

janvier

2009

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

4 janvier
Épiphanie,
partagez
la galette !

L'eau, la seule boisson indispensable

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

Pur fruit, pur plaisir

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

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...



Duo choco-poire

1 € par personne

Zone A : académies de Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Reims, Toulouse.
Zone B : académies d'Als-Moselle, 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 :



Kraft Foods



tous à table

Recette
de l'Épicerie
solidaire
"Au marché conté"
(01)

Duo choco-poire

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200 g de chocolat noir • 5 œufs • 4 poires • 1 sachet de sucre vanillé • 1 noisette de beurre • sel
- pour la déco : copeaux de chocolat ou des amandes effilées (facultatif)

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- une petite casserole
- une grande casserole
- deux saladiers
- six verres
- un fouet ou une fourchette
- une cuillère ou une spatule
- un couteau
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante...
- un réfrigérateur

En premier lieu, réaliser une mousse au chocolat

Faire fondre le chocolat avec une cuillère d'eau, dans une casserole au bain-marie ou aux micro-ondes.

Dans un saladier, casser les œufs en séparant le jaune du blanc.

Battre les blancs en neige avec une pincée de sel.

Dans le saladier contenant les jaunes d'œuf, battre ensemble les jaunes d'œuf et le chocolat fondu.

Mélanger délicatement les blancs au chocolat et aux jaunes battus ensemble.

Placer dans les verres remplis à moitié et réfrigérer au moins une heure.

Ensuite la préparation des poires :

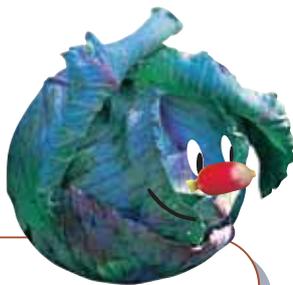
Laver, éplucher et couper les poires en petits morceaux.

Faire cuire doucement dans la casserole avec un sachet de sucre vanillé et une noisette de beurre, jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes.

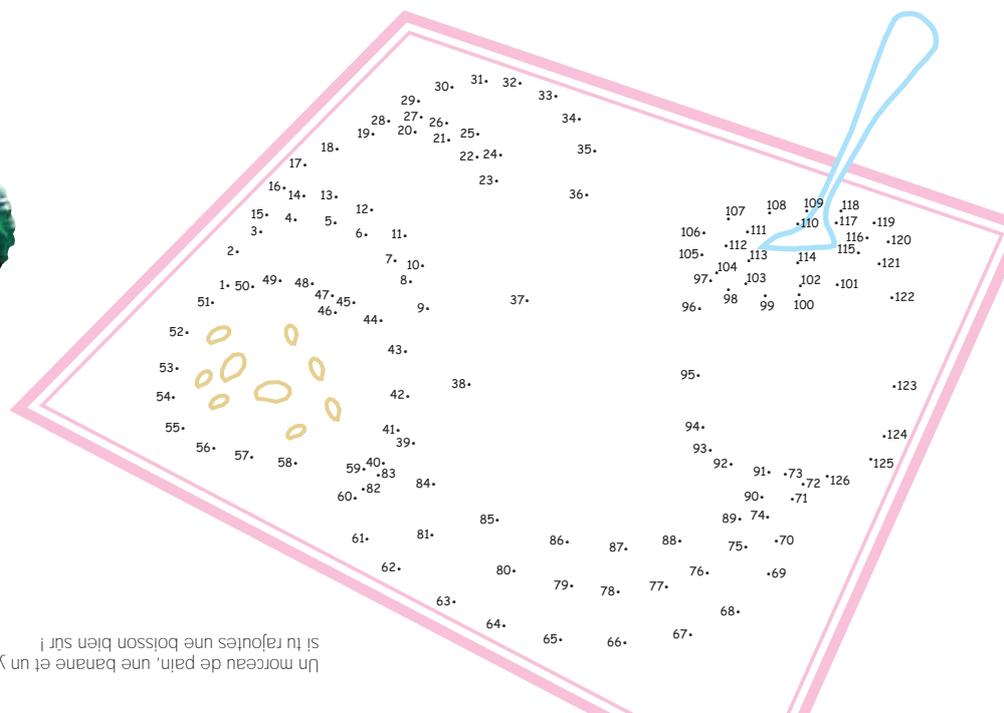
Les laisser refroidir puis les ajouter sur les verres de chocolat.

Replacer le tout au frais.

Points à relier



Relie les points de 1 à 126. Que vas-tu donc découvrir sur cette jolie serviette de table ?



février

2009

dimanche	1	STE ELLA
lundi	2	PRÉSENT, SEIGNEUR
mardi	3	ST BLAISE
mercredi	4	STE VÉRONIQUE
jeudi	5	STE AGATHE
vendredi	6	ST GASTON
samedi	7	STE EUGÉNIE
dimanche	8	STE JACQUELINE
lundi	9	STE APOLLINE
mardi	10	ST ARNAUD
mercredi	11	N. D. DE LOURDES
jeudi	12	ST FÉLIX
vendredi	13	STE BÉATRICE
samedi	14	ST VALENTIN
dimanche	15	ST CLAUDE
lundi	16	STE JULIENNE
mardi	17	ST ALEXIS
mercredi	18	STE BERNADETTE
jeudi	19	ST GABIN
vendredi	20	STE AIMÉE
samedi	21	ST PIERRE DAMIEN
dimanche	22	STE ISABELLE
lundi	23	ST LAZARE
mardi	24	ST MODESTE
mercredi	25	ST ROMÉO
jeudi	26	ST NESTOR
vendredi	27	STE HONORINE
samedi	28	ST ROMAIN

2 février
Chandeleur,
le jour des
crêpes !

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.

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.

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.



Velouté aux champignons

1 à 2 € par personne

Zone A : académies de Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.
Zone B : académies d'Als-Marsailles, 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 :



Kraft Foods



tous à table

Recette de
la Banque
alimentaire
de Bordeaux (33)

Velouté aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 champignons de Paris • 1 pomme de terre • 1 petit bouquet de persil • sel, poivre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- un couteau
- une grande casserole, une marmite, un faitout
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante...
- un mixer ou un moulin à légumes avec grille fine

Préparation

Laver les champignons et la pomme de terre.

Eplucher la pomme de terre et la couper, trier les champignons (têtes et pieds) et les couper en petits morceaux.

Mettre dans une casserole un litre d'eau, les champignons, la pomme de terre, le sel et le poivre.

Laisser cuire 10 minutes et rajouter le persil.

Mixer le tout.

Remuer et remettre sur le feu pendant 1 minute.

Astuce

Pour l'onctuosité, rajouter un peu de crème ou de lait.

Donnez du goût à vos plats !

Les épices

<p>Marjolaine Ail Graines de moutarde Herbes de provence</p>	<p>Citronnelle Persil Estragon</p>	<p>Ras-el-hanout Anis étoilé</p>	<p>Céleri Ciboulette Oignon</p>	<p>Sauge Aneth Thym</p>	<p>Échalote Fenouil</p>
<p>Vanille Piment 5 baies</p>	<p>Safran Curry Genièvre</p>	<p>Ras-el-hanout Anis étoilé</p>	<p>4 épices Sel de céleri Carvi</p>	<p>Harissa Muscade Clou de girofle Colombo</p>	<p>Poivre Clou de girofle Colombo</p>
<p>Origan Anis Menthe</p>	<p>Basilic Oseille Menthe</p>	<p>Laurier Sariette Cerfeuil Romarin Câpres</p>	<p>Cannelle Fleur d'oranger Poivre vert Coriandre</p>	<p>Paprika Cumin Gingembre Cardamome</p>	<p>Baies roses</p>

mars

2009

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

Pas cher et bon pour la santé

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

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.

Objectif mains propres

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

8 mars

Journée de la femme : les hommes aux fourneaux !



Salade aux carottes, thon et ananas

1 à 2 € par personne

ania
Association Nationale des Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Kraft Foods



tous à table

Recette du
Centre Communal
d'Action Sociale
de Lannion (22)

Salade aux carottes, thon et ananas

Ingrédients pour 6 personnes :

- 600 g de carottes • 4 tranches d'ananas en boîte • 2 boîtes moyennes de thon en conserve
- 2 poignées de raisins secs • 2 cuillères à café de moutarde • 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de colza
- 2 cuillères à soupe de vinaigre • 3 cuillères à soupe de persil haché • sel, poivre, curry

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- un saladier
- un couteau et éventuellement un hachoir
- une râpe
- une cuillère à café
- une cuillère à soupe
- un réfrigérateur

Préparation

Laver, éplucher et râper les carottes. Découper les tranches d'ananas en petits morceaux.

Dans un saladier, mettre la moutarde, le vinaigre, deux pincées de sel fin et une cuillère à café rase de curry. Poivrer et bien mélanger. Ajouter petit à petit l'huile.

Mettre dans le saladier les carottes, l'ananas, les raisins secs, le persil haché et le thon égoutté émietté. Bien mélanger.

Décorer de persil haché.

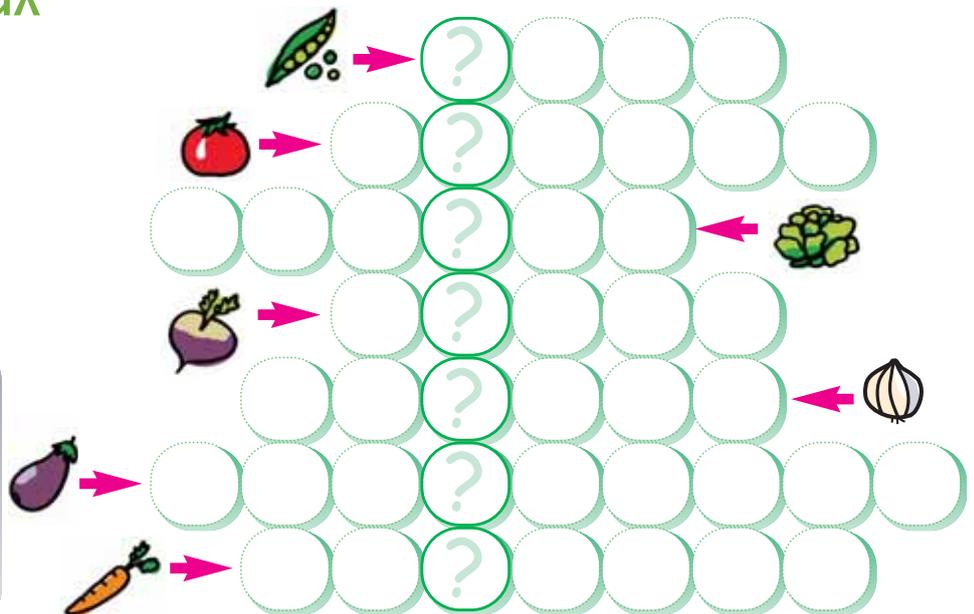
Servir frais en entrée ou bien en plat principal d'un repas de midi.

Dans ce dernier cas, on l'accompagnera d'un féculent (au choix : riz, pommes de terre, grains de maïs, semoule de couscous...) et d'un ou deux œufs durs par personne, par exemple.

Le mot mystérieux



rouve les noms des légumes représentés, et tu découvriras, verticalement, le lieu où ils poussent !



avril

2009

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

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.

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.

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.

12-13 avril Pâques : des œufs, de l'agneau

Maquereaux en papillote

1 à 2 € par personne

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

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Kraft Foods



tous à table

Maquereaux en papillote

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 maquereaux • 2 tomates • 1 citron • 4 brins de persil • 4 brindilles de thym • 4 feuilles de laurier
- 2 cuillères à soupe de moutarde • 2 cuillères à soupe d'huile • sel, poivre • crème fraîche (facultatif)

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- du papier absorbant
- quatre morceaux de papier aluminium
- un couteau
- un plat allant au four
- un four

Préparation

Vider les maquereaux, les laver et les éponger avec du papier absorbant.

Dans le plat à four, mettre le papier aluminium, poser les maquereaux dessus, faire des petites coupures sur le dos des maquereaux.

Mettre l'huile, la moutarde, le sel et le poivre.

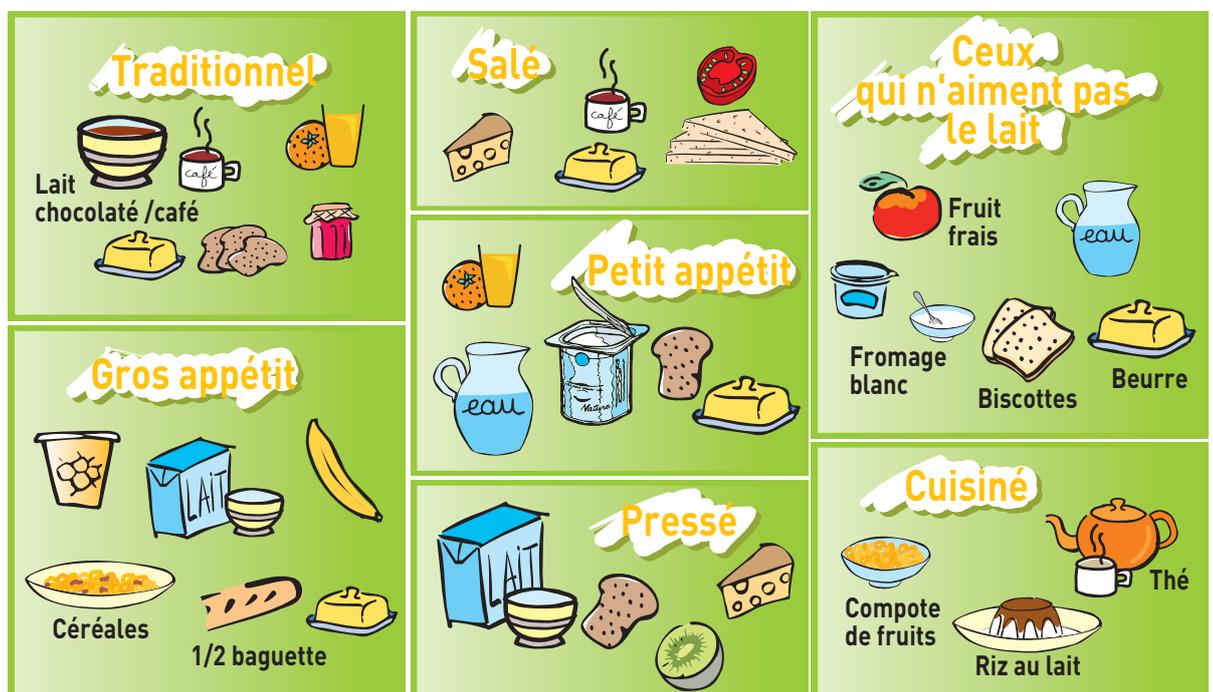
Couper les tomates et le citron en rondelles.

Poser sur les maquereaux une rondelle de tomate, une rondelle de citron, le persil, le thym et un morceau de laurier plus une cuillère à soupe d'eau ou de crème fraîche.

Fermer la papillote le plus hermétiquement possible.

Cuire 10 à 15 minutes à four chaud (thermostat 6).

Petit Déjeuner



mai

2009

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

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 !

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.

L'eau, la seule boisson indispensable

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

Haricots blancs à la grecque

moins de 1 € par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Kraft Foods



tous à table

Recette de
l'épicerie sociale
"La passerelle"
à Blanquefort (33)

Haricots blancs à la grecque

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de haricots blancs secs • 1 boîte de tomates épluchées ou 3 grosses tomates mûres • 2 oignons
- 4 gousses d'ail • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • sel, poivre, coriandre, thym

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- une cocotte minute ou une marmite
- un saladier
- un couteau
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante...

Préparation

Faire tremper les haricots dans de l'eau froide pendant au moins 12 heures.

Eplucher l'oignon et l'ail.

Couper l'oignon et l'ail en petits morceaux.

Mettre à cuire les haricots dans une cocotte en les couvrant largement d'eau et en ayant ajouté les tomates pelées, les oignons émincés, l'ail coupé en morceaux, la coriandre, le sel et le poivre.

Faire cuire en cocotte minute, de 20 à 30 minutes ou dans une marmite de 45 à 60 minutes.

Lorsque les haricots sont cuits, les égoutter et servir tièdes ou froids, après avoir ajouté l'huile d'olive.

Accompagner d'une salade verte.

Message codé



En t'aidant du code, tu trouveras facilement les autres lettres pour découvrir ce message !

A = N =

E = R =

O = T =



juin 2009

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

Limitez votre consommation de boissons sucrées !

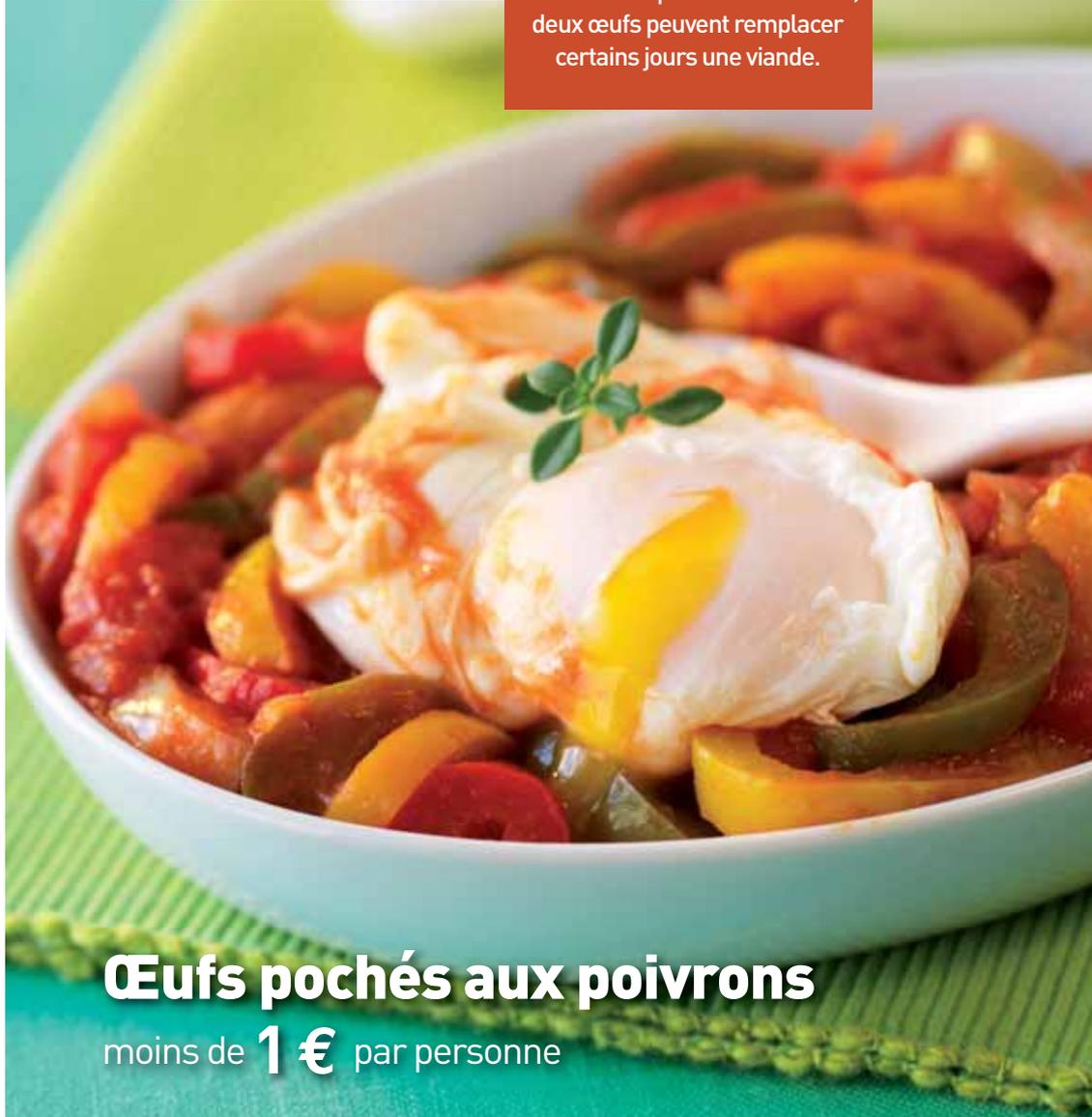
Les sodas, les boissons aux fruits et les "nectars" contiennent parfois une quantité importante de sucre. Réservez plutôt ces boissons à certaines occasions (repas ou goûters festifs, par exemple).

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.

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.



Œufs pochés aux poivrons

moins de 1 € par personne

ania
Association Nationale des Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Kraft Foods



tous à table

Recette de
l'Association
"Tulle Solidarité"
à Tulle (19)

Œufs pochés aux poivrons

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 œufs • 1 oignon • 1 poivron vert • 1 poivron jaune ou rouge • 2 gousses d'ail • 1 boîte de tomates pelées
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc ou d'alcool • 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou d'olive
- sel, poivre, laurier, thym

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- un couteau et éventuellement un hachoir
- une cuillère à soupe
- une poêle ou une sauteuse
- une casserole, une écumoire, une coupelle ou une tasse (facultatif)
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante ...

Préparation des légumes

Eplucher l'oignon et les gousses d'ail. Les hacher.
Laver et détailler les poivrons en lamelles.
Chauffer une cuillerée d'huile dans une poêle ou une sauteuse.
Y faire revenir l'oignon et les poivrons.
Ajouter l'ail, le laurier, le thym, le sel et le poivre.
Laisser cuire 3 minutes en remuant.
Ajouter les tomates en boîte et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Préparation des œufs

Faire pocher les œufs dans l'eau :
Chauffer deux litres d'eau. Y verser le vinaigre. Casser un œuf dans une coupelle, le glisser à la surface de l'eau frémissante et à l'aide d'une écumoire ramener aussitôt le blanc de l'œuf sur le jaune. Procéder de la même façon pour les œufs restants. Laisser cuire 3 minutes. Egoutter les œufs sur du papier absorbant. Puis les disposer dans les légumes.

Cuisinez les œufs !

 Salé	 Sucré
ŒUFS SEULS <ul style="list-style-type: none">• À l'eau, mollet, dur, coque• Poêlés, au plat, brouillés, en omelette, frits 	LES CRÈMES ENTREMETS <ul style="list-style-type: none">• Œufs + lait + sucre + (farine ou féculents)• Crème pâtissière• Crème anglaise• Œufs au lait• Gâteau de semoule• Gâteau de riz 
EN FLAN <ul style="list-style-type: none">+ lait + gruyère 	
QUICHES <ul style="list-style-type: none">• Aux légumes, au poisson, à la viande 	
SOUFFLÉS 	

 Les Œufs

juillet

2009

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

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.

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.

Les incontournables

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...

Haricots verts bolognaise

moins de 1 € par personne

Zone A : académies de Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.
Zone B : académies 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 :



Kraft Foods



tous à table

Recette du Centre socio-culturel "La table d'hôte" de Royan (17)

Haricots verts bolognaise

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1,5 kg haricots verts frais (congelés ou en boîte) • 600 g de viande hachée • 1 oignon • 1 carotte
- 1 bouillon cube • 1 petite boîte de concentré de tomates • 1 boîte 4/4 de tomates pelées • 1 petit bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile • sel, poivre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- une marmite
- une passoire
- une poêle
- un couteau et éventuellement un hachoir
- une cuillère à soupe
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante ...

Préparation

Eplucher l'oignon et la carotte.

Hacher l'oignon et le persil lavé et couper la carotte en petits cubes.

Dans une poêle faire revenir la viande avec l'huile.

La retirer pour faire revenir l'oignon haché et la carotte coupée en petits cubes.

Quand le mélange est coloré, ajouter le concentré de tomates, les tomates pelées, le cube, le persil, le sel, le poivre et laisser mijoter.

15 minutes avant de servir, ajouter la viande au mélange.

Si les haricots verts sont frais ou congelés, les faire bouillir dans de l'eau salée pendant 20 minutes. Les égoutter et les tenir au chaud.

Si les haricots sont en boîte, les chauffer dans la marmite après les avoir égouttés.

Quand les haricots sont prêts, verser le mélange viande-légumes sur les haricots verts chauds.

À table !

Prépare ton menu en choisissant à chaque fois l'aliment qui convient et qui te ferait plaisir



Menu du jour

1 féculent

1 viande (ou poisson, œufs...)

1 légume vert

1 produit laitier

1 fruit

août

2009

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

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.

Avec 1€ j'achète au choix :

- 1 litre de lait écrémé UHT • 4 yaourts
- 1 kg de pommes de terre • 1/2 kg de carottes
- 1 boîte de haricots verts • 1 kg de farine
- 1 paquet de semoule • 1 boîte de lentilles.

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.



22 août
Début ramadan :
des dattes, du thé,
du miel...

Salade d'été "sucrée salée"

1 à 2 € par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Kraft Foods



tous à table

Salade d'été "sucrée salée"

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 melons • 200 g de pâtes (coquillettes) • 200 g de bacon (ou dés de dinde) • 1 cuillère d'huile • 1 bouquet de persil • sel

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- une casserole
- un saladier
- un couteau
- une cuillère à café
- une passoire
- une cuillère à soupe
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante ...
- un réfrigérateur

Préparation

Faire cuire les coquillettes dans une casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter et les verser dans le saladier. Y ajouter un filet d'huile, du persil et saler à votre convenance.

Couper les melons en deux. Retirer les pépins. A l'aide d'une cuillère à café, retirer la chair en petits morceaux et les mélanger aux coquillettes. Garder les coques vides des melons.

Couper les tranches de bacon en fines lamelles et les mélanger à la préparation melon/pâtes.

Garnir les moitiés de melons avec la préparation.

Mettre au réfrigérateur. Servir bien frais.

Légumes secs	Céréales	Plats																																
 Lentilles  Haricots secs rouges, blancs, flageolets  Pois chiches  Pois cassés  Fèves  Soja	<table border="1"> <tr> <td>Blé</td> <td>farine semoule pâtes</td> <td>boulghour soufflé pain complet</td> <td>couscous pilpil</td> </tr> <tr> <td>Riz</td> <td>grains soufflé</td> <td>blanc étuvé complet</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Maïs</td> <td>épis farine semoule</td> <td>soufflé grains maïzena</td> <td>polenta pop corn</td> </tr> <tr> <td>Seigle</td> <td>farine</td> <td>pain</td> <td>flocons</td> </tr> <tr> <td>Avoine</td> <td colspan="3">flocons</td> </tr> <tr> <td>Orge</td> <td>grains</td> <td colspan="2">perles</td> </tr> <tr> <td>Millet</td> <td>grains</td> <td colspan="2">flocons</td> </tr> <tr> <td>Sarrasin</td> <td>farine</td> <td colspan="2">grains</td> </tr> </table>	Blé	farine semoule pâtes	boulghour soufflé pain complet	couscous pilpil	Riz	grains soufflé	blanc étuvé complet		Maïs	épis farine semoule	soufflé grains maïzena	polenta pop corn	Seigle	farine	pain	flocons	Avoine	flocons			Orge	grains	perles		Millet	grains	flocons		Sarrasin	farine	grains		<p>Couscous - semoule cuite + pois chiches </p> <p>Salade mexicaine - maïs + haricots rouges </p> <p>Salade de lentilles - lentilles + pain </p> <p>Soupe de pois cassés - pain + pois cassés </p> <p>Riz indien au soja - pain + riz + soja </p>
Blé	farine semoule pâtes	boulghour soufflé pain complet	couscous pilpil																															
Riz	grains soufflé	blanc étuvé complet																																
Maïs	épis farine semoule	soufflé grains maïzena	polenta pop corn																															
Seigle	farine	pain	flocons																															
Avoine	flocons																																	
Orge	grains	perles																																
Millet	grains	flocons																																
Sarrasin	farine	grains																																

COMPLÉMENTATION ENTRE LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Un plat associant en quantité suffisante des légumes secs et des aliments céréaliers permet d'apporter des protéines d'aussi bonne qualité qu'une portion de viande, de poisson ou d'œufs.

septembre

2009

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

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

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...

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.

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.

21 septembre
Fin du ramadan

Flan de légumes aux épices

1 € par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Kraft Foods



tous à table

Recette
du Centre social
"Maison de
quartier de
Port neuf" à la
Rochelle (17)

Flan de légumes aux épices

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 gousses d'ail • 4 gros oignons • 1 grosse aubergine • 2 courgettes moyennes • 1 belle tomate
- 75 cl de crème fraîche • 6 œufs • 1 petit paquet de gruyère râpé • 2 cuillères à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de 5 parfums • 10 olives noires dénoyautées • 3 cuillères à soupe d'huile de colza ou d'olive

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- un couteau et éventuellement un hachoir
- une cuillère à soupe
- une cuillère à café
- une fourchette ou un fouet
- un saladier
- une poêle
- un plat à gratin
- du papier absorbant
- une assiette ou une passoire
- un four

Préparation

Laver puis couper l'aubergine en lamelles sur la longueur.

Laver puis couper en rondelles les courgettes.

Eplucher puis hacher les oignons et les gousses d'ail.

Dans une poêle contenant l'huile, faire revenir les lamelles d'aubergine pour les attendrir. Les retirer et les poser sur l'assiette ou la passoire couverte de papier absorbant. Puis de façon identique faire revenir les rondelles de courgettes. Les déposer également sur du papier absorbant.

Enfin, faire revenir les oignons et l'ail hachés.

Couper la tomate en petits morceaux.

Dans le saladier, battre les œufs avec la crème fraîche. Ajouter les épices, un peu de gruyère râpé, du sel et du poivre. Mélanger.

Préchauffer le four à thermostat 6.

Huiler le plat à gratin. Etaler les lamelles d'aubergine au fond puis ajouter

la moitié du mélange ail-oignons. Ajouter les rondelles de courgettes

puis le reste du mélange ail-oignons. Répartir les morceaux de tomates,

les olives dénoyautées et ajouter à l'ensemble le mélange œufs-crème-épices.

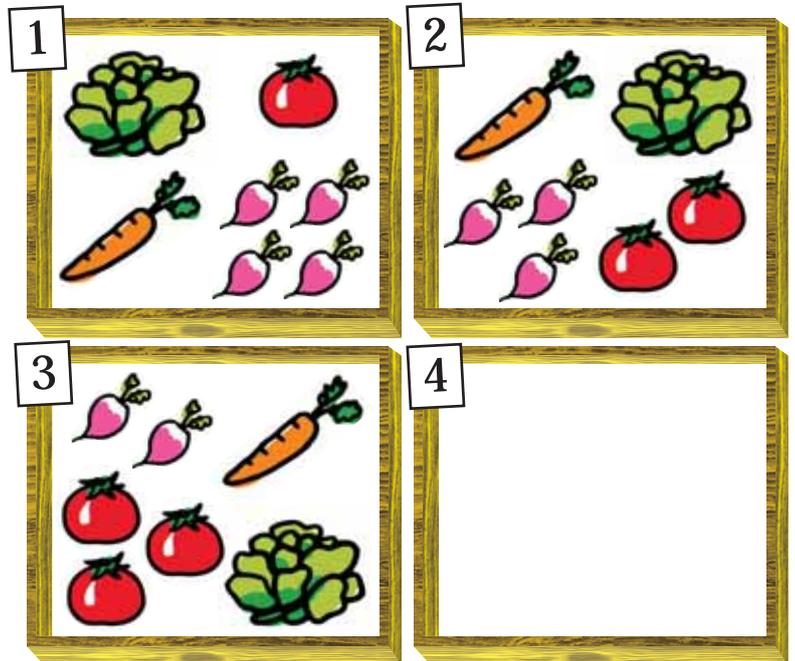
Mettre au four et faire cuire 30 minutes au thermostat 5-6.

5 minutes avant la fin de la cuisson, parsemer le reste de gruyère râpé.

Suite logique



As-tu bien regardé
les 3 premiers cageots ?
Observe bien, et dessine
le contenu du quatrième !



octobre

2009

jeudi 1
STE THÉRÈSE DE LE-J.

vendredi 2
ST LÉGER

samedi 3
ST GÉRARD

dimanche 4
ST FRANÇOIS D'ASSISE

lundi 5
STE FLEUR

mardi 6
ST BRUNO

mercredi 7
ST SERGE

jeudi 8
STE PÉLAGIE

vendredi 9
ST DENIS

samedi 10
ST GHISLAIN

dimanche 11
ST FIRMIN

lundi 12
ST WILFRIED

mardi 13
ST GÉRAUD

mercredi 14
ST JUSTE

jeudi 15
STE THÉRÈSE D'AVILA

vendredi 16
STE EDWIGE

samedi 17
ST BAUDOIN

dimanche 18
ST LUC

lundi 19
ST RENÉ

mardi 20
STE ADELINE

mercredi 21
STE CÉLINE

jeudi 22
STE ÉLODIE

vendredi 23
ST JEAN DE CAPL.

samedi 24
ST FLORENTIN

dimanche 25
ST CRÉPIN

lundi 26
ST DIMITRI

mardi 27
STE EMELINE

mercredi 28
STS SIMON/JUDE

jeudi 29
ST NARCISSE

vendredi 30
ST BIENVENU

samedi 31
ST QUENTIN

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, tartes salées...), vous avez le choix.

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

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 en poudre (dans les boissons chaudes mais aussi dans la soupe, les gratins, les béchamels...) : pensez-y... c'est un véritable concentré de calcium.

Boulettes de viande sauce yaourt et menthe

1 à 2 € par personne

Zone A : académies de Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.
Zone B : académies 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 :



Kraft Foods



tous à table

Recette des
restaurants du
cœur de Freyming
"Atelier Partage
de savoirs"
Merlebach (57)

Kumba irakiens ou boulettes de viande, sauce yaourt et menthe

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de semoule extra-fine • 500 g de viande hachée (bœuf ou agneau) • 1 oignon • 4 yaourts nature
- quelques feuilles de menthe • sel, poivre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- un rouleau à pâtisserie
- un saladier
- un couteau
- une grande casserole, une marmite, un faitout
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante...

Préparation

Mélanger la semoule avec de l'eau, la travailler au rouleau à pâtisserie jusqu'à obtention d'une pâte fine.

Couper l'oignon.

Dans un saladier, assaisonner la viande hachée en ajoutant le sel, le poivre et l'oignon.

Former des petites boules de pâte avec la semoule.

Les ouvrir dans la main, les farcir de viande et les refermer avec soin.

Dans une marmite faire bouillir deux litres d'eau avec les quatre yaourts et les feuilles de menthe.

Quand l'eau bout, y plonger les boulettes de semoule farcies et cuire 15 minutes à feu doux.

Variante

Une autre recette consiste à préparer le jus de cuisson en faisant bouillir dans deux litres d'eau des feuilles d'épinard et le contenu d'une boîte de tomates pelées.

Exemples de portions de produits laitiers



1 yaourt



1 verre de lait



1/6 de camembert



1 portion de fromage fondu



1 bol de fromage blanc

une petite poignée de fromage à pâte cuite râpé (emmental, cantal)



novembre

2009

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

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...).

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.

Soupe de lentilles

1 € par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Kraft Foods



tous à table

Recette de la
Maison du diabète
et de la santé
de Toulouse (31)

Soupe de lentilles

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g (16 cuillères à soupe) de lentilles vertes • 1 carotte
- 1 bouillon cube ou un bouquet garni (2 brins de persil, une feuille de laurier, une branchette de thym)

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- un couteau
- une cuillère à soupe
- une grande casserole ou une cocotte minute
- un mixer ou un moulin à légumes à grille fine
- un réchaud, une cuisinière, une plaque chauffante ...

Préparation

Laver les lentilles.

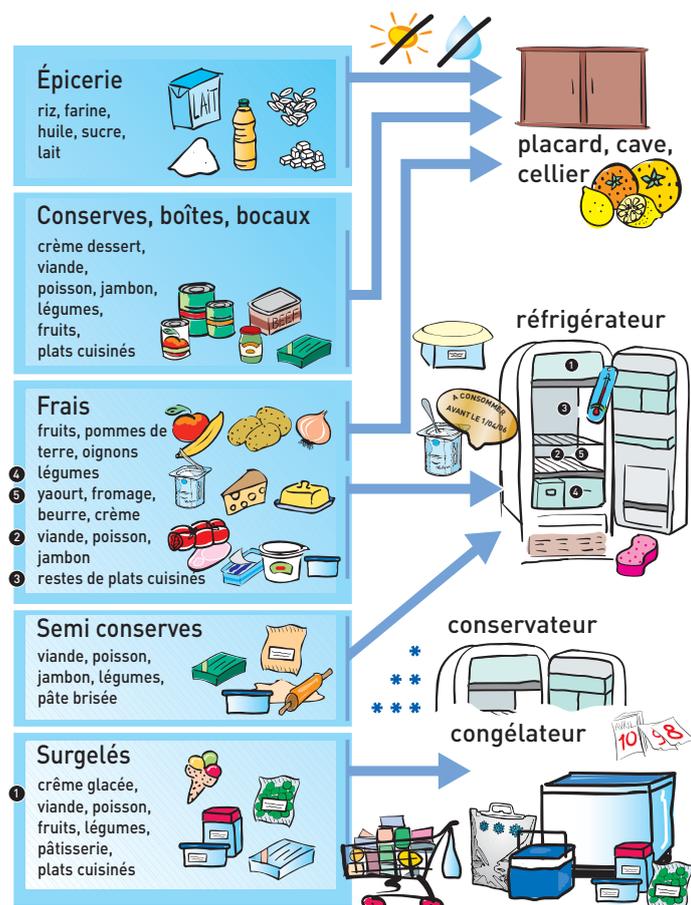
Eplucher la carotte et la couper en rondelles fines.

Dans la casserole ou la cocotte mettre les lentilles, la carotte coupée, le bouillon cube ou le bouquet garni et 1,5 litre d'eau.

Laisser cuire 20 minutes (ou 10 minutes en cocotte minute à partir de la rotation de la soupape).

Passer au moulin à légumes ou mixer.

Le froid et la conservation des aliments



décembre

2009

mardi 1

STE FLORENCE

mercredi 2

STE VIVIANE

jeudi 3

ST XAVIER

vendredi 4

STE BARBARA

samedi 5

ST GÉRALD

dimanche 6

ST NICOLAS

lundi 7

ST AMBROISE

mardi 8

IMM. CONCEPTION

mercredi 9

ST PIERRE FOURIER

jeudi 10

ST ROMARIC

vendredi 11

ST DANIEL

samedi 12

ST J.-F. DE CHANTAL

dimanche 13

STE LUCIE

lundi 14

STE ODILE

mardi 15

STE NINON

mercredi 16

STE ALICE

jeudi 17

ST GAËL

vendredi 18

ST GATIEN

samedi 19

ST URBAIN

dimanche 20

ST THÉOPHILE

lundi 21

HIVER

mardi 22

STE FRANÇOISE-XAVIÈRE

mercredi 23

ST ARMAND

jeudi 24

STE ADÈLE

vendredi 25

NOËL

samedi 26

ST ÉTIENNE

dimanche 27

ST JEAN

lundi 28

ST INNOCENTS

mardi 29

ST DAVID

mercredi 30

ST ROGER

jeudi 31

ST SYLVESTRE

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.

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.

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.

25 décembre
Noël : coupez la bûche !

Papillotes de pommes à la cannelle et au beurre salé

1 € par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Kraft Foods



tous à table

Recette de
l'association
d'aides
aux chômeurs
à Montendre (17)

Papillotes de pommes à la cannelle et au beurre salé

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pommes (type golden) • 30 g de beurre salé • 4 cuillères à café de sucre brun • 4 pincées de cannelle en poudre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- du papier absorbant
- du papier aluminium
- un couteau
- un barbecue ou un four

Préparation

Laver les pommes, les sécher sur du papier absorbant, les couper en deux et ôter le cœur.

Placer les demi-pommes sur des feuilles d'aluminium face coupée vers le haut.

Placer au centre une noisette de beurre salé, les saupoudrer de sucre brun et de cannelle, puis refermer soigneusement les papillotes.

Faire cuire sur des braises tièdes pendant 7 à 10 minutes ou au four chaud pendant 5 minutes (thermostat 7).

Une histoire de mots



tu connais, bien sûr,
toutes ces expressions. Mais
sauras-tu les compléter par le
bon fruit ou le bon légume ?...

Etre haut comme trois

Raconter des

Ne plus avoir un en poche.

C'est la fin des !

Couper la en deux.

S'occuper de ses

Voir un au cinéma.

Etre rouge comme une

Avoir un teint de

Avoir un cœur d'.....