

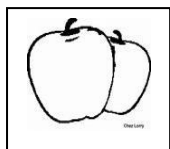


**La simplicité : Meilleur rapport qualité/prix !!**

<b>Yaourt nature</b>	<b>Yaourt sucré au lait entier avec des fruits</b>
<p><u>Ingrédients</u></p> <p>- Lait pasteurisé à 12 g/l de matières grasses enrichi en extrait sec - Ferments lactiques</p> 	<p><u>Ingrédients</u></p> <p>- Lait entier - Fruits (12%) - Sucre (6,7%) - Sirop de glucose-fructose (3,3 %) - Protéines de lait ; amidon modifié ; 4 épaississants ; arômes ; colorant ; conservateurs ; jus concentré de sureau ; ferments lactiques.</p> 
<p><u>Valeur nutritionnelle pour 1 pot</u></p> <p>Protéines 5,1 g Glucides 6,9 g Lipides 1,4 g Calcium 185 mg</p>	<p><u>Valeur nutritionnelle pour 1 pot</u></p> <p>Protéines 4,2 g Glucides 17,9 g Lipides 3,2 g Calcium 150 mg</p>
<p><u>Prix</u></p> <p><b>0,15 € le pot</b></p>	<p><u>Prix</u></p> <p><b>0,25 € le pot</b></p>

**Ce qu'il faut retenir :** Les yaourts aux fruits, aromatisés et autres spécialités laitières sont très souvent beaucoup plus sucrés et plus riches en graisses, plus enrichis en épaississants, colorants et autres produits chimiques et plus coûteux que le yaourt nature de base. L'important est de varier les produits laitiers. Pensez aussi au fromage blanc, aux petits suisses natures, ... et ajoutez-leur des fruits, de la compote, ...



**Recette du mois**  
**Crêpes à la pomme**  
**(Pour 5 personnes)**

**Ingrédients :** Pâte à crêpes (10) : 1 œuf, 125 g de farine,  $\frac{1}{4}$  litre de lait, 3 cuillères à soupe de sucre, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 pincée de sel, 5 pommes, 2 sachets de sucre vanillé, 1 noix de beurre et huile.

1. Mettre la farine dans 1 saladier. Faire 1 puit, y casser l'œuf.
2. Ajouter l'huile, le sel, et un peu de lait. Travailler énergiquement la pâte avec 1 cuillère pour la rendre plus légère.
3. Verser progressivement le reste du lait. Laisser reposer 1 heure.
4. Mettre dans 1 poêle, 1 petite cuillère d'huile. Faire chauffer puis verser dessus 1 peu de pâte en agitant la poêle de façon qu'elle s'étende régulièrement.
5. Retourner la crêpe dès qu'elle est dorée et qu'elle peut se détacher. Cuire sur le 2<sup>ème</sup> côté.
6. Faire revenir les pommes (épluchées, coupées en morceaux et épépinées) avec une noix de beurre.
7. Quand les pommes commencent à être cuites, saupoudrer les de sucre vanillé.
8. Fourrer les crêpes avec les pommes cuites et servir tiède.

**Remarque :** Attention, ce dessert est riche en énergie, il est préférable qu'il suive un plat léger (viande + légumes verts non accompagnés de pain) !!