



# Alimentation, Santé & Petit budget

## A LA UNE

### Cuisiner avec un petit budget

Un livret récapitulant les recettes, trucs et astuces publiés dans Alimentation, Santé, Petit budget.

Comment s'y prendre quand on vit dans un espace réduit ? Qu'emporter à manger sur son lieu de travail, faute de bénéficier de restaurant d'entreprise ou de ticket repas ? Est-il possible de se préparer des repas sans plaque de cuisson ni four à micro-ondes ? Comment s'organiser pour cuisiner avec presque rien ? Autant de questions auxquelles ce livret tente d'apporter des réponses.

<https://www.cerin.org/cuisiner-avec-un-petit-budget-recettes-astuces/>

## ACTUS

### Nouveaux livrets de santé bilingues

Santé publique France publie l'édition 2018 des nouveaux livrets de santé bilingues disponibles en 15 langues. Elaborés avec le Comité pour la santé des exilés (Comede) et plusieurs associations partenaires, les livrets de santé bilingues sont un support de communication et de dialogue pour les personnes migrantes et les professionnels de la santé ou du social.

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/livrets-bilingues.asp>

### Livret « A table » - Fondation ARC

Ce livret, réalisé en collaboration avec des experts du Réseau NACRE, propose des repères et des astuces pratiques sur l'importance de bien se nourrir pendant et après un cancer.

<https://www.fondation-arc.org/support-information/livret-a-table>

### Précarité des seniors - DREES

En France, avec un niveau de vie médian de 1270 euros par mois, le taux de pauvreté des seniors sans emploi ni retraite atteint 32 %. Qui sont-ils et avec quelles aides vivent-ils au quotidien ?

<https://www.cerin.org/rapports/seniors-et-precarite-drees/>

## **Fond Européen d'Aide aux plus Démunis - Système français de choix des denrées et comparaison internationale**

En France, l'aide alimentaire est distribuée par différentes associations sous plusieurs formes (distribution de repas chauds, de produits bruts ou dans des épiceries sociales). L'approvisionnement est partagé entre FEAD, grande distribution ou IAA, dons de particuliers, agriculteurs ou encore achat par les associations. La France mise davantage sur la diversité que sur la couverture des besoins nutritionnels.

<https://www.cerin.org/etudes/le-fonds-europeen-daide-aux-plus-demunis-la-france-mise-sur-la-diversite-2/>

## **FOCUS**

### **Thé et fer**

Pour favoriser l'absorption du fer non héminique contenu dans un repas, il serait préférable d'attendre 1 heure avant de consommer une tasse de thé. Une mesure simple à mettre en œuvre chez les sujets à risque de déficience.

<https://www.cerin.org/etudes/the-fer-ne-menage/>

## **SUR LE TERRAIN**

### **Excellents excédents : une offre de repas solidaires**

La cantine solidaire Rest'Auber, projet porté par le CCAS d'Aubervilliers, propose un déjeuner complet avec entrée, plat et dessert, dans un lieu convivial ouvert à tous. Cette cantine solidaire est approvisionnée par Excellents excédents qui œuvre déjà pour fournir des repas en valorisant des excédents culinaires qui auraient dû être jetés. Ce projet vient d'être lauréat 2018 du Programme national pour l'alimentation.

<https://www.excellents-excedents.fr>

<https://www.excellents-excedents.fr/restauber-une-cantine-solidaire-et-gourmande/>



2 à 4 personnes



30 mn



Facile

## Côté cuisine

# Bûchette fondante au chocolat

## Matériel



1 bouteille de lait (50cl)

## Ingrédients



100g de chocolat à pâtisserie (noir, au lait, caramel...)



200ml de crème liquide entière



25g de beurre salé



40 g de noisettes (ou d'amandes) en poudre



ou 40g de biscuits (petit-beurre ou spéculoos...) en poudre

Décoration au choix :  
sucre glace, poudre de cacao,  
noix de coco, pastilles chocolatées  
colorées, biscuits type « mikado »  
côte à côte sur la longueur,  
sucre coloré ...

## Préparation

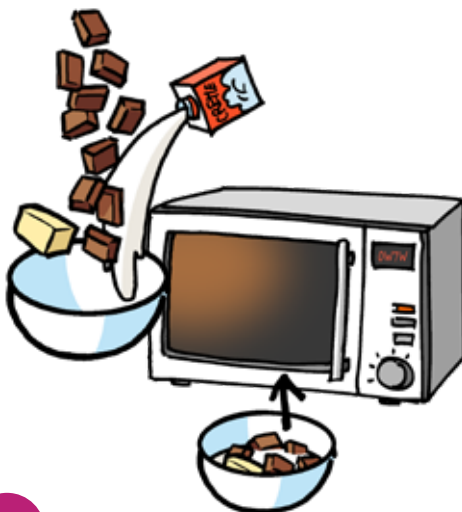
1

Découper avec un cutter la bouteille de lait dans sa longueur pour en faire un moule à usage unique.



2

Faire fondre doucement le chocolat, la crème et le beurre au bain-marie ou au micro-ondes (à basse puissance).



3

Mélanger le tout puis ajouter la poudre (noisette et/ou biscuits).



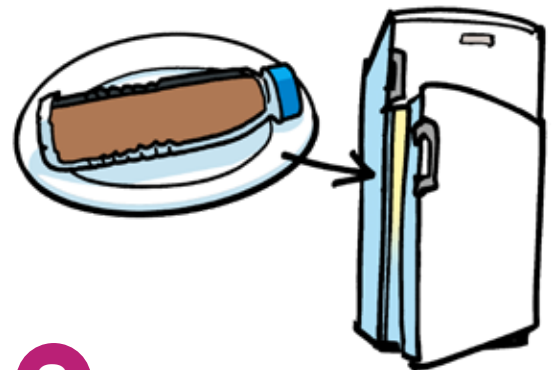
4

Verser dans la bouteille allongée sur une assiette.



5

Mettre au réfrigérateur pendant 6 à 12 heures.



6

Démouler délicatement sur une jolie assiette.



7

Décorer selon votre inspiration !

