



Dates de consommation sur les emballages de produits alimentaires

DLC = Date Limite de Consommation = à consommer obligatoirement avant cette date.

Il s'agit de produits à courte durée de vie qui doivent être conservés au réfrigérateur (Yaourts, fromages frais, dessert, produits traiteur frais, plats cuisinés frais,...)

DDM = Date de Durabilité Minimale = à consommer de préférence avant cette date.

Consommé après la DDM, le produit peut subir une perte d'arôme, de goût ou de texture (lait UHT, conserves, produits surgelés, biscuits, pâtes, riz, farine,...)

Extrait du classeur « Alimentation à tout prix ».

Ananas Meringué
(Pour 4 personnes)

Ingrédients : 1 ananas, 2 blancs d'œufs, 2 sachets de sucre vanillé et 2 cuillères à soupe de sucre glace.

1. Eliminer le plumet et la base de l'ananas, le fendre en quatre, retirer la partie centrale et l'écorce. Découper la chair en tranches fines.
2. Déposer l'ananas dans le fond d'un plat allant au four, saupoudrer avec le sucre vanillé et réserver.
3. Préchauffer le grill du four.
4. Monter les blancs en neige ferme, ajouter le sucre glace tout en continuant de battre.
5. Recouvrir l'ananas avec une couche épaisse de cette préparation.
6. Glisser 2 minutes sous le grill du four. Servez sans attendre.

Pour une recette express, utiliser des tranches d'ananas au jus en boîte, soigneusement rincées et égouttées.

Aude LAINÉ, Diététicienne.

N'oubliez pas cet automne, c'est la période des poireaux et des oranges !