

# De bouche à Oreille

MANGER

APPRENDRE

VIVRE


 Scolarest

## LES BEAUX JOURS APPROCHENT...

**Les beaux jours approchent et avec eux, les moments de convivialité autour de grandes réunions en famille ou entre amis. C'est l'occasion de déguster des plats frais et savoureux... souvent accompagnés de charcuteries et de fromages. Nous vous proposons quelques conseils pour conserver un bon équilibre alimentaire tout en prenant plaisir à ces repas estivaux. Et pour vos enfants, soyez vigilants quant à leur petit déjeuner : consommer des céréales, c'est bien... mais elles cachent parfois trop de sucres et de graisses. Découvrez nos conseils ci-dessous.**



### LES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER

Vos enfants sont adeptes des céréales pour leur petit déjeuner ? Choisissez de préférence des céréales en pétales (type corn flakes) ou soufflées (riz ou blé soufflé); elles sont beaucoup moins caloriques que les céréales fourrées, surtout au chocolat. N'oubliez pas le lait qui est l'aliment le plus intéressant pour ses apports en protéines et en calcium.

### BUFFETS DE L'ÉTÉ : LES PIÈGES À ÉVITER

Veillez à équilibrer votre assiette ! Avant de vous servir, regardez, choisissez et respectez le déroulement d'un repas : entrée, plat principal, fromage et dessert. Les buffets sont en effet tentants par les charcuteries, les apéritifs salés qu'ils présentent, mais les teneurs cumulées en graisse et en sel sont importantes. Pensez à équilibrer votre menu avec des crudités par exemple, et des fruits en fin de repas.



### L'AVIS DU SPÉCIALISTE

#### Le Docteur Patrick Serog

Avoir une vraie structure de repas permet de couvrir tous les besoins nutritionnels et de lutter efficacement contre le grignotage. Cette tendance de fond qui touche tous les milieux peut en effet avoir des conséquences sérieuses en terme de santé publique.

Alors comment lutter contre le grignotage, le snacking, le fast-food ?

Découvrez les réponses et conseils du Docteur Patrick Serog sur le site [www.scolarest](http://www.scolarest), rubrique News.



# DU CÔTÉ DES ENFANTS

C'est la saison !

## Tout sur la courgette !

Originaires d'Amérique centrale, les courgettes sont apparues en Europe après la découverte du Nouveau Monde et des Indiens qui les cultivaient.

Ce n'est qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle que les Italiens commencèrent à consommer une certaine variété, brillante et aqueuse, de ces courges avant qu'elles ne soient parfaitement mûres.

Arrivée en France au début du XX<sup>e</sup> siècle, la courgette est devenue l'emblème de la cuisine du Midi, où elle est cultivée toute l'année.

### POURQUOI C'EST BON ?

Elle est très peu énergétique car elle est composée essentiellement d'eau et de minéraux..

### A DÉGUSTER...

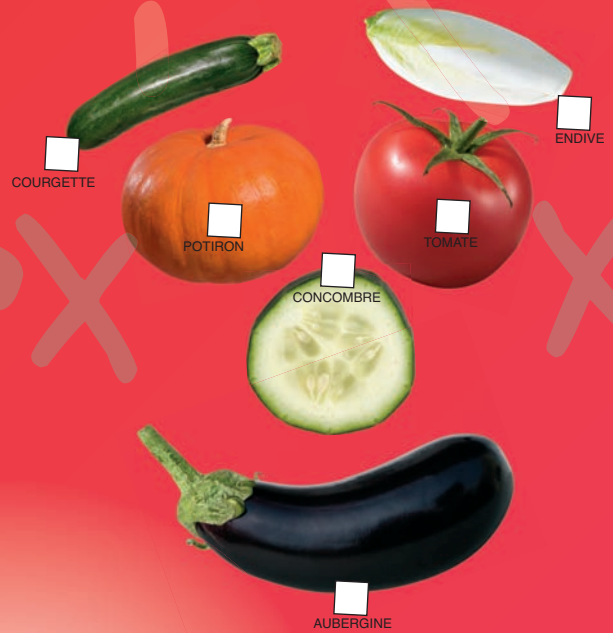
Farcie, en flan, en purée, en gratin, en cake ou en potage. En rondelles, dés, filaments, elle est savoureuse sous toutes ses formes.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Elle fait partie de la famille des cucurbitacées ; la courgette est la cousine de la courge.

## Le jeu des intrus

Parmi ces légumes, quels sont ceux qui ne sont pas des légumes d'été ?



Réponse : l'endive, le potiron



## Ta recette facile

### Crème de courgettes au fromage

Préparation : 30 à 40 min Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 courgettes moyennes
- 2 portions de fromage fondu
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche

#### Préparation :

- \*Mettre un litre d'eau dans une casserole.
- \*Bien laver les courgettes et les découper en rondelles.
- \*Porter l'eau à ébullition.
- \*Incorporer les courgettes dans l'eau.
- \*Lorsque les légumes sont cuits, retirer l'équivalent d'un quart de litre de bouillon de légumes.
- \*Avant de mixer les légumes, ajouter les fromages puis la crème fraîche.
- \*Si le potage est trop épais rajouter un peu de bouillon de légumes

Bonne dégustation !