



variées... nécessaires en petite quantité

Il existe 2 sortes de graisses : - les graisses animales
- les graisses végétales

	Graisses animales	Graisses végétales
<i>Contenues dans :</i>	<ul style="list-style-type: none">- Beurre, crème, saindoux- fromages- viennoiseries- poissons gras (saumon, ...)- aliments très gras (chips, produits apéritifs, charcuterie, plats cuisinés comme feuilletés, panés)	<ul style="list-style-type: none">- huiles végétales (colza, olive, tournesol, ...)- margarines (tournesol, ...)
<i>Contiennent :</i>	<ul style="list-style-type: none">- des acides gras saturés consommés en excès favorisent un gain de poids et les maladies cardiovasculaires- vitamine A	<ul style="list-style-type: none">- des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés (oméga 6 et oméga 3) nécessaires en petite quantité pour lutter contre les maladies cardiovasculaires
CONCLUSION Limiter l'ensemble de la consommation de matières grasses	<ul style="list-style-type: none">- Limiter les graisses d'origine animale et des aliments très gras	<ul style="list-style-type: none">- Privilégier les matières grasses d'origine végétales- Favoriser la variété (ex : olive + colza, ...)

Recette du mois
Curry de poulet au yaourt
(Pour 4 personnes)

Ingrédients : 4 blancs de poulet, 4 oignons, 1 ou 2 yaourts, 2 cuillères à soupe de curry en poudre, 3 cuillères à soupe d'huile, sel et poivre

1. Coupez les blancs de poulet en petits morceaux.
2. Epluchez, pelez les oignons et émincez-les.
3. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et mettez-y les oignons et le poulet à revenir doucement.
4. Ajoutez ensuite, hors du feu, le curry, 2 verres d'eau et les yaourts. Salez et poivrez.
5. Mélangez et remettez à cuire à feu doux. Laissez mijoter 45 mn.
6. Servez chaud accompagné de riz, par exemple.