

janvier

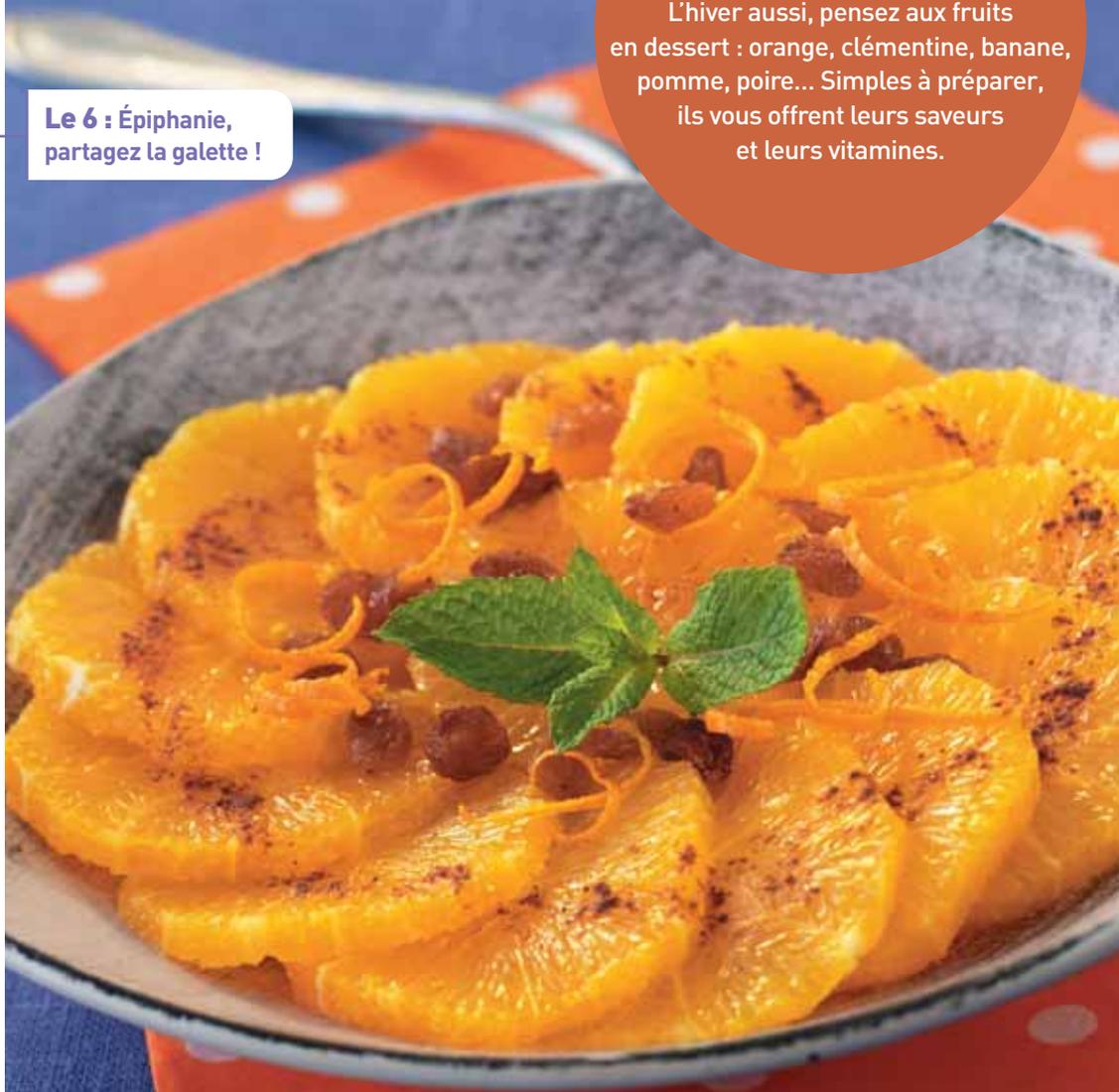
2010

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

Le 6 : Épiphanie, partagez la galette !

Fruits d'hiver, sources de vitamines

L'hiver aussi, pensez aux fruits en dessert : orange, clémentine, banane, pomme, poire... Simples à préparer, ils vous offrent leurs saveurs et leurs vitamines.



Salade d'oranges

Épicerie sociale - Bischheim (67)

moins de
1 €
par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

avec le partenariat de :



tous à table!

Ingrédients

4 personnes



4 oranges



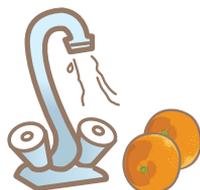
1 cuillère à soupe de sucre



1 cuillère à café de cannelle

Salade d'oranges

moins de
1€
par personne



Laver les oranges



Les éplucher et les couper en rondelles fines



Les mettre dans un saladier avec le sucre et la cannelle



Mélanger le tout et ajouter si vous le souhaitez de la fleur d'oranger

Astuce : ajouter des amandes effilées, des raisins secs ou de la menthe

Jeu des portraits



Tu connais bien sûr tous ces fruits, ces légumes, ces plantes... Mais les connais-tu vraiment bien ? Essaie de relier chacun d'eux à la bonne définition...



Le piment **1**

L'orange **2**

La carotte **3**

L'ortie **4**

La pomme de terre **5**

La mûre **6**



a donne bonne mine.

b ne se mange jamais crue !

c met le feu à la bouche...

d rend la langue toute violette !

e est super riche en vitamine C.

f pique mais se déguste en soupe.

Pour ton équilibre, varie ton alimentation et évite de grignoter pendant la journée !

février

2010

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

**Le 2 : Chandeleur,
faites des crêpes !**

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.



Salade d'endives, abricots, amandes

Centre Communal d'Action Sociale - Royan (17)

1 €
par personne

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

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

avec le partenariat de :



tous à table!

Ingrédients

6 personnes



4 endives



quelques
abricots secs



quelques
amandes
effilées



1
yaourt bulgare
ou brassé

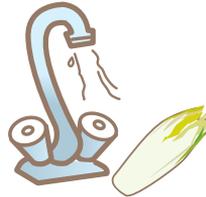


sel, poivre,
vinaigre



Salade d'endives, abricots, amandes

1 €
par personne



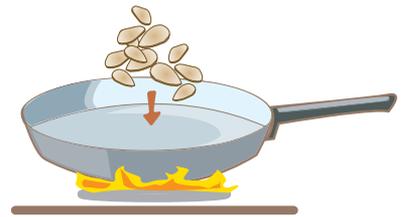
Laver les endives



Couper les endives



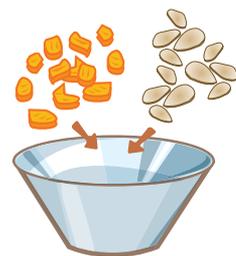
Couper les abricots secs
en petits morceaux



Griller les amandes



Mélanger le yaourt avec le sel,
le poivre et le vinaigre



Ajouter les morceaux d'abricots secs
et mélanger le tout.
Disposer dessus les amandes grillées



Vive l'eau !

- Aucune boisson ne désaltère comme elle et c'est la seule boisson recommandée pour les enfants.
- Du robinet, de la fontaine ou en bouteille, toutes les eaux contribuent au bien-être et à la santé de toute la famille.
- À table, elle est l'invitée de tous nos repas.

mars

2010

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

Le sel : un soupçon suffit

Pour votre santé, évitez de saler les plats avant d'y avoir goûté et n'ajoutez pas trop de sel à l'eau de cuisson.

Et pourquoi ne pas remplacer le sel par des épices ou des herbes ? Noix de muscade râpée ou ciboulette avec la pomme de terre, cumin ou coriandre avec les carottes.

**Le 8 : Journée de la femme,
les hommes aux fourneaux !**

Gratin dauphinois au blanc de dinde

Association EconHome - Lyon (69)

moins de
1 €
par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

avec le partenariat de :



tous à table!

moins de
1 €
par personne

Gratin dauphinois au blanc de dinde

Ingrédients 5 personnes



50 cl
de crème fraîche



1 kg
de pomme
de terre



4 tranches
de blanc de dinde



2 gousses
d'ail

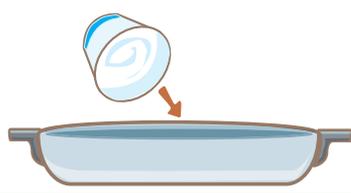


sel et poivre

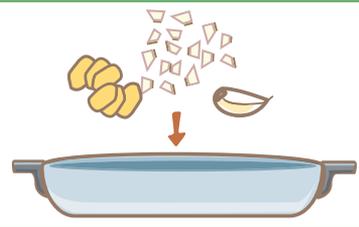


Éplucher et couper les pommes de terre en rondelles

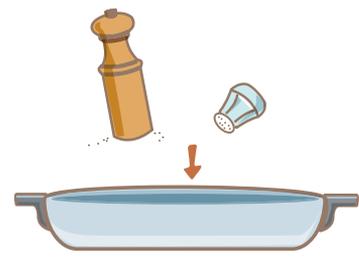
Couper l'ail et le blanc de dinde en petits morceaux



Napper le fond du plat à gratin de crème



Disposer les aliments dans le plat en les alternant



Terminer en nappant de crème, de sel et de poivre



1 h



thermostat 4
120 °C

Mettre à four moyen pendant 1 heure

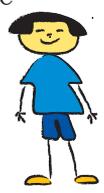
Astuce : plus la température est basse et le temps de cuisson long, plus les pommes de terre seront fondantes...

INCORPORAANO - Crédit photo : Pierre Desgrieux

Message caché !



Sauras-tu déchiffrer ce rébus ? Pour chaque dessin du message ci-contre, trouve la syllabe correspondante, et tu pourras alors lire un très bon conseil !



R

2



A



re



Quand tu fais du sport, pense à prendre toujours une petite bouteille d'eau avec toi.

RÉPONSE : il - faux - bois - R - deux - Eau - A - chat - quene - re - pas !
Il faut boire de l'eau à chaque repas !

avril

2010

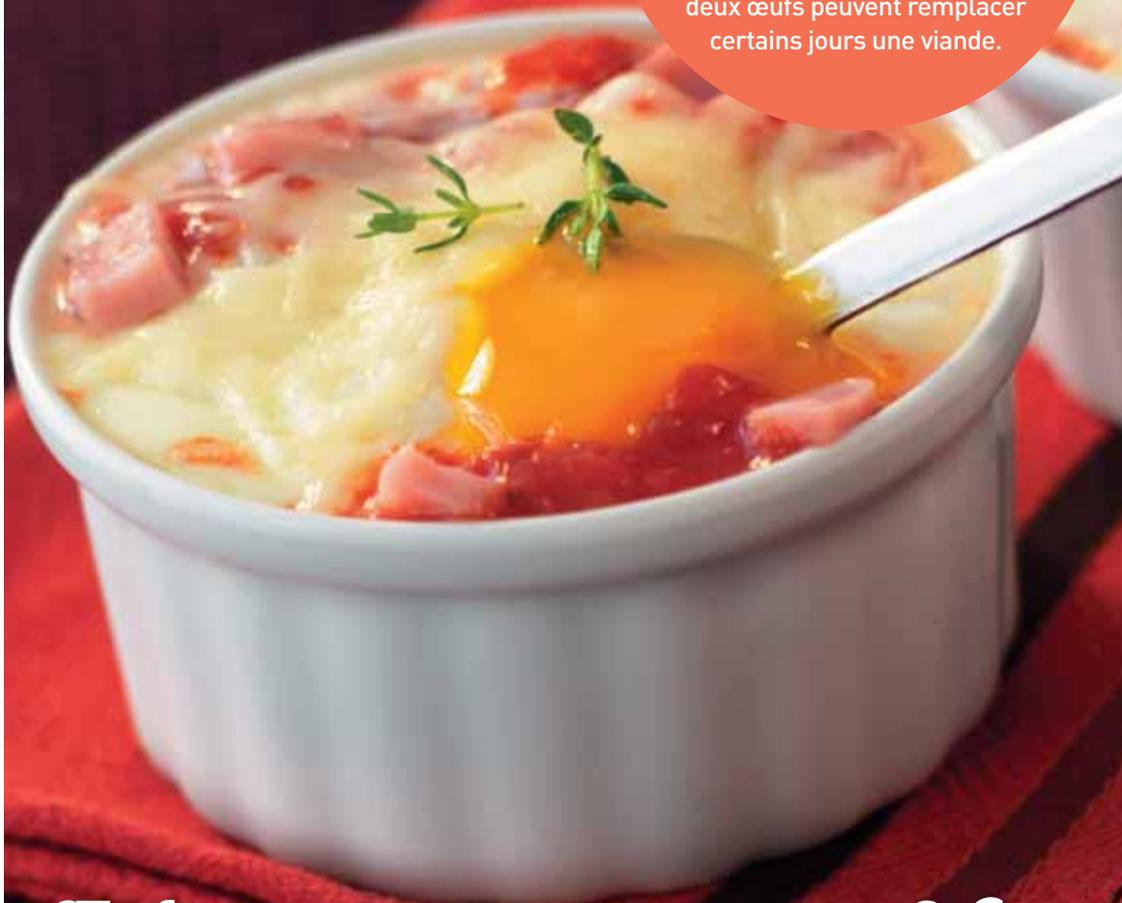
jeudi	1
ST HUGUES	
vendredi	2
STE SANDRINE	
samedi	3
ST RICHARD	
dimanche	4
PÂQUES	
lundi	5
DE PÂQUES	
mardi	6
ST MARCELLIN	
mercredi	7
ST J.-B. DE LA SALLE	
jeudi	8
STE JULIE	
vendredi	9
ST GAUTIER	
samedi	10
ST FULBERT	
dimanche	11
ST STANISLAS	
lundi	12
ST JULES	
mardi	13
STE IDA	
mercredi	14
ST MAXIME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

**4-5 avril : Fêtez Pâques :
des œufs, de l'agneau...**

L'œuf : des idées plein la coquille

À la coque, poché, au plat ou
en omelette : l'œuf se prête
à mille recettes simples...
et économiques !

En termes d'équilibre alimentaire,
deux œufs peuvent remplacer
certains jours une viande.



Œuf cocotte

Association Espoir - Colmar (68)

1 à 2€
par personne

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



avec le partenariat de :



tous à table!

Ingrédients

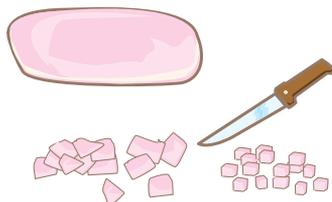
2 personnes

Oeuf cocotte

1 à 2€
par personne



2 œufs



Couper en petits dés le jambon

Mettre le jambon, la sauce tomate, et en dernier l'œuf dans un ramequin



4
cuillères à soupe
de sauce tomate



1
tranche
de jambon



Parsemer de gruyère



7 à 8 min



thermostat 8
240 °C

Cuire au four 7 à 8 min
ou cuire au micro-ondes
à puissance moyenne 1 à 2 min

Astuce : vous pouvez l'accompagner d'une salade verte



20 g
de gruyère râpé



Les légumes ? Un jeu d'enfants !

- Mélangez-les avec des aliments qu'ils aiment : pâtes, riz, semoule.
- Cuisinez-les pour vous aussi : votre exemple compte beaucoup pour vos enfants.
- Ajoutez quelques pâtes alphabet, du fromage fondu, des croûtons ou une pincée de gruyère râpé à vos soupes de légumes : les enfants apprécient !

mai

2010

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

**Les surgelés :
toujours prêts à dépanner !**

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



Gâteau florentin

Les P'tits Bouts - Savines-le-lac (05)

1 à 2 €
par personne

Zone A : Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse
Zone B : Aix-Marseille-Provence, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg
Zone C : Bordeaux-Castell, Paris, Versailles

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

avec le partenariat de :



tous à table!

Ingrédients 6 personnes

Gâteau florentin

1 à 2€
par personne



12
pommes de terre



500 g
d'épinards frais
ou surgelés



300 g
de thon au naturel
en boîte



20 cl
de crème fraîche



20 cl
de lait



30 g de beurre



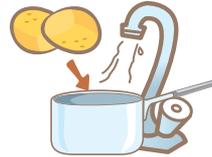
sel



100 g
de fromage râpé

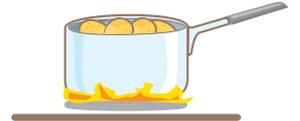


Éplucher les
pommes de terre



Laver les pommes de
terre, les mettre dans une
casserole d'eau

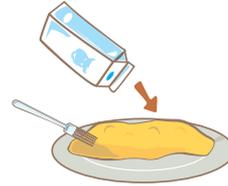
30 min



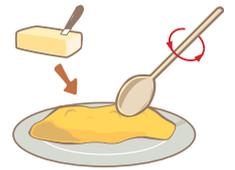
Faire cuire
pendant 30 min



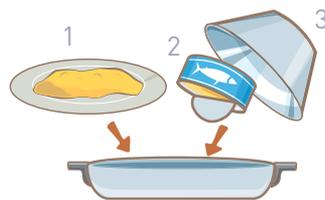
Mettre les épinards
dans le saladier
avec la crème et le sel



Écraser les pommes de
terre cuites à la
fourchette et ajouter le lait



Mettre un petit morceau
de beurre et mélanger
pour faire une purée



Dans un plat à gratin
beurré, disposer par
couche les pommes
de terre, le thon égoutté,
et les épinards



Recommencer
cette alternance.
Ajouter le fromage râpé

10 min
Fonction
gril

Passer au gril 10 min

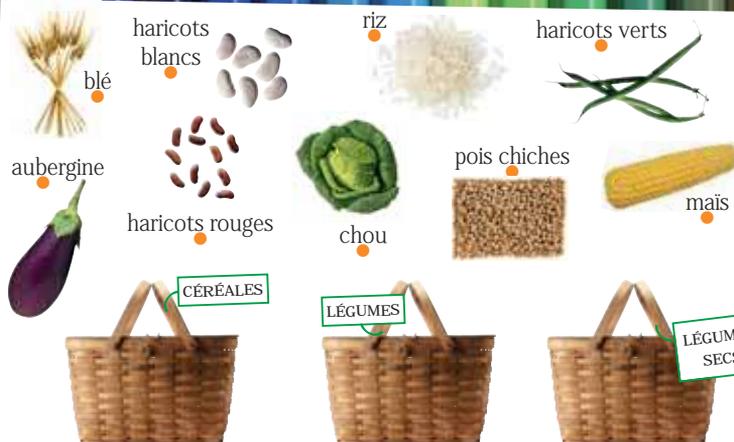
Astuce : ajouter un peu de noix de muscade

Quel bazar !!!



Mais qui donc a fait
les courses sans
rien ranger ?

Ces produits du marché
sont à grouper par 3.
Sauras-tu relier chacun
d'eux au bon panier ?



Pour bien grandir,
mange au moins
5 fruits et légumes
par jour !

RÉPONSE : CÉRÉALES : blé - riz - maïs, LÉGUMES : haricots blancs - haricots verts - chou - aubergine, LÉGUMES SECS : pois chiches - haricots rouges - pois chiches.

juin 2010

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

Œufs, poissons, viandes : une fois par jour suffit

Ces aliments sont utiles à notre corps en quantité limitée : à un repas, éventuellement deux.
Si possible, mettez le poisson au menu deux fois par semaine : en conserve, surgelé ou frais..., mais limitez le poisson pané et frit.

Filet de poisson au lard fumé

Centre Socio-Culturel du Secteur de Marans (17)

1 à 2 €
par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

avec le partenariat de :



tous à table!

Ingrédients

4 personnes



4 filets de poisson (lieu) de 150 g



4 tranches de lard fumé



20 cl de crème fraîche ou 5 cuill. à soupe



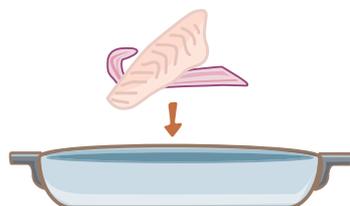
100 g de gruyère râpé



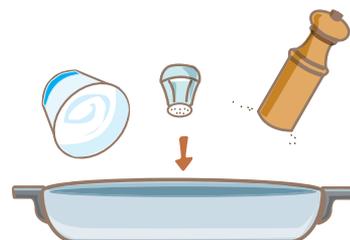
sel, poivre

Filet de poisson au lard fumé

1 à 2 €
par personne



Enrouler les 4 filets de poisson avec le lard fumé



Ajouter la crème fraîche, le sel et le poivre



Recouvrir de gruyère râpé

 20 min

 thermostat 7
200 °C

Faire cuire au four pendant 20 min



3 produits laitiers par jour : le compte est bon !

- Il en suffit d'un à chaque repas, en variant les plaisirs : lait ou yaourt le matin, fromages, yaourts ou fromage blanc au déjeuner et au dîner.
- Le goûter peut être aussi l'occasion de manger un yaourt ou de boire un verre de lait.
- Saviez-vous que les produits laitiers allégés (ou 0 %) apportent autant de calcium, mais moins (ou pas du tout) de graisse que les autres ? N'hésitez pas...

juillet

2010

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

Les légumes secs : des féculents faciles à vivre

Tout comme le riz ou les pâtes, les légumes secs sont des féculents économiques, bons pour la santé et pratiques à préparer. Lentilles, pois chiches, maïs, haricots rouges, blancs ou flageolets, il suffit de les cuire à l'eau bouillante et de les cuisiner par exemple avec une sauce tomate !



Risotto au jambon

Association Espoir - Colmar (68)

1 €
par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

avec le partenariat de :



tous à table!

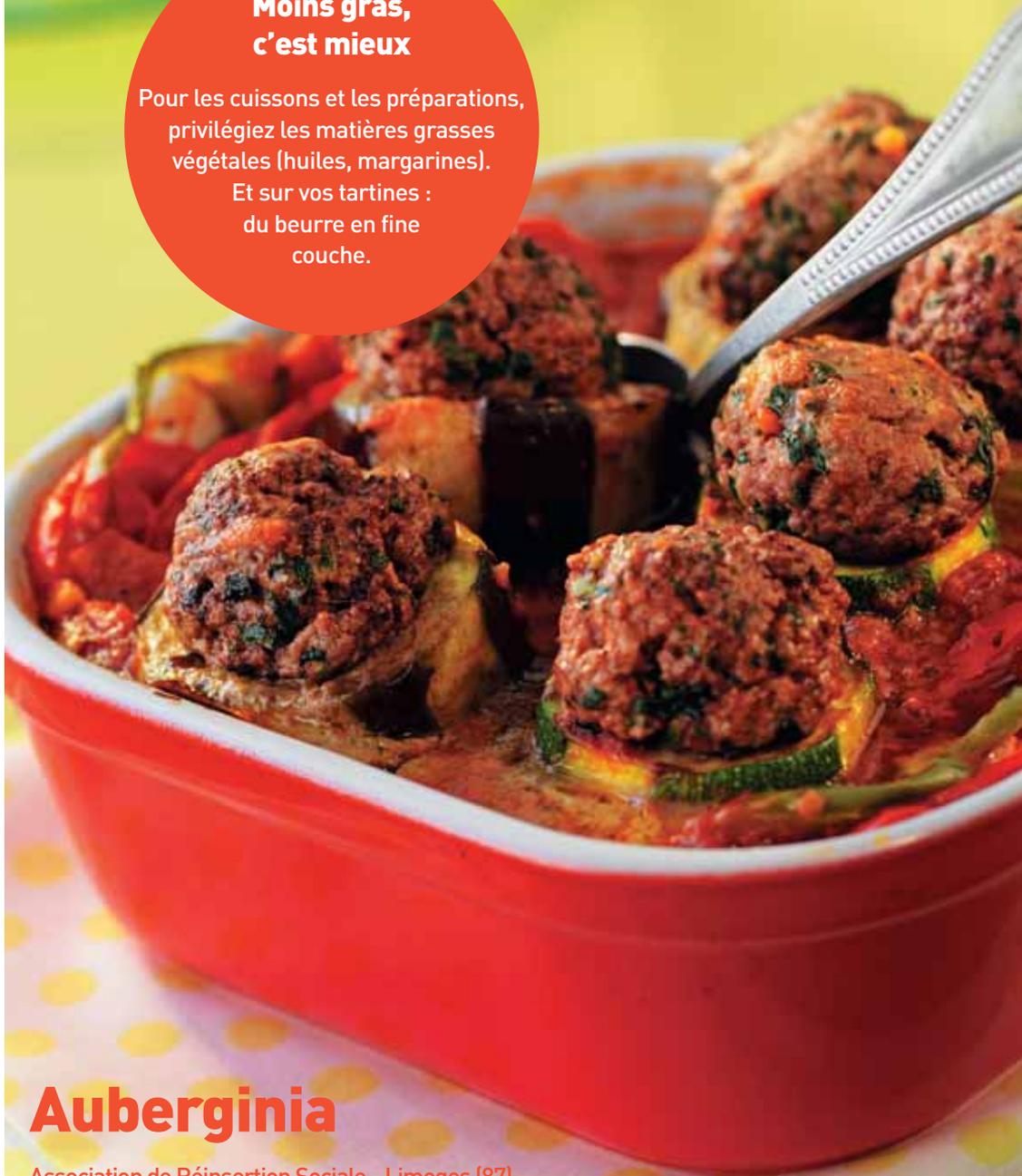
août

2010

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

Moins gras, c'est mieux

Pour les cuissons et les préparations,
privilégiez les matières grasses
végétales (huiles, margarines).
Et sur vos tartines :
du beurre en fine
couche.



Auberginia

Association de Réinsertion Sociale - Limoges (87)

1 à 2€
par personne

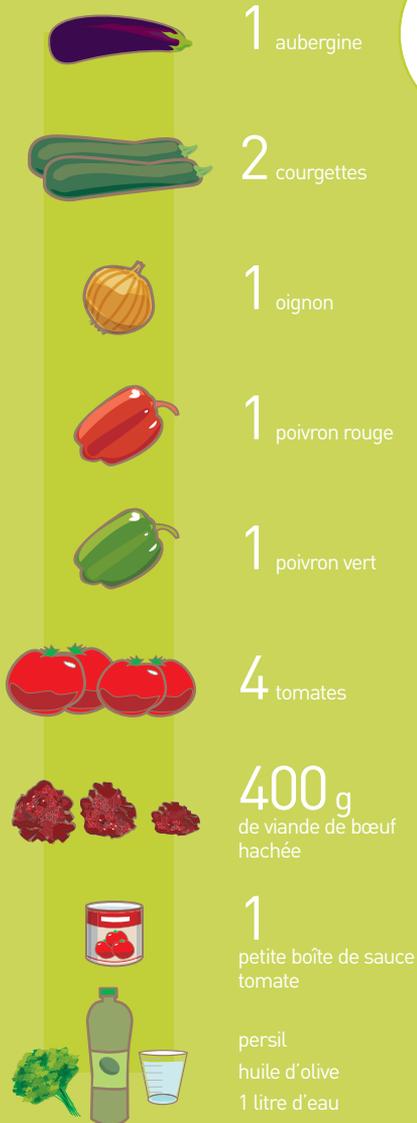
ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

avec le partenariat de :



tous à table!

Ingrédients 6 personnes



Auberginia spécialité kurde

1 à 2€
par personne



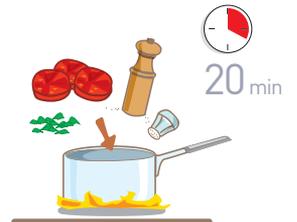
Sauce



Laver l'oignon et les tomates puis les couper en rondelle

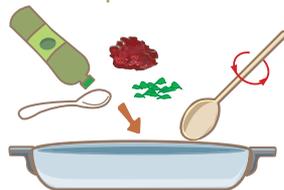


Mettre dans une casserole de l'huile d'olive, la sauce tomate, l'oignon et l'eau



Ajouter le sel, le poivre, le persil haché et quelques rondelles de tomates et laisser cuire 20 min

Préparation du plat



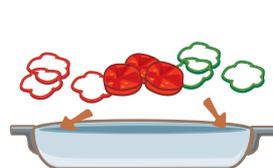
Dans une terrine, mélanger la viande, le persil haché et une cuillère à soupe d'huile d'olive



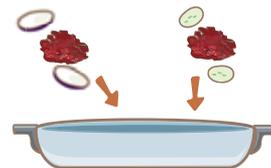
Laver l'aubergine et les courgettes. Enlever, dans le sens de la longueur, une bande de peau sur deux



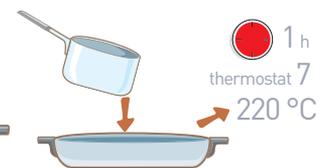
Couper l'aubergine et les courgettes en rondelles



Disposer les tranches de poivrons et de tomates sur l'extérieur du plat



Farcir des rondelles d'aubergine et de courgette avec la viande hachée, les déposer verticalement au centre du plat



Répartir les légumes sur la préparation puis verser le liquide par-dessus et faire cuire 1 heure



Les féculents : pour faire le plein d'énergie !

- À chaque repas, pensez à varier les féculents : produits céréaliers (le pain, bien sûr, mais aussi le riz, le maïs, les pâtes...), légumes secs (lentilles, flageolets, haricots rouges...) ou pommes de terre.
- De nombreux féculents sont délicieux en salade avec des crudités, en gratin avec un peu de gruyère râpé, mélangés avec des légumes poêlés ou une sauce tomate...
- Jouez sur les épices pour donner du goût et de l'exotisme, et éviter ainsi d'utiliser trop de matières grasses.

septembre

2010

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

La soupe : pour mettre plus de légumes au menu !

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.

Crème de chou-fleur au curry

Épicerie sociale - Bischheim (67)

1 €
par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

avec le partenariat de :



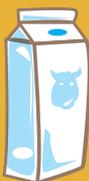
tous à table!

Ingrédients

4 personnes



1 chou-fleur



1 litre de lait



1 cuillère à café de curry



2 cuillères à soupe de crème fraîche



sel et poivre

Crème de chou-fleur au curry

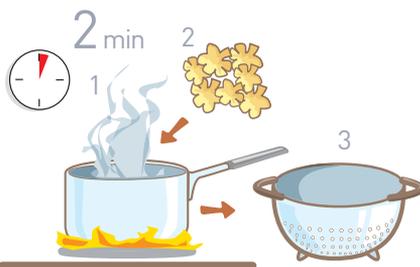
1€
par personne



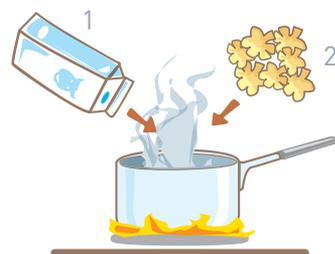
Détailler le chou-fleur en petits bouquets et les laver



Prendre une grande casserole, y faire bouillir un grand volume d'eau avec du sel



Quand l'eau bout, y plonger les bouquets pendant 2 min, puis les égoutter dans une passoire



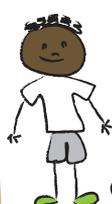
Dans la même casserole, faire chauffer le lait. Quand il bout, y ajouter les bouquets de chou-fleur



Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 min, en remuant de temps en temps



Mixer la préparation, y ajouter la crème et le curry. Poivrer

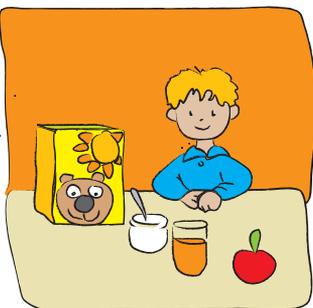


Bon p'tit déj !

Il est 8 heures ! L'heure de prendre un bon petit déjeuner : un produit céréalier, un produit laitier, un fruit ou un jus de fruits (ou les deux !). Essaie de trouver les 7 erreurs qui se sont glissées dans le dessin 2...



1

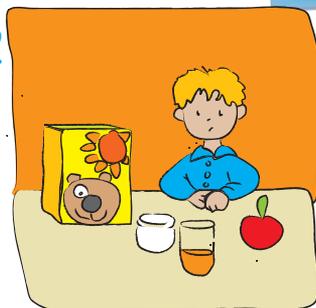


RÉPONSE : 1 - la pomme est plus haut.
2 - l'enfant ne sourit pas. 3 - il a 3 boutons à son polo. 4 - l'ours sur le paquet de céréales a perdu un œil. 5 - le cœur du soleil sur le paquet de céréales a changé de couleur. 6 - le verre de jus d'orange est moins plein. 7 - la cuillère a disparu du yaourt.



Les fruits apportent des vitamines, des minéraux et des fibres... pour être en forme toute la journée !

2



octobre

2010

vendredi	1	☾
STHÉRÈSE DE LE-J.		
samedi	2	
ST LÉGER		
dimanche	3	
ST GÉRARD		
lundi	4	
ST FRANÇOIS D'ASSISE		
mardi	5	
STE FLEUR		
mercredi	6	
ST BRUNO		
jeudi	7	☉
ST SERGE		
vendredi	8	
STE PÉLAGIE		
samedi	9	
ST DENIS		
dimanche	10	
ST GHISLAIN		
lundi	11	
ST FIRMIN		
mardi	12	
ST WILFRIED		
mercredi	13	
ST GÉRAUD		
jeudi	14	☾
ST JUSTE		
vendredi	15	
STE THÉRÈSE D'AVILA		
samedi	16	
STE EDWIGE		
dimanche	17	
ST BAUDOIN		
lundi	18	
ST LUC		
mardi	19	
ST RENÉ		
mercredi	20	
STE ADELINÉ		
jeudi	21	
STE CÉLINE		
vendredi	22	
STE ÉLODIE		
samedi	23	☉
ST JEAN DE CAPL.		
dimanche	24	
ST FLORENTIN		
lundi	25	
ST CRÉPIN		
mardi	26	
ST DIMITRI		
mercredi	27	
STE ÉMELINE		
jeudi	28	
STS SIMON/JUDE		
vendredi	29	
ST NARCISSE		
samedi	30	☾
ST BIENVENUE		
dimanche	31	☉ -1H
ST QUENTIN HEURE D'HIVER		

Les conserves préservent l'essentiel

Légumes, poissons, fruits... Les conserves sont pratiques, économiques et elles préservent les qualités des aliments : vitamines et minéraux. N'hésitez pas à les utiliser pour vos recettes préférées !



Poulet déshabillé aux champignons

Épicerie sociale "La Pause" - Eragny-sur-Oise (95)

1 à 2 €
par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

avec le partenariat de :



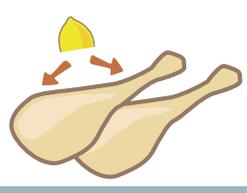
tous à table!

1 à 2€
par personne

Poulet déshabillé aux champignons

Ingrédients 4 personnes

-  2 cuisses de poulet
-  1 oignon moyen
-  1 boîte de champignons (250 g)
-  4 cuillères à soupe de crème fraîche
-  1 cuillère à soupe d'huile
-  sel, poivre
-  citron ou vinaigre



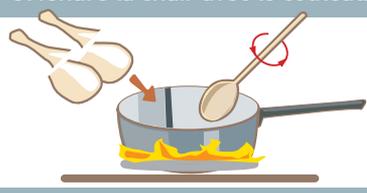
Laver le poulet en le frottant avec du citron ou du vinaigre

Couper les cuisses de poulet en deux morceaux, au niveau de l'articulation



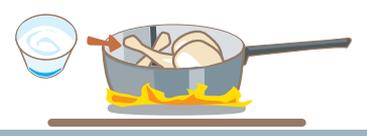
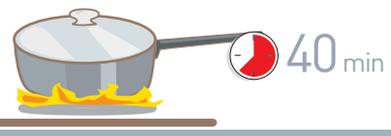
Déshabiller les morceaux de poulet en enlevant la peau et le gras et fendre la chair avec le couteau

Mettre l'huile dans la sauteuse et faire revenir l'oignon



Ajouter les morceaux de poulet, remuer avec la cuillère en bois

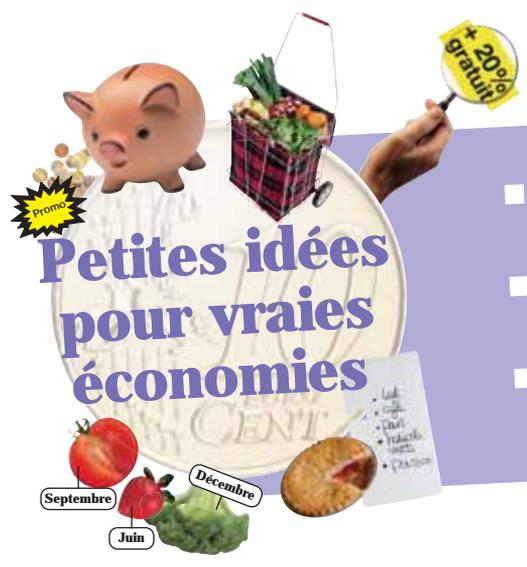
Surveiller et remuer pour éviter que le poulet ne colle. Ajouter les champignons, remuer



Couvrir et laisser cuire 40 min

Ajouter la crème fraîche, saler, poivrer et servir chaud

Astuce : accompagner de quelques pâtes



- Faites une liste de courses et essayez de vous y tenir : cela permet de mieux gérer votre budget course.
- Faites vos courses après un repas et évitez d'acheter des produits inutiles, simplement parce qu'ils vous font "craquer" !
- Les emballages familiaux, les conditionnements classiques (boîtes, bocaux...) sont plus économiques que les emballages individuels (gourdes, sachets...).

novembre

2010

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

5 fruits et légumes : le compte est bon !

Jus de fruit au petit-déjeuner, crudités en entrée, légumes en gratin et fruit au dessert... Il n'est pas si difficile de faire le plein de fruits et légumes utiles à notre santé. Et c'est si bon !



Endives au jambon

Espace et Vie - Moissac (82)

1 à 2 €
par personne

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

avec le partenariat de :



tous à table!

Ingrédients 4 personnes



50 g
de beurre



4 endives



50 g
de farine



125 g
de fromage râpé



4 tranches
de jambon blanc



75 cl
de lait



sel, poivre

Endives au jambon

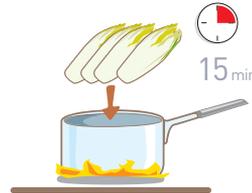
1 à 2 €
par personne



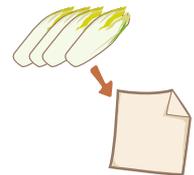
Pour les endives



Couper la base des endives avec le couteau et les laver

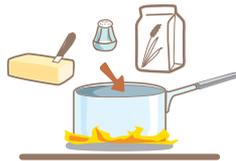


Mettre les endives dans une casserole et laisser cuire 15 min



Les égoutter sur du papier absorbant

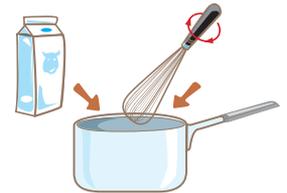
Pour la béchamel



Dans la casserole, faire fondre le beurre, ajouter le sel et la farine



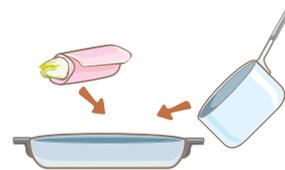
Remuer avec la spatule en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte sans coloration



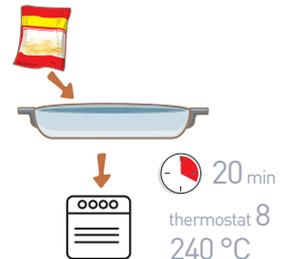
Hors du feu, ajouter le lait, le poivre et fouetter vigoureusement



Remettre sur le feu pendant 4 mn en remuant jusqu'à épaississement. Ajouter le poivre



Rouler les endives dans les tranches de jambon. Les disposer dans le plat



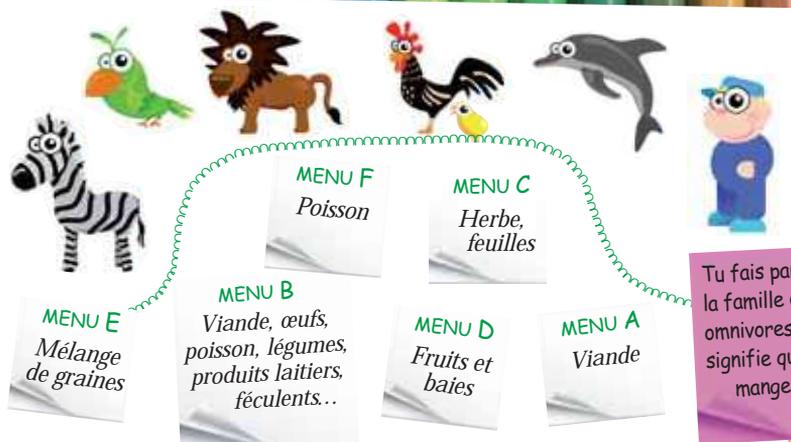
Recouvrir de sauce béchamel et de fromage râpé. Mettre au four pendant 20 min
thermostat 8
240 °C

Qui mange quoi ?



Le zèbre est *herbivore*,
le perroquet *fructivore*,
le lion *carnivore*,
le coq et

le poussin *granivores*,
le dauphin *piscivore*,
et toi tu es... *omnivore* !
Pourras-tu retrouver le menu de chacun ?



Tu fais partie de la famille des omnivores, ce qui signifie que tu dois manger de tout !

REPONSE : Menu A : carnivore (lion). Menu B : omnivore (petit garçon). Menu C : herbivore (zèbre). Menu D : fructivore (perroquet). Menu E : granivore (coq et poussin). Menu F : piscivore (dauphin).

décembre

2010

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

Produits laitiers : un plaisir à chaque repas

Trois portions sous forme de lait, fromage, yaourt, fromage blanc... suffisent à apporter le calcium dont nous avons tous besoin, à chaque âge. Et, comme dans cette recette, pensez à les cuisiner !

Petite crème de grand-mère

Restos du cœur - Amiens (80)

moins de

1 €

par personne

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

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

avec le partenariat de :

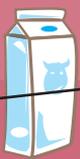


tous à table!

moins de
1 €
par personne

Petite crème de grand-mère

Ingrédients 4 personnes



1/2 litre
de lait



100 g
de sucre



3 œufs



3 cuillères
de fécule
ou de maïzena



un peu de vanille



3 pommes



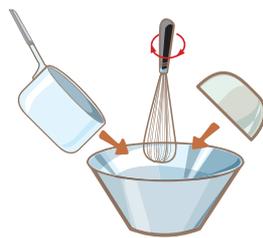
Faire bouillir le lait avec
le sucre et la vanille



Pendant ce temps, délayer
la maïzena avec un peu
de lait froid



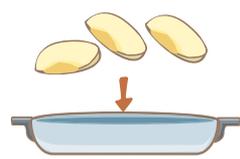
Battre les œufs



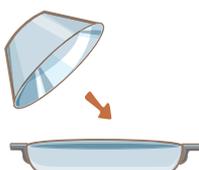
Ajouter les œufs battus
et terminer en versant
le lait bouillant. Bien
mélanger le tout



Éplucher les pommes,
les couper en quartiers



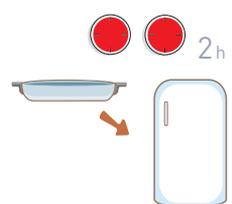
Les disposer
dans un plat allant
au four



Verser la crème
sur les pommes

 40 min
thermostat 5-6
170 °C

Faire cuire à four moyen
40 min environ



Mettre 2h au frigo et
servir ce dessert
bien frais

Ce calendrier a été élaboré dans le cadre du Programme Alimentation et Insertion. Il est à destination des usagers, des bénévoles et des salariés de l'aide alimentaire. Mis en place en 2003, le Programme Alimentation et Insertion est soutenu par le secrétariat d'État chargé du logement et de l'urbanisme, l'Association Nationale des Industries Alimentaires (ANIA) et plus particulièrement par les entreprises Kraft Foods, Nestlé et Eurogerm. En cohérence avec les messages du Programme National Nutrition Santé, ce programme a pour objectif d'agir en faveur d'un meilleur équilibre nutritionnel pour tous et de favoriser l'envie de cuisiner et de partager de vrais repas.