

Gâteau à l'ananas

Centre communal d'action sociale - Longueau (80)

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.



Janvier 2011

						Samedi JOUR DE L'AN	1	Dimanche ST BASILE	2				
Lundi STE GENEVIÈVE	3	Mardi STE ODILON	4	Mercredi ST ÉDOUARD	5	Jeudi ÉPIPHANIE GALETTE DES ROIS !	6	Vendredi ST RAYMOND	7	Samedi ST LUCIEN	8	Dimanche STE AUX	9
Lundi ST GUILLAUME	10	Mardi ST PAULIN	11	Mercredi STE TATIANA	12	Jeudi STE YVETTE	13	Vendredi STE NINA	14	Samedi ST RÉMI	15	Dimanche ST MARCEL	16
Lundi STE ROSELINE	17	Mardi STE PRISCA	18	Mercredi ST MARIUS	19	Jeudi ST SÉBASTIEN	20	Vendredi STE AGNÈS	21	Samedi ST VINCENT	22	Dimanche ST BARNARD	23
Lundi ST FR. DE SALES	24	Mardi CONV. DE S. PAUL	25	Mercredi STE PAULE	26	Jeudi STE ANGELE	27	Vendredi ST TH. D'AQUIN	28	Samedi ST GILDAS	29	Dimanche STE MARTINE	30
Lundi STE MARCELLE	31												

« Janvier frileux gèle l'oiseau sur ses œufs »

Tous à table !

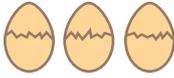
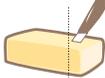


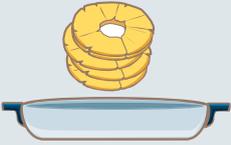


Gâteau à l'ananas

Ingrédients pour 6 personnes - Temps de préparation = 20 min (+ 30 min de cuisson)

1€
par personne

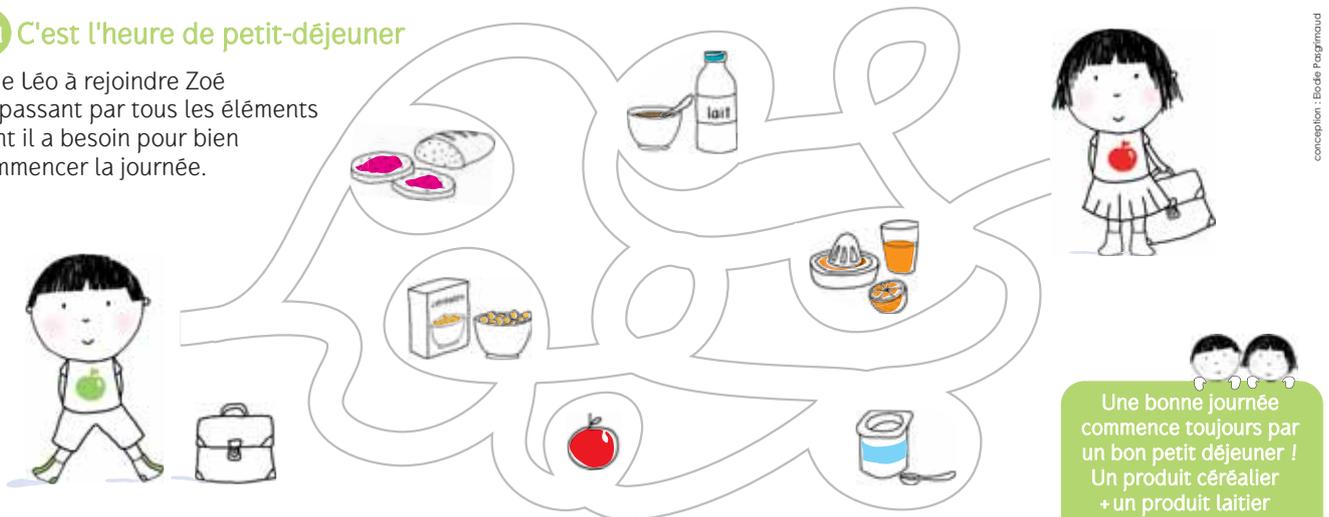
						
150 g de sucre en poudre	150 g de farine	3 œufs	100 g de beurre	1/2 paquet de levure	1 boîte d'ananas	caramel liquide

<p>1</p>  <p>Faire fondre le beurre à feu très doux.</p>	<p>2</p>  <p>Pendant ce temps, mélanger dans un saladier le sucre et les œufs entiers.</p>	<p>3</p>  <p>Ajouter la farine, la levure et le beurre fondu. Bien mélanger le tout.</p>	<p>4</p>  <p>Enduire le moule de caramel (fond et bords).</p>
<p>5</p>  <p>Déposer les tranches entières d'ananas "égouttées" dans le fond du moule.</p>	<p>6</p>  <p>Et des demi-tranches sur les bords du moule.</p>	<p>7</p> <p>30 min </p> <p>150° C </p> <p>Thermostat 5</p> <p>Faire cuire à feu moyen pendant 30 min.</p>	<p>8</p> <p>Démouler et laisser refroidir avant de servir.</p>

INCORPESANO - Crédit photo : Pierre Desgraux

8h C'est l'heure de petit-déjeuner

Aide Léo à rejoindre Zoé en passant par tous les éléments dont il a besoin pour bien commencer la journée.



conception : Edoie Pagrmaud

Une bonne journée commence toujours par un bon petit déjeuner !
Un produit céréaliier + un produit laitier + un fruit ou un jus de fruit.

réponses : chemin 1 : tartines de pain, bol de lait, jus d'orange - chemin 2 : bol de céréales, pomme, yaourt.

Crêpes surprise

Maison du diabète - Toulouse (31)

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 ! C'est une excellente source de protéines, qui peut remplacer la viande de temps en temps.



Février 2011

	Mardi STE ELLA	1	Mercredi ST PRÉSENTATION	2	Jeudi ST BLAISE	3	Vendredi STE VÉRONIQUE	4	Samedi STE AGATHE	5	Dimanche ST GASTON	6	
			CHANDELEUR		NOUVEL AN CHINOIS								
Lundi STE EUGÉNIE	7	Mardi STE JACQUELINE	8	Mercredi STE APOUINE	9	Jeudi ST ARNAUD	10	Vendredi N.-D. LOURDES	11	Samedi ST FÉLIX	12	Dimanche STE BÉATRICE	13
Lundi ST VALENTIN	14	Mardi ST CLAUDE	15	Mercredi STE JULIENNE	16	Jeudi ST ALEXIS	17	Vendredi STE BERNADETTE	18	Samedi ST GABIN	19	Dimanche ST AIMÉE	20
Lundi ST P. DAMIEN	21	Mardi STE ISABELLE	22	Mercredi ST LAZARE	23	Jeudi ST MODESTE	24	Vendredi ST ROMÉO	25	Samedi ST NESTOR	26	Dimanche STE HONORINE	27
Lundi ST ROMAIN	28												

« Quand la bise oublie février, elle arrive en mai »

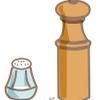
Tous à table !



Crêpes surprise

Ingrédients pour 6 personnes - Temps de préparation = 30 min

1 à 2€
par personne

 125 g de farine	 2 œufs	 1/4 l de lait	 600 g de blanc de poulet	 1 petite boîte de tomates pelées (400 g)	 160 g d'olives dénoyautées	 2 cuillères à soupe d'huile	 1 petit oignon et gousse d'ail	 sel, poivre
---	---	---	---	---	---	---	---	--

1



Dans un saladier, mélanger la farine, les œufs entiers, et délayer avec le lait.

2



Ajouter une pointe de sel et laisser reposer.

3



Émincer l'oignon.

4



Couper le poulet en morceaux.

5



Faire revenir l'oignon et le poulet dans une sauteuse.

6



Ajouter les tomates et l'ail.

7



10-15 min

Laisser cuire à couvert 10 à 15 min.

8



En fin de cuisson, ajouter les olives dénoyautées.

9



x 6

Dans une poêle, faire cuire 6 crêpes épaisses.

10

Garnir les crêpes avec la préparation au poulet et servir chaud.

Astuce

Si vous n'avez pas de poulet, remplacez-le par un reste de viande ou une conserve de poisson.

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 éviter ainsi d'utiliser trop de matières grasses.



Rösti au thon

Les Restos du cœur - Avranches (50)

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 !



Mars 2011

	Mardi ST AUBIN	1	Mercredi ST CHARLES LE B.	2	Jeudi ST GUÉNOLE	3	Vendredi ST CASIMIR	4	Samedi STE OULVE	5	Dimanche STE COLETTE	6	
Lundi STE FÉLICITÉ	7	Mardi ST JEAN DE DIEU	8	Mercredi CENDRES	9	Jeudi ST VIVIEN	10	Vendredi STE ROSINE	11	Samedi STE JUSTINE	12	Dimanche ST RODRIGUE	13
		MARDI GRAS	DÉBUT DU CARÈME										
Lundi STE MATHILDE	14	Mardi STE LOUISE	15	Mercredi ST RAMEAUX	16	Jeudi ST PATRICE	17	Vendredi ST CYRILLE	18	Samedi ST JOSEPH	19	Dimanche	20
											PRINTEMPS		
Lundi STE CLÉMENCE	21	Mardi STE LÉA	22	Mercredi ST VICTORIN	23	Jeudi STE CATH. DE SUÈDE	24	Vendredi ANNONCIATION	25	Samedi STE LARISSA	26	Dimanche ST HABIB	27
											HEURE D'ÉTÉ : + 1 H		
Lundi ST GONTRAN	28	Mardi STE GWLADYS	29	Mercredi ST AMÉDÉE	30	Jeudi ST BENJAMIN	31	« Mars venteux, pommiers plantureux »					

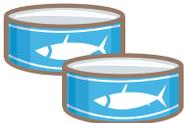
Tous à table !

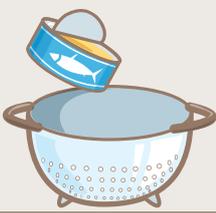
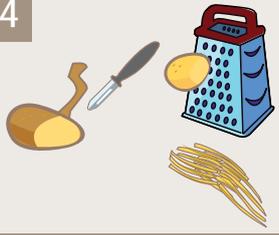


Rösti au thon

Ingrédients pour 6 personnes - Temps de préparation = 15 min (+ 30 min de cuisson)

Moins de
1€
par personne

 225 g de thon en boîte (environ 2 boîtes)	 2 cuillères à soupe d'huile	 1 gros oignon	 4 pommes de terre	 jus d'1/2 citron	 sel, poivre
--	--	--	--	---	--

1  Égoutter le thon en boîte.	2  Hacher l'oignon à l'aide d'un couteau.	3  Faire revenir l'oignon à feu doux, dans 2 cuillères à soupe d'huile.	4  Pendant ce temps, éplucher et râper les pommes de terre.
5  Ajouter le thon, les pommes de terre râpées et le jus de citron dans la poêle et bien mélanger.	6  Saler, poivrer et aplatir le mélange pour former une galette.	7  15 min Laisser cuire pendant 15 min.	8  15 min Retourner et cuire encore 15 min. Servir aussitôt !

INCORPESANO - Crédit photo : Pierre Desgrieux

10h C'est la récré ! Le bon moment pour se dépenser !

À quoi on joue aujourd'hui ?
Remets les lettres dans le bon ordre et tu découvriras nos jeux préférés.



allemre _ _ _ _ _

caht - erpcéh _ _ _ _ _

231 oslile _ _ _ _ _

oderc - à - utresa _ _ _ _ _

Indices ! ↓

"il faut compter pour arriver au ciel"

"il faut courir vite"

"il faut savoir s'arrêter à temps"

"il faut sauter"



Pour être en bonne santé, bouge !
Et, pour le sport, pense à boire de l'eau avant, pendant et après l'effort.

réponses : marelle, chat perché, 1 2 3 soleil, corde à sauter.

conception : Ebdie Hargmaud

Quiche aux oignons et volaille

Épicerie sociale "La pause" - Éragny-sur-Oise (95)

Œufs, poissons, viandes : une fois par jour suffit

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



Avril 2011

				Vendredi ST HUGUES	1	Samedi STE SANDRINE	2	Dimanche ST RICHARD	3				
Lundi ST ISIDORE	4	Mardi STE IRÈNE	5	Mercredi ST MARCELUN	6	Jeudi ST J.-BAPT. DE LA S.	7	Vendredi STE JULIE	8	Samedi ST GAUTHIER	9	Dimanche ST FULBERT	10
Lundi ST STANISLAS	11	Mardi ST JULES	12	Mercredi STE IDA	13	Jeudi ST MAXIME	14	Vendredi ST PATERNE	15	Samedi ST BENOÎT-J.	16	Dimanche ST ANICET	17
Lundi ST PARFAIT	18	Mardi STE EMMA	19	Mercredi STE ODETTE	20	Jeudi ST ANSELME	21	Vendredi ST ALEXANDRE	22	Samedi ST GEORGES	23	Dimanche PÂQUES	24
Lundi L. DE PÂQUES	25	Mardi STE AUDA	26	Mercredi STE ZITA	27	Jeudi JOUR DU SOUV.	28	Vendredi STE CATH. DE SI.	29	Samedi ST ROBERT	30		

« Fleur d'avril ne tient qu'à un fil »

Tous à table !





Quiche aux oignons et volaille

Ingrédients pour 6 personnes - Temps de préparation = 20 min (+ 35 min de cuisson)

1 à 2€
par personne

 <p>4 oignons</p>	 <p>1 pâte brisée</p>	 <p>3 œufs</p>	 <p>6 portions de fromage fondu</p>	 <p>4 tranches de jambon de dinde</p>
--	--	---	---	--

<p>1</p>  <p>Couper les oignons en rondelles, les rincer et les égoutter.</p>	<p>2</p>  <p>Les faire revenir dans une poêle.</p>	<p>3</p>  <p>Pendant ce temps, couper les tranches de jambon de dinde en petits morceaux.</p>	<p>4</p>  <p>Dans un saladier, battre les œufs et y ajouter les portions de fromage fondu. Mélanger.</p>
<p>5</p>  <p>Ajouter le jambon de dinde.</p>	<p>6</p>  <p>Étaler la pâte brisée dans le moule à tarte et la piquer avec une fourchette.</p>	<p>7</p>  <p>Déposer les oignons sur la pâte, puis verser la préparation œufs-fromage-jambon.</p>	<p>8</p> <p>35 min </p> <p>200° C Thermostat 6-7 </p> <p>Mettre au four pendant 35 min environ.</p>

INCORPESANO - Crédit photo : Pierre Desgrieux



Petites idées pour vraies économies

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

Pain pas perdu

Les Restos du coeur - Châteaulin (29)

**Moins gras,
c'est mieux
et en dosant
c'est plus facile**

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



Mai 2011

										Dimanche 1 FÊTE DU TRAVAIL		
Lundi ST BORIS	2	Mardi ST PHIL., JACQ.	3	Mercredi ST SYLVAIN	4	Jeudi STE JUDITH	5	Vendredi STE PRUDENCE	6	Samedi STE GISELE	7	Dimanche 8 VICTOIRE 1945
Lundi ST PACÔME	9	Mardi STE SOLANGE	10	Mercredi STE ESTELLE	11	Jeudi STE JEAN. D'ARC	12	Vendredi STE ROLANDE	13	Samedi ST MATTHIAS	14	Dimanche 15 STE DENISE
Lundi ST HONORÉ	16	Mardi ST PASCAL	17	Mercredi ST ÉRIC	18	Jeudi ST YVES	19	Vendredi ST BERNARDIN	20	Samedi ST CONSTANTIN	21	Dimanche 22 ST ÉMILE
Lundi ST DIDIER	23	Mardi ST DONATIEN	24	Mercredi STE SOPHIE	25	Jeudi ST BÉRENGER	26	Vendredi ST AUGUSTIN	27	Samedi ST GERMAIN	28	Dimanche 29 FÊTE DES MÈRES
Lundi ST FERDINAND	30	Mardi ST VISITATION	31	« Quand il tonne le 1 ^{er} jour de mai, les vaches auront du bon lait »								

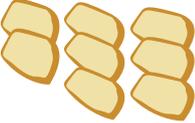
Tous à table !

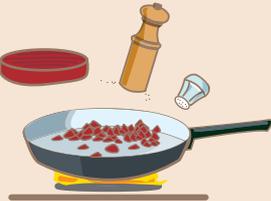
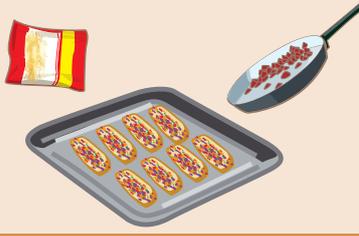


Pain pas perdu

Ingrédients pour 4 personnes - Temps de préparation = 10 min (+ 15 min de cuisson)

1 à 2€
par personne

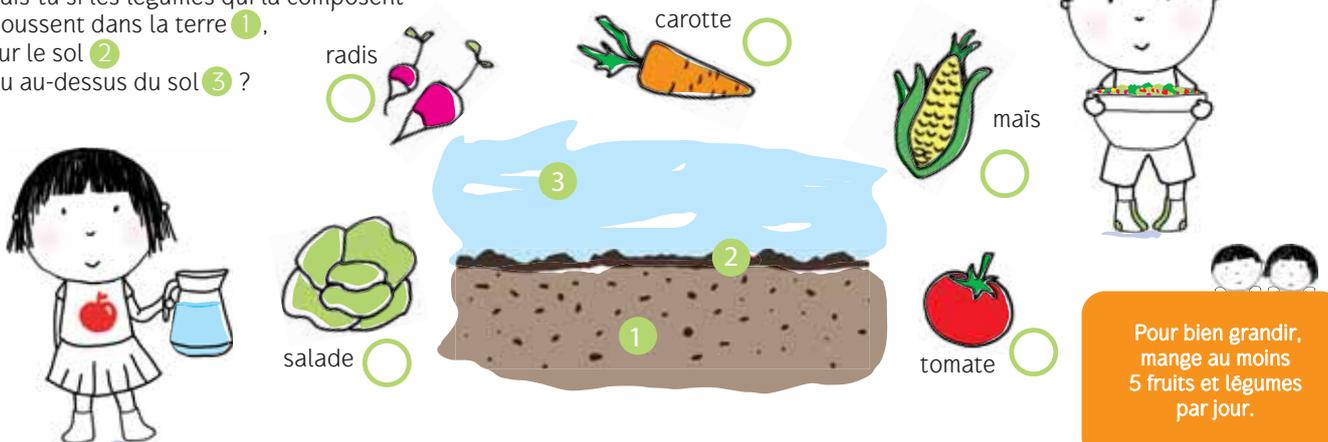
 <p>8 tartines de pain rassis</p>	 <p>1 boîte de ratatouille</p>	 <p>2 steaks hachés</p>	 <p>100 g de fromage râpé</p>	 <p>sel, poivre</p>
--	---	--	--	--

<p>1</p> <p>180° C Thermostat 6</p>  <p>Préchauffer le four à 180° C.</p>	<p>2</p>  <p>Déposer les tranches de pain sur la plaque de four.</p>	<p>3</p>  <p>Étaler la ratatouille sur les tranches de pain.</p>
<p>4</p>  <p>Émietter le steak haché dans une poêle et le faire dorer. Saler, poivrer.</p>	<p>5</p>  <p>Déposer la viande sur la ratatouille et parsemer de fromage râpé.</p>	<p>6</p> <p>15 min</p>  <p>180° C Thermostat 6</p>  <p>Mettre au four pendant 15 min.</p>

INCORPESANO - Crédit photo : Pierre Desgrieux

12h C'est l'été, on fait une grande salade composée pour le déjeuner.

Sais-tu si les légumes qui la composent poussent dans la terre ①, sur le sol ② ou au-dessus du sol ③ ?



radis ①

carotte ①

maïs ③

salade ②

tomate ②

réponses : 1- Dans la terre - carotte - radis / 2- Sur le sol : salade / 3- Au-dessus du sol : tomate - maïs

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

conception : Élodie Pasgnaud

Riz aux petits légumes

Secours catholique - Sallanches (74)

5 fruits et légumes par jour : le compte est bon !

Jus de fruits au petit déjeuner, compote au goûter, 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 !



Juin 2011

		Mercredi ST JUSTIN	1	Jeudi ASCENSION	2	Vendredi ST KÉVIN	3	Samedi STE CLOTILDE	4	Dimanche ST IGOR	5		
Lundi ST NORBERT	6	Mardi ST GILBERT	7	Mercredi ST MÉDARD	8	Jeudi STE DIANE	9	Vendredi ST LANDRY	10	Samedi ST BARNABÉ	11	Dimanche PENTECÔTE	12
Lundi ST ANTOINE DE P.	13	Mardi STE ÉUISÉE	14	Mercredi STE GERMAINE	15	Jeudi ST J.-FR. RÉGIS	16	Vendredi ST HERVÉ	17	Samedi ST LÉONCE	18	Dimanche FÊTE DES PÈRES	19
Lundi ST SILVÈRE	20	Mardi FÊTE DE LA MUSIQUE + ÉTÉ	21	Mercredi ST ALBAN	22	Jeudi STE AUDREY	23	Vendredi ST JEAN-BAPT.	24	Samedi ST PROSPER	25	Dimanche ST ANTHELME	26
Lundi ST FERNAND	27	Mardi STE IRÉNÉE	28	Mercredi ST PIERRE, PAUL	29	Jeudi ST MARTIAL	30						

« En juin, c'est la saison de tondre brebis et moutons »

Tous à table !

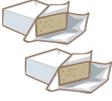
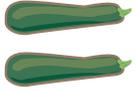




Riz aux petits légumes

Ingrédients pour 6 personnes - Temps de préparation = 30 min (+ 30 min de cuisson)

1€
par personne

								
1 oignon	1 poivron	2 bouillons cubes	2 belles courgettes	1 boîte de tomates pelées	6 saucisses	300 g de riz	2 cuillères à soupe d'huile	sel, poivre

1



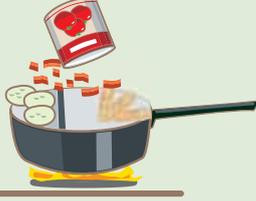
Éplucher et couper l'oignon.

2



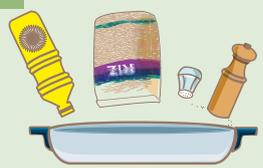
Laver, couper les courgettes en dés et le poivron en petites lanières.

3



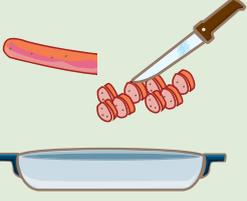
Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon, les courgettes, les tomates et le poivron dans une cuillère d'huile.

4



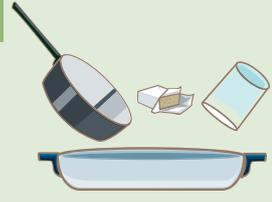
Dans un plat qui va au four, verser une cuillère d'huile et mettre le riz. Saler, poivrer.

5



Couper les saucisses en morceaux et les ajouter au plat.

6



Napper de légumes et arroser de bouillon (2 cubes pour 1,5 L d'eau).

7

30 min 

200° C 

Thermostat 6-7

Mettre au four pendant 30 min.

Astuce

Cette recette peut se faire sans saucisse et avec d'autres légumes de votre choix.

Les légumes ? Un jeu d'enfant !

- Mélangez-les avec les 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 !



Tartare d'avocat

Les Restos du cœur (54)

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.



Juillet 2011

						Vendredi ST THIERRY	1	Samedi ST MARTINEN	2	Dimanche ST THOMAS	3		
								VACANCES D'ÉTÉ					
Lundi ST FLORENT	4	Mardi ST ANTOINE	5	Mercredi STE MARIETTE	6	Jeudi ST RAOUL	7	Vendredi ST THIBAULT	8	Samedi STE AMANDINE	9	Dimanche ST ULRICH	10
Lundi ST BENOÎT	11	Mardi ST OLIVIER	12	Mercredi ST HENRI, JOËL	13	Jeudi	14	Vendredi ST DONALD	15	Samedi N.-D. MT-CARMEL	16	Dimanche STE CHARLOTTE	17
						FÊTE NATIONALE							
Lundi ST FRÉDÉRIC	18	Mardi ST ARSÈNE	19	Mercredi STE MARINA	20	Jeudi ST VICTOR	21	Vendredi STE MARIE-MAD.	22	Samedi STE BRIGITTE	23	Dimanche STE CHRISTINE	24
Lundi ST JACQUES	25	Mardi ST ANNE, JOACH.	26	Mercredi STE NATHAUE	27	Jeudi ST SAMSON	28	Vendredi STE MARTHE	29	Samedi STE JULIETTE	30	Dimanche ST IGNACE DE L.	31

« Qui veut beau navet, le sème en juillet »

Tous à table !





Tartare d'avocat

Ingrédients pour 4 personnes - Temps de préparation = 20 min (+ 20 min d'attente)

1 à 2€
par personne

 2 gros avocats (ou 4 petits)	 1 concombre	 1/2 poivron rouge	 1 gousse d'ail	 3 citrons	 3 cuillères à soupe d'huile d'olive	 sel
--	--	---	---	---	--	--

1



Peler le concombre et le couper en deux en longueur. Enlever les pépins et le couper en petits dés.

2



Épépiner le poivron rouge et le couper en petits dés.

3



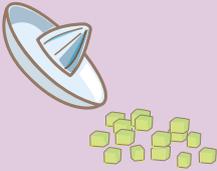
Presser les 3 citrons et réserver le jus.

4



Éplucher les avocats, en mettre 1/2 de côté et couper le reste en petits morceaux.

5



Arroser aussitôt les morceaux d'avocat avec la moitié du jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

6



Dans un bol, écraser l'avocat restant avec une fourchette. Ajouter le reste du jus de citron, l'ail, l'huile d'olive et le sel. Bien écraser le tout pour obtenir une sauce épaisse.

7



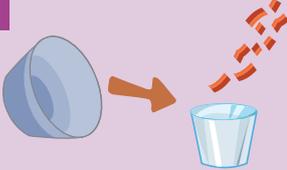
Dans un saladier, mélanger les dés d'avocat, les dés de concombre et la sauce. Mélanger délicatement.

8



Laisser reposer au frigo 20 min.

9



Servir dans des coupelles ou des petits verres en ajoutant les dés de poivrons au dernier moment.

Astuce

Pour pimenter la recette, vous pouvez ajouter quelques gouttes de tabasco ou un peu de paprika. Et un peu de ciboulette pour décorer.

16h Mmm, c'est le goûter !

Maman a fait un bon gâteau avec des fruits. Il existe plein de façons différentes de manger des fruits. Retrouve les noms de fruits manquants pour découvrir nos desserts préférés.



La tarte aux - - - - -

La charlotte aux - - - - -

Le clafoutis aux - - - - -

Le far breton aux - - - - -



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

Taboula

Les Restos du cœur - Atelier "Partage de savoirs" - Bitche (57)

Les légumes secs : des féculents bon marché

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, haricots rouges, blancs ou flageolets, il suffit de les cuire à l'eau bouillante et de les cuisiner, par exemple, avec une sauce tomate !



Août 2011

Lundi ST ALPHONSE	1 DÉBUT DU RAMADAN	Mardi ST JUJEN-EYM.	2	Mercredi STE LYDIE	3	Jeudi ST J.-M. VIANNEY	4	Vendredi ST ABEL	5	Samedi TRANSFIGURATION	6	Dimanche ST GAËTAN	7
Lundi ST DOMINIQUE	8	Mardi ST AMOUR	9	Mercredi ST LAURENT	10	Jeudi STE CLAIRE	11	Vendredi STE CLARISSE	12	Samedi ST HIPPOLYTE	13	Dimanche ST ÉVRARD	14
Lundi ASSOMPTION	15	Mardi ST ARMEL	16	Mercredi STE HYACINTHE	17	Jeudi STE HÉLÈNE	18	Vendredi ST JEAN-EUDES	19	Samedi ST BERNARD	20	Dimanche ST CHRISTOPHE	21
Lundi ST FABRICE	22	Mardi STE ROSE DE L.	23	Mercredi ST BARTHÉLEMY	24	Jeudi ST LOUIS	25	Vendredi STE NATACHA	26	Samedi STE MONIQUE	27	Dimanche ST AUGUSTIN	28
Lundi STE SABINE	29	Mardi ST FIACRE	30 FIN DU RAMADAN	Mercredi ST ARISTIDE	31	« À la mi-août les noix ont le ventre roux »							

Tous à table !



LE MINISTÈRE
DE VOTRE
ALIMENTATION

ania
Association Nationale des
Industries Alimentaires

Fondation d'entreprise Nestlé France
Manger bien pour vivre mieux

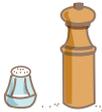




Taboula

Ingrédients pour 4 personnes - Temps de préparation = 20 min (+ 30 min au frigo)

1€
par personne

 250 g de boullgour	 2 bottes de persil	 1 oignon	 1 tomate	 1 citron	 quelques feuilles de menthe fraîche	 2 cuillères à soupe d'huile d'olive	 sel, poivre	 eau : 2 fois le volume du boullgour
--	--	---	---	---	--	--	--	--

1



Verser le boullgour dans un grand saladier et ajouter 2 fois son volume d'eau tiède.

2

15 min



Laisser gonfler le boullgour dans l'eau tiède.

3



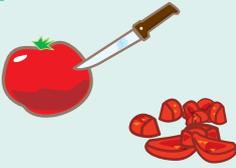
Pendant ce temps, laver le persil, l'oignon, la tomate et les feuilles de menthe.

4



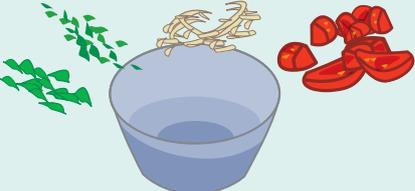
À l'aide d'un couteau, hacher le persil, les feuilles de menthe et l'oignon.

5



Couper la tomate en petits dés.

6



Quand le boullgour est bien gonflé, ajouter le persil, la menthe, l'oignon et les dés de tomates.

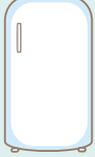
7



Ajouter l'huile d'olive et le jus du citron. Saler, poivrer. Mélanger.

8

30 min



Laisser refroidir ½ heure au frigo avant de servir.

Astuce

Si vous n'avez pas de boullgour, vous pouvez le remplacer par de la semoule, du millet ou du quinoa.



Vive l'eau !

- Aucune boisson ne désaltère comme elle et c'est la seule boisson recommandée pour les enfants.
- Du robinet, de la fontaine à eau 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 les repas.

Clafoutis pommes-poires

Parcours de Femmes - Cannes-la-Bocca (06)

Produits laitiers : un plaisir à chaque repas

Trois portions par jour sous forme de lait, fromage, yaourt, fromage blanc... suffisent à apporter le calcium dont nous avons besoin. Et, comme dans cette recette, pensez à les intégrer à vos plats !

Septembre 2011

				Jeudi ST GILLES	1	Vendredi STE INGRID	2	Samedi ST GRÉGOIRE	3	Dimanche STE ROSAÏE	4		
Lundi STE RAÏSSA	5	Mardi ST BERTRAND	6	Mercredi STE REINE	7	Jeudi NATIVITÉ N.-D.	8	Vendredi ST ALAIN	9	Samedi STE INÈS	10	Dimanche ST ADELPE	11
RENTRÉE SCOLAIRE													
Lundi ST APOLLINAIRE	12	Mardi ST AIMÉ	13	Mercredi LA STE CROIX	14	Jeudi ST ROLAND	15	Vendredi STE ÉDITH	16	Samedi ST RENAUD	17	Dimanche STE NADÈGE	18
Lundi STE ÉMILIE	19	Mardi ST DAVY	20	Mercredi ST MATTHIEU	21	Jeudi ST MAURICE	22	Vendredi ST CONSTANT	23	Samedi ST THÉCLE	24	Dimanche ST HERMANN	25
AUTOMNE													
Lundi ST CÔME, DAM.	26	Mardi ST VINC. DE P.	27	Mercredi ST VENCESLAS	28	Jeudi ST MICHEL	29	Vendredi ST JÉRÔME	30				

« En septembre, si l'osier fleurit, le raisin mûrit »

Tous à table !



Lasagnes de saumon et poireaux

Centre socioculturel du secteur de Marans (17)

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

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



Octobre 2011

							Samedi STE THÉR. DE L'E. 1	Dimanche ST LÉGER 2
Lundi ST GÉRARD 3	Mardi ST FR. D'ASSISE 4	Mercredi STE FLEUR 5	Jeudi ST BRUNO 6	Vendredi ST SERGE 7	Samedi STE PÉLAGIE 8	Dimanche ST DENIS 9	YOM KIPPOUR	
Lundi ST GHISLAIN 10	Mardi ST FIRMIN 11	Mercredi ST WILFRIED 12	Jeudi ST GÉRAUD 13	Vendredi ST JUSTE 14	Samedi STE THÉR. D'AVILA 15	Dimanche ST EDWIGE 16		
Lundi ST BAUDOIN 17	Mardi ST LUC 18	Mercredi ST RENÉ 19	Jeudi STE ADELUNE 20	Vendredi STE CÉLINE 21	Samedi STE ÉLODIE 22	Dimanche ST JEAN DE C. 23		
Lundi ST FLORENTIN 24	Mardi ST CRÉPIN 25	Mercredi ST DIMITRI 26	Jeudi STE ÉMELINE 27	Vendredi ST SIMON, JUDE 28	Samedi ST NARCISSE 29	Dimanche ST BIENVENUE 30	HEURE D'HIVER : -1 H	
Lundi ST QUENTIN 31	« Quand octobre prend sa fin, dans la cuve est le raisin »							

Tous à table !

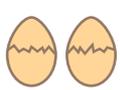
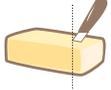




Lasagnes de saumon et poireaux

Ingrédients pour 6 personnes - Temps de préparation = 40 min (+ 35 min de cuisson)

2€
par personne

 3 pavés de saumon	 5 poireaux	 2 œufs	 50 cl de crème fraîche	 30 g de beurre	 50 g de fromage râpé	 12 feuilles de lasagnes sèches	 huile d'olive	 sel, poivre
--	---	---	---	---	--	---	--	--

1



Emincer les poireaux en ne gardant que les parties les plus tendres. Bien les laver et les égoutter.

2



Dans une sauteuse, faire revenir les poireaux avec un peu d'huile d'olive pendant 15 min à couvert.

3



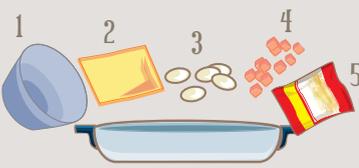
Couper les pavés de saumon en dés et les mettre de côté.

4



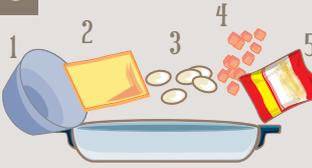
Dans un saladier, mélanger au fouet la crème fraîche et les œufs, un peu de sel et du poivre.

5



Dans un moule à gratin beurré, déposer au fond un peu de mélange crémeux, des feuilles de lasagnes, la moitié des poireaux et du saumon, un peu de fromage râpé.

6



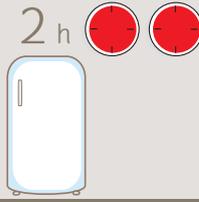
Recommencer l'opération (crème, feuilles de lasagnes, poireaux, saumon, fromage râpé).

7



Pour finir, déposer une dernière couche de lasagnes, le reste de la crème et du fromage râpé.

8



Ajouter une noix de beurre, couvrir et réserver au frais pendant 2 heures.

9



Mettre au four pendant 35 min.

Astuce

Pour ajouter une petite touche estivale à la recette, vous pouvez ajouter un peu de thym ou les herbes et les épices de votre choix.



3 produits laitiers : 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 aussi peut être 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 ?

Purée de potiron et pomme

Épicerie sociale intercommunale "Les Épis" - Bischeim (67)

La purée : pour mettre plus de légumes au menu !

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



Novembre 2011

	Mardi TOUSSAINT	1	Mercredi DÉFUNT	2	Jeudi ST HUBERT	3	Vendredi ST CHARLES	4	Samedi STE SYLVIE	5	Dimanche STE BERTILLE	6	
Lundi STE CARINE	7	Mardi ST GEOFFROY	8	Mercredi ST THÉODORE	9	Jeudi ST LÉON	10	Vendredi ARMISTICE 18	11	Samedi ST CHRISTIAN	12	Dimanche ST BRICE	13
AÏD EL-KEBIR													
Lundi ST SIDOINE	14	Mardi ST ALBERT	15	Mercredi STE MARGUERITE	16	Jeudi STE ÉLISABETH	17	Vendredi STE AUDE	18	Samedi ST TANGUY	19	Dimanche ST EDMOND	20
Lundi PRÉS. MARIE	21	Mardi STE CÉCILE	22	Mercredi CHRIST ROI	23	Jeudi STE FLORA	24	Vendredi STE CATHERINE	25	Samedi STE DELPHINE	26	Dimanche ST SÉVERIN	27
Lundi ST JACQ. DE LA M.	28	Mardi ST SATURNIN	29	Mercredi ST AVENT	30								

« Gelée de novembre, adieu l'herbe tendre »

Tous à table !



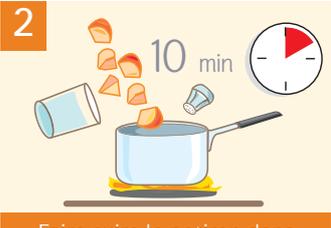
Purée de potiron et pomme

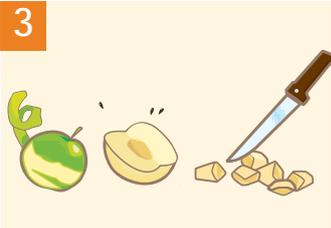
Ingrédients pour 4 personnes - Temps de préparation = 30 min

1€
par personne

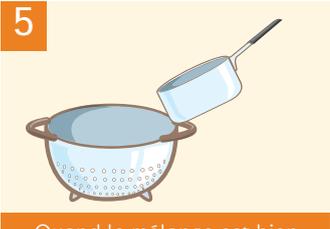
 <p>500 g de potiron</p>	 <p>1 pomme</p>	 <p>1 cuillère à soupe de crème fraîche</p>	 <p>sel</p>
---	--	---	--

- 

1 Enlever l'écorce du potiron et le couper en dés.
- 

2 Faire cuire le potiron dans une casserole d'eau salée pendant 10 min.
- 

3 Laver, peler la pomme, et la couper en dés.
- 

4 Ajouter les morceaux de pommes au potiron et cuire 10 min.
- 

5 Quand le mélange est bien tendre, l'égoutter à l'aide d'une passoire.
- 

6 Mouliner le tout avec un moulin à légumes ou un presse-purée.
- 

7 Bien mélanger et ajouter une cuillère de crème fraîche juste avant de servir.

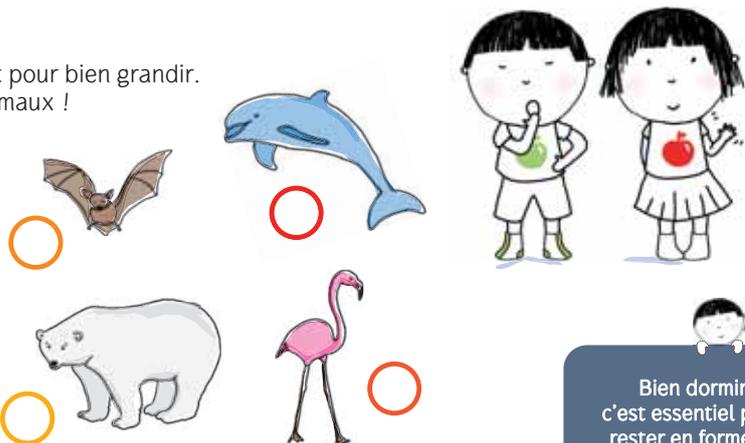
Astuce
Avant de servir, vous pouvez ajouter un brin de persil sur la purée.

INCORPESANO - Crédit photo : Pierre Desgraux

20h30 C'est l'heure d'aller se coucher.

Bien dormir c'est essentiel pour rester en forme et pour bien grandir. Tout le monde a besoin de sommeil, même les animaux ! Mais tous ne dorment pas de la même façon... Sauras-tu retrouver qui dort comment ?

- 1- "Je dors en équilibre sur une patte."
- 2- "Je dors tout l'hiver, pendant 6 mois entiers !"
- 3- "Je dors la tête en bas."
- 4- "Je dors en nageant."



conception : Elodie Pozgimoud

Bien dormir
c'est essentiel pour
rester en forme et
pour bien grandir.

réponses : 1-flamant rose - 2-ours - 3-chaue-sours - 4-dauphin.

Poulet yasa

Maman Secours (Secours catholique) - Colombes (92)

Les fruits secs

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



Décembre 2011

				Jeudi STE FLORENCE	1	Vendredi STE VIVIANE	2	Samedi ST FR.-XAVIER	3	Dimanche STE BARBARA	4		
Lundi ST GÉRALD	5	Mardi ST NICOLAS	6	Mercredi ST AMBROISE	7	Jeudi IM. CONCEPT.	8	Vendredi ST PIERRE FOURIER	9	Samedi ST ROMARIC	10	Dimanche ST DANIEL	11
Lundi ST JEAN. FR.-CH.	12	Mardi STE LUCIE	13	Mercredi STE ODILE	14	Jeudi STE NINON	15	Vendredi STE AUCIE	16	Samedi ST GAËL	17	Dimanche ST GATIEN	18
Lundi ST URBAIN	19	Mardi ST ABRAHAM	20	Mercredi HIVER	21	Jeudi STE FR.-XAVIÈRE	22	Vendredi ST ARMAND	23	Samedi STE ADÈLE	24	Dimanche NOËL	25
Lundi ST ÉTIENNE	26	Mardi ST JEAN	27	Mercredi ST INNOCENTS	28	Jeudi ST DAVID	29	Vendredi ST ROGER	30	Samedi ST SYLVESTRE	31		

« En décembre, fais du bois et endors-toi »

Tous à table !





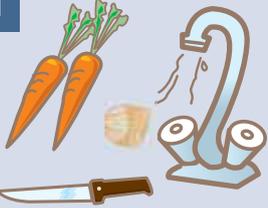
Poulet yasa

Ingrédients pour 6 personnes - Temps de préparation = 1 h

2€
par personne

 1,5 kg de pilons de poulet	 1 kg d'oignons	 2 cuillères à soupe de moutarde	 200 g d'olives vertes	 2 citrons	 2 carottes	 huile	 sel, poivre
---	--	--	---	---	---	--	--

1



Laver et éplucher les oignons et les carottes.

2



Couper les oignons et les carottes. Presser les citrons.

3



20 min

Dans un saladier, mélanger les oignons, les carottes, la moitié du jus de citron, la moitié de la moutarde et un peu de poivre. Laisser mariner 20 min.

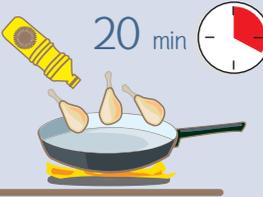
4



10 min

Mettre les pilons de poulet dans une cocotte avec le reste de la moutarde, du jus de citron. Saler, poivrer et laisser cuire 10 min.

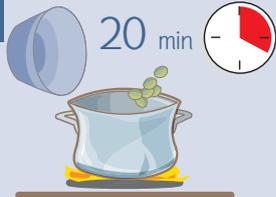
5



20 min

Verser un peu d'huile dans une poêle et faire dorer les pilons pendant 20 min environ.

6



20 min

Faire cuire le mélange de légumes et les olives dans la cocotte pendant 20 min.

7



10 min

Ajouter les pilons et laisser cuire 10 min.

8

Servir le poulet yasa accompagné de riz nature.

Astuce

Si vous n'avez pas de citron, remplacez-le par du vinaigre.

Ce calendrier a été élaboré dans le cadre du Programme Alimentation et Insertion. Il est destiné aux usagers, aux bénévoles et aux salariés de l'aide alimentaire. Mis en place en 2003, le Programme Alimentation et Insertion est soutenu par le ministère délégué à l'intégration, à l'égalité des chances et à la lutte contre l'exclusion, par le ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche, par l'Association nationale des industries alimentaires (ANIA), par la Fondation d'Entreprise Nestlé France et par le Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (CNIEL). Décliné 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.

Vacances scolaires par zones académiques :

- 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