

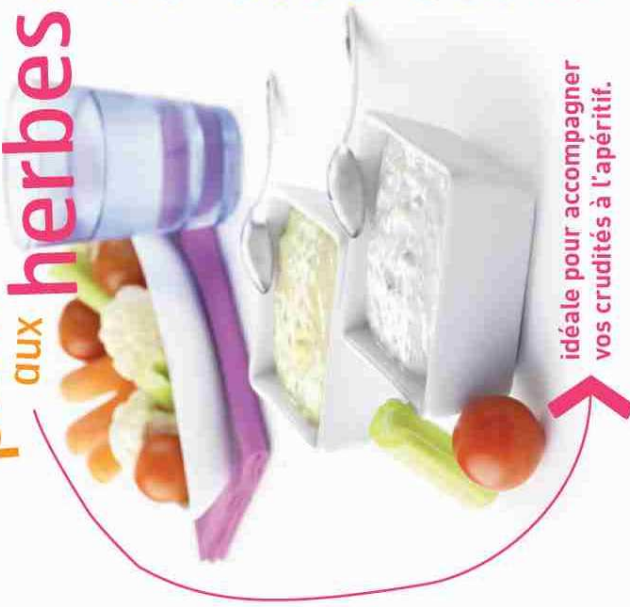
idée recette

“petite sauce aux herbes”



INGRÉDIENTS :

- 3 c à soupe de fromage blanc à 20%MG
- 1 c à soupe de mayonnaise
- 1 c à café de persil haché
- 1 c à café de ciboulette hachée
- 1 c à café d'estragon ou de basilic haché
- 1 échalote émincée
- un peu d'ail selon le goût
- Poivre et sel



idéale pour accompagner vos crudités à l'apéritif.

Petites astuces : laisser reposer la sauce 1h dans votre frigo avant de servir. Cela laissera du temps aux différents ingrédients de libérer leurs saveurs dans la préparation. Vous pouvez varier les herbes aromatiques pour varier les saveurs, ou même utiliser d'autres épices comme du curry, par exemple.

Editeur responsable :

Plus d'informations ?

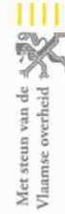
CELLULE COMMUNALE SANTE

UNE INITIATIVE DE LA VILLE DE



Tél.: 084/32.69.94 - Fax : 084/32.69.95 **www.marche.be** **www.viasano.be**

PARTENAIRES FONDATEURS



viasano
by epode

“j'ai la main légère avec les graisses”



Riches en énergie, vecteurs de vitamines et d'acides gras essentiels indispensables au fonctionnement de l'organisme, support du goût des aliments, les graisses ont un rôle important dans notre alimentation et notre santé.

Pour un bon usage des matières grasses qui sont très caloriques pour un faible volume, il faut apprendre à les connaître et à les repérer.

Les graisses visibles

sont celles que l'on ajoute pour cuire un aliment,

préparer une vinaigrette ou étaler sur le pain : beurre,

margarine, huile, crème.

On les reconnaît facilement.

Elles apportent ou véhiculent

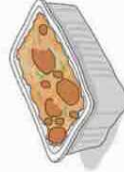
des éléments indispensables,

que notre organisme ne peut

pas fabriquer. Etant très

caloriques, il vaut mieux les

utiliser avec modération.



Les graisses dans les aliments :

Le saviez-vous ? 2/3 des graisses que nous consommons se trouvent dans les aliments :

les produits laitiers, les viandes

surtout hachées, les charcuteries, les plats

cuisinés préparés, les sauces, « les salades »

des sandwiches (thon, viande, américain...),

les fromages, les biscuits, les gâteaux,

les glaces et le chocolat.