

## ACHETER MALIN !!!



Avec un petit budget, il est important de s'organiser pour manger équilibré.

### **Avant de faire les courses :**

- Faire ses menus sur plusieurs jours, cela peut vous permettre de réfléchir à des menus équilibrés.
- Etablir sa liste de courses en fonction de ses menus prévus et de ses besoins, vos courses vous prendront moins de temps.
- Prévoir les quantités nécessaires pour éviter le gaspillage.

### **Au marché ou dans les supermarchés :**

- Comparer les prix en regardant le prix au kg.
- Privilégier l'achat de produits de saison souvent moins chers.
- Se méfier des lots « 2 achetés + 1 offert » (regarder le prix au kg)
- Surveiller les dates limite de consommation.

*Faites vos courses après avoir mangé. Vous résisterez beaucoup plus aux tentations présentes dans les magasins !!*



### **Recette du mois**

Soupe de pois cassés

Pour 4 personnes

**Ingrédients :** 200 g de pois cassés, 1 carotte, 1 oignon, 1 bouquet garni (avec thym, laurier, romarin...), sel et poivre du moulin et 4 cuillères à café de crème fraîche.

1. Epluchez la carotte et l'oignon et laissez-les entiers.
2. Lavez les pois cassés sous l'eau du robinet. Egouttez-les.
3. Mettez les pois cassés dans une casserole, dans trois fois leur volume d'eau froide, avec la carotte, l'oignon et le bouquet garni.
4. Faites cuire les pois cassés avec la carotte, l'oignon et le bouquet garni pendant environ 45 minutes.
5. En fin de cuisson, retirez-le bouquet garni, puis mixez les pois cassés, les carottes et l'oignon au mixeur plongeant.
6. Salez et poivrez la soupe de pois cassés à votre convenance.

Aude Dufour-Lainé, Diététicienne-Nutritionniste

***Cet hiver, c'est le mois des carottes et des oranges !!***