

janvier

2007

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



Légumes et fruits : frais, en conserve et surgelés !

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



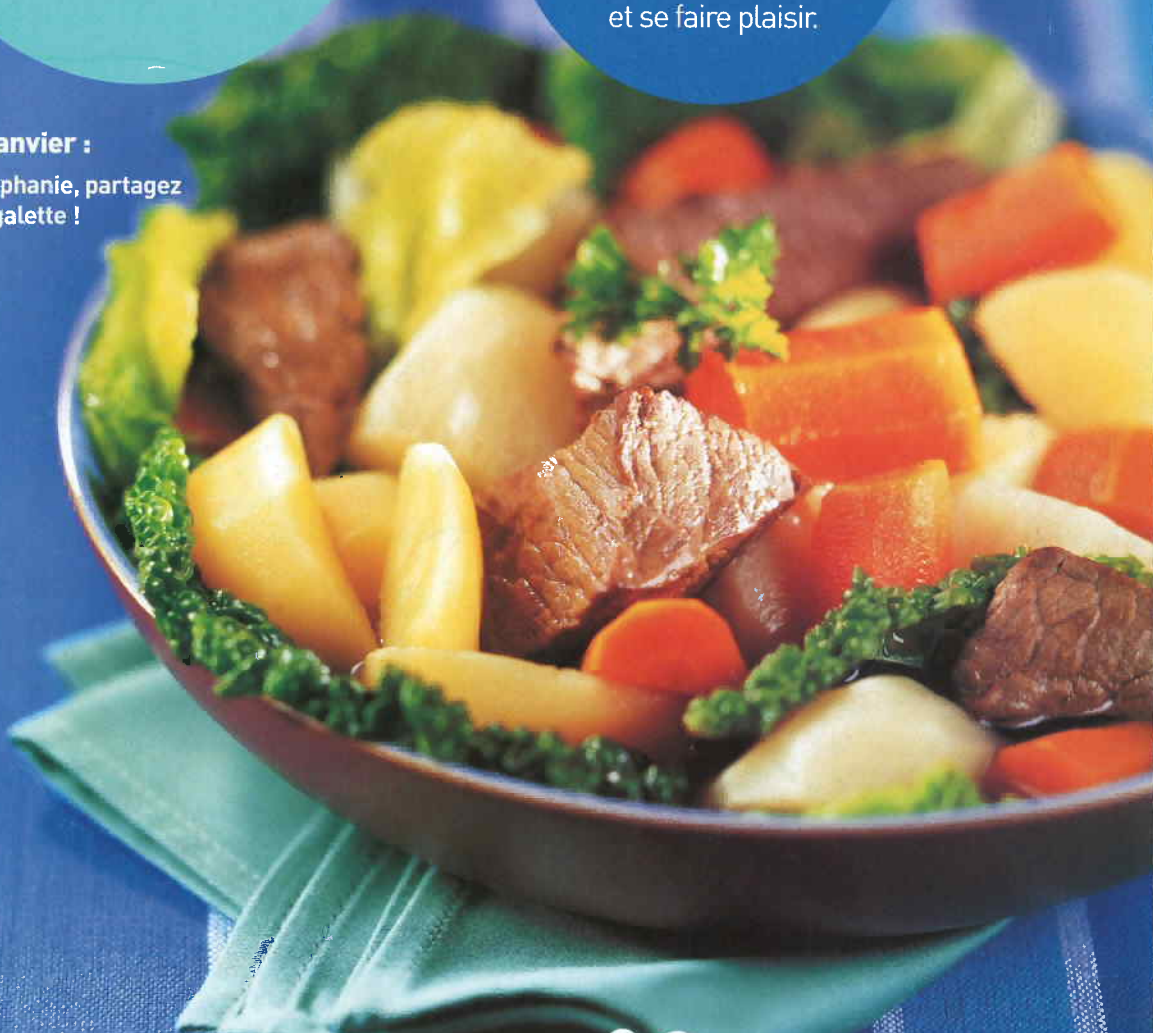
Œufs, poisson ou viande :
 1 fois par jour, ça suffit...
 et 2 fois maximum !



Cuisiner : un vrai plaisir !

Avec pas grand-chose, et un peu d'imagination, on peut varier les menus tous les jours, faire plaisir et se faire plaisir.

7 janvier :
 Épiphanie, partagez la galette !



moins de **2 €** par personne
Pot-au-feu
 voir recette au dos

tous à table !

Pot-au-feu

1. Porter 3 litres d'eau à ébullition dans un faitout. Plonger la viande. Saler modérément, poivrer. Laisser reprendre l'ébullition, baisser le feu et prolonger la cuisson à petits bouillons pendant 1 heure environ.
2. Laver le chou, retirer les parties dures des grandes feuilles et le couper en deux.
3. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en deux.
4. Éplucher les carottes et les navets, les laver et les couper en gros morceaux.
5. Mettre tous les légumes, sauf les pommes de terre, dans le faitout et faire cuire 40 minutes.
6. Ajouter les pommes de terre et faire cuire encore 20 minutes.

● Variante :

Vous pouvez accompagner ce pot-au-feu de haricots verts et de riz en les ajoutant dans le faitout en fin de cuisson. Dans ce cas, remuez régulièrement jusqu'à ce que le riz soit cuit. Pensez à utiliser le bouillon du pot-au-feu avec du vermicelle.

Pour 4 personnes
Préparation :
30 minutes
Cuisson : 2 heures

Ingrédients :

- 400 à 500 g de viande de bœuf pour pot-au-feu (plat de côte, queue de bœuf)
- 1/2 chou vert
- 3 grosses pommes de terre
- 5 carottes
- 2 navets
- sel et poivre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- un faitout

La phrase cachée Le secret des vitamines

Martin est seul sur son île. Heureusement, elle recèle un trésor naturel : une salade de fruits frais pleine de vitamines. Elle fera un délicieux goûter pour Martin si tu l'aides à la découvrir.

Pour déchiffrer cette énigme, mets cette page devant un miroir et tu trouveras la piste du trésor.

LA SALADE DE FRUITS EST DERRIÈRE LE PALMIER



février

2007

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

Pas cher et bon pour la santé

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

L'eau, la seule boisson indispensable

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

Un petit creux entre 2 repas ? Croquez un fruit !

Si ça vous arrive souvent, prévoyez alors un vrai goûter. Asseyez-vous et prenez, par exemple, une tartine de pain accompagnée d'un fruit et d'un verre de lait.

18 février :
Nouvel an chinois

20 février :
Chandeleur,
le jour des crêpes !

moins d' **1€** par personne
Crêpes salées au thon
voir recette au dos

Recette du mois

Crêpes salées au thon

Pour la pâte à crêpes :

1. Mélanger dans une terrine 1/4 de litre de lait, une pincée de sel, 25 g de sucre et 2 œufs.
2. Incorporer 150 g de farine petit à petit pour obtenir une pâte bien lisse. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile en remuant.
3. Laisser reposer la pâte 2 heures au réfrigérateur.
4. Dans une poêle, chauffer quelques gouttes d'huile.
5. Verser juste suffisamment de pâte pour recouvrir le fond de la poêle. Faire dorer d'un côté, puis retourner.
6. Garder au chaud pendant la cuisson des autres crêpes.

1. Dénoyer les olives et les hacher. Égoutter le thon et le mélanger aux olives.
2. Diluer le concentré de tomates avec 2 c. à soupe d'eau chaude et 1 c. à soupe d'huile ou faire cuire le coulis de tomates jusqu'à ce qu'il épaississe, et y ajouter le thon, les olives hachées et les herbes de Provence.
3. Tartiner chaque crêpe du mélange et la rouler.
4. Ranger les crêpes dans un plat à four, parsemer de fromage râpé et passer au four 5 minutes. Servir aussitôt.

Pour 4 personnes

Préparation

(hors préparation des crêpes) : 30 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingrédients :

- 10 olives noires
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 petite boîte de concentré de tomates ou coulis de tomates
- 50 g de fromage râpé
- 2 pincées d'herbes de Provence
- 1 c. à soupe d'huile.

Matériel nécessaire :

- un batteur
- une cuillère
- une terrine
- une poêle
- un réchaud ou une cuisinière ou une plaque chauffante...
- un couteau
- un four

Le mot mystérieux

Barre dans la grille tous les mots de la liste.
Attention ! Ils sont écrits dans tous les sens et ils se croisent.
À la fin, il te restera 9 lettres pour écrire le nom d'une activité sportive qui se pratique avec des raquettes.



ATHLÉTISME

AVIRON

BOXE

DANSE

FOOTBALL

HANDBALL

JUDO

KARATÉ

LUGE

LUTTE

NATATION

PATINAGE

ROLLER

RUGBY

SAUT

SURF

TENNIS

VÉLO

VOILE

mars 2007

jeudi	1
ST AUBIN	
vendredi	2
ST CHARLES LE BON	
samedi	3
ST GUENOLÉ	
dimanche	4
ST CASIMIR	
lundi	5
STE OLIVIA	
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
MI-CARÈME	
vendredi	16
STE BÉNÉDICTE	
samedi	17
ST PATRICE	
dimanche	18
ST CYRILLE	
lundi	19
ST JOSEPH	
mardi	20
ST HERBERT	
mercredi	21
LE PRINTEMPS	
jeudi	22
STE LÉA	
vendredi	23
ST VICTORIEN	
samedi	24
STE CATHERINE DE S.	
dimanche	25
ANNONCIATION	
lundi	26
STE LARISSA	
mardi	27
ST HABIB	
mercredi	28
ST GONTRAN	
jeudi	29
STE GWALADYS	
vendredi	30
ST AMÉDÉE	
samedi	31
ST BENJAMIN	

Légumes secs : pensez-y plus souvent

Flageolets, pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots blancs ou rouges... peuvent utilement remplacer les pâtes, le riz ou les pommes de terre et aussi une partie de la viande. Vous pouvez les incorporer dans vos préparations : une poignée de pois cassés dans la soupe, des pois chiches dans la semoule, des lentilles dans les salades...

21 mars :
Le printemps

Pur fruit, pur plaisir

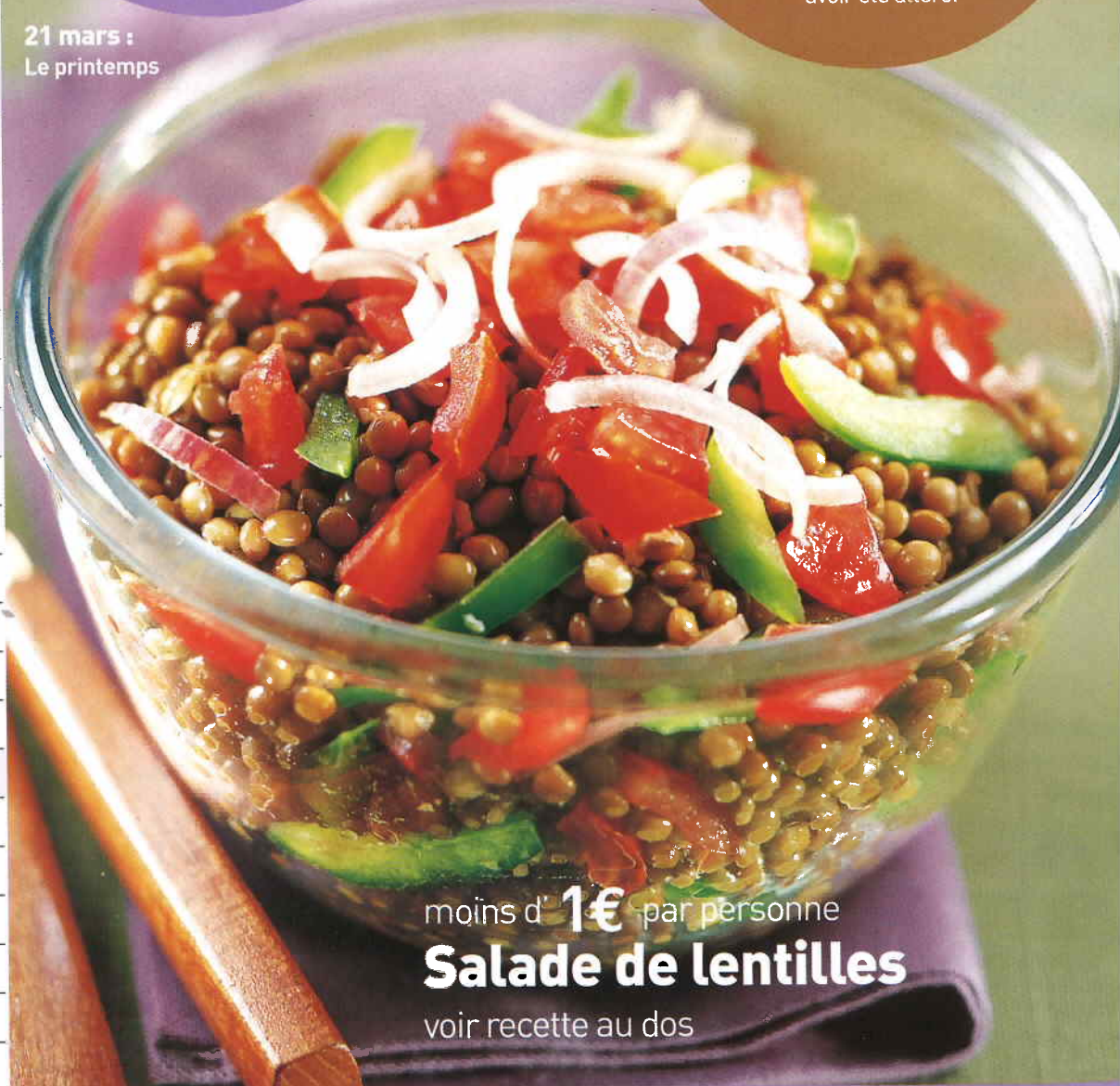
Un verre de jus de fruits "100% pur jus" le matin : une façon économique et pratique de consommer un fruit.



Les dates de consommation :

"A CONSOMMER AVANT..."
ou "A CONSOMMER JUSQU'AU..." :
quand la date limite est dépassée, ces aliments **doivent être jetés**.

"A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT..." :
quand la date limite est dépassée, ces aliments **peuvent être consommés**.
Il est cependant préférable de les goûter avant, car leur goût peut avoir été altéré.



moins d'1€ par personne
Salade de lentilles
voir recette au dos

Recette du mois

Salade de lentilles

1. Coupez la tomate en petits morceaux. Coupez finement le poivron et les échalotes.
2. Dans un saladier, mélangez les lentilles égouttées, la tomate, les échalotes et le poivron.
3. Hachez la gousse d'ail.
4. Dans un bol, mélangez l'ail, la moutarde, le vinaigre et l'huile.
5. Versez la vinaigrette sur la salade.
6. Mélangez et servez.

Pour 6 personnes
Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 1 boîte de lentilles
- 1 tomate
- 1 petit poivron vert
- 2 échalotes
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'huile
- sel et poivre













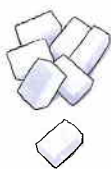

Matériel nécessaire :

- un couteau
- un bol
- un saladier

Mots fléchés illustrés

Reporte les lettres que tu as trouvées sur les cases numérotées pour découvrir le mot mystère.

Un indice : je suis pleine de vitamines et on dit que je fais grandir les enfants.

	1					
						
					4	
						
					2	
	5		3			

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Solution du mot mystère : SOUPE.

E	R	C	U	S		R
U	P		N			D
G		S	I	S		R
I			T	L		A
F		N	A	N		B
A	F	P		S		

avril
2007

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

Pas cher et bon pour la santé

Le lait (demi-écrémé ou écrémé) est un des produits laitiers les moins chers et les moins gras. Encore moins cher que le lait UHT ? Le lait écrémé en poudre (dans les boissons chaudes mais aussi dans la soupe, les gratins, les béchamels...) : pensez-y... c'est un véritable concentré de calcium.

Le poisson : frais, en conserve et surgelé !

Il est conseillé de manger du poisson au moins 2 fois par semaine. Préférez le poisson nature au poisson pané.

Les fruits secs :

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

3 avril :
Pessah

8 avril :
Pâques



moins de **2€** par personne
Fondue au chocolat
voir recette au dos

tous à table !

© INCORPORA-SANO - Photo : Y. Bigros.

Recette du mois

Fondue au chocolat

1. Découpez la brioche en morceaux et coupez les fruits épluchés en morceaux et les arroser avec le jus d'un citron.
 2. Mettez le chocolat dans un caquelon (ou une petite casserole) avec le lait.
 3. Chauffez sur feu très doux pour faire fondre le chocolat.
 4. Hors feu, ajoutez la crème liquide et la vanille.
 5. Servez. Chacun peut tremper les fruits et la brioche dans le chocolat fondu.
- Si vous n'avez pas de fourchettes à fondue, utilisez des pics en bois pour brochettes.

Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Ingrédients :

- 300 g de chocolat noir
- 10 cl (1/2 verre) de crème liquide
- 15 cl (3/4 de verre) de lait
- 50 g de beurre
- 1/2 cuillère à café de sucre vanillé
- 250 g de brioche
- 1/2 boîte d'ananas en tranches
- 3 bananes
- 2 pommes
- le jus d'un 1/2 citron

Matériel nécessaire :

- un couteau
- un verre à moutarde
- une cuillère
- une casserole
- un réchaud ou une cuisinière ou une plaque chauffante...

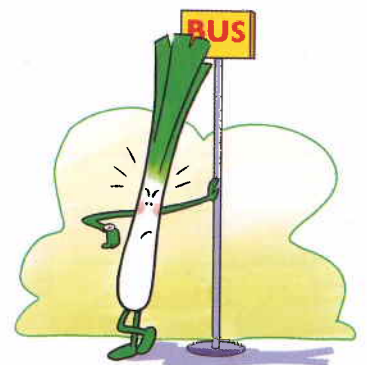
Les mots de la forme Trop forts, les légumes !

Les légumes ont tout bon : des fibres, des vitamines et des minéraux ! C'est pour cela qu'ils s'invitent aussi souvent à table. Crus, cuits, frais, surgelés ou en boîte, il y en a toujours un pour mettre de la couleur dans le repas !

Est-ce que tu connais ces expressions ?

Relie les expressions aux légumes correspondants.

- | | |
|------------------------------|---------------|
| 1. Rougir comme une... | A. Navet |
| 2. Ce film, c'est un vrai... | B. Haricot |
| 3. Faire le... | C. Champignon |
| 4. Pousser comme un... | D. Poireau |
| 5. Vendre sa... | E. Tomate |
| 6. Il me court sur le... | F. Salade |



mai

2007

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

Les pâtes ... pour tous les goûts

Chaudes ou en salade... les pâtes font le bonheur de tous. Variez les formes (macaronis, coquillettes, spaghettis...) et leurs préparations : mélangées avec des légumes, agrémentées d'épices, de sauce tomate, ou de fromage.

L'eau, seule boisson indispensable

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

Gros plan sur l'étiquette

- Vérifiez les prix au kilo ou au litre pour comparer deux produits
- Vérifiez la date de consommation et la température de stockage
- Lisez aussi le mode d'emploi.

1^{er} mai :
Fête du travail



moins d' **1€** par personne
Salade de pâtes à l'italienne
 voir recette au dos

Salade de pâtes à l'italienne

1. Faites cuire les pâtes et égouttez les.
2. Mélangez dans un saladier les pâtes refroidies, les tomates, le basilic et le parmesan.
3. Assaisonnez avec huile d'olive, le sel, le poivre et la gousse d'ail écrasée.

Pour 6 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 8 minutes

Ingrédients :

- Pâtes (torsades par exemple), environ 50 g par personne
- 500 g de tomates coupées en petits carrés
- Basilic frais ciselé ou surgelé
- Huile d'olive
- 1 sachet de parmesan râpé (ou plus selon goût)
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une casserole
- une passoire
- un saladier
- un réchaud ou une cuisinière ou une plaque chauffante...

Quizz sur l'eau

Découvre si ces propositions sont vraies ou fausses.

- | | |
|---|---|
| 1- Chaque jour, un individu élimine 2,5 litres d'eau par les urines, la transpiration, la respiration etc...
<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux | 4- Quand je suis malade, je dois boire encore plus que d'habitude.
<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux |
| 2- Pour une bonne hydratation, je dois boire 8 à 10 verres d'eau, ce qui correspond à 1,5 litres d'eau par jour.
<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux | 5- L'eau du robinet est aussi saine que l'eau en bouteille.
<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux |
| 3- Lorsque je fais du sport ou qu'il fait très chaud, je dois boire moins.
<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux | 6- Un soda désaltère mieux que de l'eau.
<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux |
| | 7- L'eau représente 20 % de ton poids.
<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux |



Réponses : 1- Vrai : notre corps est une machine qui n'arrête pas de consommer de l'eau, même quand on respire ; la preuve, l'hiver, il sort de la buée de ton nez et de ta bouche ; 2- Vrai : tout au long de la journée, il est facile de boire 1,5 litre d'eau indispensable à la santé. Le reste de l'hydratation vient des aliments comme les soupes, le lait, les fruits et les légumes riches en eau. 3- Faux : plus tu te dépenses, plus tu as chaud et tu transpires et plus tu perds de l'eau. Tu as donc besoin de reconstituer tes réserves en buvant davantage. 4- Vrai : notre corps a besoin d'eau en toutes circonstances. 5- Vrai : l'eau du robinet en France est de très bonne qualité et régulièrement contrôlée. 6- Faux : le soda contient environ 85 % d'eau, mais est moins désaltérant parce qu'il est sucré. 7- Faux : ton organisme est constitué d'environ 65 % d'eau.

Recette du mois

Escalope de dinde au citron

1. Peler et hacher l'oignon. Le faire revenir à l'huile dans une poêle.
 2. Cuire les escalopes dans la poêle 10 minutes. Presser le citron et ajouter le jus dans la poêle.
 3. Laisser mijoter quelques minutes. Baisser le feu au minimum et ajouter le fromage blanc, délayer, poivrer, saler modérément.
 4. Servir les escalopes avec du riz et du maïs ou des petits pois.
- Parfumez le riz nature ou la semoule en ajoutant une cuillère à café de thym, une feuille de laurier, quelques cuillères à soupe de curry ou un cube de bouillon dans l'eau de cuisson.

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 4 escalopes de dinde
- le jus d'un citron
- 1 petit pot individuel de fromage blanc
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- un presse-agrumes
- une poêle
- un réchaud ou une cuisinière ou une plaque chauffante...

Mots fléchés gagnants

Pour trouver le mot gagnant, inscris les lettres trouvées dans les cases numérotées.

NOUILLES	1	VIEUX OUI		JUS DE POMMES		AVEC	
PETITS POISSONS		POÈME		ARRIVÉES		NOTE	
		CÉRÉALE				POISSON	
						PAIN GRILLÉ	2
						POISSON	
PAS CHAUD		3			RETIRA		
AU MILIEU DU VISAGE					CROCHET DE BOUCHER		
				CHOISIS À NOUVEAU			
				CANINE			
VIEUX DO		4	PLAT SUCRÉ				
			NOTE DE MUSIQUE				
	CUBES						
	CRI DE SURPRISE			À MOI	5	ARTICLE MASCULIN	
							NÉGATION
			7	FRUIT À MANGER EN ENTRÉE			6
POISSON PARFOIS EN BOÎTE							
	BOISSON CHAUDE						
						BELLE SAISON	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Solution du mot gagnant : POISSON.



juillet

2007

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



Pas trop de sel !

Ne pas resaler les plats sans les avoir goûtés. Limiter l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Préférez le sel iodé. Chips, biscuits apéritifs, certaines charcuteries... sont particulièrement salés.



Pas cher et bon pour la santé

Foie de génisse, foie de volaille... ils aident à atteindre un bon équilibre alimentaire avec un petit budget. Invitez-le à votre table 1 à 2 fois par mois.



L'œuf : si simple et si bon !

Dur, sur le plat, à la coque, en omelette, des idées simples et surtout pas chères. En terme d'équilibre alimentaire, deux œufs peuvent remplacer certains jours une viande.

14 juillet :
Fête nationale française



environ **1€** par personne

Flan de courgettes

voir recette au dos

Flan de courgettes

1. Laver les courgettes, les couper en rondelles et les plonger 5 à 10 minutes dans de l'eau salée bouillante. Égoutter.
 2. Battre les œufs dans un saladier, ajouter le lait, la semoule et la noix de muscade.
 3. Mélanger le tout avec les courgettes, saupoudrer de fromage râpé.
 4. Mettre le plat à four chaud pendant 25 minutes.
- Pensez à manger ce plat avec du pain. Pour varier, pensez aussi aux biscottes et aux pains grillés, mieux encore, à la farine complète.

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

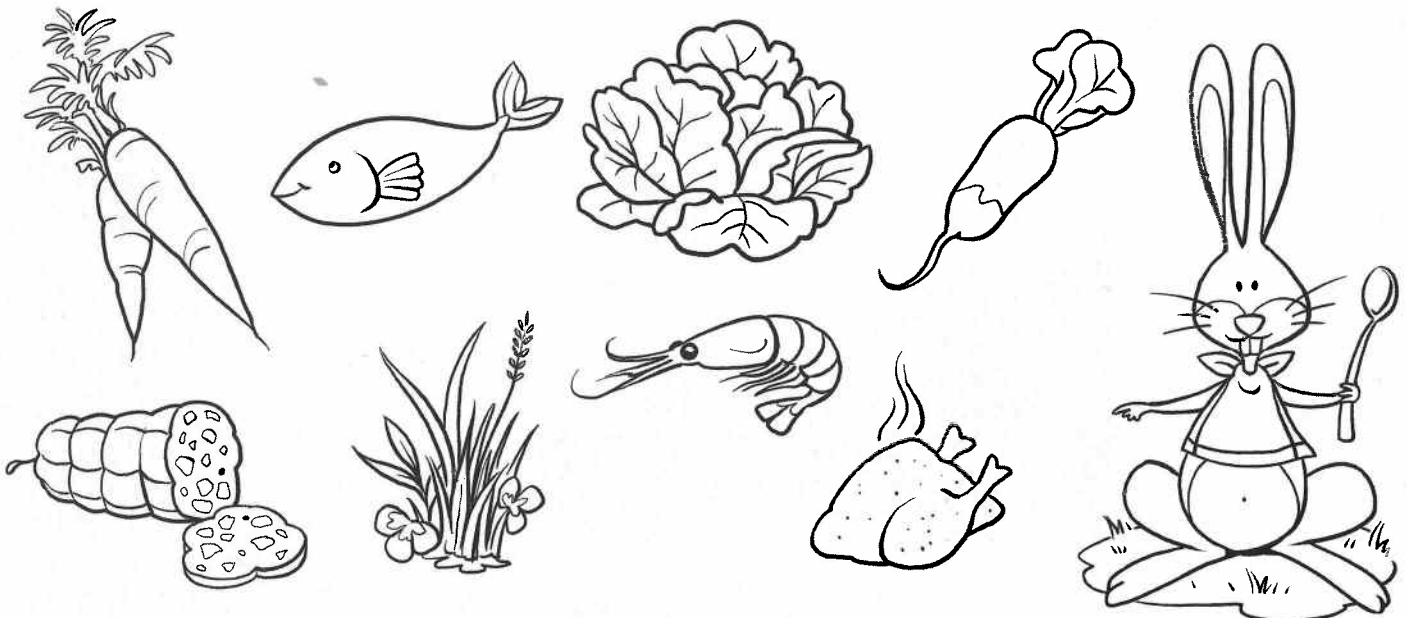
- 1 kg de courgettes
- 2 œufs
- 400 ml de lait
- 40 g de fromage râpé
- 50 g de semoule fine
- noix de muscade
- sel et poivre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- un mixer
- un saladier
- un plat allant au four
- un four

Chassez l'intrus Croq'légume, le lapin en pleine forme !

Pour être en pleine forme, Croq'légume grignote différents légumes plein de vitamines... sais-tu les reconnaître ?
Entoure-les !



août

2007

mercredi	1
ST ALPHONSE	
jeudi	2
ST JULIEN	
vendredi	3
STE LYDIE	
samedi	4
ST J.-MARIE WANNEY	
dimanche	5
ST ABEL	
lundi	6
TRANSFIGURATION	
mardi	7
ST GAËTAN	
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 EVRARD	
mercredi	15
ASSUMPTION	
jeudi	16
ST ARMEL	
vendredi	17
ST HYACINTHE	
samedi	18
STE HÉLÈNE	
dimanche	19
ST JEAN EUDES	
lundi	20
ST BERNARD	
mardi	21
ST CHRISTOPHE	
mercredi	22
ST FABRICE	
jeudi	23
STE ROSE	
vendredi	24
ST BARTHÉLEMY	
samedi	25
ST LOUIS DE F.	
dimanche	26
STE NATACHA	
lundi	27
STE MONIQUE	
mardi	28
ST AUGUSTIN	
mercredi	29
STE SABINE	
jeudi	30
ST FIACRE	
vendredi	31
ST ARISTIDE	

Produits ménagers, produits alimentaires : ils ne font pas bon ménage !

Stockez les produits ménagers hors de portée des enfants et séparez-les des produits alimentaires pour éviter toute confusion. Surtout ne mettez jamais de produits d'entretien dans des bouteilles alimentaires.

Démarrez votre journée du bon pied par un vrai repas !

Un laitage, un fruit ou un jus de fruit, une tartine ou un bol de céréales : un bon petit déjeuner pour faire le plein d'énergie.

Mille et une façons d'aimer les fruits

Petits fruits, quartiers de fruits, salades de fruits, fruits au sirop, fruits cuits au four... Avec des fruits trop mûrs, vous pouvez faire de la compote, une tarte, un clafoutis...

15 août :
Assomption



moins d'1€ par personne
Fruits rafraîchis au fromage blanc
voir recette au dos

tous à table !

Recette du mois

Fruit rafraîchis

1. Épluchez les fruits, les dénoyauter si nécessaire, puis les couper en petits morceaux.
2. Mettez-les dans un grand saladier saupoudrez de 4 cuillères de sucre en poudre (plus ou moins, selon les fruits choisis) et le jus de citron. Couvrez et mettez au réfrigérateur.
3. Fouettez le fromage blanc avec le reste du sucre en poudre.
4. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mettez les blancs dans un saladier et montez-les en neige très ferme (au batteur ou au fouet).
5. Mélangez délicatement le fromage et les blancs d'œufs en neige.
6. Versez cette mousse sur les fruits rafraîchis.
7. Mettez au réfrigérateur et servez bien glacé.

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 1 kg de fruits mélangés en boîte, frais (suivant la saison), congelés, mélange de fruits au sirop (égouttez-les).
Exemples : pommes, poires, ananas, bananes, cerises, fraises, framboises, abricots, pêches, melon...
- 9 cuillères à soupe de sucre en poudre
- un jus de citron
- 150 g de fromage blanc
- 2 blancs d'œufs

Matériel nécessaire :

- un couteau • deux saladiers
- un presse-agrume
- un grand bol • une cuillère
- un batteur

Bricolo Rigolo

Pour les jours de fêtes, voilà quelques idées pour t'amuser ou décorer ta maison.

Les doigts verts

Il te faut :

- Des petits pots de yaourts vides de toutes les couleurs (sinon tu peux les peindre),
- De la peinture,
- Des lentilles,
- Du coton.



1. Décore tes petits pots en les peignant et en leur dessinant des visages.
2. Mets du coton humide dedans et sème quelques graines de lentilles. Attends quelques jours pour que tes lentilles poussent, tu obtiendras tes propres plantes vertes. N'oublie pas de les arroser !

La famille petits pots

Il te faut :

- Des pots vides de petits suisses de couleurs variées,
- Des cure-dents ou coton-tiges,
- De la colle,
- Du coton (pour faire les cheveux),
- Gousses, papiers de couleurs...



1. Colles deux pots vides face à face. Tu peux refaire cette opération selon la taille du personnage que tu veux obtenir. Pour un grand personnage, 4 pots sont nécessaires.
2. Fais-leur des yeux, des cheveux avec le coton que tu colleras sur les pots, des bras avec les cure-dents.

septembre

2007

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



La pomme, un plaisir toutes saisons

Toutes les variétés de pommes vous permettront d'égayer vos plats salés et de composer différents desserts selon vos goûts et ceux de votre famille.

Les incontournables

Avec du lait, des œufs, de l'huile et de la farine... C'est la base d'une multitude de recettes !

Côté salé : crêpes salées, quiche lorraine, tarte aux légumes, au thon, flan de légumes...

Côté sucré : crêpes sucrées, tarte aux fruits, flan, quatre-quart...



Limitez votre consommation de boissons sucrées !

Les sodas, les boissons aux fruits et les "nectars" contiennent parfois une quantité importante de sucre.

Réservez plutôt ces boissons à certaines occasions (repas ou goûters festifs, par exemple).

13 septembre :
Ramadan

22 septembre :
Yom Kippour

23 septembre :
L'automne



moins d' **1€** par personne

Gratin de pommes à la cannelle

voir recette au dos

tous à table !

Recette du mois

Gratin de pommes à la cannelle

1. Préchauffer le four au thermostat 6 (180°C).
2. Peler et couper les pommes en grosses tranches.
3. Beurrer le plat avec une cuillère à soupe de beurre ou de margarine. Ranger les pommes en rangs serrés dans le plat.
4. Dans le bol, mélanger le beurre, le sucre, une bonne pincée de cannelle, une pincée de sel et la biscotte émiettée. Saupoudrer le plat avec ce mélange.
5. Faire cuire au four pendant 25 mn.

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 500 g de pommes
- 20 g soit 2 cuillères à soupe de beurre ou de margarine
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 biscotte
- 1 flacon de cannelle en poudre
- sel

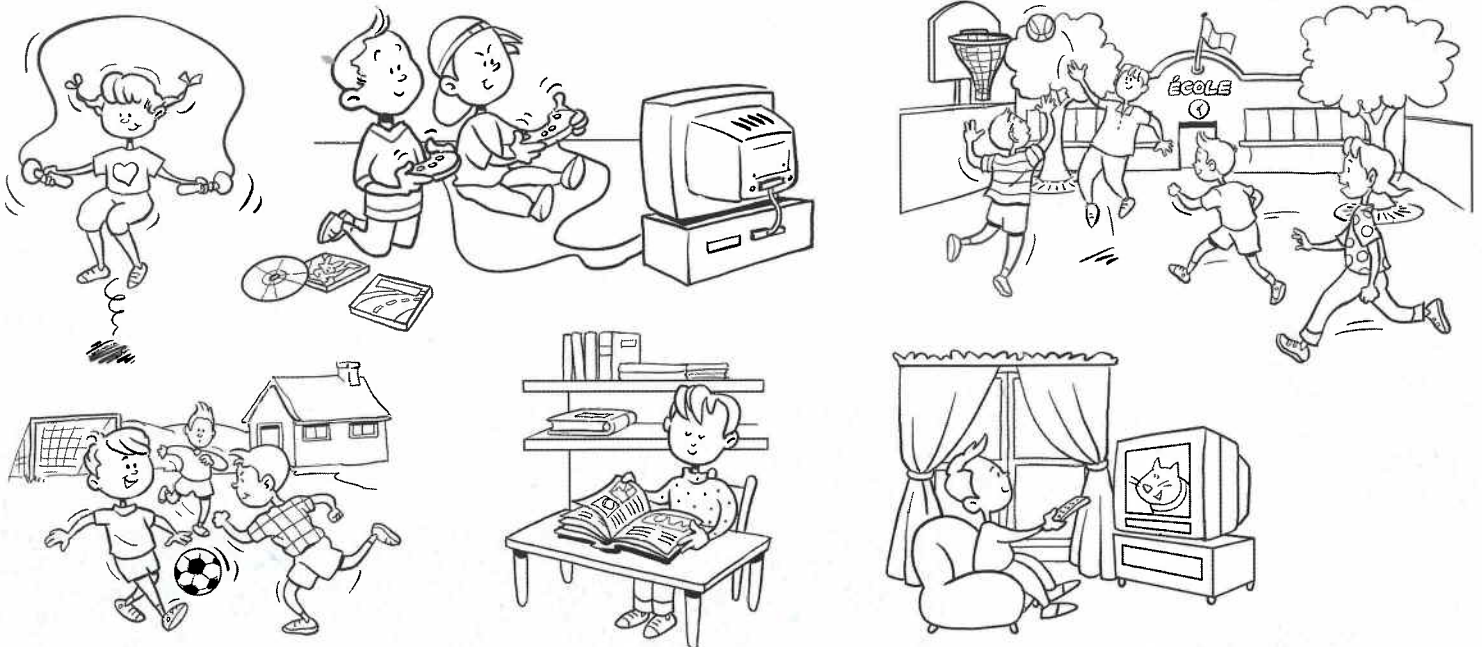
Matériel nécessaire :

- un couteau et /ou un épluche légumes
- un plat allant au four (plat à gratin)
- un bol
- un four

Coloriage C'est bon de bouger !

Pour bien grandir et être en pleine forme, tous les enfants ont besoin de faire de l'activité physique tous les jours. On peut en faire seul ou avec les copains... l'important, c'est de bouger !

Tom a beaucoup d'activités... parmi elles, colorie les activités physiques.



octobre


2007

lundi	1
STE THÉRÈSE DE L'E.-J.	
mardi	2
ST LÉGER	
mercredi	3
ST GÉRARD	
jeudi	4
ST FRANÇOIS 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 TÉRÈSA	
mardi	16
STE EDWIGE	
mercredi	17
ST BAUDOIN	
jeudi	18
ST LUC	
vendredi	19
ST RENÉ	
samedi	20
STE ADELINÉ	
dimanche	21
STE CÉLINE	
lundi	22
STE ÉLODIE	
mardi	23
ST JEAN DE CAPI.	
mercredi	24
ST FLORENTIN	
jeudi	25
ST CREPIN	
vendredi	26
ST DIMITRI	
samedi	27
STE ÉMELINE	
dimanche	28
STS SIMON/JUDE	
lundi	29
ST NARCISSE	
mardi	30
ST BIENVENUE	
mercredi	31
ST QUENTIN	



Avec 1€ j'achète au choix :

- 1 litre de lait écrémé UHT •
- 4 yaourts • 1 litre d'huile • 6 œufs •
- 1 kg de pommes de terre • 1 kg de carottes •
- 1 litre de jus de fruits 100% pur jus •
- 1 kg de compote de pommes • 1 boîte de haricots verts.



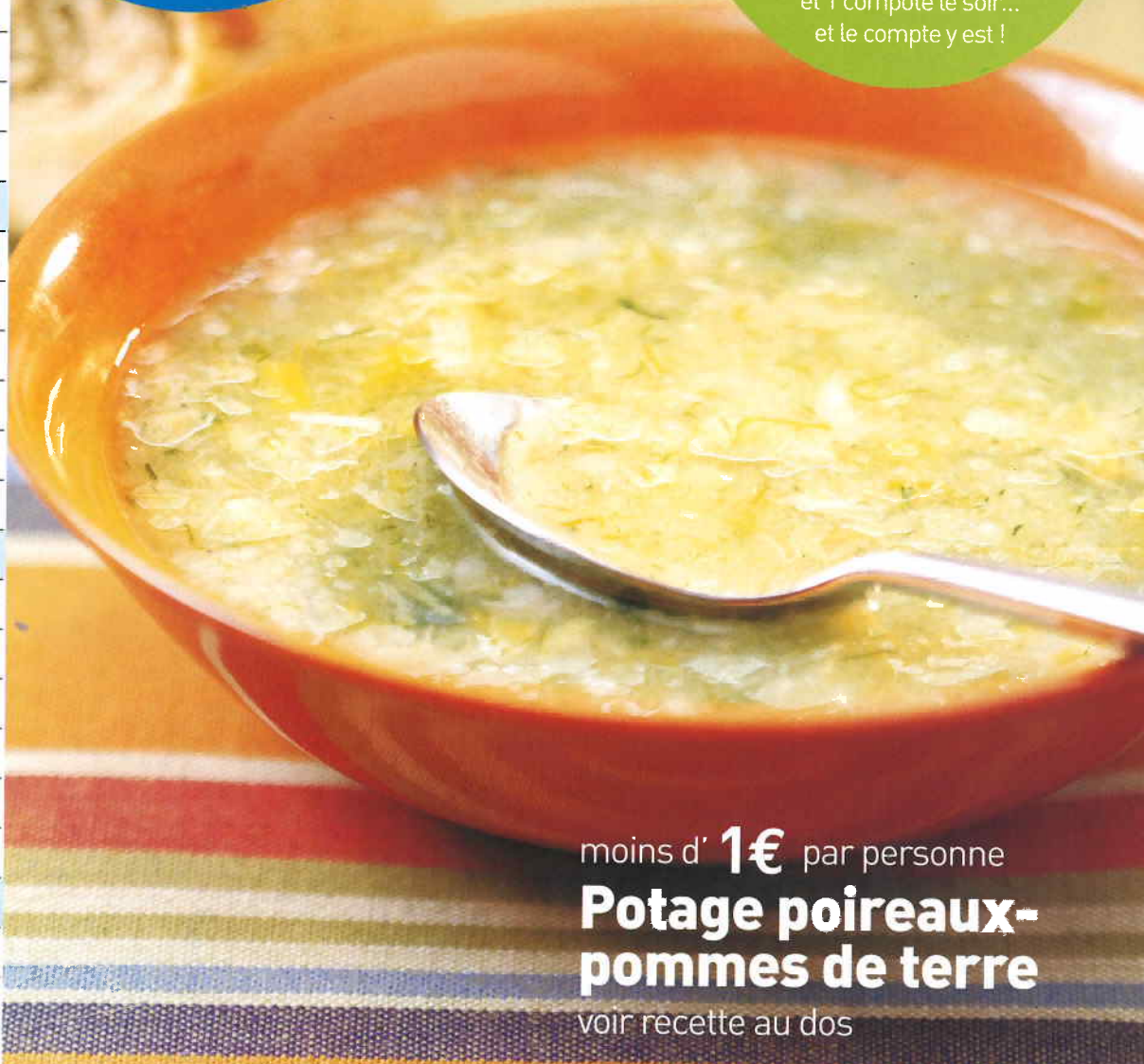
La soupe... un rendez-vous à ne pas manquer !

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



Fruits et légumes : toujours plus !

Au moins 5 fruits et légumes par jour sont conseillés. Un exemple pour y arriver : 1 jus de fruit (100 % pur jus) le matin, 1 crudité à midi, 1 fruit l'après-midi, 1 assiette de soupe et 1 compote le soir... et le compte y est !



moins d' **1€** par personne
Potage poireaux-pommes de terre
voir recette au dos

Potage poireaux-pommes de terre

1. Eplucher les pommes de terre.
2. Couper l'extrémité des poireaux et enlever les premières feuilles si elles sont abîmées et une partie du vert. Les fendre en deux.
3. Laver soigneusement les légumes.
4. Couper les légumes en morceaux de taille moyenne (2 ou 3 cm).
5. Mettre 2 litres d'eau dans une casserole, saler, ajouter les légumes coupés.
6. Laisser cuire 20 à 25 minutes.
7. Mixer dans la casserole la préparation, puis éventuellement ajouter deux cuillères à soupe de beurre.

● Variante :

En l'absence de mixer : couper les légumes crus en tout petits morceaux et dès que cela est cuit, servir.

Pour 4 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

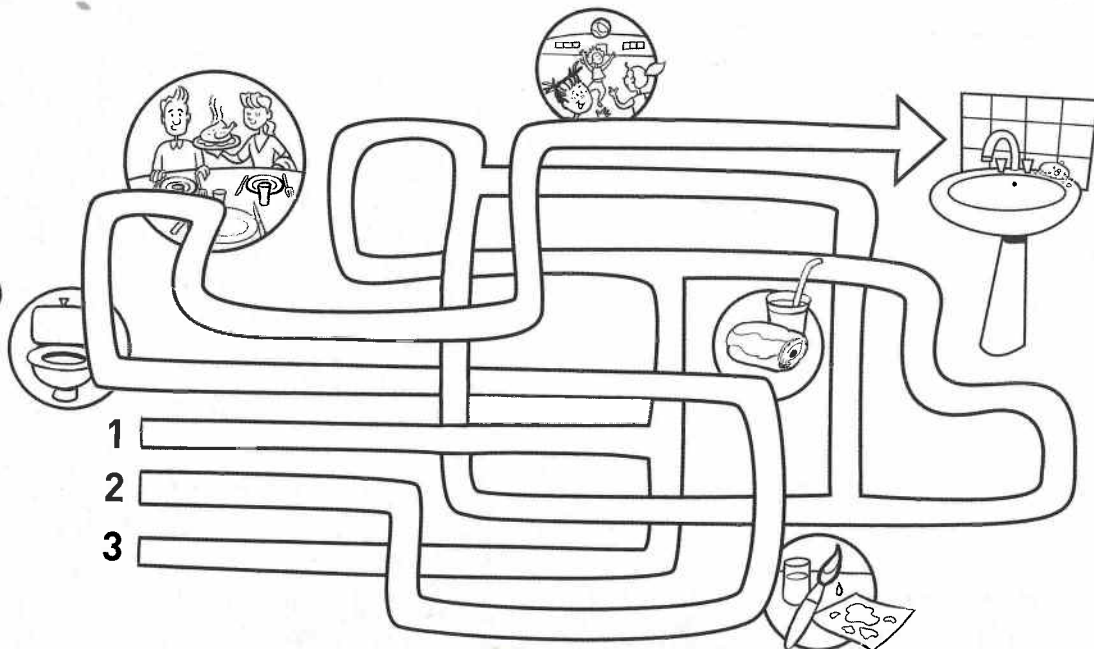
- 3 poireaux
- 5 pommes de terre
- 2 litres d'eau
- sel

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une casserole
- un réchaud ou une cuisinière ou une plaque chauffante...
- un mixer

Labyrinthe Lili n'aime pas les microbes

Pour se débarrasser des microbes qui peuvent donner des maladies, il faut se laver les mains avec du savon. Oui, mais quand ? Quand on rentre à la maison, après le sport, après les toilettes, avant de manger... Aide Lili à se laver les mains au bon moment !



novembre

2007

jeudi	1
TOUSSAINT	
vendredi	2
DÉFUNTS	
samedi	3
ST HUBERT	
dimanche	4
ST CHARLES B.	
lundi	5
STE SYLVIE	
mardi	6
ST LÉONARD	
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 ELISABETH	
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
CHRIST ROI	
lundi	26
STE DELPHINE	
mardi	27
ST SÉVERIN	
mercredi	28
ST JACQUES DE LA M.	
jeudi	29
ST SATURNIN	
vendredi	30
ST ANDRÉ	



L'eau, seule boisson indispensable

Rafraîchissante, désaltérante, elle n'apporte aucune calorie. En France, l'eau du robinet est bien contrôlée et de très bonne qualité.



Un frigo, ça s'entretient !

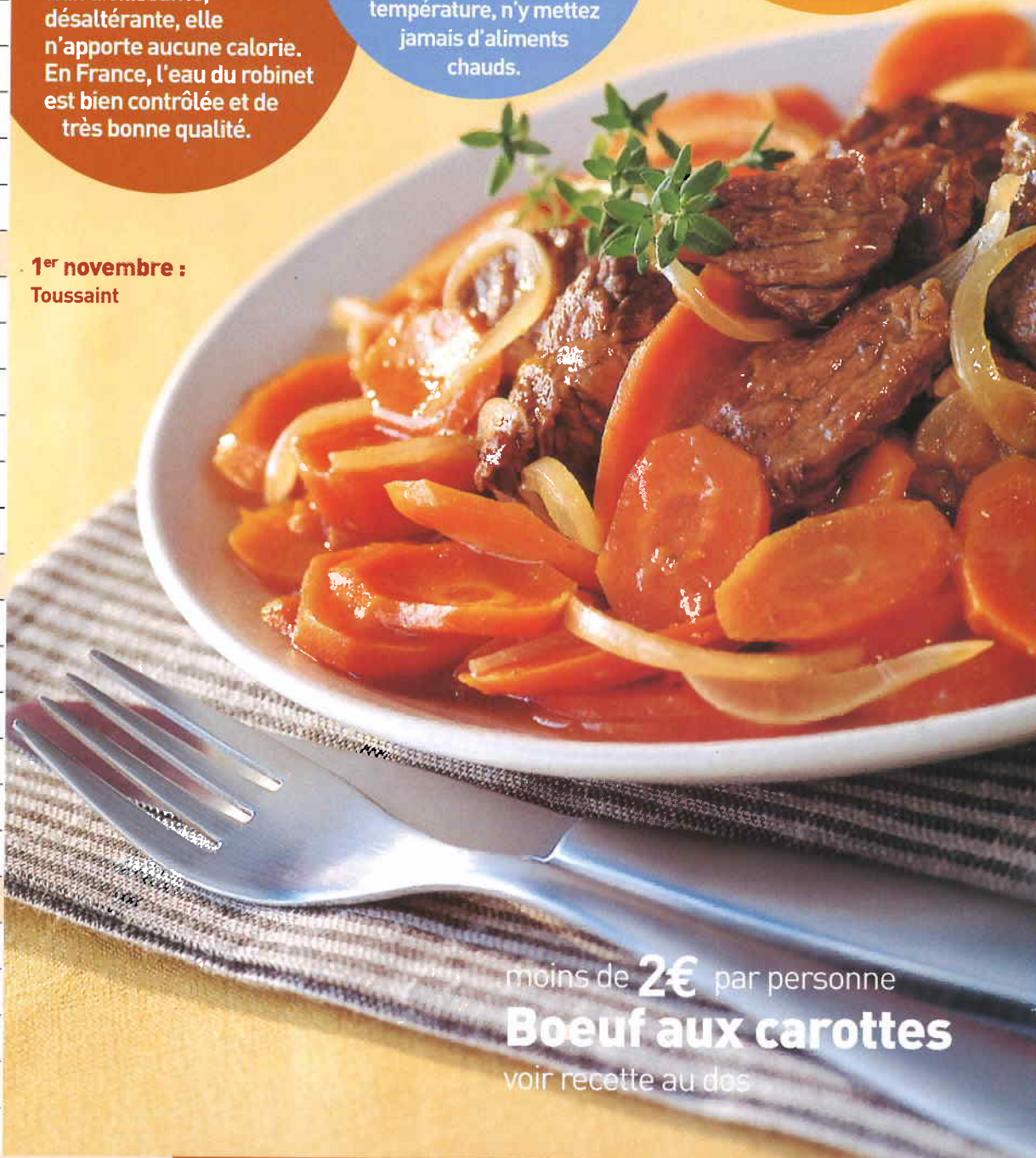
Pensez à laver régulièrement votre réfrigérateur et jetez les aliments périmés. Pour le garder à bonne température, n'y mettez jamais d'aliments chauds.



Moins gras, c'est mieux !

Gardez la main légère sur les matières grasses ajoutées. Préférez les matières grasses végétales (huiles et margarines molles) aux matières grasses animales (beurre, crème). Réservez plutôt le beurre, en quantité raisonnable, sur vos tartines le matin...

1^{er} novembre :
Toussaint



moins de **2€** par personne

Boeuf aux carottes

voir recette au dos

© INCUBITECH/ANO - Photo : P. Desgraux

Recette du mois

Boeuf aux carottes

1. Coupez la viande en morceaux de taille moyenne.
2. Épluchez les oignons et les coupez en fines lamelles. Épluchez les carottes et coupez les en rondelles dans une grande casserole.
3. Mettez l'huile dans une cocotte (faitout ou marmite). Quand l'huile est chaude, ajoutez la viande en morceaux et faites la revenir sur toutes ses faces (les morceaux doivent être dorés).
4. Ajoutez les oignons coupés et faites les blondir doucement.
5. Salez, poivrez, ajoutez le thym et la feuille de laurier.
6. Couvrez d'eau froide et faites bouillir. Quand l'eau bout, ajoutez les carottes. Faites bouillir pendant 15 minutes.
7. Baissez le feu et couvrez la cocotte. Laissez mijoter doucement (tout petit bouillon) pendant deux heures.

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 2 heures 20

Ingrédients :

- 1 kg de bœuf à braiser (gîte ou paleron)
- 3 gros oignons
- 3 cuillères à soupe d'huile de cuisson
- 6 carottes
- 1 feuille de laurier, une branche de thym (ou cuillère à café de thym en poudre)
- sel et poivre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une grande casserole
- un faitout
- un réchaud ou une cuisinière ou une plaque chauffante...

Jeux de mots malins Eau à volonté !

Est-ce que tu sais que ton cerveau qui te permet de réfléchir, ta main qui écrit, tes muscles, bref tout ton corps... est surtout composé d'eau ? Tu es fait d'environ 65 % d'eau selon ton âge ! C'est pourquoi il est si important d'en boire au moins 1,5 litre par jour.

L'eau est aussi présente dans beaucoup d'expressions.

Sauras-tu relier celles-ci avec leurs significations ?

Essaie de découvrir la signification de ses expressions :

1. Avoir l'eau à la bouche : _____
2. Mettre de l'eau dans son vin : _____
3. C'est un coup d'épée dans l'eau : _____
4. Clair comme de l'eau de roche : _____
5. Apporter de l'eau à son moulin : _____
6. Ce n'est pas la mer à boire : _____



décembre

2007

samedi	1
STE FLORENCE	
dimanche	2
AVENT	
lundi	3
ST XAVIER	
mardi	4
STE BARBARA	
mercredi	5
ST GÉRALD	
jeudi	6
ST NICOLAS	
vendredi	7
ST AMBROISE	
samedi	8
JMM. CONCEPTION	
dimanche	9
ST PIERRE FOURIER	
lundi	10
ST ROMARIC	
mardi	11
ST DANIEL	
mercredi	12
STE CHANTAL	
jeudi	13
STE LUCIE	
vendredi	14
STE ODILE	
samedi	15
STE NINON	
dimanche	16
STE ALICE	
lundi	17
ST JUDICAËL	
mardi	18
ST GATIEN	
mercredi	19
ST URBAIN	
jeudi	20
ST THÉOPHILE	
vendredi	21
ST PIERRE CANISIUS	
samedi	22
HIVER	
dimanche	23
ST ARMAND	
lundi	24
STE ADELE	
mardi	25
NOEL	
mercredi	26
ST ÉTIENNE	
jeudi	27
ST JEAN APÔTRE	
vendredi	28
STS INNOCENTS	
samedi	29
ST DAVID	
dimanche	30
ST ROGER	
lundi	31
ST SYLVESTRE	

Les produits laitiers : 3 par jour

Lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage : tels quels ou incorporés à des préparations culinaires (béchamel, flans, quiches, gratins, tartes salées...), vous avez le choix.

Surgelés, les règles d'or

- 1/ Transportez toujours les produits surgelés dans un sac isotherme.
- 2/ Stockez-les plusieurs mois dans un compartiment congélateur (***) ou conservez-les 2 à 3 jours dans un compartiment à glaçons (voir étiquette du produit).
- 3/ Ne recongelez jamais un aliment décongelé.

Mille et une façons d'aimer les légumes

Salades et soupes variées, purées, gratins, flans, tartes salées...
Mélangés aux pâtes, au riz ou aux pommes de terre.

22 décembre :
L'hiver

25 décembre :
Noël

Curry d'agneau et flageolets : un plat de fête

voir recette au dos

© INCORPORA SANO Photo: P. Desgriffaux

Recette du mois

Curry d'agneau et flageolets

1. Faire revenir l'agneau en morceaux avec 2 c. à soupe d'huile dans une cocotte. Retirer la viande quand elle est dorée.
2. Séparer les tomates pelées de leur jus, les couper et en retirer la partie dure.
3. Mettre dans la cocotte les oignons et l'ail pelés et hachés avec le reste d'huile.
4. Ajouter les tomates, les herbes de Provence et le curry. Laisser fondre en ajoutant progressivement le jus des tomates.
5. Laisser mijoter sur feu très doux en remuant de temps en temps. Puis ajouter l'agneau avec le yaourt et 20 cl d'eau chaude. Saler, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure 15.
6. Ajouter les flageolets 15 minutes avant la fin de cuisson et le poivre 5 minutes avant de servir.

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 30

Ingrédients :

- 400 à 500 g de gigot ou d'épaule d'agneau
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 pincées d'herbes de Provence
- 3 c. à soupe de curry
- 1 yaourt nature
- 1 grande boîte de flageolets en conserve
- sel et poivre

Matériel nécessaire :

- un couteau
- une cuillère
- une cocotte
- un réchaud ou une cuisinière ou une plaque chauffante...

Chassez l'intrus Le calcium... un cadeau de la vache !

Grâce à la vache, tu peux manger ou boire plein de bonnes choses : ce sont les produits laitiers. Ils t'aident à avoir des os solides car ils t'apportent du calcium !

Découvre-les et relie-les à la vache.

