



Revue trimestrielle destinée aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide alimentaire aux populations démunies.

ACTUALITÉS

Le petit-déjeuner des jeunes, garant d'une consommation adéquate de produits laitiers

Des chercheurs australiens ont étudié les habitudes alimentaires de 4400 enfants âgés de 2 à 16 ans. Le premier repas de la journée, quelle que soit son heure, a deux fois plus de chances d'être riche en produits laitiers que le deuxième repas. Mais surtout, il permet de prédire que la consommation totale de laitages sur toute la journée sera supérieure. Les meilleurs candidats du premier repas sont les enfants les plus jeunes, plutôt des garçons, qui petit-déjeunent à la maison, généralement le matin entre 6 et 9 heures. Les enfants qui consomment le moins de produits laitiers lors du premier repas sont plus âgés, surtout des filles, et mangent plutôt hors domicile et à des horaires décalés. Les chercheurs sont d'avis de cibler le petit déjeuner pour améliorer la consommation de produits laitiers chez les jeunes. En Australie comme dans d'autres pays, elle est inférieure aux recommandations nutritionnelles et a tendance à diminuer avec l'âge.

Riley MD, et coll. *Nutrients* 2014; 6: 3878-3894

Les Français en bonne santé malgré des disparités et des inégalités

La Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES) vient de publier la 6^e édition du rapport sur l'État de santé de la population en France. Tous les indicateurs de santé (espérance de vie, recours aux soins, morbidité...) montrent l'existence et l'importance d'inégalités de santé liées à la position sociale et au niveau d'études. L'espérance de vie à 65 ans reste l'une des plus élevées d'Europe. Cela dit, avant cet âge, les maladies cardiovasculaires demeurent la première cause de mortalité des femmes. Chez les hommes, c'est le cancer. A âge égal, la surmortalité masculine par cancer et maladies cardiovasculaires est la conséquence d'un usage abusif de l'alcool et du tabac, sans oublier l'exposition professionnelle à des substances toxiques. Le tabac est un facteur de mortalité (73.000 morts par an) important pour les deux sexes, loin devant l'alcool.

<http://www.drees.sante.gouv.fr/l-etat-de-sante-de-la-population,1189.html>

Bravo aux lauréats du PNA!

Dans le cadre de la politique publique de l'alimentation, 4 axes prioritaires ont été définis: la justice sociale, l'éducation à l'alimentation de la jeunesse, la lutte contre le gaspillage alimentaire et l'ancrage territorial. Suite à l'appel à projets du nouveau Programme national pour l'alimentation (PNA), 5 projets lauréats s'attachent à améliorer l'offre alimentaire des publics sensibles au travers d'actions innovantes en milieu carcéral, hospitalier ou dans les zones rurales. Ils touchent à la fois les publics en difficulté et les professionnels de l'alimentation concernés. Ces initiatives témoignent notamment d'une véritable dynamique d'amélioration de l'alimentation dans les prisons, avec des projets qui s'intéressent tant à la qualité des repas et à la lutte contre le gaspillage qu'aux enjeux de réinsertion par les métiers de bouche. Il s'agit également d'adapter l'aide aux plus démunis aux spécificités des territoires via la création d'épicerie sociale itinérantes.

<http://agriculture.gouv.fr/Stephane-Le-Foll-laureats-appel-projets-nouveau-PNA>

DOSSIER

2-3

FESTOYER ÉQUILIBRÉ: MISSION POSSIBLE!

Les beaux jours et la fin d'année scolaire sont propices aux actions collectives festives. Pique-niques, apéritifs et buffets...

FOCUS

3

LE LAIT EN POUDRE: PRATIQUE ET NUTRITIF!

Lait en poudre, poudre de lait, lait déshydraté ou à dissolution instantanée... Toutes ces dénominations désignent un lait dont la quasi-totalité de l'eau a été éliminée.

LU POUR VOUS

4

PERDRE DU POIDS

Il n'existe pas de recette miracle pour perdre du poids.

CÔTÉ CUISINE

5

TARTE AUX FANES

SUR LE TERRAIN

6

UN ATELIER PLEIN DE RESSOURCES

L'objectif de prévention santé s'articule autour de l'accès à une alimentation variée et équilibrée.

Alimentation, Santé & Petit budget,
Revue éditée par le CERIN
(Centre de Recherche et d'Information
Nutritionnelles)

Rédactrice en chef: Caroline Rio

Comité de lecture:
Brigitte Coudray, Dominique Poisson

Maquette et mise en page: la-fabrique-creative

Illustrations: Navello

Abonnement gratuit
sur demande écrite adressée au CERIN
nutrition-fr@cerin.org

Tous les numéros de la revue
sont en ligne sur le site
www.cerin.org

Cliquer sur le logo de la revue en bas
de la page d'accueil.

42 rue de Châteaudun 75009 Paris

Festoyer équilibré : mission possible !

Les beaux jours et la fin d'année scolaire sont propices aux actions collectives festives. Pique-niques, apéritifs et buffets... Comment inscrire ces occasions conviviales dans la lignée des recommandations nutritionnelles ? Et si ces temps forts permettaient de mettre en pratique les principes prodigués au sein des actions de prévention santé ou des ateliers cuisine, tout au long de l'année ?

La nutrition : une priorité de santé publique

Initié en 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a pour objectif général d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population, en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs, la nutrition. Au fil du temps, des améliorations (réduction de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant, la réduction de la consommation de sel ou de sucre, augmentation de la consommation de fruits chez les adultes) sont apparues, mais elles n'ont pas concerné de façon homogène toute la population. C'est pourquoi la lutte contre les inégalités sociales de santé était un objectif prioritaire du PNNS 2011-2015. Voici les axes fixés pour améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels des personnes à risque :

- > augmenter la consommation de fruits et légumes ;
- > réduire la consommation de sel ;
- > augmenter les apports en calcium dans les groupes à risque ;
- > lutter contre la carence en fer chez les femmes en situation de pauvreté ;
- > améliorer le statut en folates des femmes en âge de procréer ;
- > promouvoir l'allaitement maternel.

Concilier diététique et convivialité

Vecteur de lien et de réinsertion sociale, l'atelier cuisine représente l'un des moyens privilégiés pour

aborder la question de l'alimentation. Le lien social garantit le succès des séances, cela dit, le fil conducteur des ateliers doit correspondre à un projet d'éducation et de prévention clairement défini, qui va au-delà de la découverte et du partage de la culture alimentaire (avec repas du monde, repas à thème...). Le défi est double :

- > susciter l'envie, l'intérêt pour les courses et la préparation des repas,
- > (re)connaître le lien alimentation-santé pour manger varié et équilibré au quotidien.

Lors des occasions festives, il est courant de considérer que « cette fois », seul compte la participation et la satisfaction du plus grand nombre. Pas question de frustrer et d'être rébarbatif avec des considérations diététiques... Pourtant, c'est peut-être bien là l'enjeu. Réussir à traduire les messages nutritionnels en actes ! Construits dans cette intention, les buffets gagnent en diversité... les surprises sont au rendez-vous et les participants, sans démonstration ni argumentation de la part des professionnels et bénévoles, feront de nouvelles expériences enrichissantes. Ainsi chacun sera sensibilisé et à même d'innover. Sans en avoir l'air, les personnes deviennent alors des relais d'information et de changements alimentaires.

« Finalement c'est bon, pas si compliqué, ni cher de faire autrement ! »

« Je n'aurais jamais cru que les enfants grignoteraient des carottes comme ça ! »

« Et les brochettes de fromages-radis, ça fait de l'effet ! »

« D'habitude je ne mange pas de poissons en boîte, mais comme ça en rillettes, c'est super ! et sur une rondelle de pomme de terre, ça change du pain ! »

La preuve par l'exemple !

Lors de l'organisation d'un repas, goûter ou buffet festif, il est intéressant de veiller à proposer des recettes qui mettent à l'honneur :

- > **Les fruits et légumes crus et cuits :** carottes, radis, chou-fleur mais aussi chou rave et brocolis (crus ou ébouillantés quelques minutes puis refroidis rapidement à l'eau). Selon la saison, le choix sera plutôt endives-poire-roquefort, bâtonnets de céleri rave ou branche ou bien alors poivrons, concombre, tomates cerise, melon, pastèque...
- > **Les légumes secs :** mixés, assaisonnés d'épices et/ou de moutarde pour changer de la mayonnaise et du traditionnel houmous à base de pois chiche. Avec de la betterave cuite, les purées se colorent et intriguent.
- > **Les poissons en conserve** (sardines, maquereaux, thon...) pour des rillettes maison, servies pourquoi pas dans leurs boîtes.
- > **Les laitages :** fromages blancs, yaourts à la grecque, yaourts... bases idéales de sauces légères

agrémentées de citron, fines herbes, curry... ou ingrédients de base pour des rillettes de poisson maison.

> **Les fromages en dés ou en brochettes** à la place des amuse-gueules habituels (chips, biscuits apéritifs). Les fromages frais permettent de farcir des légumes : champignons de Paris ou barquettes de concombre.

> **Les féculents** : rondelles de pommes de terre cuites à l'eau en guise de toast, pains variés frais ou rassis à accommoder pour donner des idées (façon « bruschetta », chapelure qui sert de base à des sablés salés beurre-fromage-herbes...).

Enfin pour limiter l'utilisation de vaisselle jetable, pourquoi ne pas tenter les assiettes végétales en utilisant les belles feuilles d'un chou frisé ou blanc ?

Côté boissons

C'est l'occasion rêvée de proposer des dégustations de boissons sans alcool et peu (ou moins) sucrées. Place aux cocktails maison inédits : sangria sans alcool, jus de fruits utilisés comme des sirops avec des eaux pétillantes, eaux aromatisées maison avec des feuilles de menthe, du citron ou de l'orange. Le thé infusé à froid (quelques heures avant au réfrigérateur) fait aussi des émules.

L'heure du rendez-vous festif et la saison important ! En saison printanière ou estivale, l'intérêt sera d'inciter à se désaltérer sans excès de sucre. En automne-hiver, il s'agira de trouver des alternatives au café, en proposant des jus de fruits dilués avec de l'eau, parfumés avec des épices et servis chauds : jus de pomme-cannelle ou jus de raisin – épices de vin chaud... succès garanti !

Sans oublier la dégustation de thés parfumés, avec des mélanges maison d'inspiration indienne avec le chai indien : thé au lait infusé avec des épices (cardamome, girofle, gingembre, cannelle...) ou le fameux thé à la menthe dont le dosage de sucre

sera discuté pour envisager une réduction sans perdre le plaisir de le savourer.

Stratégies pour un buffet diététique

Une étude ¹ a impliqué 124 convives qui participaient à une conférence. Deux buffets de petit-déjeuner étaient mis en place de chaque côté de la salle. Il n'y avait aucune différence dans le type ou la quantité de nourriture entre les 2 buffets. Cela dit, le premier buffet proposait les fruits, yaourts et céréales en premier, le second mettait en avant le bacon, les œufs et les frites. A leur arrivée, les participants étaient orientés au hasard vers l'un des 2 buffets.

La conclusion est simple, les convives se servent plus des premiers aliments présentés. Concrètement :

- > Les 3 premiers aliments rencontrés font les 2 tiers de l'assiette.
- > 86 % des participants ont pris des fruits, lorsqu'ils étaient présentés en entrée de buffet, vs 54 % en fin de buffet.
- > 75 % ont choisi des œufs ou du fromage lorsqu'ils étaient

proposés en premier, vs 29 % lorsqu'ils étaient à la fin du buffet.

> Globalement 66 % de l'assiette d'une personne s'avère constituée par les 3 premiers aliments rencontrés.

Il serait donc possible, par la seule conception du buffet, d'orienter le choix et de promouvoir une alimentation de qualité. Chaque aliment qui est pris est soit choisi comme substitut à un autre aliment, soit pris en plus d'autres aliments. Ainsi, ce qu'une personne décide de prendre en priorité influence les choix d'aliments qui viendront en complément.

L'ordre de présentation des aliments influence donc tout simplement l'ordre du choix et de la préférence des consommateurs. Un concept, dont les auteurs suggèrent, qu'il pourrait aussi s'appliquer aux repas en famille. Le secret ? Commencer par les aliments les plus sains pour ne pas être tenté par les aliments les plus riches, de manière à ne pas trop augmenter sa prise alimentaire.

1. *PLoS ONE* doi: 10.1371/journal.pone.0077055 October 23 2013 Slim by Design : Serving Healthy Foods First in Buffet Lines Improves Overall Meal Selection

LE BARBECUE ANNUEL DE L'ÉTAPE IVRYENNE, STRUCTURE DE L'ASSOCIATION EMMAÛS SOLIDARITÉ

Temps fort avant l'été, l'équipe du CHRS et de l'accueil de jour mobilisent toute leur énergie et leur enthousiasme pour organiser un repas qui réunit les professionnels et bénévoles de l'association, les différents partenaires (intervenants extérieurs tels que l'équipe d'éducateurs sportifs de la ville d'Ivry, l'équipe du CMS-Centre Municipal de Santé, le CMP-Centre Médico Psychologique, le CILD- Conseil Intercommunal de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie...) et les personnes accueillies et hébergées.

Le menu, construit autour du barbecue, très attendu avec son stand de viandes grillées, fait la part belle aux salades variées et colorées. Des légumes crus -carottes, concombre, poivrons, céleri rave, tomates cerise- servis avec des sauces -au fromage blanc-moutarde- curry, purée de haricots blancs-betterave cuite- égayaient les tables en ce jour très ensoleillé. Ils sont là pour ouvrir l'appétit plutôt que de le saturer avant un repas d'une opulence qui sort de l'ordinaire pour les invités.

Pour l'apéritif, l'accent est mis sur les cocktails sans alcool, inspirés par les recettes proposées par le Bus Santé dans le cadre de la prévention des addictions. Présentés dans de grands saladiers et servis au verre avec une feuille de menthe, ils ont fait sensation. L'objectif étant de prouver que ces boissons hydratent bien quand il fait chaud mais surtout que l'alcool et les sodas ne sont pas les seuls pourvoyeurs de plaisir.

Bilan ? Une réussite totale qui démontre que les publics et les recettes peuvent se mélanger à table pour le plaisir et la santé de tous.

Étape Ivryenne Association Emmaüs Solidarité
19 rue Marcel Lamant 94200 Ivry sur Seine - Téléphone : 01 49 60 72 99

Perdre du poids

Il n'existe pas de recette miracle pour perdre du poids, pourtant nombreux sont les régimes restrictifs... Voici de quoi revoir certaines idées-reçues :

Les régimes hypoglucidiques seraient plus efficaces que les régimes hypolipidiques

Les régimes pauvres en glucides (féculents, sucres) sont devenus populaires pour maigrir mais leurs effets sur le risque de maladies cardiovasculaires (MCV) ont été peu étudiés. C'est pourquoi, une étude américaine menée durant une année auprès de 148 personnes en surpoids ou obèses, s'est proposée d'évaluer et de comparer les effets sur le poids et les MCV, d'une restriction en glucides par rapport à une restriction en lipides. Il en ressort qu'à consommation énergétique et activité physique quasiment identiques, la perte de poids était nettement supérieure (-5,3 kg) dans le groupe hypoglucidique comparé au groupe hypolipidique (-1,8 kg). Pour perdre du poids et améliorer les facteurs de risques cardiovasculaires, il semble plus efficace de diminuer les glucides que les lipides.

L.A. Bazzano, T. Hu, K. Reynolds et col. (2014), *Annals of Internal Medicine*; 161: 309-318.

Stop à la chasse au gras !

Dans le cadre d'un colloque belge consacré à l'alimentation visant à stimuler la mise en œuvre d'une véritable politique de l'alimentation, intégrée et transversale, Carlo de Pascale, chroniqueur et animateur de cours de cuisine part en croisade « contre le conservatisme social qui se traduit par un conformisme anti-gras très difficile à éradiquer dans notre société ». A écouter!

<http://www.alimentationdequalite.be/colloque/table-ronde-campagnes-promotion-de-la-sante-sur-l-alimentation-22/stop-a-la-chasse-au-gras-3-49.html>

Pour maigrir, miser avant tout sur les fruits et légumes ne suffit pas

Dans un rapport publié en 2013, l'OMS recommande la consommation d'au minimum 400g de fruits et légumes par jour afin de prévenir les maladies chroniques, notamment l'obésité, affirmant que des preuves convaincantes existent selon lesquelles les fruits et légumes diminuent le risque d'obésité. Les

auteurs d'une méta-analyse ont voulu vérifier si le lien causal entre fruits et légumes et poids, qu'établissent l'OMS et les recommandations nutritionnelles, est bien confirmé par la littérature scientifique. La conclusion de cette analyse est l'absence d'un effet significatif de la consommation de fruits et légumes sur le poids. Cela ne remet pas en cause la nécessité de recommander les fruits et légumes pour leur teneur en micronutriments et en fibres. Mais, cela impliquerait qu'agir sur la consommation seule de ces aliments ne suffise pas à enclencher une perte de poids. En France, la recommandation du PNNS de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour étant la mieux connue de la population, on aurait donc tout intérêt à faire gagner en notoriété les autres repères, notamment ceux sur l'activité physique, les féculents, les produits laitiers ou les produits sucrés.

Kaiser K. A., Brown A. W., Bohan Brown M. et col (2014), *American Journal of Clinical Nutrition*; doi: 10.3955/ajcn.114.090548

FOCUS

Le lait en poudre : pratique et nutritif !

Lait en poudre, poudre de lait, lait déshydraté ou à dissolution instantanée ... Toutes ces dénominations désignent un lait dont la quasi-totalité de l'eau a été éliminée. Prenant peu de place, il se conserve longtemps en offrant toutes les qualités gustatives et nutritionnelles du lait.

Grâce à un processus technologique performant, le lait est déshydraté : la teneur en eau finale n'excède pas 5 % du poids du produit fini. Ainsi le lait en poudre conserve les nutriments du lait liquide (protéines, aides gras, minéraux, vitamines et oligoéléments) avec l'avantage de se conserver plus d'un an non entamé (voire la DLUO sur la boîte). Une fois ouvert, il est conseillé de le consommer dans les 4 à 6 semaines qui suivent.

Comme le lait en brique ou en bouteille, on trouve du lait en poudre entier, demi-écrémé ou écrémé.

Pratique, le lait en poudre est léger pendant les courses et se stocke à température ambiante, à l'abri de l'humidité.

Le plus :

Il permet aux personnes seules ou sans réfrigérateur de consommer du lait sans gaspillage en utilisant juste la quantité nécessaire au jour le jour.

En cuisine, en remplaçant le lait liquide par du lait en poudre, on obtient une pâte à crêpes ou une sauce béchamel sans grumeaux.

BON À SAVOIR :

50 g de poudre diluée dans 450 ml d'eau correspondent à 500ml de lait.

Les laits en poudre pour enfants de moins de 1 an sont des préparations spécifiques soumises à réglementation.

Astucieuse, cette tarte constitue un plat complet, à accompagner d'un fruit et/ou d'un laitage

CÔTÉ CUISINE

Tarte aux fanes (façon quiche)



4 à 6 personnes



Facile



Préparation: **20 mn**
Cuisson: **35 mn**

Ingrédients



Un beau bouquet de fanes (carottes, navets et/ou radis) ou tiges d'herbes aromatiques (persil, coriandre, estragon...)



3 œufs



200 g de dés de lard ou de poisson fumé (haddock, saumon)



20 cl de crème fraîche



50 g de fromage râpé



2 oignons



Poivre



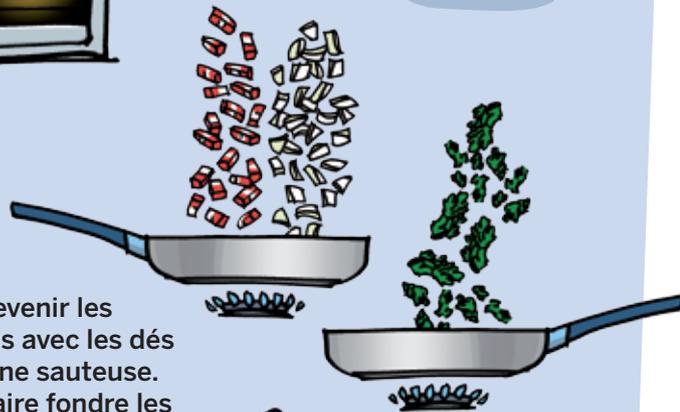
Un rouleau de pâte brisée au beurre

Préparation

Laver et couper les fanes ou tiges finement au couteau.
Émincer les oignons



Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7).

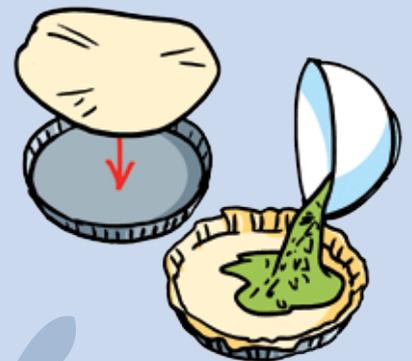


Faire revenir les oignons avec les dés dans une sauteuse. Puis faire fondre les fanes ou tiges.



Dans un récipient, mélanger les œufs, le fromage et la crème. Ajouter les fanes, les oignons et les lardons, mélanger le tout et poivrer.

Garnir un moule avec la pâte à tarte et y verser la préparation.



Faire cuire pendant 35 minutes et déguster tiède.

Un atelier plein de ressources

Depuis 2010, l'atelier nutrition se déroule à la Pension de famille de la Fédération Médico-Sociale des Vosges, à Bruyères (88). Le but initial était de créer ou de rétablir un lien social de proximité. L'objectif de prévention santé s'articule autour de l'accès à une alimentation variée et équilibrée, grâce aux recettes testées et aux solutions proposées.

Cet atelier nutrition s'adresse à tout public, et à Bruyères, une majorité d'hommes répondent présents. La plupart des personnes vivent seules, en résidence sociale avec des budgets très restreints.

Le projet en marche

L'atelier se déroule dans la salle d'activité de la Pension de Famille « Résidence DORON », aménagée avec du matériel professionnel de cuisine (table de préparation sur roulettes, lave-main, évier). Les participants, bénéficiaires des minima sociaux (R.S.A., A.A.H.) vivent dans des appartements type F2 équipés (micro-ondes, gazinière, réfrigérateur, parfois congélateur).

Le premier des objectifs est de promouvoir le rythme de 3 repas par jour, avec des recettes économiques, faciles et rapides à faire. Le prix de revient du repas complet s'élève à 5€ par personne au maximum.

Longtemps, l'atelier fut un lieu d'expression et de circulation de la parole sur les difficultés du quotidien. Ainsi, des problèmes a priori éloignés de la cuisine ont émergé (anorexie, déprime, rupture familiale...). Petit à petit et en créant des liens de confiance, une entraide et une écoute ont permis à chacun de déposer et partager les problèmes qui compliquent la vie. C'est dans la bonne humeur et la convivialité que le groupe réalise les recettes proposées. Cette dynamique, propice à la restauration de l'estime de soi, pose les jalons d'une meilleure considération du corps, de ses besoins et des moyens pour y répondre.

Au fil du temps, le public de Bruyères ne participait plus à l'atelier et Marie-Claude Frenot, chargée de mission à la Pension de Famille « Résidence DORON » et formatrice de l'atelier, a donc fait évoluer le contenu des séances. En participant à 3 journées de formation organisées par l'I.R.E.P.S. (Institut Régional d'Education Pour la Santé) sur le thème « Nutrition et Précarité », elle a acquis une autre méthodologie et découvert des outils pédagogiques dont le coffret de jeu LEGUMADY et le classeur Atout Prix. Pour partager ses nouvelles compétences, il lui aura fallu recruter de nouveaux participants auprès

d'autres structures (Pension de famille, centre d'hébergement, résidences personnes âgées, Foyer d'Accueil Spécialisé) en collaboration avec des professionnelles Conseillères en Economie Sociale et Familiale et des déléguées insertion, des stagiaires du secteur médico social...

La vie quotidienne est le fil conducteur des ateliers tandis que la cuisine en est le centre. Les domaines sont variés et étendus: de l'achat des produits à la lecture des étiquettes, du stockage des aliments à leur préparation et présentation. Sans oublier le focus sur les économies, la chasse au gaspillage alimentaire en passant par le tri sélectif et le compostage.

Les astuces de l'atelier

La réutilisation de différents contenants (bocaux, pots de yaourts en verre...) permet de varier et de soigner les présentations.

L'atelier apprend aussi à ne pas paniquer quand il manque quelque chose pour finaliser une recette et propose des solutions de remplacement. Les produits des colis alimentaires, pour ceux qui en reçoivent, sont valorisés. En outre, il rappelle les principes dits de « grand-mère », sorte d'économie ménagère remise au goût du jour. En commençant par l'habitude d'avoir des réserves pratiques et économiques (et de regarder ce qu'il en reste avant de faire les courses):

- > **les féculents** (pâtes, pommes de terre, légumes secs): nourrissants et faciles à accommoder,
- > **les conserves de légumes et de poissons** (y compris les moins connus comme le hareng pilchard)
- > **les aliments basiques** (lait, œufs, fromages...): nutritifs et pratiques pour un coût défiant toute concurrence.

Les recettes de base de la cuisine française sont revisitées voire détournées: crêpes ou gaufres aux légumes crus

ou cuits, pâte à tarte qui sert de base aux tourtes diverses. Les séances sont construites pour donner des idées et proposer des alternatives. En partant par exemple d'une base de cake (farine, œuf, beurre ou huile) dans lesquels il est possible d'utiliser les restes (fromages, légumes cuisinés...) de son réfrigérateur pour des apéritifs dinatoires, des pique-niques ou divers sandwiches qui permettent le plaisir régressif de manger avec les mains sans avoir à faire la vaisselle!

Et pour une séance plus festive autour du barbecue, aux traditionnelles cochonnailles, il a été préféré des blancs de volailles en filets ou en brochettes, du poisson en papillote, accompagnés de légumes et de fruits grillés, servis avec des sauces à base de yaourt ou fromage blanc qui peuvent avantageusement remplacer la mayonnaise.

Chaque fois, l'utilisation des produits bruts et du « fait-maison » sont valorisés pour limiter les achats des produits transformés, néfastes pour les budgets et parfois trop salés, gras ou sucrés.

Conseil Général
VOSGES
votre partenaire



Ce projet a été créé en partenariat avec le Conseil Général des Vosges avec son antenne de Bruyères et la Fédération Médico Sociale des Vosges avec sa pension de famille de Bruyères. Grâce au travail de préparation effectué avec la déléguée d'insertion du Conseil Général, une demande de subvention auprès des services du département, a été présentée. Cette subvention est renouvelée chaque année depuis 5 ans.

Contact: Marie-Claude Frenot
03 29 56 64 92
m.relais.bruyeres@fms88.com