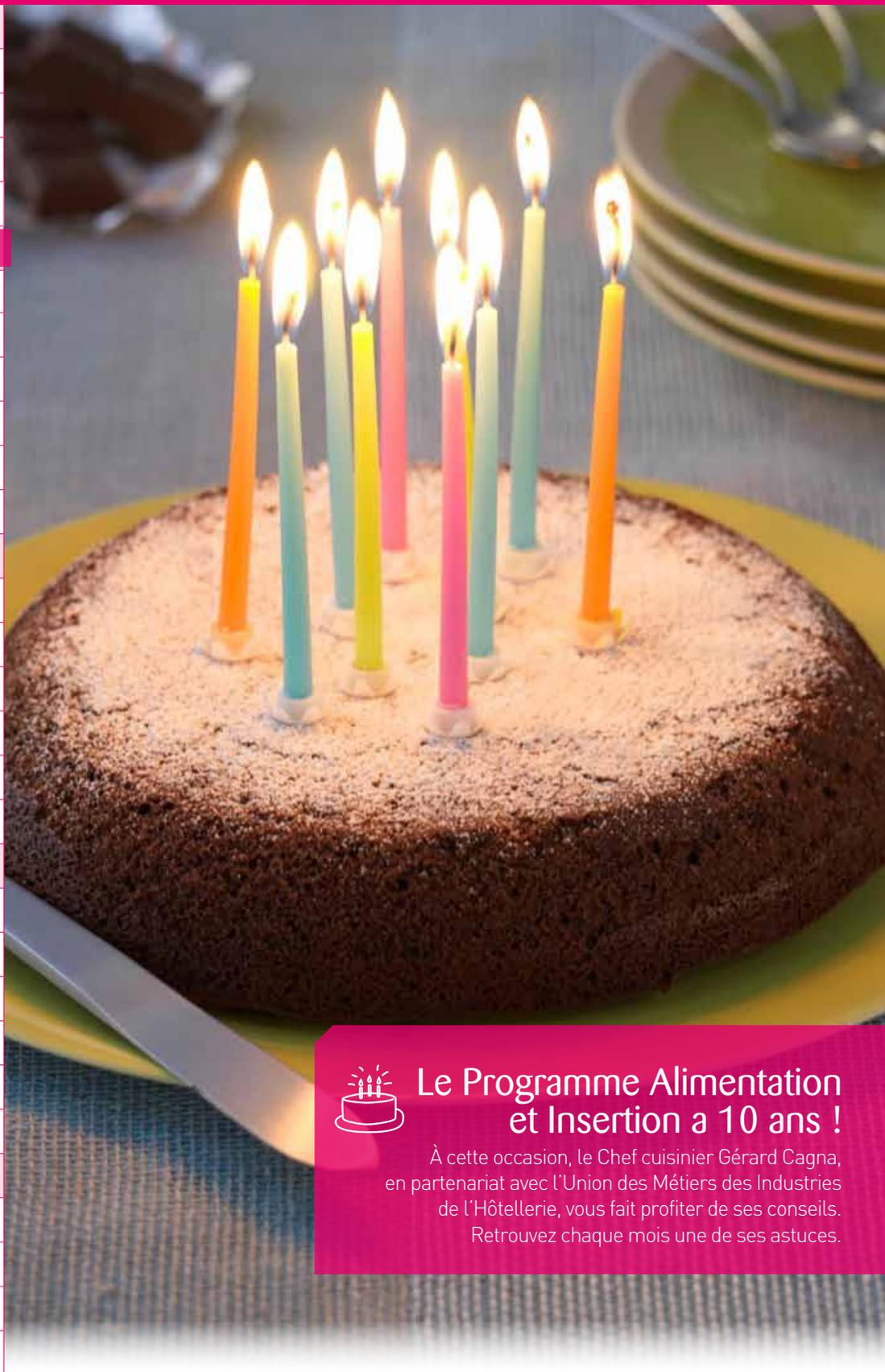


Janvier 2013

Gâteau moelleux au chocolat

Association ENSEMBLE en partenariat avec l'Épicerie Sociale de Castres (81)

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



Le Programme Alimentation et Insertion a 10 ans !

À cette occasion, le Chef cuisinier Gérard Cagna, en partenariat avec l'Union des Métiers des Industries de l'Hôtellerie, vous fait profiter de ses conseils. Retrouvez chaque mois une de ses astuces.

Tous à table !



Gâteau moelleux au chocolat

Couverts

4 personnes

Préparation

10 min.

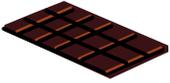
Cuisson

4 min.

Coût

- de 1€ par personne

Ingrédients



160 g de chocolat à dessert



40 g de sucre en poudre



30 g de beurre



4 œufs



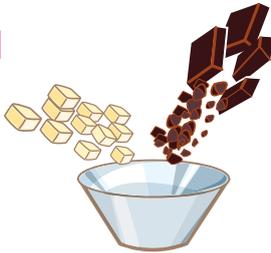
Sucre glace (décoration)

Idée

Vous n'avez pas de sucre glace ? Utilisez des petits bonbons colorés pour décorer votre gâteau.

Préparation

1



Dans un saladier, mettre le beurre et le chocolat en morceaux.

2



Faire fondre au micro-ondes 4 minutes.

3



Dans un autre saladier, monter les blancs en neige avec le sucre en poudre.

4



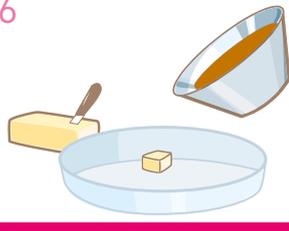
Mélanger les jaunes d'œufs au chocolat fondu.

5



Incorporer délicatement les blancs en neige.

6



Beurrer le fond d'un moule pour micro-ondes et verser la préparation.

7



Faire cuire 4 minutes au micro-ondes.

8

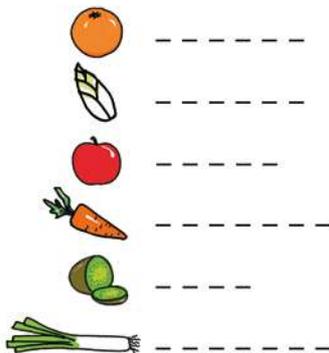


Démouler et saupoudrer de sucre glace.

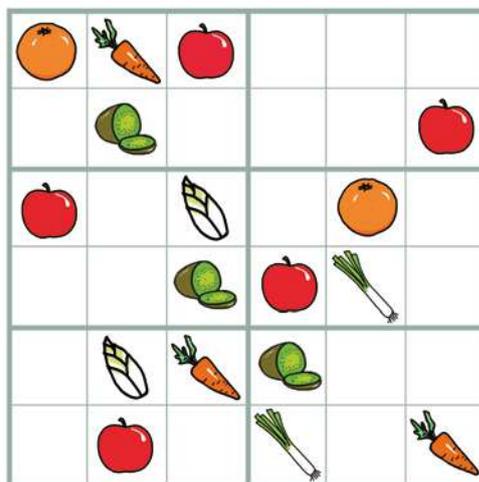
Hiver

Jeu

"Nomme ces fruits et légumes d'hiver et place-les dans le Sudoku fruité en les dessinant. Chaque fruit ou légume ne peut apparaître qu'une seule fois sur chaque ligne, sur chaque colonne et dans chacun des 6 carrés."



Réponses : orange / endive / kiwi / poireau



Consommer des produits de saison, c'est respecter les rythmes de la nature et profiter de produits bon marché et savoureux.



conception : Etodie Pasgrimaud

Les légumes secs : des féculents bon marché

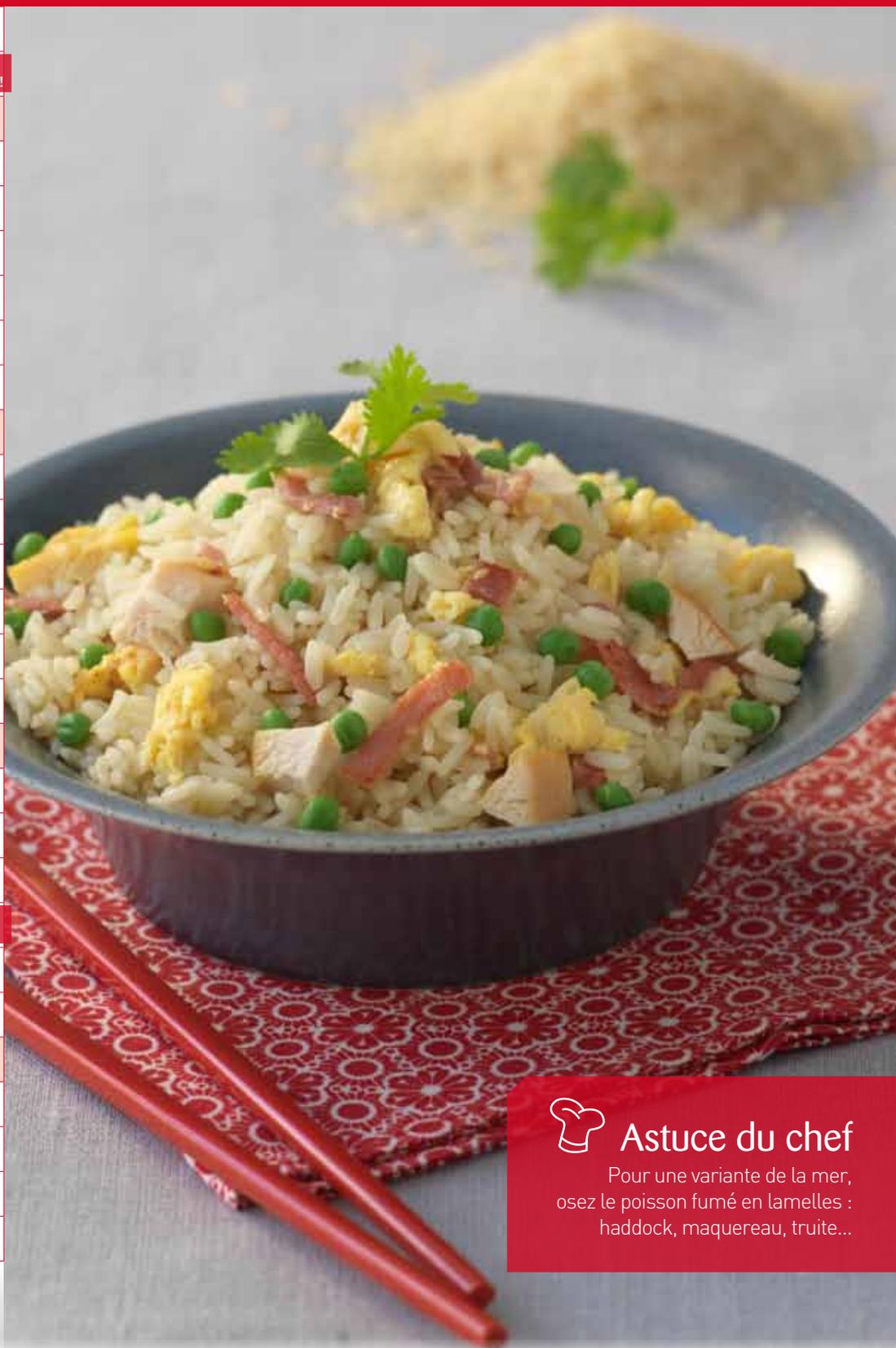
Tout comme le riz, les pâtes ou les pommes de terre, les légumes secs sont des féculents économiques, bons pour la santé et faciles à préparer. Lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, ils peuvent se cuisiner avec une sauce tomate par exemple.

Février 2013

Riz chinois

Centre Communal d'Action Sociale de Châteauneuf-sur-Loire (45)

Vendredi	1	STE ELLA
Samedi	2	Chandeleur : faites sauter les crêpes !
Dimanche	3	ST BLAISE
Lundi	4	STE VÉRONIQUE
Mardi	5	STE AGATHE
Mercredi	6	ST GASTON
Jeudi	7	STE EUGÉNIE
Vendredi	8	STE JACQUELINE
Samedi	9	STE APOLLINE
Dimanche	10	NOUVEL AN CHINOIS STE ARNAUD
Lundi	11	ND DE LOURDES
Mardi	12	ST FÉLIX
Mercredi	13	STE BÉATRICE
Jeudi	14	SAINT VALENTIN ST VALENTIN
Vendredi	15	ST CLAUDE
Samedi	16	STE JULIENNE
Dimanche	17	ST ALEXIS
Lundi	18	STE BERNADETTE
Mardi	19	ST GABIN
Mercredi	20	ST AIMÉE
Jeudi	21	Mardi gras : tous au carnaval !
Vendredi	22	DÉBUT DU CARÊME STE ISABELLE
Samedi	23	ST LAZARE
Dimanche	24	ST MODESTE
Lundi	25	ST ROMÉO
Mardi	26	ST NESTOR
Mercredi	27	STE HONORINE
Jeudi	28	ST ROMAIN



Astuce du chef

Pour une variante de la mer,
osez le poisson fumé en lamelles :
haddock, maquereau, truite...

Tous à table !



Riz chinois

Couverts

4

personnes

Préparation

15

min.

Cuisson

10-15

min.

Coût

- de 1€

par personne

Ingrédients



4 tranches
de jambon
ou de dinde



4 œufs



125 g
de petits pois



1 oignon



2 verres
de riz



4 verres
d'eau

1/2 c.c.
de curry
en poudre



2 c.s.
d'huile
d'olive

1 cube de
bouillon
de volaille



sel,
poivre

Idée

Vous n'avez pas
de jambon ou de dinde ?
Utilisez un reste de
poulet ou de rôti de porc.

Préparation

1



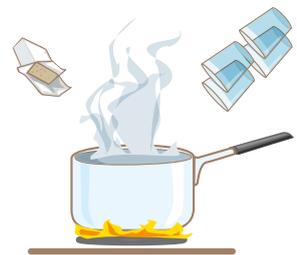
Éplucher, laver et émincer l'oignon,
le faire revenir dans une sauteuse
avec de l'huile d'olive.

2



Quand l'oignon est légèrement
doré, y ajouter le riz, mélanger.

3



Faire bouillir l'eau
et le cube de bouillon.

4



Mouiller le riz.

5



Ajouter le curry.

6



Ajouter les petits pois vers la fin
de cuisson et laisser cuire jusqu'à
complète absorption de l'eau.

7



Pendant ce temps, couper le jambon
en morceaux et le faire revenir
dans une poêle.

8



Ajouter les œufs battus en omelette
et cuire en mélangeant grossièrement.
Saler et poivrer.

9



Incorporer la préparation
œufs/jambon avec le riz cuit,
mélanger le tout et déguster.

“Et si on parlait potager...”

Une idée d'animation par la maison familiale
Pierre Caron de Tourcoing

L'association a eu l'idée de créer un potager collectif. Une initiative futée qui permet de se retrouver, de cultiver et consommer des légumes à moindre coût et de découvrir de nouvelles saveurs. Tout le plaisir de retrouver le vrai goût des légumes frais tout au long de l'année !

- Cette animation vous inspire ? Pourquoi ne pas contacter l'association initiatrice
- du projet pour plus d'informations : **Maison familiale Pierre Caron (CHRS)**
- 11 rue de Guisnes - 59200 Tourcoing - bauchery.sullivan@laposte.net

Fruits d'hiver, sources de vitamines

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

Mars 2013

Cannellonis au saumon et aux épinards

Instance Régionale d'Éducation et de Promotion pour la Santé de Midi-Pyrénées, antenne Aveyron (12)

Vendredi	1	
ST AUBIN		
Samedi	2	
ST CHARLES LE B.		
Dimanche	3	
ST GUÉNOLE		
Lundi	4	▶
ST CASIMIR		
Mardi	5	
STE OLIVE		
Mercredi	6	
STE COLETTE		
Jeudi	7	
STE FÉLICITÉ		
Vendredi	8	
ST JEAN DE DIEU		
Samedi	9	
STE FRANÇOISE		
Dimanche	10	
ST VIVIEN		
Lundi	11	●
STE ROSINE		
Mardi	12	
STE JUSTINE		
Mercredi	13	
ST RODRIGUE		
Jeudi	14	
STE MATHILDE		
Vendredi	15	
STE LOUISE		
Samedi	16	
STE BÉNÉDICTE		
Dimanche	17	
ST PATRICE		
Lundi	18	
ST CYRILLE		
Mardi	19	◀
ST JOSEPH		
Mercredi	20	Printemps : une saison pleine de vitamines !
STE HERBERT		
Jeudi	21	
STE CLÉMENTINE		
Vendredi	22	
STE LÉA		
Samedi	23	
ST VICTORIEN		
Dimanche	24	
STE CATH. DE S.		
Lundi	25	
ANNONCIATION		
Mardi	26	DÉBUT DE PESSA'H
STE LARISSA		
Mercredi	27	○
ST HABIB		
Jeudi	28	
ST GONTRAN		
Vendredi	29	
STE GWLADYS		
Samedi	30	
ST AMÉDÉE		
Dimanche	31	1h HEURE D'ÉTÉ Pâques : chasse aux œufs pour tous !
ST BENJAMIN		



Astuce du chef

Pour plus de goût, ajoutez une pointe de noix de muscade et trois cuillères à soupe de persil haché.

Tous à table !



Cannellonis au saumon et aux épinards

Couverts

4
personnes

Préparation

15
min.

Cuisson

35
min.

Coût

entre 1 et 2€
par personne

Ingrédients



Idée

Vous n'avez pas de crème fraîche ? Remplacez-la par du fromage blanc nature non allégé.

Préparation

1



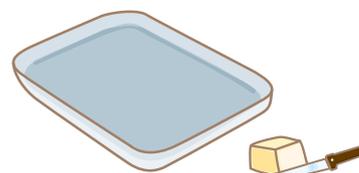
Couper les pavés de saumon en dés et les mettre au frais.

2



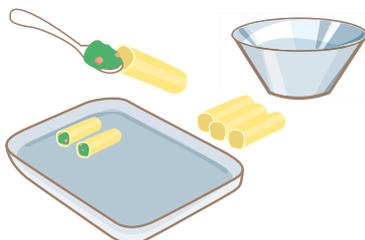
Dans un saladier, mélanger au fouet les épinards avec la crème, saler et poivrer. Ajouter ensuite les dés de saumon.

3



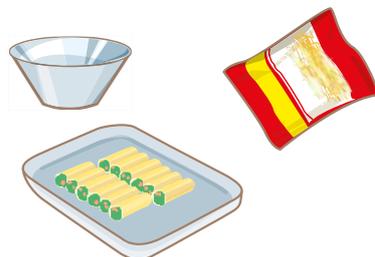
Beurrer un moule à gratin.

4



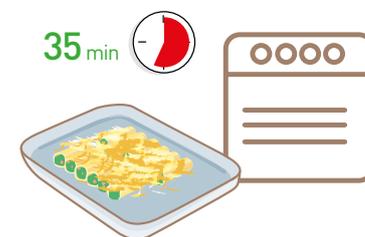
Farcir les cannellonis avec la préparation et les disposer dans le plat à gratin.

5



Verser sur le dessus le reste de la préparation et saupoudrer de gruyère râpé.

6



Enfourner 35 min à 180 °C.



“Troc casseroles et petit matériel de cuisine”

Une idée d'animation par l'association Initiative Catering

Une à deux fois par an, l'association organise une journée de troc d'objets en lien avec la cuisine : ustensiles, livres de recettes, casseroles...

Les participants peuvent déposer et/ou repartir avec ce qu'ils souhaitent.

Idéal pour reprendre goût à la cuisine, se débarrasser d'ustensiles en double ou s'équiper de nouveau matériel ! Cette journée représente en outre une bonne occasion pour l'association de présenter ses projets tout en offrant une soupe ou un café aux différents participants.



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.

- Cette animation vous inspire ? Pourquoi ne pas contacter l'association initiatrice du projet pour plus d'informations :
- Initiative Catering - 13 rue New Rochelle - 17000 La Rochelle - initiative.catering@gmail.com

Avril 2013

Semoule condé

Aimer Tchô (97)

Lundi ST HUGUES	1	LUNDI DE PÂQUES FIN DE PESSA'H
Mardi STE SANDRINE	2	
Mercredi ST RICHARD	3	▶
Jeudi ST ISIDORE	4	
Vendredi STE IRÈNE	5	
Samedi ST MARCELLIN	6	
Dimanche ST J.-B. DE LA SALLE	7	
Lundi STE JULIE	8	
Mardi ST GAUTIER	9	
Mercredi ST FULBERT	10	●
Jeudi ST STANISLAS	11	
Vendredi ST JULES	12	
Samedi STE IDA	13	
Dimanche ST MAXIME	14	
Lundi ST PATERNE	15	
Mardi ST BENOÎT-JOSEPH	16	
Mercredi ST ANICET	17	
Jeudi ST PARFAIT	18	◀
Vendredi STE EMMA	19	
Samedi STE ODETTE	20	
Dimanche ST ANSELME	21	
Lundi ST ALEXANDRE	22	
Mardi ST GEORGES	23	
Mercredi ST FIDÈLE	24	
Jeudi ST MARC	25	○
Vendredi STE ALIDA	26	
Samedi STE ZITA	27	
Dimanche STE VALÉRIE	28	
Lundi STE CATH. DE SI.	29	
Mardi ST ROBERT	30	



Astuce du chef

Pour bien donner le goût de vanille, coupez la gousse en deux, raclez les petits grains avec un couteau puis mettez-les dans le lait avec le bâton.

Tous à table !



Semoule Condé

Couverts

4
personnes

Préparation

20
min.

Cuisson

10
min.

Coût

- de 1€
par personne

Ingrédients



80 g de semoule



50 g de sucre en poudre



200 g de fruits au sirop : poires et abricots



400 ml de lait



2 œufs



1 gousse de vanille

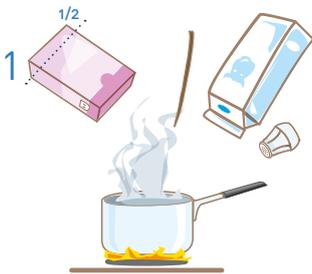


sel

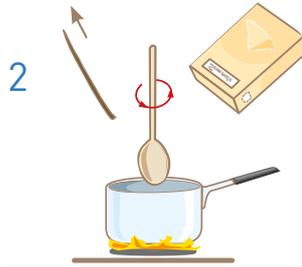
Idée

Vous n'avez pas de gousse de vanille ? Utilisez de l'eau de fleur d'oranger.

Préparation



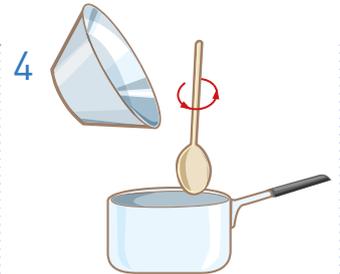
1 Porter à ébullition le lait avec la moitié du sucre, la vanille et une pincée de sel.



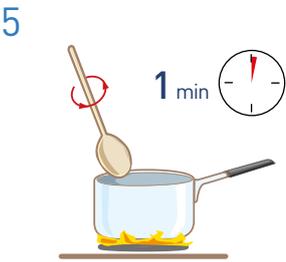
2 Retirer le bâton de vanille, verser la semoule en pluie, cuire sur feu doux en remuant sans arrêt.



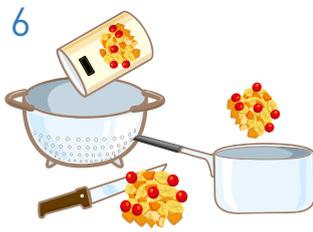
3 Séparer le blanc et le jaune des œufs. Battre le jaune d'œuf avec le reste de sucre jusqu'à blanchissement.



4 Hors du feu, lier la préparation avec le mélange jaune d'œuf et sucre.



5 Remettre sur le feu 1 min sans cesser de remuer.



6 Egoutter les fruits au sirop et les couper avant de les ajouter à la préparation.



7 Verser dans un moule légèrement humidifié, couvrir et laisser refroidir.



8 Démouler et dresser votre préparation. Servir frais.

Printemps Jeu

"C'est le printemps, le temps des pique-niques est de retour ! Remets les lettres dans l'ordre pour découvrir ce que tu peux mettre dans ton panier pour un pique-nique équilibré."



naneba



satemot resicse



oyurta à riebo



bomjna



itelubelo d'uae



adelas ed mespom ed retre



Pour un repas équilibré il faut : de l'eau, un légume, un féculent, une viande ou un poisson, un produit laitier et un fruit.



conception : Etoile Pasgrimaud

Produits laitiers : un plaisir à chaque repas

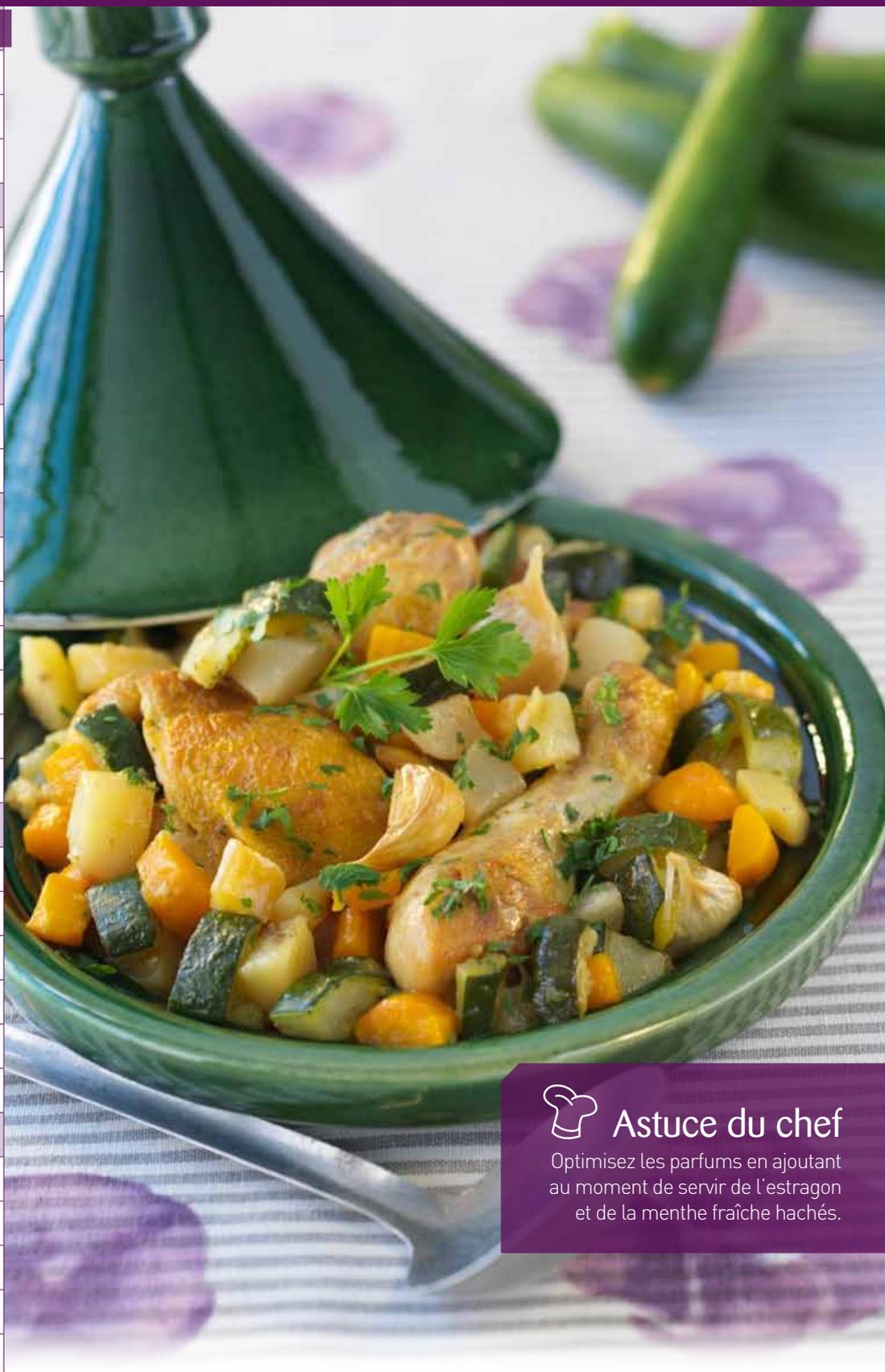
Trois portions par jour sous forme de lait, fromage, yaourt, fromage blanc... suffisent à apporter le calcium dont nous avons besoin au quotidien. Comme dans cette recette, pensez à les cuisiner !

Mai 2013

Tajine de cuisses de poulet à la marocaine

Restos du Cœur, centre de Valenciennes (59)

Mercredi	1	Fête du travail : vive le muguet !
Jeudi	2	ST BORIS
Vendredi	3	ST PHIL., JACQ.
Samedi	4	ST SYLVAIN
Dimanche	5	STE JUDITH
Lundi	6	STE PRUDENCE
Mardi	7	STE GISÈLE
Mercredi	8	VICTOIRE 1945
Jeudi	9	ASCENSION
Vendredi	10	STE SOLANGE
Samedi	11	STE ESTELLE
Dimanche	12	ST ACHILLE
Lundi	13	STE ROLANDE
Mardi	14	ST MATTHIAS
Mercredi	15	STE DENISE
Jeudi	16	ST HONORÉ
Vendredi	17	ST PASCAL
Samedi	18	ST ÉRIC
Dimanche	19	PENTECÔTE ST YVES
Lundi	20	LUNDI DE PENTECÔTE ST BERNARDIN
Mardi	21	ST CONSTANTIN
Mercredi	22	ST EMILE
Jeudi	23	ST DIDIER
Vendredi	24	ST DONATIEN
Samedi	25	STE SOPHIE
Dimanche	26	FÊTE DES MÈRES ST BÉRENGER
Lundi	27	ST AUGUSTIN
Mardi	28	ST GERMAIN
Mercredi	29	ST AYMAR
Jeudi	30	ST FERDINAND
Vendredi	31	VISITATION



Astuce du chef

Optimisez les parfums en ajoutant au moment de servir de l'estragon et de la menthe fraîche hachés.

Tous à table !



Tajine de cuisses de poulet à la marocaine

Couverts

4

personnes

Préparation

15

min.

Cuisson

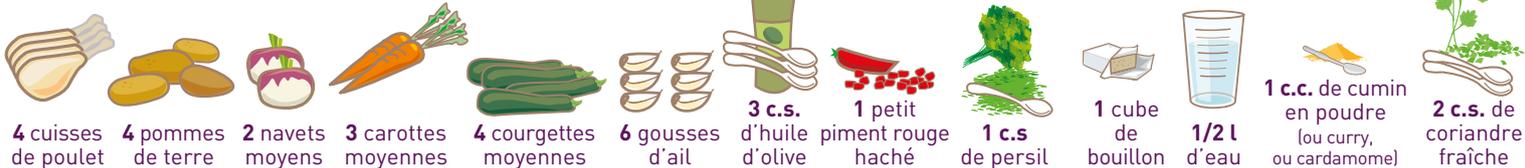
35

min.

Coût

entre 1 et 2€
par personne

Ingrédients



Préparation



1 Laver et éplucher tous les légumes (sauf la courgette) et la tête d'ail et les tailler en gros dés.



2 Dans une grande cocotte à fond épais, mettre l'huile et faire colorer les cuisses de poulet sans excès.



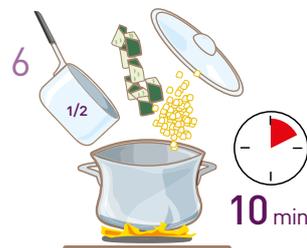
3 Ajouter les dés de pommes de terre, navets, carottes et le piment haché dans la cocotte.



4 Faire cuire à couvert pendant 10 min.



5 Préparer 1/2 l de bouillon en mélangeant le cube dans 1/2 l d'eau bouillante.



6 Ajouter les gousses d'ail, les courgettes et la moitié du bouillon dans la cocotte et cuire encore 10 min à couvert.



7 Assaisonner avec le cumin, la coriandre et le persil hachés, puis cuire 10 min à couvert.



8 N'utiliser le reste de bouillon que si besoin.

“Repas de famille chez les papas célibataires”

Une idée d'animation par le Magasin Alimentaire Social d'Héricourt

L'association propose de former pendant 9 mois (à raison de 3 heures par semaine) des papas célibataires aux bases d'une cuisine simple et peu chère. De la préparation des repas à l'accueil des invités, en passant par la décoration de table, les papas suivront une formation complète ! Au bout des 9 mois, les participants seront mis au défi de préparer chacun un repas pour 12 personnes devant le professeur !



- Cette animation vous inspire ? Pourquoi ne pas contacter l'association initiatrice
- du projet pour plus d'informations : **Magasin Alimentaire Social** -
- 8 rue Anatole France - 70400 Héricourt - lemas.hericult@gmail.com

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

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

Juin 2013

Cheese-cake aux fraises

Association Rennaise des Centres Sociaux (35)

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



Astuce du chef

Pour plus de goût, coupez les fraises en deux et ajoutez des framboises. Privilégiez le citron vert, beaucoup plus parfumé que le jaune.

Tous à table !



Cheese-cake aux fraises

Couverts

6

personnes

Préparation

25

min.

Cuisson

55

min.

Coût

1€

par personne

Ingrédients



1 paquet de petits-beurre



80 g de beurre



2 pots de 250 g de ricotta



3 œufs



140 g de sucre



1 barquette de fraises



1 citron



2 c.s. de gelée de groseille

Idée

Vous n'avez pas de petits-beurre ? Réalisez cette recette avec d'autres biscuits secs.

Préparation

1



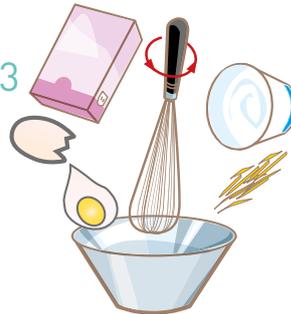
Écraser grossièrement les petits-beurre et les mélanger avec le beurre ramolli.

2



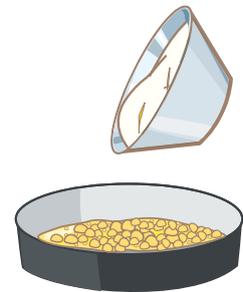
Étaler cette pâte du bout des doigts dans le fond d'un moule à fond amovible.

3



Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre. Ajouter la ricotta, le zeste râpé du citron et bien mélanger.

4



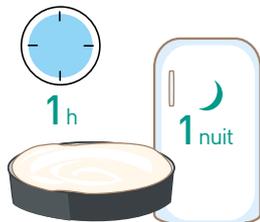
Verser cette préparation sur la pâte.

5



Enfourner et laisser cuire environ 55 min.

6



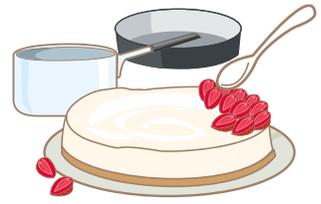
Laisser tiédir 1 h à température ambiante. Réserver une nuit au réfrigérateur.

7



Le jour même, faire fondre la gelée de groseille à feu très doux.

8



Démouler le cheese-cake, tapisser la surface de fraises émincées et napper de gelée de groseille fondue. Servir frais.

“Rallye cuisine”

Une idée d'animation par la Banque Alimentaire de Loire-Atlantique

Une fois par mois, l'association organise un grand jeu : “le Rallye Cuisine”. En équipes, les participants doivent répondre à des questions et obtenir des ingrédients leur permettant de réaliser des plats. Une bonne manière de laisser libre cours à son imagination et apprendre à cuisiner avec ce que l'on a ! À la fin de chaque Rallye Cuisine, les participants sont invités à déguster ensemble leur repas.

- Cette animation vous inspire ? Pourquoi ne pas contacter l'association initiatrice
- du projet pour plus d'informations : **Banque Alimentaire de Loire-Atlantique**
- 23 chemin des Bâteliers – 44300 Nantes - magaliebonduba44@gmail.com



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.

Juillet 2013

Salade de crevettes, mangue, avocat et noix de coco

Banque Alimentaire de Loire-Atlantique (44)

Lundi	1	
ST THIERRY		
Mardi	2	
ST MARTINIEN		
Mercredi	3	
ST THOMAS		
Jeudi	4	Vacances d'été : allons pique-niquer !
ST FLORENT		
Vendredi	5	
ST ANTOINE		
Samedi	6	
STE MARIETTE		
Dimanche	7	
ST RAUL		
Lundi	8	●
ST THIBAULT		
Mardi	9	DÉBUT DU RAMADAN
STE AMANDINE		
Mercredi	10	
ST ULRICH		
Jeudi	11	
ST BENOÎT		
Vendredi	12	
ST OLIVIER		
Samedi	13	
ST HENRI, JOËL		
Dimanche	14	FÊTE NATIONALE
Lundi	15	
ST DONALD		
Mardi	16	◐
N.-D. MT-CARMEL		
Mercredi	17	
STE CHARLOTTE		
Jeudi	18	
ST FRÉDÉRIC		
Vendredi	19	
ST ARSÈNE		
Samedi	20	
STE MARINA		
Dimanche	21	
ST VICTOR		
Lundi	22	○
STE MARIE-MAD.		
Mardi	23	
STE BRIGITTE		
Mercredi	24	
STE CHRISTINE		
Jeudi	25	
ST JACQUES		
Vendredi	26	
ST ANNE, JOACH.		
Samedi	27	
STE NATHALIE		
Dimanche	28	
ST SAMSON		
Lundi	29	◑
STE MARTHE		
Mardi	30	
STE JULIETTE		
Mercredi	31	
ST IGNACE DE L.		



Astuce du chef

Utilisez beaucoup d'herbes fraîches et une pointe de curry sera la bienvenue !

Tous à table !



Salade de crevettes, mangue, avocat et noix de coco

Couverts
4
personnes

Préparation
15
min.

Coût
entre 1 et 2€
par personne

Ingrédients



8 grosses crevettes



1 avocat



1 mangue



2 c.s. de noix de coco râpée



1 brin de coriandre fraîche



1 citron vert



2 c.s. d'huile d'olive



1 c.c. de piment doux



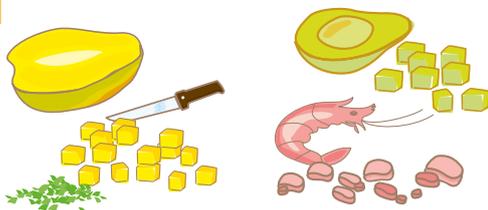
sel, poivre

Idée

Vous n'avez pas de mangue ? Utilisez du pamplemousse à la place.

Préparation

1



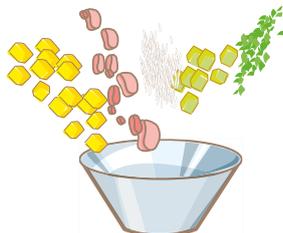
Couper l'avocat et la mangue en dés en retirant la peau. Décortiquer les crevettes puis les couper en 3 ou 4 morceaux. Ciseler la coriandre.

2



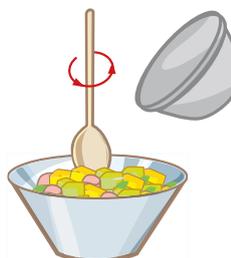
Dans un bol, presser le citron vert et ajouter l'huile, le sel, le poivre et le piment doux.

3



Dans un saladier, mettre les morceaux de mangue, d'avocat et de crevettes, saupoudrer de noix de coco et de coriandre.

4



Ajouter la sauce et mélanger.

Été

Jeu

"Mots mêlés sportifs : retrouve les 12 mots sur le thème de l'activité physique qui se sont cachés dans cette grille."



Sport
Football
Bouger
Danser
Gym
Athlétisme
Badminton
Nager
Marcher
Jogging
Escalier
Piscine

	R	F	G	E	P			B	B	
T	E	O	Y	M	I			T	A	
R	H	O	M	S	S			R	J	D
E	C	T	N	I	C	B	E	O	M	
I	R	B	A	T	I	O	S	G	I	
L	A	A	G	E	N	U	N	G	N	
A	M	L	E	L	E	G	A	I	T	
C		L	R	H		E	D	N	O	
S	P	O	R	T		R		G	N	
E					A					

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



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.

Août 2013

Omelettes fantaisies

Association La Maison Pour Tous de Lillers (62)

Jeudi	1	
ST ALPHONSE		
Vendredi	2	
ST JULIEN EYMARD		
Samedi	3	
STE LYDIE		
Dimanche	4	
ST J.-M. VIANNEY		
Lundi	5	
ST ABEL		
Mardi	6	•
TRANSFIGURATION		
Mercredi	7	
ST GAËTAN		
Jeudi	8	FIN DU RAMADAN
ST DOMINIQUE		
Vendredi	9	
ST AMOUR		
Samedi	10	
ST LAURENT		
Dimanche	11	
STE CLAIRE		
Lundi	12	
STE CLARISSE		
Mardi	13	
ST HIPPOLYTE		
Mercredi	14	◐
ST ÉVRARD		
Jeudi	15	ASSOMPTION
ST ARMEL		
Vendredi	16	
ST ARMELE		
Samedi	17	
STE HYACINTHE		
Dimanche	18	
STE HÉLÈNE		
Lundi	19	
ST JEAN-EUDES		
Mardi	20	
ST BERNARD		
Mercredi	21	○
ST CHRISTOPHE		
Jeudi	22	
ST FABRICE		
Vendredi	23	
STE ROSE DE LIMA		
Samedi	24	
ST BARTHÉLÉMY		
Dimanche	25	
ST LOUIS		
Lundi	26	
STE NATACHA		
Mardi	27	
STE MONIQUE		
Mercredi	28	◑
ST AUGUSTIN		
Jeudi	29	
STE SABINE		
Vendredi	30	
ST FIACRE		
Samedi	31	
ST ARISTIDE		



Astuce du chef

Servez ces omelettes bien chaudes et accompagnées d'une salade verte aux herbes fraîches : persil, ciboulette et estragon. Et pour relever votre vinaigrette, ajoutez-y une pointe de moutarde.

Tous à table !



Omelettes fantaisies

Couverts

4

personnes

Préparation

10

min.

Cuisson

10

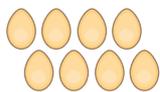
min.

Coût

- de 1€

par personne

Ingrédients



8 œufs



120 g
de jambon



1 grosse
tomate



100 g de
gruyère râpé



1 c.s. de
ciboulette
ciselée



2 c.s. de
persil haché



2 c.s.
d'huile



sel,
poivre

Idée

Vous pouvez servir ces omelettes fantaisies à l'apéritif en découpant de petites parts tenues par des pics de bois.

Préparation

1



Préparer 4 bols et battre 2 œufs dans chaque bol. Saler et poivrer chaque préparation.

2



Dans le premier bol, ajouter la ciboulette et le persil. Mélanger le tout et faire cuire à feu moyen dans une poêle huilée pour obtenir une belle omelette.

3



Dans le second bol, incorporer la tomate lavée et coupée en petits morceaux. Mélanger le tout et faire cuire la seconde omelette à feu moyen.

4



Dans le troisième bol, ajouter le gruyère râpé. Mélanger le tout et faire cuire la troisième omelette à feu moyen.

5



Dans le quatrième bol, ajouter le jambon coupé en lamelles. Mélanger et faire cuire la dernière omelette, toujours à feu moyen.

6



Empiler les 4 omelettes dans une assiette, l'omelette fantaisie est prête.

“Le Barbecue Solidaire” Une idée d'animation par l'épicerie sociale de la ville de Tarbes



Après avoir créé son propre jardin potager, l'association a eu l'idée originale de mettre en place un atelier de construction de barbecue ! De sa conception à son utilisation, chaque participant peut partager ses savoirs et savoir-faire. Une belle occasion d'échanger entre voisins de tous âges et horizons !

- Cette animation vous inspire ? Pourquoi ne pas contacter l'association initiatrice
- du projet pour plus d'informations : **Centre Communal d'Action Social de la Ville de Tarbes** - 2 bis rue Tristan Derème - 65000 Tarbes - epiceriesociale@mairie-tarbes.fr

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.

Septembre 2013

Gratin de pâtes aux épinards et à la tomate

Centres Sociaux de Metz Borny (57)

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



Astuce du chef

Pour éviter que les épinards ne rendent de l'eau, prenez soin de bien les égoutter ou de les presser.

Tous à table !



Gratin de pâtes aux épinards et à la tomate

Couverts

4

personnes

Préparation

30

min.

Cuisson

20

min.

Coût

- de 1€

par personne

Ingrédients



250 g
de pâtes



500 g d'épinards
surgelés



1 boîte de
tomates entières
pelées



1
oignon



1 gousse
d'ail



1/2l
de lait



8 c.c. de
maïzena



50 g de
gruyère
râpé



sel,
poivre



Noix de
muscade
râpée



4 c.c.
d'huile

Idée

Pour varier des épinards, utilisez des courgettes que vous cuirez à la poêle avec leur peau avant de les ajouter au gratin.

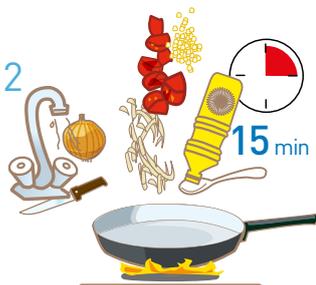
Préparation

1



Faire cuire les pâtes selon le mode de cuisson inscrit sur le sachet. Les égoutter.

2



Eplucher, laver et ciseler l'ail et l'oignon, les faire revenir dans une poêle chaude huilée, ajouter les tomates coupées en dés et leur jus et laisser réduire 15 min.

3



Faire cuire les épinards selon le mode de cuisson inscrit sur l'emballage.

4



Préparer la béchamel allégée en délayant dans une casserole la maïzena dans le lait froid. Ajouter sel, poivre et muscade selon les goûts.

5



Sans arrêter de mélanger, faire épaissir sur le feu et laisser cuire quelques minutes.

6



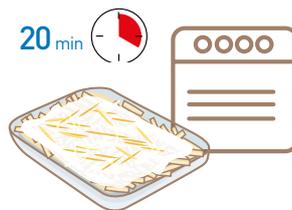
Ajouter quelques cuillères à soupe de béchamel aux épinards cuits.

7



Tapisser le fond d'un plat à gratin avec le coulis de tomates. Recouvrir avec la moitié des pâtes puis une couche d'épinards. Terminer par le reste de pâtes, de béchamel et saupoudrer avec le gruyère.

8



Mettre au four à 200°C pendant 20 à 30 min. Servir aussitôt.

“Bougeons, cueillons, partageons !” Une idée d'animation par l'Épicerie sociale Parenthèse de Mourmelon-le-Grand

L'association organise un ramassage des pommes dans les parcs publics et dans les vergers de particuliers. Les cueilleurs sont par la suite conviés à divers ateliers leur permettant de découvrir la pomme sous tous ses visages : atelier de confection de compote et autres crumbles, pressoir pour la réalisation (et la dégustation !) de jus de pomme... Les participants repartent avec une bouteille de jus et en échangent contre d'autres produits avec des associations locales.

- Cette animation vous inspire ? Pourquoi ne pas contacter l'association initiatrice
- du projet pour plus d'informations : **Épicerie sociale Parenthèse** - 11 rue de l'Église -
- 51400 Mourmelon-le-Grand - aurelie.thourault@cc-region-mourmelon.fr

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 vous simplifier la vie !

Octobre 2013

Cocotte de lapin à la bière

Restos du Cœur d'Arleux (59)

Mardi	1	
STE THÉR. DE L'E.		
Mercredi	2	
ST LÉGER		
Jeudi	3	
ST GÉRARD		
Vendredi	4	
ST FR. D'ASSISE		
Samedi	5	●
STE FLEUR		
Dimanche	6	
ST BRUNO		
Lundi	7	
ST SERGE		
Mardi	8	
STE PÉLAGIE		
Mercredi	9	
ST DENIS		
Jeudi	10	
ST GHISLAIN		
Vendredi	11	
ST FIRMIN		
Samedi	12	◐
ST WILFRIED		
Dimanche	13	
ST GÉRAUD		
Lundi	14	
ST JUSTE		
Mardi	15	
STE THÉR. D'AVILA		
Mercredi	16	
STE EDWIGE		
Jeudi	17	
ST BAUDOIN		
Vendredi	18	
ST LUC		
Samedi	19	○
ST RENÉ		
Dimanche	20	
STE ADELINE		
Lundi	21	
STE CÉLINE		
Mardi	22	
STE ÉLODIE		
Mercredi	23	
ST JEAN DE C.		
Jeudi	24	
ST FLORENTIN		
Vendredi	25	
ST CRÉPIN		
Samedi	26	
ST DIMITRI		
Dimanche	27	HEURE D'HIVER
STE ÉMELINE		◑
Lundi	28	
ST SIMON, JUDE		
Mardi	29	
ST NARCISSE		
Mercredi	30	
STE BIENVENUE		
Jeudi	31	HALLOWEEN
ST QUENTIN		



Astuce du chef

Pour un goût plus corsé, vous pouvez utiliser de la bière brune. Et pour éviter l'amertume, attention à ne pas faire trop dorer les ingrédients.

Tous à table !



Cocotte de lapin à la bière

Couverts

4

personnes

Préparation

1

heure

Cuisson

1

heure

Coût

3€

par personne

Ingrédients



1 lapin coupé en morceaux



8 tranches de lard fumé



1 cube de bouillon de veau



1/2l d'eau



4 carottes



4 gousses d'ail



2 oignons



3 branches de thym



1 c.s. de moutarde



2 c.s. d'huile



2 canettes de bière blonde



sel, poivre

Idée

Servez ce plat avec des pâtes ou des pommes de terre cuites à la vapeur.

Préparation

1



Éplucher, laver et émincer oignons, ail et carottes.

2



Faire roussir l'oignon dans une poêle huilée.

3



Dans une cocotte, roussir tous les morceaux de lapin avec un peu d'huile, de sel, de poivre, de thym et de moutarde.

4



Ajouter ensuite les oignons, les carottes, l'ail, le lard fumé et laisser roussir.

5



Faire bouillir 1/2 l d'eau, ajouter le cube de bouillon et mélanger.

6



Mouiller la préparation avec la bière et le bouillon de veau. Couvrir et laisser cuire 45 min à feu doux.

Automne

Jeu



"Ecris sous chaque pendule l'heure qu'elle indique puis relie-là à une activité."



--h--

1/ ●



--h--

2/ ●



--h--

3/ ●



--h--

4/ ●



--h--

5/ ●



--h--

6/ ●

Se coucher tôt et bien dormir c'est important pour être en forme toute la journée.



Réponses : 1 = 17h00 / 2 = 23h00 / 3 = 19h00 / 4 = 21h00 / 5 = 18h00 / 6 = 07h00



conception : Etodie Pasgrimaud

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.

Novembre 2013

Tarte à la fondue d'endives

Groupement d'Achat familial de Sallanches (74)

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



Astuce du chef

Pour relever le goût de l'endive et éviter qu'elle ne garde trop d'eau, faites la revenir avec les oignons émincés au lieu de la cuire à l'eau.

Tous à table !



Tarte à la fondue d'endives

Couverts

4

personnes

Préparation

15

min.

Cuisson

50

min.

Coût

1€

par personne

Ingrédients



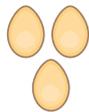
1 pâte brisée



5 grosses endives



3 oignons



3 œufs



1 c.s. d'huile d'olive



20 cl de crème fraîche



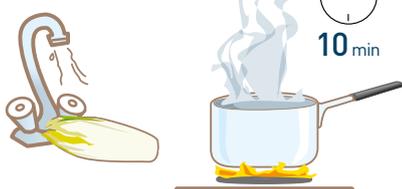
sel, poivre

Idée

Faites votre pâte brisée vous-même avec 250 g de farine, 125 g de beurre, une pincée de sel, un jaune d'œuf et 5 cl d'eau.

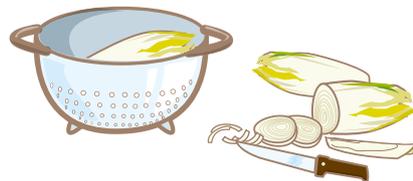
Préparation

1



Laver les endives, porter à ébullition une casserole d'eau avec les endives, baisser le feu et faire cuire 10 min à petit bouillon.

2



Égoutter et couper les endives en lamelles.

3



Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche, saler et poivrer.

4



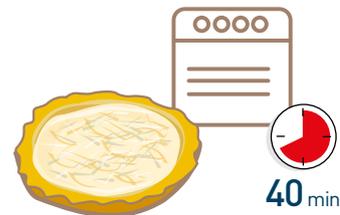
Peler, laver et émincer les oignons, les faire blondir dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

5



Étaler la pâte dans un moule, la piquer avec une fourchette, recouvrir avec les oignons et les endives, puis verser le mélange œufs/crème sur les légumes.

6



Mettre à cuire 40 min au four.

“Les vendredis gourmands”

Une idée d'animation par l'association socioculturelle Jacques Brel de Belfort

L'association propose une fois par mois aux personnes âgées du quartier de déjeuner hors de leur domicile et de déguster un repas dont la recette est tirée du calendrier. Un moment d'échange convivial qui permet à chacun de se rencontrer, de partager et pour certains de retrouver le plaisir de manger.

Cette animation vous inspire ? Pourquoi ne pas contacter l'association initiatrice du projet pour plus d'informations : Association Socioculturelle Jacques Brel
3 rue Henri Dorey - 90000 Belfort - assoc.jacquesbrel@orange.fr

Le sel : un soupçon suffit

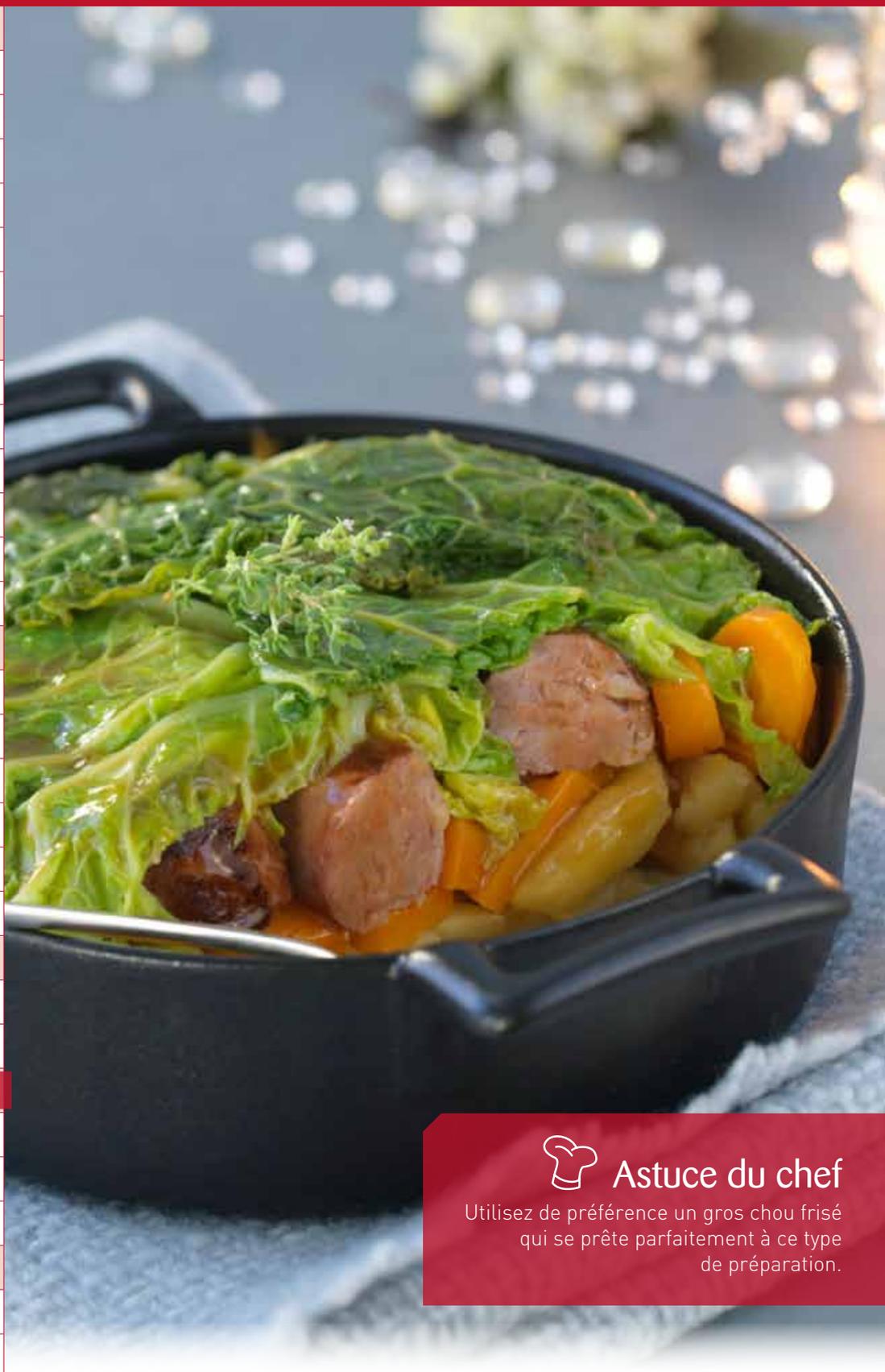
Pour votre santé, goûtez les plats avant de les saler. Et pourquoi ne pas remplacer une partie du sel par des épices ou des herbes ? Curry ou ciboulette avec la pomme de terre, cumin ou coriandre avec les carottes.

Décembre 2013

Cocotte d'hiver

Centre d'Accueil pour Demandeurs d'Asile de Périgueux (24)

Dimanche	1	
STE FLORENCE		
Lundi	2	
STE VIVIANE		
Mardi	3	●
ST FR.-XAVIER		
Mercredi	4	
STE BARBARA		
Jeudi	5	
ST GÉRALD		
Vendredi	6	
ST NICOLAS		
Samedi	7	
ST AMBROISE		
Dimanche	8	
IM. CONCEPT.		
Lundi	9	●
ST PIERRE FOURIER		
Mardi	10	
ST ROMARIC		
Mercredi	11	
ST DANIEL		
Jeudi	12	
STE JEANNE-F. DE C.		
Vendredi	13	
STE LUCIE		
Samedi	14	
STE ODILE		
Dimanche	15	
STE NINON		
Lundi	16	
STE ALICE		
Mardi	17	○
ST GAËL		
Mercredi	18	
ST GATIEN		
Jeudi	19	
ST URBAIN		
Vendredi	20	
ST THÉOPHILE		
Samedi	21	HIVER
ST P. CANISIUS		
Dimanche	22	
STE FR.-XAVIÈRE		
Lundi	23	
ST ARMAND		
Mardi	24	
STE ADELE		
Mercredi	25	Noël : bonnes fêtes à tous ! ▶
Jeudi	26	
ST ETIENNE		
Vendredi	27	
ST JEAN		
Samedi	28	
ST INNOCENTS		
Dimanche	29	
ST DAVID		
Lundi	30	
ST ROGER		
Mardi	31	
ST SYLVESTRE		



Astuce du chef

Utilisez de préférence un gros chou frisé qui se prête parfaitement à ce type de préparation.

Tous à table !



Cocotte d'hiver

Couverts

6

personnes

Préparation

25

min.

Cuisson

1h40

min.

Coût

- de 2€

par personne

Ingrédients

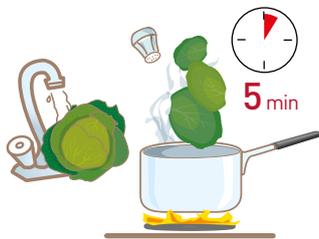


Idée

Vous n'avez pas de saindoux ? Utilisez du beurre à la place.

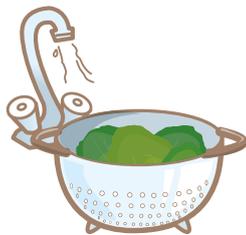
Préparation

1



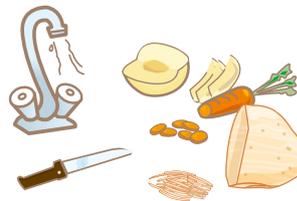
Éplucher et laver le chou. Porter à ébullition 3 litres d'eau salée et y plonger les feuilles de chou entières pendant 5 à 10 min.

2



Passer les feuilles de chou sous l'eau froide pour les rafraîchir et égoutter.

3



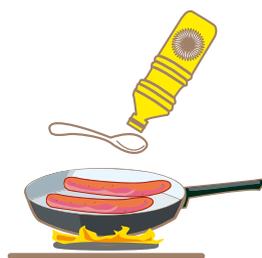
Eplucher et laver les carottes, les pommes et le céleri et les émincer en tranches de 3/4 mm d'épaisseur.

4



Faire fondre le saindoux dans le fond d'une cocotte et disposer une première couche de 3 à 4 feuilles de chou. Etaler ensuite les tranches de céleri, les tranches de pommes et enfin les tranches de carottes et parsemer de cumin.

5



Faire dorer les saucisses dans une poêle huilée sur feu assez vif.

6



Déposer les saucisses dans la cocotte, recouvrir d'une couche de céleri, puis de pommes, de carottes, le reste de cumin et les feuilles de chou restantes.

7



Faire bouillir 1/2 l d'eau, ajouter le cube de bouillon et mélanger.

8



Arroser du bouillon, fermer la cocotte avec son couvercle, enfourner et laisser cuire 1 h 30.

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 des affaires sociales et de la santé, par le ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt, par l'Association

Nationale des Industries Alimentaires (ANIA), par la Fondation 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.

Merci à la Fédération Française des Banques Alimentaires pour la cession des pictogrammes utilisés dans les recettes, et à l'ensemble des associations participantes qui ont répondu présentes en proposant leurs idées de recettes et d'initiatives. Merci également à Gérard Cagna et l'Union de Métiers des Industries de l'Hôtellerie pour leur précieuse implication dans ce calendrier.

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.