



Le grignotage : limiter les tentations !!!

Prendre un biscuit, un gâteau ou un soda, une fois de temps en temps, ce n'est pas dramatique. Mais manger, régulièrement en dehors des repas finit par avoir des conséquences fâcheuses sur l'état nutritionnel de l'organisme. Cela désorganise le rythme des repas et entraîne une plus grande consommation de sucres et de graisses néfastes pour la santé.

Pour éviter d'acheter en superflu, faites une liste de courses et évitez d'y aller avec vos enfants. En plus, vous ferez des économies !!

Veillez à ce que les placards ne soient pas remplis de gâteaux, sodas ou friandises. Vous les consommerez ou les donnerez à vos enfants pour des occasions particulières. Ils seront appréciés d'autant plus.



Courgettes à la tomate

et

aux oeufs

(Pour 6 personnes)

Ingrédients : 500 g de courgettes, 500 g de tomates pelées et concassées, 1 oignon émincé, 6 œufs, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

1. Lavez les courgettes, coupez-les en tranches fines.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites rissoler l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Rajoutez les tranches de courgettes et les tomates.
4. Salez, poivrez, mélangez et laissez cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau rendue par les tomates.
5. Dans un bol, battez les oeufs.
6. Versez sur les courgettes et laissez cuire les oeufs.

Aude LAINE, Diététicienne.

Remarque : En accompagnant ce plat de féculents (riz, pâtes ou pain), vous obtiendrez un plat complet.

N'oubliez pas ce printemps, c'est la période des concombres et des salades !