

LEGUMES DE SAISON = ECONOMIE !!!



En mars-avril, pensez à acheter et à utiliser :

- **Des betteraves** : servez-les cuites en salade assaisonnées d'une vinaigrette.
- **Des choux blancs, rouges ou raves** : servez-les crus assaisonnés d'une vinaigrette ou cuits pour accompagner de la viande ou du poisson.
- **Des oignons** : servez-les cuits pour donner du goût à vos préparations ou crus pour donner un autre goût à vos crudités.
- **Des carottes** : proposez-les crues en bâtonnets accompagnées d'une sauce au yaourt ou râpées en salade assaisonnées d'une vinaigrette.
- **Des épinards** : préparez-les cuits « nature » ou avec du fromage râpé et de la crème fraîche.
- **De la laitue** : servez-la en salade assaisonnée d'une vinaigrette pour accompagner un plat.
- **Des radis** : proposez-les crus accompagnés d'une sauce au yaourt, par exemple.



Remarque : Les légumes surgelés ou en conserve apportent tout autant de vitamines, minéraux et fibres que les légumes frais. N'hésitez pas les utiliser car ils sont prêts à l'emploi et sont souvent moins chers.



Quiche sans pâte au thon

(Pour 6 personnes)

Ingrédients : 4 cuillères à soupe bombées de farine, 3 œufs, $\frac{1}{2}$ L de lait, 60 g de gruyère râpé, 1 boîte de thon, sel et poivre.

1. Dans un saladier, casser les œufs et les battre en omelette. Ajouter la farine et mélanger.
2. Verser le lait peu à peu en mélangeant à l'aide d'un fouet.
3. Emietter le thon et le rajouter à la préparation.
4. Saler et poivrer.
5. Verser la préparation dans le plat à four graissé et saupoudrer de fromage.
6. Faire cuire 30 minutes au four (th.7 ou 210°C.)

Remarque : N'hésitez pas à ajouter des légumes dans la préparation ou servir la quiche avec une salade, pour avoir un repas complet équilibré.

Aude LAINE, Diététicienne.