

Achat malin

Petits suisses, yaourts... parfums naturels



Votre enfant aime les petits suisses, les yaourts... Pour varier les parfums, achetez des yaourts naturels dans lesquels vous ajouterez un peu de miel, de compote ou de confiture pour les sucrer.

Vous pourrez ainsi au gré de ses envies et de ses goûts parfumer les laitages naturellement. Certains petits gourmands adorent le chocolat : ajoutez alors une cuillère de chocolat en poudre, ils apprécieront !

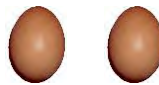
Remarque : Pensez à consommer un laitage (yaourt ou fromage blanc ou petit suisse ou fromage) à chaque repas y compris au goûter pour les enfants. C'est indispensable pour une bonne croissance et pour obtenir des os solides.

RECETTE DU MOIS

Pain de poisson (pour 4 pers.)

Ingrédients : $\frac{1}{2}$ baguette rassie (ou 100g de pain), 1 boîte de thon au naturel, 1 cuillère à soupe de beurre, 1 verre de lait, 2 œufs, sel et poivre.

1. Faire chauffer le lait dans une casserole.
2. Couper le pain en morceaux dans un saladier.
3. Verser le lait chaud sur le pain.
4. Ecraser le thon à la fourchette dans le saladier.
5. Saler et poivrer.
6. Séparer le blanc des œufs du jaune.
7. Mélanger le jaune dans le saladier.
8. Battre les blancs en neige.
9. Verser les blancs dans le saladier et mélanger délicatement.
10. Beurrer un moule ou un plat (parois hautes) avec le beurre.
11. Verser la préparation du saladier dans le moule.
12. Mettre au four 45 minutes (Thermostat 7 ou à 200°C).



Conseil : Accompagnez ce plat d'une salade verte et d'un laitage (fromage, yaourt, ...) : c'est un repas équilibré et facile à faire !

Bon appétit !

Katia MEYER, Diététicienne.