600-700 g de filets de poisson (1 sachet de tilapia congelé ou autres poissons en filets)
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 1 gros oignon
- 1 petit pot de cornichons
- 1 pot de câpres
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile
- piment en poudre
- sel, poivre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- un hachoir (facultatif)
- une cuillère en bois, une spatule ou une cuillère
- une sauteuse ou une casserole et son couvercle,
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante...

Les ingrédients à toujours avoir sous la main :

Extrait du Classeur
Alimentation
Atout Prix,
INPES / CERIN.



mai

2008

jeudi	1
ASCENS. / F. DU TRAV.	
vendredi	2
ST BORIS	
samedi	3
STS PHILIPPE/JACQUES	
dimanche	4
ST SYLVAIN	
lundi	5
STE JUDITH	
mardi	6
STE PRUDENCE	
mercredi	7
STE GISELE	
jeudi	8
VICTOIRE 1945	
vendredi	9
ST PACÔME	
samedi	10
STE SOLANGE	
dimanche	11
PENTECÔTE	
lundi	12
ST ACHILLE	
mardi	13
STE ROLANDE	
mercredi	14
ST MATTHIAS	
jeudi	15
STE DENISE	
vendredi	16
ST HONORÉ	
samedi	17
ST PASCAL	
dimanche	18
ST ÉRIC	
lundi	19
ST YVES	
mardi	20
ST BERNARDIN	
mercredi	21
ST CONSTANTIN	
jeudi	22
ST ÉMILE	
vendredi	23
ST DIDIER	
samedi	24
ST DONATIEN	
dimanche	25
FÊTE DES MÈRES	
lundi	26
ST BÉRENGER	
mardi	27
ST AUGUSTIN	
mercredi	28
ST GERMAIN	
jeudi	29
ST AYMAR	
vendredi	30
ST FERDINAND	
samedi	31
VISITATION	

Zone A : académie de Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse,
Zone B : académie d'Albi-Marsailles, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg,
Zone C : académies de Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

Limitez votre consommation de boissons sucrées !

Les sodas, les boissons aux fruits et les "nectars" contiennent parfois une quantité importante de sucre. Réservez plutôt ces boissons à certaines occasions (repas ou goûters festifs, par exemple).

La soupe... un rendez-vous à ne pas manquer !

La soupe, c'est une autre façon de consommer des légumes. Cuisinée à la maison à partir de légumes frais, en conserve ou surgelés, ou bien achetée toute prête, la soupe est aussi un excellent moyen de faire apprécier les légumes aux enfants.

Produits ménagers, produits alimentaires : ils ne font pas bon ménage !

Stockez les produits ménagers hors de portée des enfants et séparez-les des produits alimentaires pour éviter toute confusion. Surtout ne mettez jamais de produits d'entretien dans des bouteilles alimentaires.

1^{er} mai
Fête du travail

25 mai
Fête des mères

moins de **1 €** par personne

Soupe de petits pois à la menthe

ania
Association Nationale des Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Nestlé
Ensemble, mieux manger, mieux vivre.



Kraft Foods



tous à table!

Soupe de petits pois à la menthe (chaude ou froide)

1. Verser 1 litre d'eau froide dans une casserole et ajouter les deux cubes de bouillon de volaille. Chauffer pour les faire fondre en remuant de temps en temps.
2. Quand le bouillon arrive à ébullition, ajouter les petits pois. Si ceux-ci sont frais, faire cuire 20-25 mn ; si ceux-ci sont congelés, les mettre congelés dans le bouillon et faire cuire 25-30 mn ; si ceux-ci sont en boîte, faire cuire 10 mn.
3. Réserver une dizaine de petits pois pour le décor.
4. Si un mixer est disponible, ajouter les feuilles de menthe et mixer bouillon, petits pois et feuilles de menthe. Sinon, égoutter les petits pois (en réservant le bouillon) et les mixer avec les feuilles de menthe au moulin à légumes. Ajouter le bouillon à la purée obtenue.
5. Ajouter la crème fraîche et mélanger.

- Pour servir froid : mettre au réfrigérateur au moins 3 h. Décorer des petits pois qui ont été mis de côté et de quelques feuilles de menthe.
- Pour servir chaud : Dans une poêle sans matière grasse, faire légèrement griller les lardons. Faire bouillir la soupe en remuant et y ajouter les lardons, les petits pois. Décorer de quelques feuilles de menthe.

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 1 kg de petits pois surgelés ou 2 grandes boîtes de conserve ou 2 kg de petits pois frais
- 16 feuilles de menthe fraîche
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 25 cl de crème liquide
- sel, poivre
- 100 g d'allumettes, lardons fumés de porc ou de volaille (si la soupe est servie chaude)

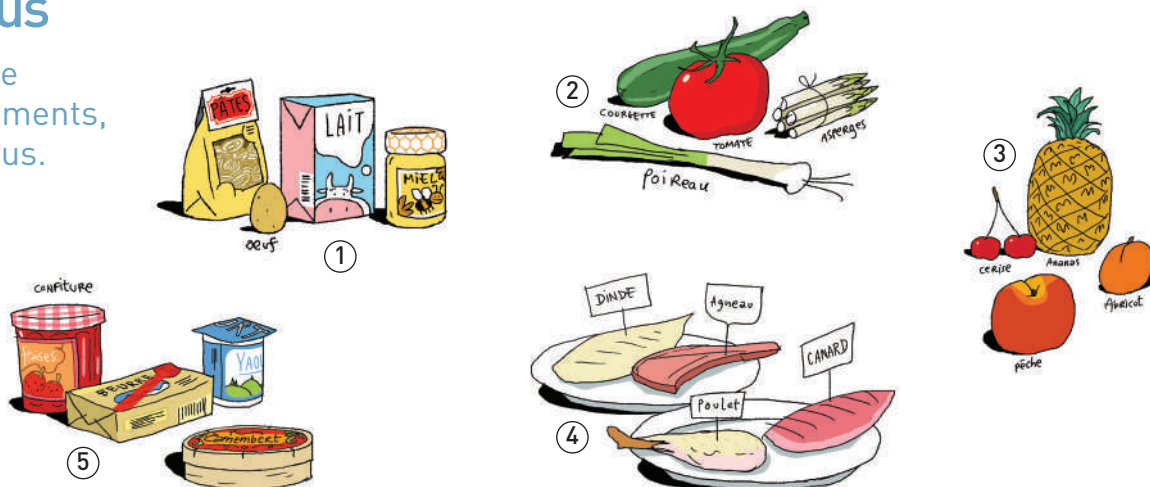
Matériel nécessaire :

- un couteau
- une fourchette
- une casserole
- un mixer ou un moulin à légumes avec grille fine
- une poêle (facultatif)
- une écumoire (facultatif)
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante...
- un réfrigérateur (si la soupe est servie froide)

Recette de la Croix-Rouge Française, délégation du Pays de Vannes

Les intrus

Dans chaque groupe d'aliments, il y a un intrus. Trouve-le !



Réponse : 1, les pâtes sont fabriquées par l'homme tandis que les autres aliments viennent de la poule, de la vache ou des abeilles ; 2, la tomate est rouge et c'est un fruit tandis que les autres aliments sont tous des légumes verts ; 3, l'ananas n'a pas de noyau tandis que les autres fruits en ont un ; 4, l'agneau se mange mais ce n'est pas de la volaille ; 5, la confiture est fabriquée avec des fruits tandis que les autres aliments sont fabriqués avec du lait ;

juin

2008

dimanche	1
ST JUSTIN	
lundi	2
STE BLANDINE	
mardi	3
ST KÉVIN	
mercredi	4
STE CLOTHILDE	
jeudi	5
ST IGOR	
vendredi	6
ST NORBERT	
samedi	7
ST GILBERT	
dimanche	8
ST MÉDARD	
lundi	9
STE DIANE	
mardi	10
ST LANDRY	
mercredi	11
ST BARNABÉ	
jeudi	12
ST GUY	
vendredi	13
ST ANTOINE DE PAD.	
samedi	14
ST ÉLISÉE	
dimanche	15
FÊTE DES PÈRES	
lundi	16
ST J.-FR. RÉGIS	
mardi	17
ST HERVÉ	
mercredi	18
ST LÉONCE	
jeudi	19
ST ROMUALD	
vendredi	20
ST SILVÈRE	
samedi	21
ST RODOLPHE	
dimanche	22
ST ALBAN	
lundi	23
STE AUDREY	
mardi	24
NAT. ST JEAN-BAPTISTE	
mercredi	25
ST PROSPER	
jeudi	26
ST ANTHELME	
vendredi	27
ST FERNAND	
samedi	28
ST IRÉNÉE	
dimanche	29
STS PIERRE / PAUL	
lundi	30
ST MARTIAL	



Un frigo, ça s'entretient !

Pensez à laver régulièrement votre réfrigérateur et jetez les aliments périmés. Pour le garder à bonne température, n'y mettez jamais d'aliments chauds.



Les incontournables

Avec du lait, des œufs, de l'huile et de la farine... C'est la base d'une multitude de recettes !

Côté salé : crêpes salées, quiche lorraine, tarte aux légumes, au thon, flan de légumes...

Côté sucré : crêpes sucrées, tarte aux fruits, flan, quatre-quart...



Démarrez votre journée du bon pied par un vrai repas !

Un laitage, un fruit ou un jus de fruit, une tartine ou un bol de céréales : un bon petit déjeuner pour faire le plein d'énergie.

15 juin
Fête des Pères

21 juin
- Été
- Fête de la Musique

moins de **1 €** par personne
Quiche à la ratatouille



O INCOMPRESANO - Crédit photo : Pierre Desgrieux

ania
Association Nationale des Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Nestlé
Ensemble, mieux manger, mieux vivre.



Kraft Foods



tous à table!

Quiche à la ratatouille

1. Etaler la pâte dans le moule.
2. Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
3. Dans un saladier casser les œufs, saler, poivrer, ajouter le thym. Battre le tout.
4. Ouvrir la boîte de ratatouille et verser son contenu dans les œufs. Mélanger.
5. Verser le tout sur la pâte.
6. Faire cuire au four à 180°C (thermostat 6) pendant 30 à 40 mn.

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 1 boîte de ratatouille de légumes
- 6 œufs
- 1 cuillère à café de thym
- sel, poivre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une fourchette ou un fouet
- un saladier
- un moule à tarte
- un four

Des idées de plats

pour se faire plaisir de temps en temps...

C'est simple et moins cher de le faire soi-même !

	Préparations salées	Préparations sucrées
TYPES DE PRÉPARATIONS	TYPES DE PLATS	TYPES DE PLATS
Pâte à pain	Pizza	Pain sucré, pain perdu
Pâte brisée, feuilletée, sablée	Quiche, tourte, vol au vent, friand	Tarte aux fruits, tarte tatin, chausson
Pâte à crêpes	Crêpes salées	Crêpes fourrées
Pâte à gâteau, brioche	Brioche, cake apéritif	Cake, marbré, brioche
Flan	Flans aux légumes	Crèmes, flans aromatisés
Soufflé	Soufflé (de légumes, de chou-fleur, de fromage, de foie,...)	À l'orange, au chocolat
Béchamel	Gratins viande, légume, poisson	Béchamel sucrée
* Farine * Eau * Lait * Œufs * Levure * Épices * Beurre, huile ou margarine Ingrédients de base		

juillet

2008

mardi	1
ST THIERRY	
mercredi	2
ST MARTIN	
jeudi	3
ST THOMAS	
vendredi	4
ST FLORENT	
samedi	5
ST ANTOINE	
dimanche	6
STE MARIE	
lundi	7
ST RAOUL	
mardi	8
ST THIBAUT	
mercredi	9
STE AMANDINE	
jeudi	10
ST ULRICH	
vendredi	11
ST BENOÎT	
samedi	12
ST OLIVIER	
dimanche	13
STS HENRI / JOËL	
lundi	14
FÊTE NATIONALE	
mardi	15
ST DONALD	
mercredi	16
N.-D. MT CARMEL	
jeudi	17
STE CHARLOTTE	
vendredi	18
ST FRÉDÉRIC	
samedi	19
ST ARSÈNE	
dimanche	20
STE MARINA	
lundi	21
ST VICTOR	
mardi	22
STE MARIE-MADELEINE	
mercredi	23
STE BRIGITTE	
jeudi	24
STE CHRISTINE	
vendredi	25
ST JACQUES LE MAJ.	
samedi	26
STE ANNE	
dimanche	27
STE NATHALIE	
lundi	28
ST SAMSON	
mardi	29
STE MARTE	
mercredi	30
STE JULIETTE	
jeudi	31
ST IGNACE DE L.	



La pomme, un plaisir toutes saisons

Toutes les variétés de pommes vous permettront d'égayer vos plats salés et de composer différents desserts selon vos goûts et ceux de votre famille.

Gros plan sur l'étiquette

- Vérifiez les prix au kilo ou au litre pour comparer deux produits
- Vérifiez la date de consommation et la température de stockage
- Lisez aussi le mode d'emploi.



Les produits laitiers : 3 par jour

Lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage : tels quels ou incorporés à des préparations culinaires (béchamel, flans, quiches, gratins, tarts salées...), vous avez le choix.

14 juillet
Fête nationale française

moins de **1 €** par personne

Concombre sauce au yaourt (Tzatziki)

ania
Association Nationale des Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Nestlé
Ensemble, mieux manger, mieux vivre.



Kraft Foods



tous à table!

Concombre sauce au yaourt (Tzatziki)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 concombre
- 2 yaourts nature
- 1 gousse d'ail
- 1 citron

Matériel nécessaire :

- un couteau
- un économe (épluche-légumes) (facultatif)
- une passoire
- une fourchette
- une cuillère à soupe
- une râpe à légumes
- un hachoir (facultatif)
- un saladier
- un réfrigérateur

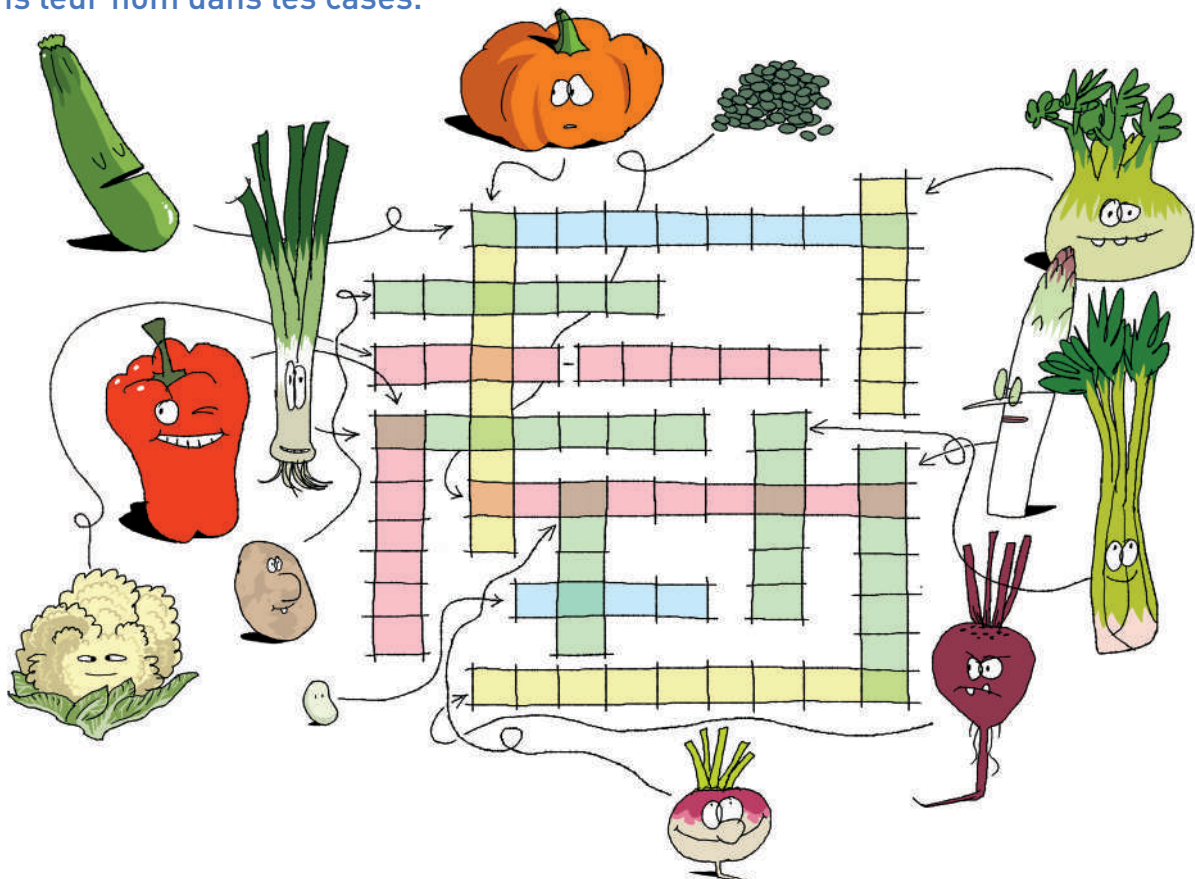
1. Peler le concombre, le râper puis le mettre à égoutter dans la passoire le temps de préparer la sauce.
 2. Hacher ou piler la gousse d'ail ou encore la réduire en miettes en la frottant sur les dents de la fourchette.
 3. Dans un saladier verser les yaourts, ajouter l'ail pilé et fouetter à la fourchette.
 4. Ajouter le concombre égoutté. Mélanger. Ajouter le jus d'un demi citron.
 5. Mettre au réfrigérateur.
 6. Servir bien frais
- **Variante :** Vous pouvez également couper le concombre en tout petits morceaux et si vous le souhaitez, ajouter également du persil, de la coriandre ou de la menthe hachés ou coupés très fin.

Recette de Hawa KAFANDO,
Croix-Rouge Française,
délégation de la Somme

Légumes croisés

Qui sont ces légumes ?

Inscris leur nom dans les cases.



août

2008

vendredi	1
ST ALPHONSE	
samedi	2
ST JULIEN	
dimanche	3
STE LYDIE	
lundi	4
ST J.-MARIE VIANNEY	
mardi	5
ST ABEL	
mercredi	6
TRANSFIGURATION	
jeudi	7
ST GAËTAN	
vendredi	8
ST DOMINIQUE	
samedi	9
ST AMOUR	
dimanche	10
ST LAURENT	
lundi	11
STE CLAIRE	
mardi	12
STE CLARISSE	
mercredi	13
ST HIPPOLYTE	
jeudi	14
ST EVRARD	
vendredi	15
ASSOMPTION	
samedi	16
ST ARMEL	
dimanche	17
ST HYACINTHE	
lundi	18
STE HÉLÈNE	
mardi	19
ST JEAN EUDES	
mercredi	20
ST BERNARD	
jeudi	21
ST CHRISTOPHE	
vendredi	22
ST FABRICE	
samedi	23
STE ROSE	
dimanche	24
ST BARTHÉLEMY	
lundi	25
ST LOUIS DE F.	
mardi	26
STE NATACHA	
mercredi	27
STE MONIQUE	
jeudi	28
ST AUGUSTIN	
vendredi	29
STE SABINE	
samedi	30
ST FIACRE	
dimanche	31
ST ARISTIDE	

Pas cher et bon pour la santé

Pensez au poisson en conserve (thon, sardine, maquereaux...) et aux mélanges de fruits de mer surgelés : une façon économique, simple et pratique de consommer du poisson.

15 août
Assomption

Les dates de consommation :

"A CONSOMMER AVANT..."
ou "A CONSOMMER JUSQU'AU..." :
quand la date limite est dépassée,
ces aliments **doivent être jetés**.

"A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT..." :
quand la date limite est dépassée,
ces aliments **peuvent être consommés**.
Il est cependant préférable de les
goûter avant, car leur goût peut
avoir été altéré.

Œufs, poisson
ou viande :
1 fois par jour,
ça suffit...
et 2 fois maximum !

1 à 2 € par personne
Brick au thon

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Nestlé
Ensemble, mieux manger, mieux vivre.



Kraft Foods



US57 Inserm (UMR : INSERM, INRA, CNAM)

tous à table!

Brick au thon

1. Egoutter les câpres.
 2. Laver et couper finement la coriandre.
 3. Ouvrir la boîte de thon, égoutter et émietter le thon dans une assiette.
 4. Mélanger le thon émietté, les câpres et la coriandre. Saler (pas trop) et poivrer.
 5. Détacher, sans la casser, une feuille de brick.
 6. Au centre de la feuille de brick, mettre une bonne cuillère à soupe du mélange et faire un petit creux.
 7. Dans une poêle, faire chauffer l'huile.
 8. Casser un œuf dans le creux du mélange. Plier immédiatement la feuille de brick en deux et la mettre dans la poêle. Bien fermer les bords avec une fourchette.
 9. Laisser cuire 2 mn.
 10. Tourner la brick avec une écumoire et laisser à nouveau cuire 2 mn.
 11. Sortir la brick avec l'écumoire pour égoutter l'huile et servir.
 12. Arroser éventuellement de quelques gouttes de jus de citron.
 13. Répéter l'opération pour les autres bricks.
- Servir avec une salade verte.

Pour 6 personnes

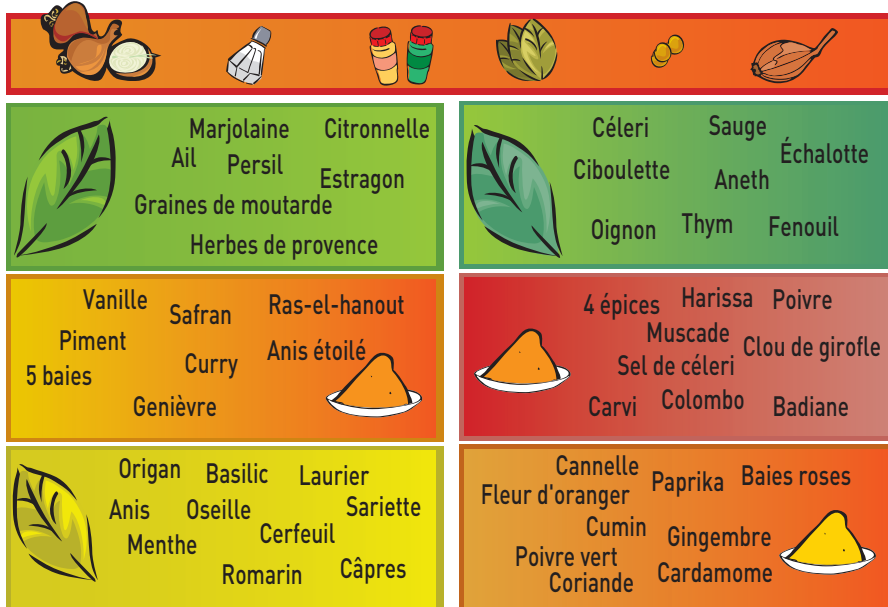
Ingrédients :

- un sachet de feuilles de brick (feuille de djiul)
- une grande boîte de thon au naturel
- un pot de câpres
- 6 œufs
- un petit bouquet de coriandre fraîche
- 1 ou 2 citrons (facultatif)
- sel, poivre,
- un verre d'huile

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une cuillère à soupe
- une fourchette
- une écumoire
- deux grandes assiettes
- une poêle
- une cuillère en bois ou une spatule (facultatif)
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante...

Donnez du goût à vos plats !



septembre

2008

	lundi ST GILLES	1
	mardi STE INGRID	2
	mercredi ST GRÉGOIRE	3
	jeudi STE ROSALIE	4
	vendredi STE RAÏSSA	5
	samedi ST BERTRAND	6
	dimanche STE REINE	7
	lundi NATIVITÉ N.-DAME	8
	mardi ST ALAIN	9
	mercredi STE INÈS	10
	jeudi ST ADELPHÉ	11
	vendredi ST APOLLINAIRE	12
	samedi ST AIMÉ	13
	dimanche SAINTE CROIX	14
	lundi ST ROLAND	15
	mardi STE EDITH	16
	mercredi ST RENAUD	17
	jeudi STE NADÈGE	18
	vendredi STE ÉMILIE	19
	samedi ST DAVY	20
	dimanche ST MATTHIEU	21
	lundi ST MAURICE	22
	mardi ST CONSTANT	23
	mercredi STE THÉCLE	24
	jeudi ST HERMANN	25
	vendredi STS CÔME / DAMIEN	26
	samedi ST VINCENT DE PAUL	27
	dimanche ST VENCESLAS	28
	lundi ST MICHEL	29
	mardi ST JÉRÔME	30

Avec 1€ j'achète au choix :

- 1 litre de lait écrémé UHT
- 4 yaourts • 1 litre d'huile • 6 œufs
- 1 kg de pommes de terre
- 1 kg de carottes • 1 litre de jus de fruits 100 % pur jus
- 1 kg de compote de pommes
- 1 boîte de haricots verts.

2 septembre
Ramadan

22 septembre
Yom Kippour

23 septembre
L'automne

L'œuf : si simple et si bon !

Dur, sur le plat, à la coque, en omelette, des idées simples et surtout pas chères. En terme d'équilibre alimentaire, deux œufs peuvent remplacer certains jours une viande.

Moins gras, c'est mieux !

Gardez la main légère sur les matières grasses ajoutées. Préférez les matières grasses végétales (huiles et margarines molles) aux matières grasses animales (beurre, crème). Réservez plutôt le beurre, en quantité raisonnable, sur vos tartines le matin...

1 € par personne

Tortilla de pommes de terre aux oignons

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :

 **Nestlé**
Ensemble, mieux manger, mieux vivre.

 **eurogerm**

 **KRAFT**

Kraft Foods

Tortilla de pommes de terre aux oignons

1. Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en rondelles épaisses.
2. Peler les oignons et les couper finement.
3. Dans la poêle, faire chauffer l'huile. Faire blondir les pommes de terre puis ajouter les oignons. Mélanger et faire cuire 10-15 mn.
4. Dans le saladier, casser les œufs et les battre comme pour une omelette. Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade.

Deux modes de cuisson sont possibles :

- à la poêle : Verser les œufs battus dans la poêle contenant le mélange pommes de terre-oignons. Faire cuire 7-8 mn à feu moyen jusqu'à ce que les œufs prennent. Renverser la tortilla sur le grand couvercle ou sur le grand plat et la faire glisser dans la poêle pour faire cuire l'autre face 4-5 mn à feu plus doux.
- au four : Dans le saladier, ajouter au œufs battus le mélange pommes de terre-oignons. Mélanger et verser dans le moule. Faire cuire au four préchauffé à 180°C (thermostat 6) pendant 30 mn.

- La tortilla se déguste tiède ou à température ambiante.
- Servir avec une salade verte ou une salade de tomates.

Pour 6 personnes

Ingrédients :

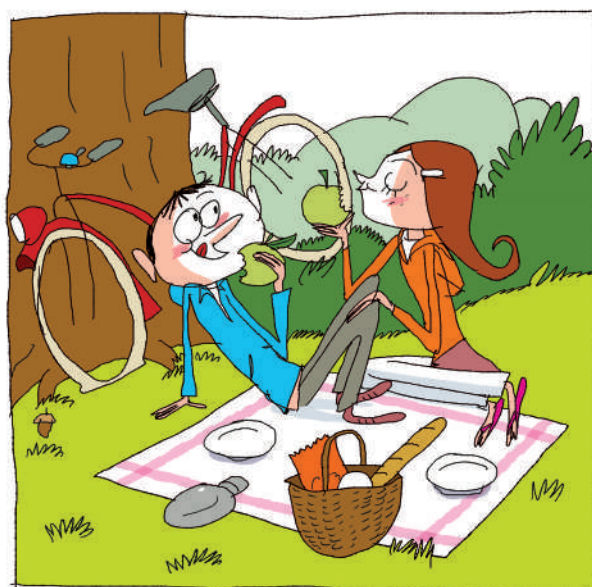
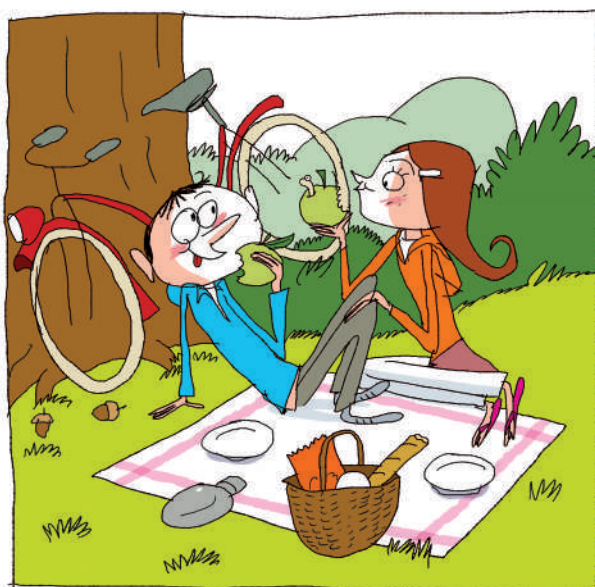
- 750 g de pommes de terre
- 2 gros oignons
- 8 œufs
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- sel, poivre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une cuillère à soupe
- une fourchette ou un fouet
- une poêle
- un saladier
- un grand couvercle ou un grand plat rond
- un moule à tarte à bord haut (facultatif)
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante...
- 1 four (facultatif)

Les 10 différences

Regarde bien ces deux scènes de pique-nique et trouve les 10 différences !



octobre

2008

mercredi 1
STE THÉRÈSE DE L'E-J.

jeudi 2
ST LÉGER

vendredi 3
ST GÉRARD

samedi 4
ST FRANÇOIS D'ASSISE

dimanche 5
STE FLEUR

lundi 6
ST BRUNO

mardi 7
ST SERGE

mercredi 8
STE PÉLAGIE

jeudi 9
ST DENIS

vendredi 10
ST GHISLAIN

samedi 11
ST FIRMIN

dimanche 12
ST WILFRIED

lundi 13
ST GÉRAUD

mardi 14
ST JUSTE

mercredi 15
STE TÉRÈSA

jeudi 16
STE EDWIGE

vendredi 17
ST BAUDOUIN

samedi 18
ST LUC

dimanche 19
ST RENÉ

lundi 20
STE ADELIN

mardi 21
STE CÉLINE

mercredi 22
STE ÉLODIE

jeudi 23
ST JEAN DE CAPI.

vendredi 24
ST FLORENTIN

samedi 25
ST DORIA

dimanche 26
ST DIMITRI

lundi 27
STE ÉMELINE

mardi 28
ST SIMON

mercredi 29
ST NARCISSE

jeudi 30
ST BIENVENUE

vendredi 31
ST WOLFGANG

Les pâtes ... pour tous les goûts

Chaudes ou en salade... les pâtes font le bonheur de tous. Variez les formes (macaronis, coquillettes, spaghettis...) et leurs préparations : mélangées avec des légumes, agrémentées d'épices, de sauce tomate, ou de fromage.

Pas cher et bon pour la santé

Le concentré de tomates : un concentré de vitamines et de sels minéraux, pas cher et qui se conserve facilement... à utiliser dans les pâtes, le riz, les plats de légumes, les sauces, la soupe et les ragoûts.

L'eau, la seule boisson indispensable

De l'eau à volonté, à table et en dehors des repas.

1 à 2 € par personne
Pâtes à la bolognaise

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :

Nestlé
Ensemble, mieux manger, mieux vivre.

eurogerm

KRAFT

Kraft Foods



US57 Inserm (UMR : INSERM, INRA, CNAM)

tous à table!

Pâtes à la bolognaise

1. Eplucher l'oignon et la gousse d'ail et les couper finement. Laver le persil, le sécher et le couper finement.
 2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Ajouter l'oignon, l'ail et le persil. Les faire fondre à feu doux.
 3. Ajouter la viande hachée ou les steaks émiettés, saler, poivrer et faire revenir à feu vif.
 4. Ajouter les tomates en boîte ou le concentré de tomates dilué dans 4 verres d'eau (faire cette dilution dans un bol avant de l'ajouter).
 5. Mélanger, saler, poivrer et laisser mijoter 20-30 mn.
 6. Pendant ce temps faire cuire les pâtes dans une casserole puis les égoutter.
- Mélanger pâtes et sauce et saupoudrer de fromage râpé.

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 paquet de pâtes crues (spaghettis, linguinis, nouilles)
- 200-300 g de viande hachée ou 2-3 steaks hachés
- 1 oignon
- 1 boîte de tomate ou un tube de concentré de tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 50 g de fromage râpé
- eau, sel poivre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une cuillère à soupe
- une cuillère en bois ou une spatule (facultatif)
- un économe (épluche-légumes) (facultatif)
- une casserole
- une passoire
- une poêle
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante ...

Recette de la Fédération Française des Banques Alimentaires

Points à relier

Relie les points et tu découvriras une activité physique très bonne pour la santé !



novembre

2008

samedi	1
TOUSSAINT	
dimanche	2
DÉFUNTS	
lundi	3
ST HUBERT	
mardi	4
ST CHARLES B.	
mercredi	5
STE SYLVIE	
jeudi	6
ST LÉONARD	
vendredi	7
STE CARINE	
samedi	8
ST GEOFFROY	
dimanche	9
ST THÉODORE	
lundi	10
ST LÉON	
mardi	11
ARMISTICE 1918	
mercredi	12
ST CHRISTIAN	
jeudi	13
ST BRICE	
vendredi	14
ST SIDOINE	
samedi	15
ST ALBERT	
dimanche	16
STE MARGUERITE	
lundi	17
STE ÉLISABETH	
mardi	18
STE AUDE	
mercredi	19
ST TANGUY	
jeudi	20
ST EDMOND	
vendredi	21
PRÉS. DE MARIE	
samedi	22
STE CÉCILE	
dimanche	23
CHRIST ROI	
lundi	24
STE FLORA	
mardi	25
STE CATHERINE	
mercredi	26
STE DELPHINE	
jeudi	27
ST SÉVERIN	
vendredi	28
ST JACQUES DE LA M.	
samedi	29
ST SATURNIN	
dimanche	30
ST ANDRÉ	

Fruits et légumes : toujours plus !

Au moins 5 fruits et légumes par jour sont conseillés. Un exemple pour y arriver : 1 jus de fruit (100 % pur jus) le matin, 1 crudité à midi, 1 fruit l'après-midi, 1 assiette de soupe et 1 compote le soir... et le compte y est !

Pas cher et bon pour la santé

Foie de génisse, foie de volaille... ils aident à atteindre un bon équilibre alimentaire avec un petit budget. Invitez-les à votre table 1 à 2 fois par mois.

Cuisiner : un vrai plaisir !

Avec pas grand-chose, et un peu d'imagination, on peut varier les menus tous les jours, faire plaisir et se faire plaisir.

1^{er} novembre
Toussaint

1 € par personne
Fondue de poireaux

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Nestlé
Ensemble, mieux manger, mieux vivre.



Kraft Foods



US57 Inserm (UMR : INSERM, INRA, CNAM)

tous à table!

Fondue de poireaux

1. Eplucher les poireaux en coupant l'extrémité et en enlevant les 3/4 du vert. Les fendre en deux et les laver abondamment.
2. Couper finement les poireaux.
3. Dans une casserole, faire fondre le beurre ou chauffer l'huile. Ajouter les poireaux coupés.
4. Saler et poivrer.
5. Couvrir et laisser cuire 20 à 25 mn à feu doux.
6. Ajouter la crème fraîche et porter une minute à ébullition.

- Cette fondue peut accompagner une viande ou un poisson. Dans ce dernier cas, on peut ajouter un jus de citron.

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 kg de poireaux
- 40 g de beurre ou 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre
- éventuellement parfumer de curry, de safran, de paprika ou de gingembre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une cuillère à soupe
- une casserole avec un couvercle
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante...

Cuisinez les œufs !



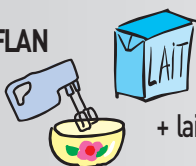
Salé

ŒUFS SEULS

- À l'eau, mollet, dur, coque
- Poêlés, au plat, brouillés, en omelette, frits



EN FLAN



+ lait + gruyère



QUICHES

- Aux légumes, au poisson, à la viande



SOUFFLÉS



Sucré

LES CRÈMES ENTREMETS

- Œufs+ lait+ sucre+ (farine ou féculents)
- Crème pâtissière
- Crème anglaise
- Œufs au lait
- Gâteau de semoule
- Gâteau de riz



Les Œufs

décembre

2008

lundi	1
STE FLORENCE	
mardi	2
STE VIVIANE	
mercredi	3
ST XAVIER	
jeudi	4
STE BARBARA	
vendredi	5
ST GERALD	
samedi	6
ST NICOLAS	
dimanche	7
ST AMBROISE	
lundi	8
IMM. CONCEPTION	
mardi	9
ST PIERRE FOURIER	
mercredi	10
ST ROMARIC	
jeudi	11
ST DANIEL	
vendredi	12
STE CHANTAL	
samedi	13
STE LUCIE	
dimanche	14
STE ODOILE	
lundi	15
STE NINON	
mardi	16
STE ALICE	
mercredi	17
ST GAËL	
jeudi	18
ST GATIEN	
vendredi	19
ST URBAIN	
samedi	20
ST THÉOPHILE	
dimanche	21
ST PIERRE CANISIUS	
lundi	22
STE FRANÇOISE-XAVIÈRE	
mardi	23
ST ARMAND	
mercredi	24
STE ADÈLE	
jeudi	25
NOËL	
vendredi	26
ST ÉTIENNE	
samedi	27
ST JEAN APÔTRE	
dimanche	28
STE FAMILLE	
lundi	29
ST DAVID	
mardi	30
ST ROGER	
mercredi	31
ST SYLVESTRE	

Un petit creux entre 2 repas ? Croquez un fruit !

Si ça vous arrive souvent, prévoyez alors un vrai goûter. Asseyez-vous et prenez, par exemple, une tartine de pain accompagnée d'un fruit et d'un verre de lait.

Mille et une façons d'aimer les fruits

Petits fruits, quartiers de fruits, salades de fruits, fruits au sirop, fruits cuits au four... Avec des fruits trop mûrs, vous pouvez faire de la compote, une tarte, un clafoutis...

Surgelés, les règles d'or

- 1/ Transportez toujours les produits surgelés dans un sac isotherme.
- 2/ Stockez-les plusieurs mois dans un compartiment congélateur (***) ou conservez-les 2 à 3 jours dans un compartiment à glaçons (voir étiquette du produit).
- 3/ Ne recongelez jamais un aliment décongelé.

22 décembre

L'hiver

25 décembre

Noël

1 € par personne
Gratin d'agrumes

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Nestlé
Ensemble, mieux manger, mieux vivre.



Kraft Foods



US57 Inserm (UMR : INSERM, INRA, CNAM)

tous à table!

Gratin d'agrumes

1. Peler les agrumes à vif et séparer les quartiers en enlevant au maximum la peau.
2. Dans une casserole, faire chauffer la crème.
3. Séparer les jaunes d'œufs des blancs et mettre les jaunes dans une deuxième casserole.
4. Ajouter le sucre aux jaunes d'œufs et fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Verser lentement, en mince filet, la crème bouillante dans ce mélange sans cesser de fouetter. Faire cuire la crème ainsi obtenue pendant 5 mn, en remuant sans arrêt.
6. Allumer le grill du four.
7. Verser la crème dans le plat à gratin et répartir les fruits.
8. Saupoudrer de sucre semoule et mettre au grill pendant 2-3 mn jusqu'à ce que le gratin soit doré.
9. Servir aussitôt.

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 pamplemousse
- 2 oranges
- 25 cl de crème liquide
- 4 jaunes d'œufs
- 75 g de sucre en poudre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une fourchette ou un fouet
- deux casseroles
- un plat à gratin
- un four

Des idées simples de plats à base de légumes secs

- Salade de lentilles
- Saucisses, jarret, ...
- Petit salé aux lentilles
- Ragoût de lentilles
- Harira
- ...

Lentilles



- En galette
- Couscous
- Houmous
- Chorba
- ...

Pois chiches



- Potée
- Cassoulet
- Minestrone
- Haricots de mouton
- Chili con carne
- ...

Haricots blancs et rouges



- Potage Saint-Germain
- Purée aux croûtons
- ...

Pois cassés



- Fricassée de fèves
- Minestrone aux fèves
- Fèves pimentées à la tomate
- Fèves au lard
- ...

Fèves



Soupes



Plats



Purée



Salades simples ou composées (plat complet)



Extrait du Classeur
Alimentation Atout Prix,
INPES / CERIN.