



Bons
gestes
& bonne
assiette
Banques
Alimentaires

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

Ingédients

4
Endives1 C. à S.
Huile2
Filets de
poulet20 cl
Crème
fraîche1C. à C.
CurrySel
Poivre

Préparation



Couper les endives

Faire dorer les dés de
poulet avec l'huileAjouter les endives,
saler et poivrerCuire 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**



Bons
gestes
& bonne
assiette
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

Ingédients



3

Poireaux



1
Pâte
feuilletée



4
Oeufs



200 g
Lardons ou
dés de poulet



100 g
Gruyère râpé



1 verre
Lait

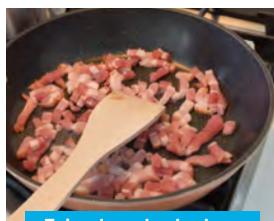


Sel Poivre

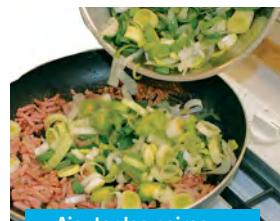
Préparation



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**



Bons
gestes
& bonne
assiette
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
Navets20 g
Beurre4 brins
Persil2 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



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



**Banques
Alimentaires**



Bons
gestes
& bonne
assiette

Banques Alimentaires



Les lentilles

Comment les préparer ?

Lentilles
sèches



Trier et rincer les lentilles



Cuire à l'eau 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

Ingédients

250 g
Lentilles
sèches1
Oignon2 C. à S.
Crème
fraîche1
Cube
bouillon400 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

Ingédients



3



400 g



6 C.à S.



3 C.à S.



Ciboulette

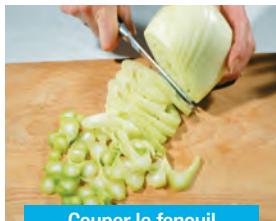


Sel



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

Haricots
secs



Tremper les haricots secs
dans l'eau 1 nuit



Cuire les haricots frais 20 min



20 min



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

Ingédients

500 g
Haricots
cuits4 C.à S.
Câpres1 C.à S.
Huile10
Olives

Pain grillé

1
Endive1
Conserve
poisson
facultatif

Préparation



Rincer les haricots

Mixter les haricots
et le poissonAjouter les câpres
et mélangerTartiner 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

Ingédients



1 boîte
Raviolis



250 g
Champignons



1 C.à S.
Huile



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



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



**Banques
Alimentaires**



Pommes et poires

Comment les préparer ?



Eplucher



Enlever le cœur



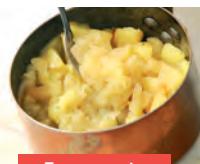
Couper en lamelles



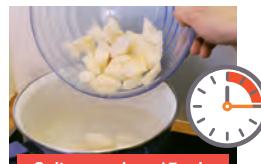
Comment les manger ?



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
Poires2
Pommes15 grains
Raisin1 bâton
Cannelle20 g
Beurre20 g
Sucre

Préparation



Couper les fruits en lamelles

Cuire 5 min avec le
beurre et le sucreAjouter la cannelle
et les raisins

Cuire 5 min et servir chaud



5 min



5 min



SCAN ME

Plus de recettes?

Flashez
ou rendez-vous sur
bonsgestes-bonneassiette.org
**Banques
Alimentaires**