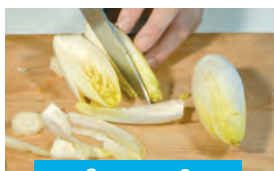




Les endives

Comment les préparer ?



Couper en 2



Enlever le cœur



Couper en lamelles

Ou



Séparer les feuilles et garnir



Comment les manger ?



Crues en salade



Cuites à l'eau 15 min



Cuites à la poêle 20 min



Bon à savoir

On peut diminuer l'amertume de l'endive à la cuisson en ajoutant un peu de sucre.



Info conservation



3 jours à l'abri
de la lumière

6 jours en bas
du réfrigérateur

"Bons gestes & bonne assiette" s'appuie sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé 4.



Endives et poulet au curry



Casserole



25 min



4 pers



2,50 €/p

Ingrédients



4
Endives



1 C.à S.
Huile



2
Filets de
poulet



20 cl
Crème
fraîche



1 C. à C.
Curry



Sel
Poivre

Préparation



Couper les endives



Faire dorer les dés de
poulet avec l'huile



Ajouter les endives,
saler et poivrer



Cuire 15 min à couvert
avec le curry et la crème



SCAN ME

Plus de recettes?
Flashez
ou rendez-vous sur
bonsgestes-bonneassiette.org



**Banques
Alimentaires**



Les poireaux

Comment les préparer ?



Couper la racine



Couper le haut des feuilles



Fendre dans la longueur



Laver



Comment les manger ?



Rissolés à la poêle 20 min



En potage



En purée



Bon à savoir

Plein de fibres pour le bon fonctionnement du transit intestinal.



Info conservation



4 jours à l'abri de la lumière



6 jours en bas du réfrigérateur

"Bons gestes & bonne assiette" s'appuie sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé 4.



Quiche aux poireaux



Four
thermostat 6
175°C



30 min



4 pers



2,50 €/p

Ingrédients



3

Poireaux



1

Pâte
feuilletée



4

Oeufs



200 g

Lardons ou
dés de poulet



100 g

Gruyère râpé



1 verre

Lait

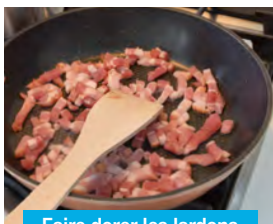


Sel Poivre

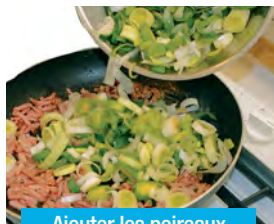
Préparation



Couper les poireaux en
petits morceaux



Faire dorer les lardons



Ajouter les poireaux



Garnir la pâte avec les
poireaux et les lardons



Ajouter les oeufs battus
avec le lait, le gruyère
râpé. Mettre au four.



20 min



SCAN ME

Plus de recettes?
Flashez
ou rendez-vous sur
bonsgestes-bonneassiette.org



**Banques
Alimentaires**



Les navets

Comment les préparer ?



Couper la racine



Couper le collet



Éplucher



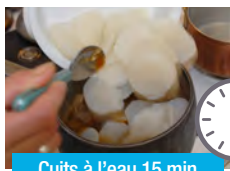
Découper



Comment les manger ?



Crus râpés ou en salade



Cuits à l'eau 15 min



Cuits à la poêle 20 min



Bon à savoir

Dans un sandwich, l'ajout de navets crus râpés apporte du piquant et de la fraîcheur.



Info conservation



5 jours à l'abri de la lumière



8 jours dans un sac en papier

"Bons gestes & bonne assiette" s'appuie sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé 4.



Navets glacés



Poêle



20 min



4 pers



0,60 €/p

Ingrédients



4

Navets



20 g

Beurre



4 brins

Persil



2 C.à S

Sucre



Sel Poivre

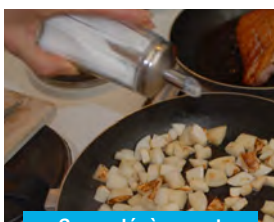
Préparation



Couper les navets en dés



Les faire dorer dans la poêle avec le beurre



Sucrer légèrement



Cuire 15 min avec un peu d'eau et à couvert



SCAN ME

Plus de recettes?
Flashez
ou rendez-vous sur
bonsgestes-bonneassiette.org



**Banques
Alimentaires**



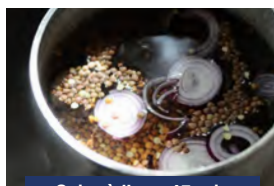
Les lentilles

Comment les préparer ?

Lentilles sèches



Trier et rincer les lentilles



Cuire à l'eau 45 min

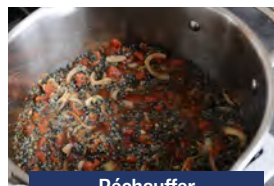


45 min

Lentilles en conserve



Egoutter et rincer



Réchauffer



10 min



Comment les manger ?



Cuites à l'eau 45 min



Cuites en potage



Cuites en salade



Bon à savoir

Il existe différentes sortes de lentilles, avec des goûts, des couleurs, et des temps de cuisson différents.



Info conservation



Sèches : selon date indiquée



Cuites : 3 jours au réfrigérateur

"Bons gestes & bonne assiette" s'appuie sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé 4.



Potage de lentilles



Casserole



50 min



4 pers



1,25 €/p

Ingrédients



250 g

Lentilles
sèches



1

Oignon



2 C. à S.

Crème
fraîche



1

Cube
bouillon



400 g

Sauce
tomate

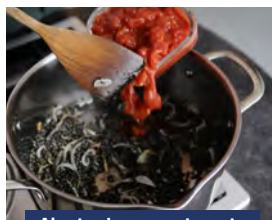


Sel Poivre

Préparation



Faire dorer l'oignon,
ajouter les lentilles



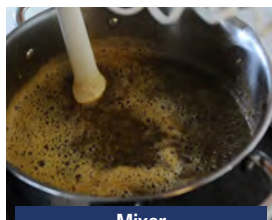
Ajouter la sauce tomate



45 min



Ajouter 1 litre de bouillon
et cuire 45 min



Mixer



SCAN ME

Plus de recettes?
Flashez
ou rendez-vous sur
bonsgestes-bonneassiette.org



**Banques
Alimentaires**



Les fenouils

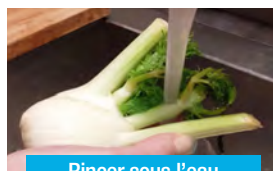
Comment les préparer ?



Couper le pied



Couper les branches



Rincer sous l'eau



Couper en 4



Enlever le cœur



Couper en lamelles



Comment les manger ?



Crus en salade



Cuits à la poêle 15 min



Cuits à l'eau 30 min



Bon à savoir

Laissez vous tenter par son goût original, à consommer cru ou cuit avec des épices.



Info conservation



2 à 6 jours
température
ambiante

1 semaine
au réfrigérateur

"Bons gestes & bonne assiette" s'appuie sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé 4.



Salade de fenouils au thon



10 min



4 pers



2 €/p

Ingrédients



3

Fenouils



400 g

Thon



6 C.à S.

Huile



3 C.à S.

Jus de Citron



Ciboulette



Sel



Poivre

Préparation



Couper le fenouil



Mélanger le fenouil
et le thon



Mélanger l'huile, le jus de
citron, le sel et le poivre



Verser la sauce sur la salade
et ajouter la ciboulette



SCAN ME

Plus de recettes?
Flashez
ou rendez-vous sur
bonsgestes-bonneassiette.org



**Banques
Alimentaires**



Les haricots blancs

Comment les préparer ?

Haricots
frais



Ecosser les haricots frais

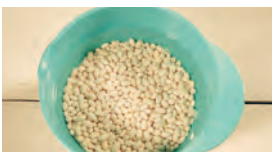


Cuire les haricots frais 20 min



20 min

Haricots
secs



Tremper les haricots secs
dans l'eau 1 nuit



Cuire les haricots secs 1h



1 h



Comment les manger ?



Froids en salade



En purée



Mijotés



Bon à savoir

Le haricot frais se déguste
en été.

Le haricot sec ou en conserve
se cuisine toute l'année.



Info conservation



Frais : 3 jours
à température
ambiante

1 semaine
au réfrigérateur

"Bons gestes & bonne assiette" s'appuie sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé 4.



Rillettes de haricots blancs



10 min



4 pers



1,5 €/p

Ingrédients



500 g
Haricots
cuits



4 C.à S.
Câpres



1 C.à S.
Huile



10
Olives



Pain grillé

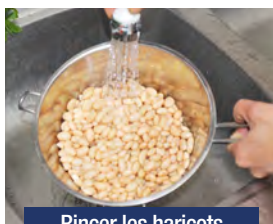


1
Endive



1
Conserve
poisson
facultatif

Préparation



Rincer les haricots



Mixer les haricots
et le poisson



Ajouter les câpres
et mélanger



Tartiner les feuilles d'endive
et servir avec du pain grillé



SCAN ME

Plus de recettes?
Flashez
ou rendez-vous sur
bonsgestes-bonneassiette.org



**Banques
Alimentaires**



Les raviolis

Comment les préparer ?



Ouvrir la boîte



Verser dans la casserole



Comment les manger ?



À la casserole 10 min



Au four 15 min



Avec d'autres légumes



Bon à savoir

Les raviolis peuvent être associés à des légumes pour un plat équilibré !



Info conservation



Fermé : selon la date sur l'emballage



Ouvert : 1 jour au réfrigérateur

"Bons gestes & bonne assiette" s'appuie sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé 4.



Gratin de raviolis aux champignons



Four
thermostat 6
180° C



20 min



4 pers



1,25 €/p

Ingrédients



1 boîte

Raviolis



250 g

Champignons



1 C.à S.

Huile



3 feuilles

Thym-Laurier



3 gousses

Ail



50 g

Gruyère râpé

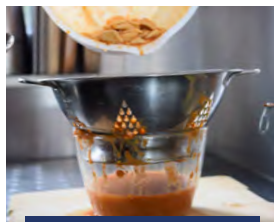


Sel/Poivre

Préparation



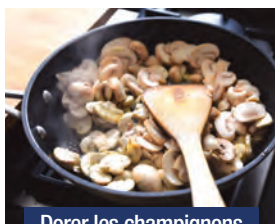
Égoutter les raviolis



Récupérer la sauce



Placer la sauce dans le
plat avec les aromates



Dorer les champignons
avec l'huile



Réunir les raviolis, les
champignons, ajouter le
gruyère



Gratiner 15 min au four
à 180 °C



SCAN ME

Plus de recettes?
Flashez
ou rendez-vous sur
bonsgestes-bonneassiette.org



**Banques
Alimentaires**



Pommes et poires

Comment les préparer ?



Eplucher



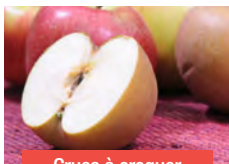
Enlever le cœur



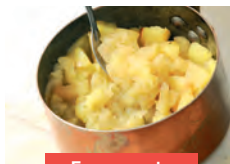
Couper en lamelles



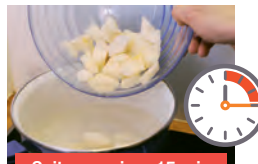
Comment les manger ?



Crues à croquer



En compote



Cuites au sirop 15 min



Bon à savoir

Bien lavées, la pomme et la poire peuvent être consommées sans être épluchées.



Info conservation



6 jours
à température
ambiante

10 jours
au réfrigérateur

"Bons gestes & bonne assiette" s'appuie sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé 4.



Poêlée de pommes & poires



Poêle



15 min



4 pers



1,25 €/p

Ingrédients



2

Poires



2

Pommes



15 grains

Raisin



1 bâton

Cannelle



20 g

Beurre



20 g

Sucre

Préparation



Couper les fruits en lamelles



Cuire 5 min avec le
beurre et le sucre



5 min



Ajouter la cannelle
et les raisins



Cuire 5 min et servir chaud



5 min



Plus de recettes?
Flashez
ou rendez-vous sur
bonsgestes-bonneassiette.org



**Banques
Alimentaires**

