

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées de sorties pour toute la famille.

« Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »

Cette question :

- A/ Stimule votre imagination, votre créativité,
- B/ Vous angoisse,
- C/ Est une question récurrente...

Cette newsletter peut vous aider... En effet, elle regroupe quelques astuces pour préparer un dîner simple et rapide avec les aliments que nous avons habituellement dans nos placards, sans mettre le désordre dans la cuisine et sans avoir hérité des talents de cuisinier...



Avec les conserves et les surgelés

Les conserves et les surgelés ont les mêmes atouts que les produits frais. En effet, ils gardent toutes leurs propriétés nutritionnelles et le bénéfice d'avoir une longue date de conservation.

Avec des fruits

Les compotes et les fruits au sirop ont l'avantage de se conserver longtemps. Privilégiez-les sans sucres ajoutés.

Il vous reste du fromage blanc nature ? Vous pouvez le mélanger avec de la compote.

Vos pommes et poires sont trop mûres ? N'hésitez pas en faire une délicieuse compote maison qui ne nécessitera pas de rajouter du sucre.

Et les légumes ?

Votre enfant vous dit qu'il n'aime pas les légumes ? Proposez lui sous forme de purée (ex : purée pomme de terre /carottes) ou bien sous forme de soupe avec des croûtons de pain et du gruyère.

Pas convaincus ? Proposez lui de cuisiner avec vous via un atelier cuisine. Vous pouvez réaliser alors une tarte à la tomate, une ratatouille ou bien des légumes farcis...

Avec des œufs

Les œufs ont un excellent rapport qualité/prix. Ils peuvent très bien être cuisinés en omelette, en salade, au plat, à la coque...

Quelques idées de menus ...



Le saviez-vous ? :

Avec la Fabrique à Menus, fini la panne d'inspiration ! Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé.



« Est-ce que je peux donner de la Viande, Poisson ou Oeufs à mon enfant le soir ? »

Tout dépend de ce que votre enfant a mangé le midi. En effet, s'il a consommé sa part de protéines au cours du déjeuner, il n'est pas nécessaire de lui en redonner. Une portion par jour suffit :

Exemple de quantité à donner en plat principal à votre enfant par jour

	Maternelle (3-5 ans)	Primaire (6-11 ans)	Collège (12 ans et plus)
Oeufs durs	 1 œuf	 2 œufs	 2 à 3 œufs
Steak haché	 1/2 steak haché	 3/4 steak haché	 1 steak haché
Poisson pané (pour 20g/unité)*	 2 bâtonnets de poisson pané	 3 bâtonnets de poisson pané	 5 bâtonnets de poisson pané

*Si la quantité de poisson est supérieure à 70% par bâtonnet

JEU-CONCOURS :

3 Jeux de société Nutrissimo Junior ® à gagner.

Pour gagner un des trois jeux de société, il suffit d'envoyer au mail suivant : vivonsenforme@stmartindecrau.fr une recette, au choix, soit une entrée, un plat ou bien un dessert ayant pour thème « Un repas de fête ». Simple, goûteuse et économique, voici les trois conditions pour pouvoir être sélectionné au tirage au sort qui aura lieu le jeudi 04 décembre. A l'issue de celui-ci, les gagnants verront leur recette paraître dans la newsletter du mois de décembre. Le jeu sera alors remis aux gagnants le vendredi 05 décembre ou à leur convenance.

Date limitée pour envoyer les recettes : mardi 02 décembre

Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants ...

n'hésitez pas à nous écrire par mail :

vivonsenforme@stmartindecrau.fr

Vous souhaitez vous abonner gratuitement à la newsletter et la recevoir par mail tous les mois, inscrivez-vous :

vivonsenforme@stmartindecrau.fr

Nutrissimo Junior®,
une balade ludique dans le monde des aliments



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

Novembre 2014—N°03

« Ma ville bouge, moi aussi »



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.ville-saint-martin-de-crau.fr