

Astuce Alimentaire

Les légumes secs...partenaires d'une alimentation saine.

- ❖ Les légumes secs sont une source d'éléments nutritifs essentiels et un concentré d'énergie. Mais ils ne font pas grossir !
- ❖ Ils apportent autant de protéines que la viande ou le poisson mais à moindre coût.
- ❖ Pour consommer des protéines de bonne qualité sans se ruiner, on peut associer des légumes secs et des céréales. Le couscous (semoule de blé + pois chiches), le chili con carne (haricots rouges + maïs) ou la soupe de pois cassés avec des croûtons de pain sont de très bons exemples de cette association. Les légumes secs devront en général être trempés toute une nuit dans l'eau froide ou cuits longtemps dans l'eau avec des feuilles de lauriers ou des oignons pour donner du goût. Ils peuvent se manger en purée, en potages, en salades, ...
- ❖ Certains légumes secs existent en boîtes de conserve, déjà cuits, ce qui vous fera gagner du temps tout en vous garantissant les mêmes apports en protéines et minéraux.



Recette du mois

Hachis Parmentier

(Pour 6 personnes)

Ingrédients : 600 g de reste de viande (bœuf, steak haché, chair à saucisse ...), 200 g d'un reste de légumes (carotte, tomate ...), 10 à 12 pommes de terre ou 2 sachets de purée prête à l'emploi,
1 verre de lait, 2 cuillères à soupe d'huile, sel et poivre.

1. Mixer ensemble le reste de viande, le reste de légumes et les deux oignons.
2. Faire revenir dans une poêle ce mélange avec deux cuillères d'huile, ajouter sel et poivre.
3. Peler les pommes de terre et les mettre dans une casserole d'eau. Saler et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient très cuites. Vider l'eau à la fin de cuisson. Ajouter aux pommes de terre, le lait et bien mélanger pour obtenir une purée. Vous pouvez aussi utiliser les deux sachets de purée prête à l'emploi auxquels vous ajoutez du lait.
4. Mettre le mélange viandes, légumes et oignons dans un plat et mettre par dessus la purée.
5. Saupoudrer la purée de fromage râpé ou émietter du pain rassis dessus. Enfourner quelques minutes dans un four chaud.

Remarque : La 5^{ème} étape n'est pas nécessaire. Si vous n'avez pas de four, ce plat peut être réalisé sans aucun problème.

Conseil nutritionnel : Accompagner ce plat d'une salade et terminer votre repas par un laitage. Voilà une idée de repas équilibré, peu cher qui vous permettra d'utiliser vos restes.