



FICHE d'information - AVRIL 2008



**Le lait : économique et ...
excellent pour la santé !**

Le lait est considéré comme une boisson mais aussi comme un aliment étant donné sa richesse nutritionnelle ! **Le lait apporte, à faible coût, du calcium, des protéines et des vitamines !** Le lait est facile à utiliser : seul dans un verre, aromatisé avec du chocolat en poudre au petit-déjeuner ou ajouté dans des préparations (flan, crème dessert, clafoutis, crêpe, sauce béchamel, ...). Il peut se décliner facilement pour satisfaire un large public. Le lait est l'unique aliment du nourrisson, il aide à la croissance des enfants, des adolescents et il consolide les os lors du vieillissement ! Le lait a une place privilégiée dans l'équilibre alimentaire alors n'hésitez pas à en consommer !!

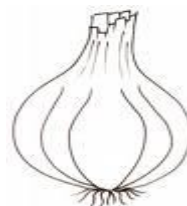
Remarque : Si vous avez du mal à digérer le lait, pensez à consommer d'autres produits laitiers comme le yaourt, le fromage blanc, le petit suisse et les fromages !!



**Recette du mois
Risotto à l'italienne
(Pour 4 personnes)**

Ingrédients : 1 verre de riz, 2 tranches de jambon, 1 oignon, 1 cuillère à soupe d'huile, 2 cuillères à soupe de beurre, 3 verres d'eau, sel et poivre.

9. Couper le jambon en morceaux et émincer l'oignon.
10. Mettre la cuillère à soupe d'huile au fond de la poêle et faire revenir l'oignon et le jambon.
11. Ajouter le riz et le faire revenir quelques minutes.
12. Ajouter les 3 verres d'eau, le sel et le poivre.
13. Laisser cuire 20 minutes environ.
14. Hors du feu, rajouter le beurre.



Remarque : Accompagner ce plat d'un laitage et d'un fruit et vous aurez un repas complet et économique.

Aude LAINE, Diététicienne.