

# Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire
























## Spéciale 100<sup>e</sup>

Pour célébrer cette édition spéciale, le chiffre 100 est mis à l'honneur !

Des recettes sont souvent proposées dans les newsletters.

Si un ingrédient manque dans vos placards, par quoi pouvez-vous le remplacer ?

 =	 =	 =	 =	 =	 =
100 g de beurre	80 g d'huile végétale	80 g d'huile de coco	100 g de farine blanche	50 g farine châtaigne + 50 g féculé	75 g farine de riz + 25 g féculé
 =	 =	 =	 =	 =	 =
100 g purée oléagineux	50 g purée avocat	100 g banane mûre écrasée	50 g farine blanche + 50 g féculé	100 g flocons d'avoine mixés	100 g purée de pommes de terre
 =	 =		 =	 =	
50 g purée oléagineux + 50 g d'huile végétale	50 g beurre + 25 g yaourt		40 g farine blanche + 60 g poudre amande + 1 càs eau ou lait	100 g semoule fine ou polenta	
 =	 =	 =	 =	 =	
100 g de sucre blanc	100 g de compote	100 g de banane	70g de miel	80g de purée de dattes	

### « Vivre à 100 à l'heure » ou « vivre à 100 mille à l'heure »

Ces deux expressions de la langue française veulent dire la même chose : mener une vie très mouvementée où l'on ne s'arrête jamais ou très rarement.

C'est une impression que l'on parfois ressentir : vite aller au travail, vite déposer les enfants à l'école, vite récupérer les courses...

Et si on prenait le temps de souffler et de faire de l'activité physique pour soi ?

Retrouvez tous les conseils dans les newsletters N° 01 - 06 - 16 - 29 - 31 - 40 - 49 - 53 - 68 - 69 - 70 - 92

## « 100 % pur jus de fruit », qu'est-ce que cela signifie vraiment ?

Jus d'orange	
Ingrédients : jus d'orange (100 %).	
Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml	
Énergie	202 kJ / 48 kcal
Matières grasses	0,1 g
dont acides gras saturés	0,0 g
Glucides	10,9 g
dont sucres	9,3 g
Fibres alimentaires	0,3 g
Protéines	0,6 g
Sel	0,0 g

C'était la thématique de la newsletter du mois d'avril 2023.

Que signifie un jus de fruit 100 % pur jus ?

Tout simplement que la bouteille de jus de fruit ne contient que du fruit **et** rien d'autre.

La preuve avec l'étiquette ci-contre.

Dans la liste des ingrédients, il n'y a que le fruit, ici, du jus d'orange. Le saviez-vous ? La réglementation impose à tous les jus de fruits de ne contenir ni colorant, ni conservateur.

## Mini-jeu

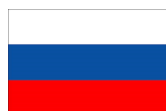
De nombreux mini-jeux se sont glissés tout au long des différentes newsletters, dont celui-ci. Vous souviendrez-vous des bonnes réponses ?



a. Italie



b. Algérie



c. Russie



d. Inde



e. Norvège



f. Pologne



g. Mexique

1. Flatbrod



2. Bagel



3. Matlou



4. Tortilla



5. Ciabatta



6. Chapati



7. Borodinski



## Késako ?

Pas évident de trouver mais il s'agit d'un œuf de 100 ans.

C'est un met chinois obtenu en faisant vieillir un œuf de cane, généralement, dans des conditions particulières pour en changer son aspect, sa texture et surtout son goût.

La période de conservation dans la cendre, l'argile, les coques de riz et la chaux vive dure de quelques jours à quelques mois.

Le nom « œuf de 100 ans » vient des occidentaux. Lorsqu'ils ont découvert cet aliment, ils pensaient qu'il était pourri à cause d'une trop longue conservation, « d'au moins 100 ans ».



## La parole est à vous

Vous souhaitez qu'un thème soit abordé ? Plus de recettes ? Partager les vôtres ? Proposer des idées de mini-jeux ou de sorties ? Alors n'hésitez pas et envoyer un mail à l'adresse suivante : [vivonsenforme@stmartindecau.fr](mailto:vivonsenforme@stmartindecau.fr)