




Les graisses 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 - Lait, yaourt et fromages - poissons gras (saumon, ...) - charcuterie 	<ul style="list-style-type: none"> - huiles végétales (colza, olive, tournesol,...) - margarines (tournesol,...) <div style="text-align: center;">  </div>
<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 - nécessaires en petite quantité pour apporter des vitamines liposolubles comme la 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
<p>CONCLUSION</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consommer les matières grasses et les produits très gras (charcuterie, viennoiserie, chips, biscuits, produits frits et panés,...) avec modération. - Favoriser la variété (ex : olive + colza,...) 		



Céleri sauce rémoulade (Pour 6 personnes)

0,30 €/ par personne

Ingrédients : 1 jaune d'œuf dur, 100g de fromage blanc, 1 + 2 cuillères à café de moutarde, 1 cuillère à café de jus de citron, sel, poivre, 3 cornichons, 1 cuillère à soupe de câpres, $\frac{1}{2}$ céleri

1. Bien écraser le jaune d'œuf avec une cuillère de moutarde et le jus de citron.
2. Ajouter le fromage blanc préalablement battu, le reste de moutarde, le sel et poivre.
3. Monter le tout au fouet comme une mayonnaise.
4. Hacher les câpres et les cornichons.
5. Ajouter à la sauce mayonnaise.
6. Eplucher et râper le céleri.
7. Incorporer la sauce rémoulade.

Remarque : Cette sauce mayonnaise allégée peut accompagner ou assaisonner tous types de crudités mais aussi des bâtonnets de surimi, du thon...

Aude LAINE, Diététicienne.

N'oubliez pas cet automne, c'est la période des courgettes et des pommes !