



## 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.

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. Vous les apprécierez d'autant plus !!!!



### Recette du mois

#### Salade de pommes de terre au thon et aux poivrons rouges (4 personnes)

**Ingrédients :** 15 petites pommes de terre à chair ferme, ou 8 grosses, 2 poivrons rouges, 300 g environ de thon en boîte égoutté, 2 gousses d'ail hachées ou écrasées, le jus d'un demi-citron, 1 demi-bouquet de persil haché, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et sel et poivre.

1. Cuire les poivrons rouges 'à l'espagnole' : après les avoir lavés, faire griller les poivrons tels quels sur une plaque sans matière grasse, au four en position grill, en les tournant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient très grillés et cuits.

2. Une fois refroidis, les éplucher, la peau s'enlève très facilement, retirer la queue en prenant soin d'enlever tous les pépins.

Les couper en lamelles grossières, les placer dans un grand saladier, ajouter l'huile d'olive et l'ail écrasé.

3. Cuire les pommes de terre avec leur peau (durée selon grosseur des pommes de terre), une fois tièdes, les éplucher, les couper en cubes et les mettre par-dessus les poivrons.

4. Dans un petit récipient, mélanger à la fourchette le thon, le persil haché, le jus de citron et le vinaigre.

5. Mettre les deux récipients au frais au moins une heure avant de servir, sauf si vous aimez les salades tièdes, ce qui est également délicieux !

6. Au dernier moment, verser le mélange au thon dans le grand saladier avec le reste, saler et poivrer selon convenance et déguster !



Remarque : Pour gagner du temps, vous pouvez très bien consommer les poivrons crus. Cette salade accompagnée d'un laitage et d'un fruit composera un repas équilibré.

Aude LAINE, Diététicienne.