

Janvier 2012

Mousse à la banane

Centre social de Metz-Borny (57)

Fruits d'hiver, sources de vitamines

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

Dimanche	1	Jour de l'An
Lundi ST BASILE	2	
Mardi STE GENEVIÈVE	3	
Mercredi ST ODILON	4	
Jeudi ST EDOUARD	5	
Vendredi ST MÉLAINE	6	Épiphanie : partageons la galette !
Samedi ST RAYMOND	7	
Dimanche ST LUCIEN	8	
Lundi STE ALIX	9	○
Mardi ST GUILLAUME	10	
Mercredi ST PAULIN	11	
Jeudi STE TATIANA	12	
Vendredi STE YVETTE	13	
Samedi STE NINA	14	
Dimanche ST RÉMI	15	
Lundi ST MARCEL	16	●
Mardi STE ROSELINE	17	
Mercredi STE PRISCA	18	
Jeudi ST MARIUS	19	
Vendredi ST SÉBASTIEN	20	
Samedi STE AGNÈS	21	
Dimanche ST VINCENT	22	
Lundi ST BARNARD	23	●
Mardi ST FR. DE SALES	24	
Mercredi CONV. S. PAUL	25	
Jeudi STE PAULE	26	
Vendredi STE ANGÈLE	27	
Samedi ST TH. D'AQUIN	28	
Dimanche ST GILDAS	29	
Lundi STE MARTINE	30	
Mardi STE MARCELLE	31	●

Tous à table !



Mousse à la banane

Couverts

4

personnes

Préparation

15

minutes

Repos

1

heure

Coût

1€

moins de
par personne

Ingédients



2 ou 3 bananes
bien mûres



1 boîte de lait
concentré non sucré



1 cuillère à
soupe de sucre



1 citron

Idée +

Si vous n'avez pas
de citron, remplacez-
le par une orange.

Préparation

1



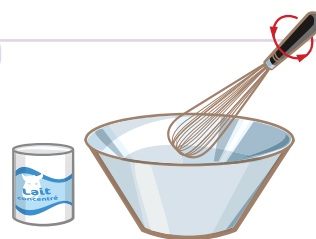
Dans un bol, écraser les bananes
à l'aide d'une fourchette.

2



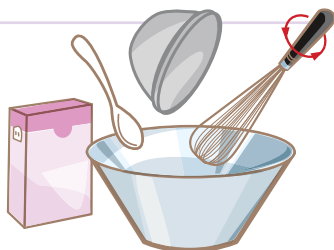
Ajouter le jus du citron.

3



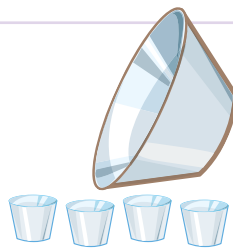
Dans un saladier, battre en mousse
le lait concentré au fouet
ou au batteur électrique.

4



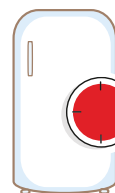
Ajouter le sucre, puis les bananes
écrasées sans arrêter de battre.

5



Verser la préparation dans un plat
ou dans des coupes individuelles.

6



1 heure

Mettre au frais pendant 1h
avant de servir.

Astuce

Pour un dessert plus festif, vous pouvez
verser un peu de cacao en poudre sur
la préparation avant de servir.

Vos idées :

C'est de saison !

Opter pour les légumes et les fruits de saison, tout au long de l'année, permet de profiter des meilleurs aliments au meilleur prix et contribue à protéger l'environnement. C'est également un très bon moyen pour découvrir de nouvelles saveurs.

Fruits d'hiver

- Orange
- Litchi
- Clémentine
- Kiwi
- Banane

Grâce aux fruits d'hiver,
faites le plein de vitamine C
pour garder la forme.

Légumes d'hiver

- Chou
- Poireau
- Carotte
- Endive
- Céleri

Leurs fibres participent
à faciliter la digestion.



Menu d'hiver

Entrée :

Velouté d'endives au curry

-

Plat :

Gratin de carottes
au jambon

-

Dessert :

Mousse à la banane

Février 2012

Soufflé au fromage et au jambon

Lycée Marguerite Yourcenar (62)

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.

Mercredi	1	
STE ELLA		
Jeudi	2	Chandeleur : faites sauter les crêpes !
ST PRÉSENTATION		
Vendredi	3	Nouvel an chinois
ST BLAISE		
Samedi	4	
STE VÉRONIQUE		
Dimanche	5	
STE AGATHE		
Lundi	6	
ST GASTON		
Mardi	7	○
STE EUGÉNIE		
Mercredi	8	
STE JACQUELINE		
Jeudi	9	
STE APOLLINE		
Vendredi	10	
ST ARNAUD		
Samedi	11	
ND DE LOURDES		
Dimanche	12	
ST FÉLIX		
Lundi	13	
STE BÉATRICE		
Mardi	14	St valentin
ST VALENTIN		
Mercredi	15	
ST CLAUDE		
Jeudi	16	
STE JULIENNE		
Vendredi	17	
ST ALEXIS		
Samedi	18	
STE BERNADETTE		
Dimanche	19	
ST GABIN		
Lundi	20	
ST AIMÉE		
Mardi	21	Mardi Gras : tous au carnaval ! ●
ST DAMIEN		
Mercredi	22	Début du carême
STE ISABELLE		
Jeudi	23	
ST LAZARE		
Vendredi	24	
ST MODESTE		
Samedi	25	
ST ROMÉO		
Dimanche	26	
ST NESTOR		
Lundi	27	
STE HONORINE		
Mardi	28	
ST ROMAIN		
Mercredi	29	
ST AUGUSTE		

Tous à table !



Soufflé au fromage et au jambon

Couverts	Préparation	Cuisson	Coût
4 personnes	20 minutes	25 minutes	moins de 1€ par personne

Ingrédients



50 ml de lait



50 g de gruyère rapé



50 g de dés de jambon



4 œufs moyens



50 g de farine



50 g de margarine



sel, poivre

Idée +

Si vous n'avez pas de margarine, utilisez du beurre.

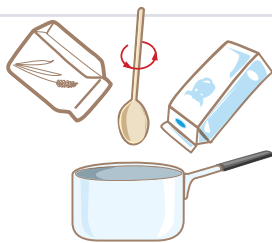
Préparation

1



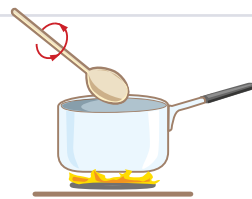
Dans une casserole, faire fondre la margarine.

2



Hors du feu, ajouter la farine puis le lait. Mélanger.

3



Faire chauffer à feu doux tout en mélangeant. Quand la préparation est épaissie, la sortir du feu et la réserver : la béchamel est prête.

4



Dans un saladier, verser la béchamel. Ajouter les jaunes d'œufs, les dés de jambon et le gruyère rapé. Saler, poivrer. Mélanger.

5



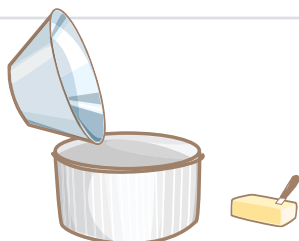
Monter les blancs en neige en ajoutant une pincée de sel.

6



Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation.

7



Verser la préparation dans un moule beurré.

8

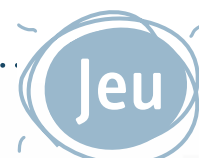


Mettre au four 20 min à 180°C. Servir aussitôt !

Astuce

Pour varier les plaisirs, les dés de jambon peuvent être remplacés par des **lardons** ou des **dés de poulet**.

Mais où sont cachés les fruits et les légumes ?



Nos amis les fruits et les légumes se sont cachés dans les pages de ton calendrier !
Aide-nous à les retrouver !
Un indice ? Chacun a choisi son mois préféré.



Les fruits et les légumes t'aident à bien grandir et à rester en bonne santé. En les mangeant à la bonne saison, tu protèges aussi la planète !



Réponses : janvier : endive, février : carotte, mars : radis, avril : asperge, mai : concombre, juin : petit pois, juillet : cerise, août : aubergine, septembre : poire, octobre : potiron, novembre : banane, décembre : ananas

Mars 2012

Colin à la méridionale

Association La Passerelle (41)

Les conserves préservent l'essentiel

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

Jeudi 1
ST AUBIN

Vendredi 2
ST CHARLES LE B.

Samedi 3
ST GUÉNOLE

Dimanche 4
ST CASIMIR

Lundi 5
STE OLIVE

Mardi 6
STE COLETTE

Mercredi 7
STE FÉLICITÉ

Jeudi 8
ST JEAN DE DIEU

Vendredi 9
STE FRANÇOISE

Samedi 10
ST VIVIEN

Dimanche 11
STE ROSINE

Lundi 12
STE JUSTINE

Mardi 13
ST RODRIGUE

Mercredi 14
STE MATHILDE

Jeudi 15
STE LOUISE

Vendredi 16
STE BÉNÉDICTE

Samedi 17
ST PATRICE

Dimanche 18
STE CYRILLE

Lundi 19
ST JOSEPH

Mardi 20 Printemps : une saison pleine de vitamines !
ST HERBERT

Mercredi 21
STE CLÉMENCE

Jeudi 22
STE LÉA

Vendredi 23
ST VICTORIEN

Samedi 24
STE CATH. DE S.

Dimanche 25 Heure d'été +1h
ANNONCIATION

Lundi 26
STE LARISSA

Mardi 27
ST HABIB

Mercredi 28
ST GONTRAN

Jeudi 29
STE GWLADYS

Vendredi 30
ST AMÉDÉE

Samedi 31
ST BENJAMIN

Tous à table !



Colin à la méridionale

Couverts

4

personnes

Préparation

30

minutes

Cuisson

30

minutes

Coût

1€

moins de
par personne

Ingédients



4 morceaux
de colin surgelé



1 petite boîte
de tomates
pelées



400 g
de pommes
de terre



1 gros
oignon



25 cl
de bouillon
de volaille



1 cuillère
à soupe
de moutarde



4 cuillères
à soupe
d'huile



1 cuillère
à café
de thym



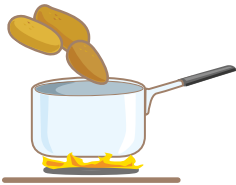
sel,
poivre

Idée +

Vous pouvez
remplacer le colin par
d'autres poissons frais
ou surgelés.

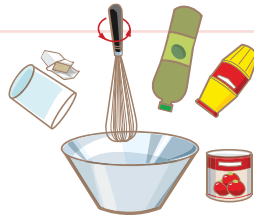
Préparation

1



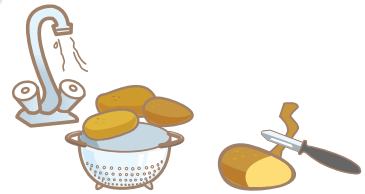
Mettre les pommes de terre à cuire
dans une casserole d'eau bouillante
pendant 15 min.

2



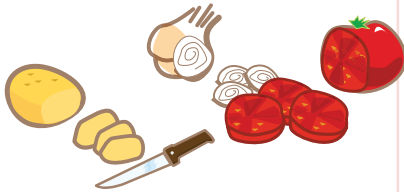
Dans un saladier, verser le bouillon
de volaille dilué dans l'eau tiède, l'huile
d'olive, la moutarde et le jus de la boîte
de tomates. Bien mélanger.

3



Passer les pommes de terre sous
l'eau froide et les peler.

4



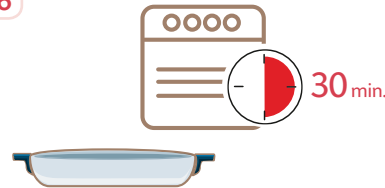
Couper les oignons, les tomates et
les pommes de terre en rondelles.

5



Dans un plat allant au four, alterner
les rondelles d'oignon, de tomates et
de pommes de terre. Saupoudrer de
thym. Disposer le colin sur la garniture.
Arroser avec le mélange au bouillon.

6



Disposer une feuille d'aluminium
sur le plat. Mettre au four à 180°C
pendant 30 min.

Astuce

Vous pouvez aussi réaliser cette recette
en confectionnant des **papillotes** avec
le papier d'aluminium.

Vos idées :

Le ménage de printemps

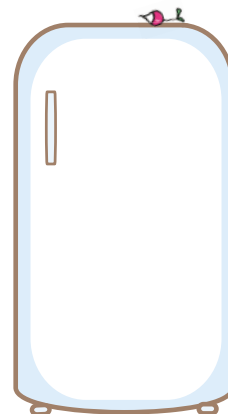
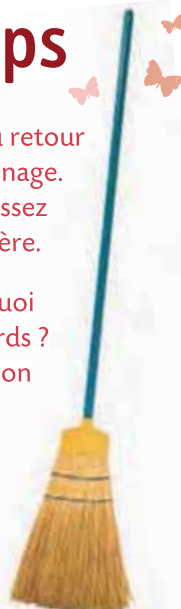


Le 20 mars, c'est le printemps. Profitez du retour
des beaux jours pour faire un grand ménage.
Mobilisez toute la famille et répartissez
les tâches : rangement, tri, poussière.

• **Dans la chambre,**
opération nid douillet :
retournez votre matelas,
aérez votre couette ou
vos couvertures et passez
un bon coup de balai.
C'est parfois suffisant
pour mieux dormir.



• **Dans la cuisine,** pourquoi
ne pas ranger les placards ?
C'est peut-être l'occasion
de revoir le rangement
et gagner en place.



Focus sur le réfrigérateur

**Le réfrigérateur est
l'endroit préféré des
bactéries, pensez donc
à le nettoyer régulièrement.**

• Vous pouvez utiliser un **mélange de vinaigre
d'alcool et d'eau** pour frotter l'ensemble
du frigo avec un chiffon imbibé. Veillez à **bien
le sécher** avant de le remplir à nouveau.

Avril 2012

Falafels au four, sauce fromage blanc-concombre

Comité départemental d'éducation pour la santé (45)

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 besoin, à chaque âge. Comme dans cette recette, pensez à les cuisiner !

Dimanche ST HUGUES	1	
Lundi STE SANDRINE	2	
Mardi ST RICHARD	3	
Mercredi ST ISIDORE	4	
Jeudi STE IRENE	5	
Vendredi ST MARCELLIN	6	○
Samedi ST J-B. DE SALLE	7	Pessa'h
Dimanche STE JULIE	8	Pâques : chasse aux œufs pour tous !
Lundi ST GAUTIER	9	Lundi de Pâques
Mardi ST FULBERT	10	
Mercredi ST STANISLAS	11	
Jeudi ST JULES	12	
Vendredi STE IDA	13	►
Samedi ST MAXIME	14	
Dimanche ST PATERNE	15	
Lundi ST BENOÎT-JOSEPH	16	
Mardi ST ANICET	17	
Mercredi ST PARFAIT	18	
Jeudi STE EMMA	19	
Vendredi STE ODETTE	20	
Samedi ST ANSELME	21	●
Dimanche ST ALEXANDRE	22	
Lundi ST GEORGES	23	
Mardi ST FIDÈLE	24	
Mercredi ST MARC	25	
Jeudi STE ALIDA	26	
Vendredi STE ZITA	27	
Samedi STE VALÉRIE	28	
Dimanche STE CATH. DE SI.	29	◀
Lundi ST ROBERT	30	

Tous à table !



Falafels au four sauce fromage blanc-concombre

Couverts

6

personnes

Préparation

20

minutes

Cuisson

30

minutes

Coût

1€

par personne

Ingrédients

1 grande boîte
de pois chiches

1 œuf

1 oignon

5 gousses
d'ail

1 botte
de persil

1 botte
de menthe

1 cuillère
à café
de curry

huile
d'olive

1 concombre

2 petits pots
de fromage
blanc (300 g)

Idée +

Pas de curry ?
Ajoutez d'autres
épices de votre choix.

Préparation

1



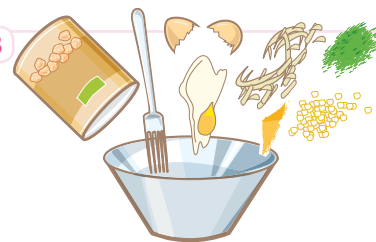
Éplucher et couper l'oignon et
4 gousses d'ail en petits morceaux.

2



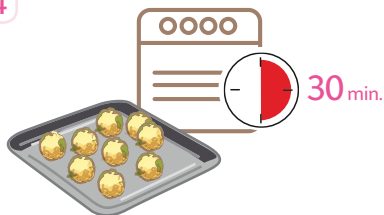
Couper finement le persil
et la menthe.

3



Écraser les pois chiches à la fourchette
et mélanger avec l'oignon, l'ail,
les herbes, le curry et l'œuf.

4



Former des boulettes à la main et les
mettre à cuire 30 min au four à 180°C.

5



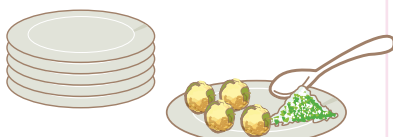
Éplucher et couper en dés le concombre
et la dernière gousse d'ail.

6



Mélanger le concombre, l'ail et
le fromage blanc. Saler et poivrer.

7



Servir les boulettes accompagnées de
la sauce au concombre.

Vos idées :

Quiz maraîcher

Des fruits et des légumes, il y en a de toutes les formes et pour tous les goûts ! Chacun a sa personnalité et ses qualités pour t'aider à bien grandir. Sauras-tu reconnaître ceux qui se cachent derrière ces énigmes ?



1/ Je suis ronde et, quand on est timide, on devient de la même couleur que moi, qui suis-je ?

2/ Je suis le seul légume qui fasse pleurer, qui suis-je ?

3/ Je suis à la fois un nom de métier et un légume, qui suis-je ?

4/ Dans la chanson, je dois être planté « à la mode de chez nous », qui suis-je ?

5/ On utilise mon nom pour dire qu'une peau est très douce, qui suis-je ?

Réponses : 1/Tomate, 2/Oignon, 3/Avocat, 4/Chou, 5/Pêche

Jeu

Les fruits et les légumes
c'est bon... et c'est beau !
Amuse-toi à les mélanger
pour dresser des assiettes
pleines de goûts
et de couleurs.



Mai 2012

Bricks sucrées salées

Lycée Sidoine Apollinaire (63)

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.

Mardi	1	Fête du travail : offrez du muguet !
Mercredi	2	
Jeudi	3	
Vendredi	4	
Samedi	5	
Dimanche	6	
Lundi	7	
Mardi	8	Victoire 1945
Mercredi	9	
Jeudi	10	
Vendredi	11	
Samedi	12	
Dimanche	13	
Lundi	14	
Mardi	15	
Mercredi	16	
Jeudi	17	Ascension
Vendredi	18	
Samedi	19	
Dimanche	20	
Lundi	21	
Mardi	22	
Mercredi	23	
Jeudi	24	
Vendredi	25	
Samedi	26	
Dimanche	27	Pentecôte
Lundi	28	Lundi de Pentecôte
Mardi	29	
Mercredi	30	
Jeudi	31	

Tous à table !



Bricks sucrées salées

Couverts

4

personnes

Préparation

10

minutes

Cuisson

15

minutes

Coût

1€

moins de
par personne

Ingédients



2 tomates



2 courgettes



1 bûche
de chèvre



1 sachet de
feuilles de brick



1 cuillère à soupe
d'huile d'olive



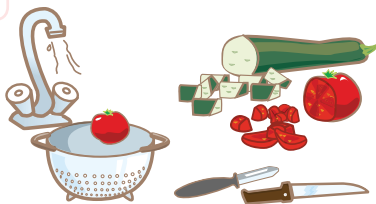
1 cuillère à
soupe de miel

Idée +

Si vous n'avez pas de chèvre, vous pouvez réaliser cette recette avec un autre fromage.

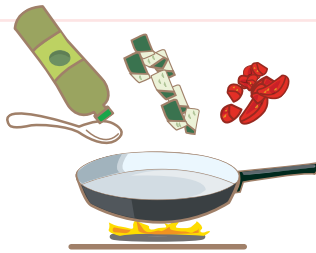
Préparation

1



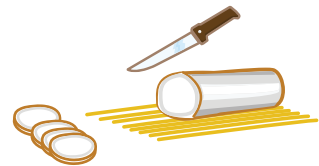
Laver, éplucher et couper les légumes en petits dés.

2



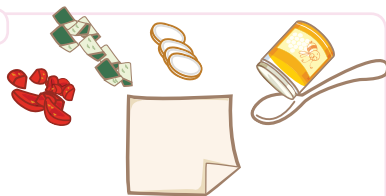
Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les légumes.

3



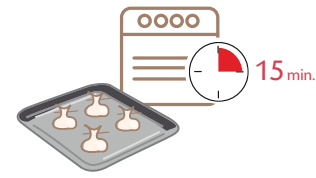
Couper la bûche de chèvre en tranches fines.

4



Plier la feuille de brick en deux. Au milieu de celle-ci mettre 2 cuillères à soupe de légumes et 1 tranche de chèvre. Ajouter un peu de miel.

5



Réaliser des ballotins en ramenant les bords au centre et piquer le tout avec un cure-dents. Faire cuire au four pendant 15 min à 210°C.

Astuce

Dégustez vos bricks sucrées salées accompagnées d'une salade verte.

Vos idées :

Cuisez malin !

Ni balance, ni verre doseur dans votre cuisine ? Pourquoi ne pas réutiliser **un pot de yaourt vide pour faire vos mesures ?**

Voici quelques équivalences pour vous aider à préparer facilement vos plats au quotidien.



1 pot
de yaourt
équivalent à...

- 90 g de farine
- 75 g de fécule
- 110 g de sucre
- 90 g de coquillettes

- 110 g de lentilles
- 110 g de riz
- 15 cl d'eau ou de lait

Astuce

De la théorie à la pratique :

Le gâteau au yaourt

Ingédients (pour 4 personnes) :

- 1 pot de yaourt (nature ou aromatisé)
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 sachet de levure

Vider le pot de yaourt dans un saladier, le rincer et bien l'essuyer. Ajouter 2 pots de sucre, 3 pots de farine et les 2 œufs. Mélanger le tout à l'aide d'un fouet et ajouter l'huile et le sachet de levure. Mettre au four à **190°C** pendant **25 à 30 min**. C'est prêt !

Juin 2012

Crumble pommes-fraises aux spéculoos

Relais santé, atelier cuisine « Les Marmitons » (59)

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

Jus de fruits au petit déjeuner, crudités en entrée, légumes en gratin et fruits au dessert : c'est si facile de faire le plein de fruits et de légumes utiles à notre santé. Et c'est bon !

Vendredi	1	
ST JUSTIN		
Samedi	2	
STE BLANDINE		
Dimanche	3	Fête des Mères
ST KÉVIN		
Lundi	4	○
STE CLOTILDE		
Mardi	5	
ST IGOR		
Mercredi	6	
ST NORBERT		
Jeudi	7	
ST GILBERT		
Vendredi	8	
ST MÉDARD		
Samedi	9	
STE DIANE		
Dimanche	10	
ST LANDRY		
Lundi	11	▶
ST BARNABÉ		
Mardi	12	
ST GUY		
Mercredi	13	
ST ANTOINE DE P.		
Jeudi	14	
STE ÉLISÉE		
Vendredi	15	
STE GERMAINE		
Samedi	16	
ST J. F. RÉGIS		
Dimanche	17	Fête des Pères
ST HERVÉ		
Lundi	18	
ST LÉONCE		
Mardi	19	●
ST ROMUALD		
Mercredi	20	
ST SILVÈRE		
Jeudi	21	Fête de la Musique, Été
ST RODOLPHE		
Vendredi	22	
ST ALBAN		
Samedi	23	
STE AUDREY		
Dimanche	24	
ST JEAN-BAPTISTE		
Lundi	25	
ST PROSPER		
Mardi	26	
ST ANTHELME		
Mercredi	27	
ST FERNAND		
Jeudi	28	◀
ST IRÉNÉE		
Vendredi	29	
ST PIERRE, PAUL		
Samedi	30	
ST MARTIAL		

Tous à table !



Crumble pommes-fraises aux spéculoos

Couverts

4

personnes

Préparation

20

minutes

Cuisson

30

minutes

Coût

1 à 2€

par personne

Ingrédients



4 pommes



1 citron



500 g
de fraises



50 g
de sucre
en poudre



50 g
de sucre
roux



100 g
de spéculoos



50 g
de farine



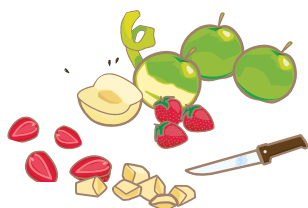
100 g
de beurre
très froid

Idée +

Vous pouvez
remplacer les
spéculoos par d'autres
gâteaux secs.

Préparation

1



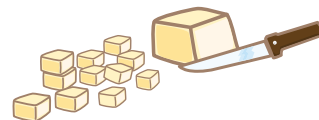
Laver et couper les fraises en deux.
Laver, peler et couper les pommes.

2



Dans une casserole, faire fondre 20 g
de beurre. Ajouter les fraises, les pommes,
le jus du citron et le sucre en poudre.
Laisser cuire 20 min à feu moyen.

3



Couper les 80 g de beurre restants
en petits morceaux.

4



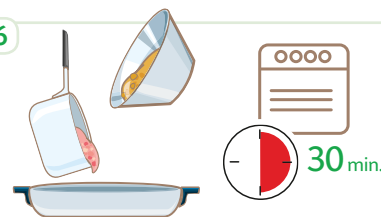
Dans un saladier, mélanger les
morceaux de beurre avec 50 g de farine
et 50 g de sucre roux pour obtenir
un mélange sableux.

5



Réduire les spéculoos en miette
et les ajouter à la préparation sableuse.
Mélanger de nouveau.

6



Dans un plat beurré, disposer les fruits
et recouvrir avec la pâte. Faire cuire
au four 30 min à 200°C.

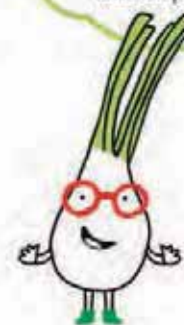
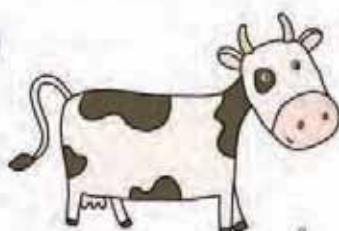
Astuce

Cette recette peut être réalisée
avec **d'autres fruits frais**,
en conserve ou surgelés.

Vos idées :

1 vache, du lait, 1001 possibilités

Tu le sais : une vache ça donne du lait ! Et, avec le lait, on peut fabriquer beaucoup de produits différents.
Parmi tous ces produits, lesquels contiennent du lait ?



Les produits laitiers
c'est à chaque repas :
yaourt, lait, fromage...
varie les plaisirs !

Réponses : les produits contenant du lait sont le fromage, les crêpes, le yaourt et le flan.

Jeu

Juillet 2012

Gaspacho à la tomate

Banque alimentaire de Nantes (44)

L'eau, seule boisson indispensable

À table, ainsi que tout au long de la journée, privilégiez l'eau pour vous désaltérer. Pour la parfumer, n'hésitez pas à ajouter un peu de jus de citron ou quelques feuilles de menthe.

Dimanche 1

Lundi 2

Mardi 3

Mercredi 4

Jeudi 5

Vacances d'été :
allons pique-niquer !

Vendredi 6

Samedi 7

Dimanche 8

Lundi 9

Mardi 10

Mercredi 11

Jeudi 12

Vendredi 13

Samedi 14

Fête nationale

Dimanche 15

Lundi 16

Mardi 17

Mercredi 18

Jeudi 19

Vendredi 20

Début du ramadan

Samedi 21

Dimanche 22

Lundi 23

Mardi 24

Mercredi 25

Jeudi 26

Vendredi 27

Samedi 28

Dimanche 29

Lundi 30

Mardi 31

Tous à table !



Gaspacho à la tomate

Couverts

4

personnes

Préparation

20

minutes

Au frigo

40

minutes

Coût

1€

moins de
par personne

Ingédients



700 g
de tomates



200 g de
concombre



2
oignons



1 gousse
d'ail



persil



basilic



1 cuillère à soupe
d'huile d'olive



sel, poivre

Idée +

Accompagnez votre
gaspacho de tartines
grillées.

Préparation

1



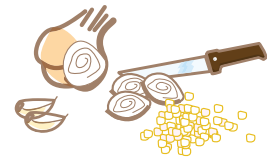
Peler et couper les tomates et
le concombre en petits morceaux.
Retirer les pépins de la tomate.

2



Laver le persil et le basilic. Les ciseler.

3



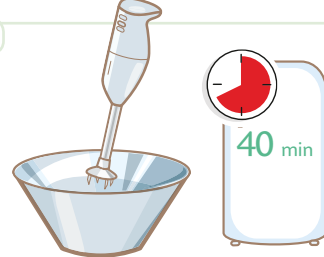
Émincer l'ail et les oignons.

4



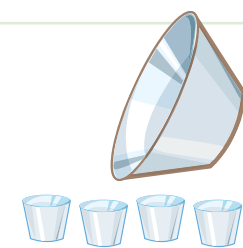
Mettre l'ensemble dans un saladier.
Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre.

5



Mixer la préparation et mettre au frais
pendant 40 min.

6



Verser le gazpacho dans des verrines
ou des grands verres. Servir très frais.

Astuce

Pour pimenter la recette, vous pouvez
ajouter **quelques gouttes de tabasco**
ou un peu de paprika.

Vos idées :

C'est de saison !

L'été aussi, profitez des fruits et des légumes de saison. Gorgés de soleil et de saveurs, c'est le moment de les découvrir et de les mettre à l'honneur. Cuits ou crus, en salade, tartare ou ratatouille, les recettes sont variées, alors laissez-vous tenter !

Fruits d'été

- Abricot
- Pêche
- Nectarine
- Melon
- Cerise
- Pastèque

Vitamines + antioxydants
+ minéraux
= cocktail gagnant
pour les fruits
d'été !

Légumes d'été

- Tomate
- Poivron
- Courgette
- Aubergine

En ratatouille, à la plancha
ou au barbecue, il y a mille
façons de savourer les
légumes d'été.



Menu d'été

Entrée :

**Gaspacho
à la tomate**

Plat :

Ratatouille et grillade

Dessert :

Salade de fruits

Août 2012

Rillettes de poisson

Paniers de la mer de La Rochelle (17)

Œufs, poissons, viandes :
une fois par jour suffit

Ces aliments sont utiles à notre corps en quantité limitée : un par jour, 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.

Mercredi 1
ST ALPHONSE

Jeudi 2
ST JULIEN EYMARD

Vendredi 3
STE LYDIE

Samedi 4
ST J-M. VIANNEY

Dimanche 5
ST ABEL

Lundi 6
TRANSFIGURATION

Mardi 7
ST GAÉTAN

Mercredi 8
ST DOMINIQUE

Jeudi 9
ST AMOUR

Vendredi 10
ST LAURENT

Samedi 11
STE CLAIRE

Dimanche 12
STE CLARISSE

Lundi 13
ST HIPPOLYTE

Mardi 14
ST ÉVRARD

Mercredi 15 Assomption

Jeudi 16
ST ARMEL

Vendredi 17
STE HYACINTHE

Samedi 18
STE HÉLÈNE

Dimanche 19 Fin du Ramadan
ST JEAN-EUDES

Lundi 20
ST BERNARD

Mardi 21
ST CHRISTOPHE

Mercredi 22
ST FABRICE

Jeudi 23
STE ROSE DE LIMA

Vendredi 24
ST BARTHÉLEMY

Samedi 25
ST LOUIS

Dimanche 26
STE NATACHA

Lundi 27
STE MONIQUE

Mardi 28
ST AUGUSTIN

Mercredi 29
STE SABINE

Jeudi 30
ST FIACRE

Vendredi 31
ST ARISTIDE

Tous à table !



Rillettes de poisson

Couverts
4
personnes

Préparation
10
minutes

Au frigo
30
minutes

Coût
1€
par personne

Ingrédients


1 boîte de thon
au naturel (250 g env.)


250 g de fromage
blanc ou de fromage
frais


1 cuillère
à soupe
de moutarde


1 citron


1 échalote


6 brins de
ciboulette


6 tranches de pain
de campagne

Idée +

Pas de thon ?
Remplacez-le par
des maquereaux.

Préparation

1 

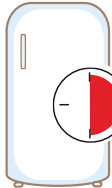
Émietter le thon et l'écraser avec une fourchette. Ajouter le fromage blanc et la moutarde, mélanger.

2 

Ciseler la ciboulette. Éplucher et couper l'échalote en morceaux.

3 

Ajouter la ciboulette ciselée, l'échalote et le jus du citron. Saler, poivrer.

4 

Réserver au frais pendant 30 min minimum.

5 

Faire griller les tranches de pain de campagne au four ou au grille-pain.

6 

Servir les rillettes de poisson accompagnées de tranches de pain grillées.

Astuce

Pour épicer un peu vos rillettes, ajoutez **une pincée de paprika ou de curry**.

Vos idées :

Les plats des pays

En France, on aime bien manger et on a beaucoup de spécialités. Sauras-tu reconnaître les plats typiques des autres pays du monde ?



Manger équilibré, c'est aussi manger de tout ! En étant curieux, tu découvriras et apprendras à aimer de nouveaux plats.

Réponses : 1) Asie : riz. 2) Europe (Italie) : pâtes bolognaises. 3) Afrique du Nord : tajine. 4) Amérique du Nord : hamburger. 5) Amérique du Nord : chili con carne.

Septembre 2012

Chou-fleur au curry à l'indienne

Centre socioculturel du secteur de Marans (17)

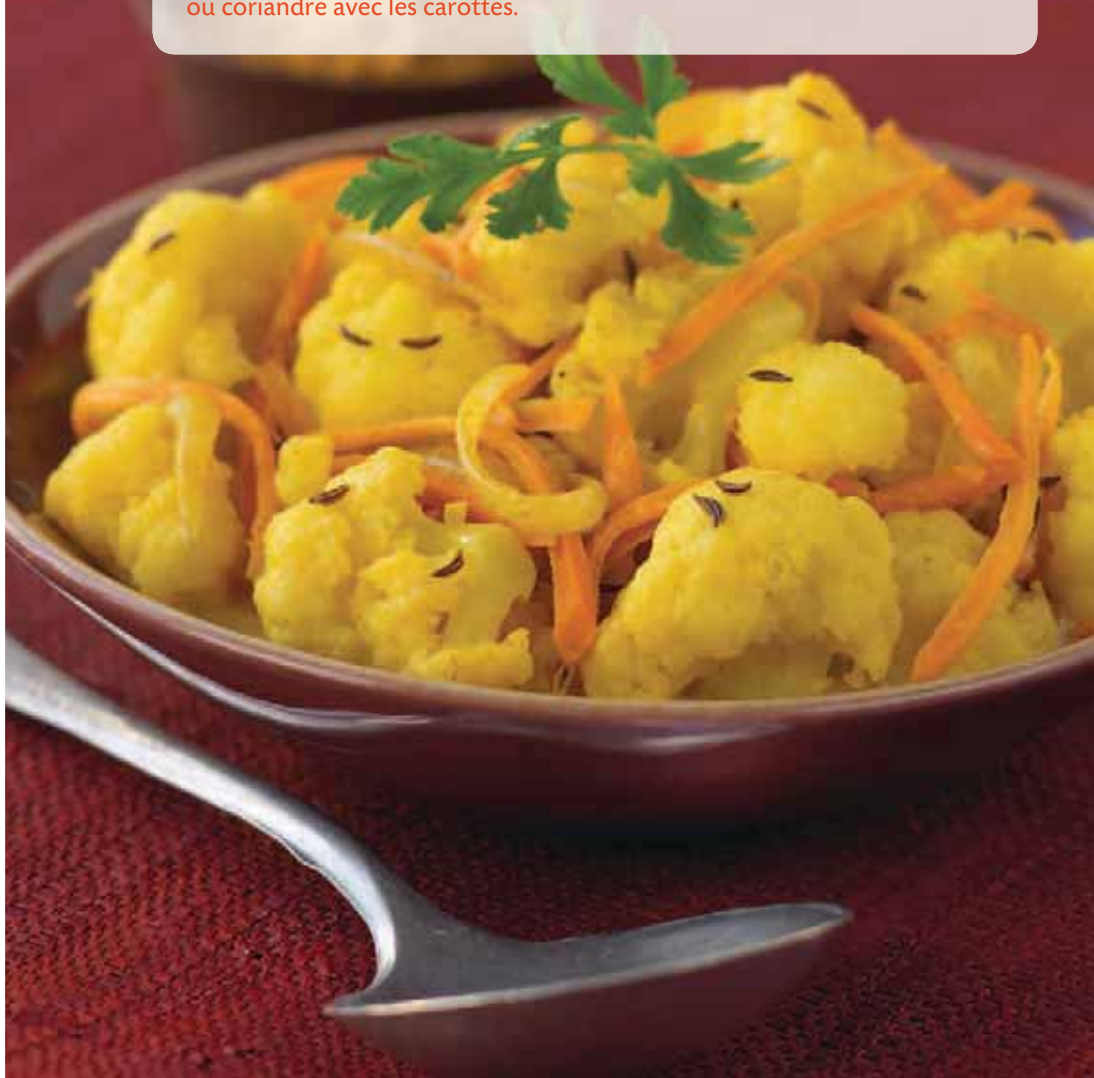
Le sel : un soupçon suffit

Pour votre santé, goûtez les plats avant de les saler. Et pourquoi ne pas remplacer une partie du sel par des épices ou des herbes ?

Noix de muscade râpée ou ciboulette avec la pomme de terre, cumin ou coriandre avec les carottes.

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

Tous à table !



Chou-fleur au curry à l'indienne

Couverts

6

personnes

Préparation

20

minutes

Cuisson

30

minutes

Coût

1€

moins de
par personne

Ingédients



1
chou-fleur



1
carotte



1 gousse
d'ail



1 oignon



2 cuillères
à soupe d'huile
d'olive



20 cl de
lait de coco



1 cuillère à café
de graines de
cumin



1 cuillère
à café de curry
en poudre



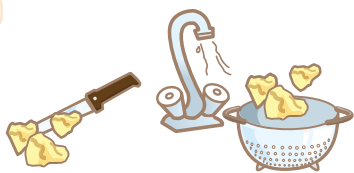
sel,
poivre

Idée +

Pas de curry ?
Remplacez-le
par du paprika.

Préparation

1



Couper le chou-fleur en bouquets
et le laver.

2



Plonger dans de l'eau bouillante
pendant 2 min.

3



Égoutter les bouquets de chou-fleur.

4



Changer l'eau, saler et refaire cuire
le chou-fleur pendant 5 min
dans l'eau bouillante.

5



Rincer sous l'eau froide et égoutter.

6



Peler et râper la carotte.
Peler et émincer l'ail et l'oignon.

7



Dans une poêle, faire chauffer l'huile
d'olive, puis ajouter les épices,
la carotte, l'ail, l'oignon et le
chou-fleur. Couvrir pendant 2 min.

8



Enlever le couvercle et faire cuire
à feu moyen pendant 5 min,
puis verser le lait de coco.

9



Saler, poivrer et faire cuire
pendant 15 min environ.

Astuce

Pour plus de saveur, parsemez
votre plat de **graines de sésame**
grillées avant de le servir.

Vos idées :

Les bonnes résolutions de la rentrée

Bouger au quotidien est **essentiel**
pour **rester en forme** et **se sentir**
bien dans son corps. Cela permet
aussi d'**évacuer le stress** et les
petites contrariétés. C'est la rentrée,
on s'y met ! Et, si vous n'aimez pas
le sport, voici quelques astuces pour
atteindre les **30 minutes d'activité**
physique recommandées **par jour** :

- si l'école n'est pas trop loin,
emmenez vos enfants **à pied** ;
- prenez les **escaliers** plutôt que l'ascenseur ;
- allez chercher le pain à pied ou à vélo ;
- le week-end sortez **prendre l'air en**
famille : balade en ville ou au parc, toutes
les occasions sont bonnes à prendre !



Focus sur : les activités en famille

Mettez à profit les moments
en famille pour bouger tous
ensemble. **Participez aux**
activités de vos enfants : corde
à sauter, football, rollers...
C'est aussi l'occasion de passer
de bons moments.



Octobre 2012

Spaghettis aux légumes sautés

Les Restos du Cœur de Rouen (76)

Les surgelés : toujours prêts à dépanner !

Disponibles toute l'année, les surgelés sont souvent moins chers et préservent les qualités des aliments. N'hésitez pas à les utiliser pour vos recettes et pensez au sac isotherme pour les transporter.

Lundi 1

STE THÉR. DE L'E.

Mardi 2

ST LÉGER

Mercredi 3

ST GÉRARD

Jeudi 4

ST FR. D'ASSISE

Vendredi 5

STE FLEUR

Samedi 6

ST BRUNO

Dimanche 7

ST SERGE

Lundi 8

STE PÉLAGIE

Mardi 9

ST DENIS

Mercredi 10

ST GHISLAIN

Jeudi 11

ST FIRMIN

Vendredi 12

ST WILFRIED

Samedi 13

ST GÉRAUD

Dimanche 14

ST JUSTE

Lundi 15

STE THÉR. D'AVILA

Mardi 16

STE EDWIGE

Mercredi 17

ST BAUDOUIN

Jeudi 18

ST LUC

Vendredi 19

ST RENÉ

Samedi 20

STE ADELIN

Dimanche 21

STE CÉLINE

Lundi 22

STE ÉLODIE

Mardi 23

ST JEAN DE C.

Mercredi 24

ST FLORENTIN

Jeudi 25

ST CRÉPIN

Vendredi 26

ST DIMITRI

Samedi 27

STE ÉMELINE

Dimanche 28

ST SIMON, JUDE

Heure d'hiver -1h

Lundi 29

ST NARCISSE

Mardi 30

ST BIENVENU

Mercredi 31

ST QUENTIN

Tous à table !



Spaghettis aux légumes sautés

Couverts

6

personnes

Préparation

15

minutes

Cuisson

15

minutes

Coût

1 à 2€
par personne

Ingrédients



1 paquet de
spaghettis



1 céleri-rave



4
carottes
émincées



1 petit
brocoli



3 gousses
d'ail



2 cuillères
à soupe
d'huile d'olive



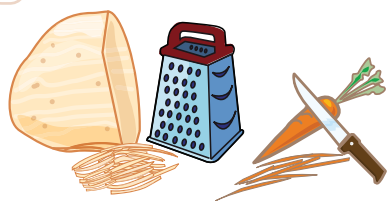
sel, poivre

Idée +

Pas de spaghettis ?
Vous pouvez les
remplacer par
n'importe quelles
autres pâtes.

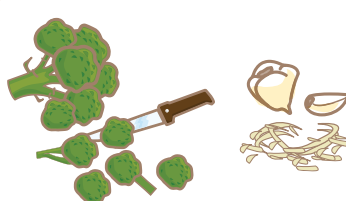
Préparation

1



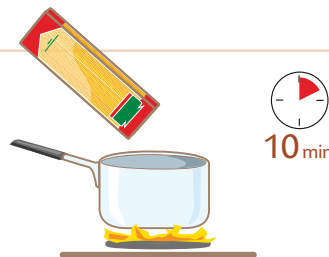
Râper le céleri. Peler puis couper
les carottes en fines lamelles.

2



Couper le brocoli en petits bouquets,
peler et hacher l'ail.

3



10 min.

Dans une casserole, faire bouillir
un grand volume d'eau et faire cuire
les spaghettis pendant 10 min environ.

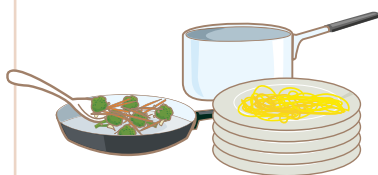
4



5 min.

Dans une poêle, à feu vif, faire chauffer
l'huile et ajouter l'ail, puis les légumes.
Saler, poivrer, arroser d'eau
et faire cuire 5 min.

5



Servir les spaghettis accompagnés
des légumes sautés.

Astuce

Cette recette peut être réalisée
avec d'autres légumes,
selon vos goûts et les saisons.

Vos idées :

À chacun son sport

Il y a plein de façons différentes de bouger et de se dépenser : en marchant, en courant, en jouant... et en faisant du sport avec les copains bien sûr ! Retrouve à quel sport correspondent le terrain, le ballon et la tenue du match :



A/



B/

C/

D/

A/



B/



C/



D/



A/



B/



C/



D/



Jeu

Pour bien grandir,
il faut bien bouger.
Et quand tu fais du sport,
prends toujours une petite
bouteille d'eau avec toi.



Réponses : 1/Rugby BDA, 2/Tennis ABC, 3/Basket DCB, 4/Football CAD.

Novembre 2012

Pommes de terre farcies

Mon Petit Monde à Bordeaux (33)

Les légumes secs : des féculents bon marché

Tout comme le riz, les pâtes ou les pommes de terre, les légumes secs sont des féculents économiques, bons pour la santé et faciles à préparer. Lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, ils peuvent se cuisiner, par exemple, avec une sauce tomate.



Jeudi	1	Toussaint
Vendredi	2	DÉFUNTS
Samedi	3	ST HUBERT
Dimanche	4	ST CHARLES
Lundi	5	STE SYLVIE
Mardi	6	STE BERTILLE
Mercredi	7	STE CARINE
Jeudi	8	ST GEOFFROY
Vendredi	9	ST THÉODORE
Samedi	10	ST LÉON
Dimanche	11	Armistice 1918
Lundi	12	ST CHRISTIAN
Mardi	13	ST BRICE
Mercredi	14	ST SIDOINE
Jeudi	15	ST ALBERT
Vendredi	16	STE MARGUERITE
Samedi	17	STE ÉLISABETH
Dimanche	18	STE AUDE
Lundi	19	ST TANGUY
Mardi	20	ST EDMOND
Mercredi	21	PRÉS. DE MARIE
Jeudi	22	STE CÉCILE
Vendredi	23	ST CLÉMENT
Samedi	24	STE FLORA
Dimanche	25	STE CATHERINE
Lundi	26	STE DELPHINE
Mardi	27	ST SÉVRIN
Mercredi	28	ST JACQ. DE LA M.
Jeudi	29	ST SATURNIN
Vendredi	30	ST ANDRÉ

Tous à table !



Pommes de terre farcies

Couverts	Préparation	Cuisson	Coût
4 personnes	30 minutes	30 minutes	1 à 2€ par personne

Ingrédients



Idée +

Pas de steak haché ?
Remplacez-le par une autre viande hachée.

Préparation



Astuce

Servez vos pommes de terre farcies **accompagnées d'une salade verte.**

Vos idées :

Jeu

Du champ à l'assiette

Dans la vie de tous les jours, on mange beaucoup de produits déjà préparés... Sauras-tu retrouver quelles formes avaient les aliments avant de se retrouver dans ton assiette ?



Réponses : Chèvre/Buchette, Poisson/Poisson pané, Bile/Pates, Orange/Jus d'orange, Feves de cacao/Chocolat, Cochon/Jambon.

Décembre 2012

Rôti de dindonneau aux marrons

Croix-Rouge française, antenne de Pavilly (76)

Les fruits secs

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

Samedi 1
STE FLORENCE

Dimanche 2
STE VIVIANE

Lundi 3
ST F-XAVIER

Mardi 4
STE BARBARA

Mercredi 5
ST GÉRALD

Jeudi 6
ST NICOLAS

Vendredi 7
ST AMBROISE

Samedi 8
IM. CONCEPT.

Dimanche 9
ST PIERRE FOURIER

Lundi 10
ST ROMARIC

Mardi 11
ST DANIEL

Mercredi 12
ST JEAN. F. DE C.

Jeudi 13
STE LUCIE

Vendredi 14
STE ODILE

Samedi 15
STE NINON

Dimanche 16
STE ALICE

Lundi 17
ST GAËL

Mardi 18
ST GATIEN

Mercredi 19
ST URBAIN

Jeudi 20
ST THÉOPHILE

Vendredi 21
ST P. CANISIUS

Hiver

Samedi 22
STE FR.-XAVIÈRE

Dimanche 23
ST ARMAND

Lundi 24
STE ADÈLE

Mardi 25

Noël :
bon réveillon à tous !

Mercredi 26
ST ÉTIENNE

Jeudi 27
ST JEAN

Vendredi 28
ST INNOCENTS

Samedi 29
ST DAVID

Dimanche 30
ST ROGER

Lundi 31
ST SYLVESTRE

Tous à table !



Rôti de dindonneau aux marrons

Couverts

6

personnes

Préparation

30

minutes

Au frigo

45

minutes

Coût

2€

par personne

Ingédients



Idée +

Pas de dindonneau ?
Remplacez-le par
une autre volaille.

Préparation

1



Laver et hacher grossièrement les légumes.

2



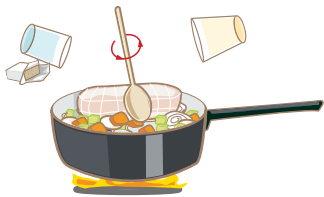
Dans une sauteuse, faire fondre le beurre puis faire dorer les légumes 5 min en les remuant.

3



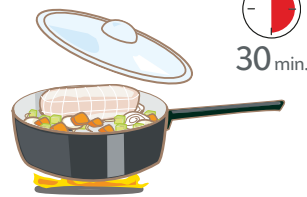
Ajouter la viande préalablement poudrée de farine et faire cuire à feu vif. Saler, poivrer.

4



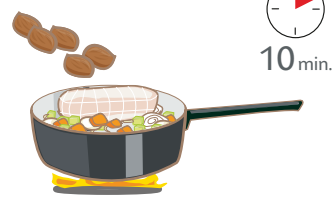
Ajouter dans la sauteuse le vin et le cube de bouillon délayé. Remuer avec une cuillère en bois.

5



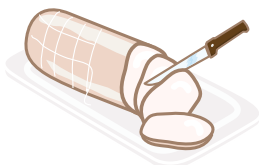
Couvrir et laisser cuire 30 min.

6



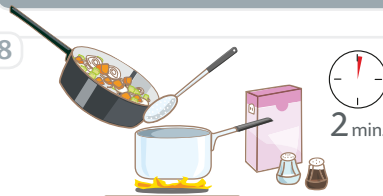
Ajouter les marrons et laisser cuire encore 10 min.

7



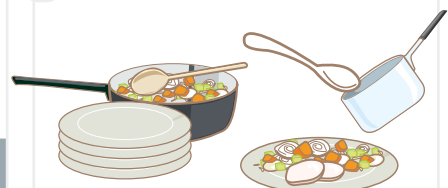
Sortir le dindonneau de la sauteuse et le couper en tranches.

8



Réserver au chaud le contenu de la sauteuse. Filtrer le jus de cuisson et le verser dans une casserole. Ajouter le sucre, assaisonner et laisser cuire 2 min à feu doux.

9



Servir le dindonneau et les légumes nappés de la sauce.

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 de l'Écologie, du Développement durable, des Transports et du Logement, 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, par le Centre National Interprofessionnel de l'Économie laitière (CNIEL), et par la Fondation d'Entreprise ISICA. 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 zone académique :

— 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.

Merci à la Fédération Française des Banques Alimentaires pour la cession des pictogrammes utilisés dans les recettes et à toutes les associations ayant aidé à la réalisation de ce calendrier.