



FICHE d'information - DECEMBRE 2007

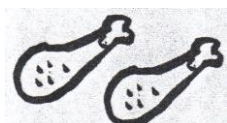


Les canettes et les boîtes de conserve : Penser à les laver avant de les consommer !

Les conserves et les canettes sont souvent stockées longtemps dans des entrepôts et sont donc soumises au dépôt de poussière et au passage de petits rongeurs !!!!

Il est très important de les nettoyer avant de les ouvrir !!!

- *Il est recommandé de laver les boîtes de conserves à l'aide d'une brosse à vaisselle avec une goutte de produit vaisselle, de bien les rincer et les sécher, avant leur ouverture.*
- *Il en est de même pour les canettes surtout s'il y a contact entre la bouche et la canette !!! Si l'on n'est pas chez soi, prendre au moins le temps de l'essuyer avec du papier absorbant pour limiter les risques de contamination.*



Cuisse de poulet aux flageolets verts (pour 4 personnes)

Ingrédients : 2 cuisses de poulet, 2 boîtes de flageolets verts, 1oignon, 1 cube de bouillon de volaille, 1 branche de thym, huile d'olive, sel et poivre.

6. Dans une grande casserole, mettre l'oignon émincé avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
7. Couper les cuisses de poulet en 2 (haut de cuisse et pilon).
8. Ajouter les morceaux de poulet dans la casserole et laisser roussir.
9. Laver les boîtes de conserve puis, égoutter les flageolets et les rincer.
10. Une fois la viande roussie, ajouter les flageolets, recouvrir d'eau (environ 40 Cl), ajouter le cube de volaille, du poivre et du thym.
11. Laisser cuire 1h30 à feux doux.
12. Une fois que tout est cuit, présenter un morceau de poulet, quelques cuillères de flageolets.

Remarque : Voilà un plat équilibré, simple à préparer et joli dans l'assiette en cette période de fêtes.

Aude LAINE, Diététicienne.