



FICHE d'information - MARS 2008

Epices et aromates...Réveillez vos plats !

Les épices en poudre et les herbes aromatiques fraîches, surgelées et en poudre (économique) parfument toutes vos préparations salées (sauces, viandes, assaisonnement, salades, pizzas, boîtes de conserve, omelettes, ...) mais aussi les préparations sucrées (crèmes, compotes, gâteaux, crêpes,...).

L'ajout d'épices et d'aromates permet d'agrémenter tous vos plats et même des plats du commerce (boîtes de conserve, ...) sans apports supplémentaires de graisse ou de sel.



Quelques exemples...

- Cannelle dans une compote ou yaourt nature ou fromage blanc
- Ciboulette dans une sauce au fromage blanc ou dans une omelette

Faites preuve d'imagination, tout est permis !!!!



Recette du mois Gratin de thon et ratatouille de Blandine (6 personnes)

Ingrédients : 2 grandes boîtes de conserve de ratatouille, 3 boîtes de thon au naturel d'environ 100 g, 6 cuillères à soupe de crème fraîche, 100 g de gruyère râpé, sel et poivre.

1. Laver les boîtes de conserve et les ouvrir.
2. Verser les boîtes de ratatouille dans un grand plat à gratin.
3. Emietter le thon et déposer les miettes sur la ratatouille.
4. Répartir les 6 cuillères à soupe de crème fraîche sur tout le plat à gratin.
5. Saupoudrer le gratin de gruyère râpé puis saler et poivrer.
6. Enfourner à four chaud pendant 30 minutes à 180°C.

Remarque : Voici un plat très simple à réaliser qui, accompagné d'un morceau de pain et suivi d'un fruit composera un repas équilibré. Vous pouvez agrémenter ce plat d'herbes de Provence, oignons, ...selon votre goût.

Aude LAINE, Diététicienne.