

Recettes faciles

pour 4 personnes

Tapenade de Pinocchio - ⌚ 10 minutes



- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 100 g de câpres égouttées (± 2 càs)
- 10 cl d'huile d'olive
- Poivre noir
- 3 gousses d'ail
- 1 filet de jus de citron

Écraser les olives dénoyautées et les câpres. Ajouter peu à peu l'huile d'olive et continuer à écraser pour obtenir un mélange plus ou moins fin, selon le goût. Assaisonner avec du poivre, de l'ail et du jus de citron (éviter d'ajouter du sel, les olives et les câpres étant déjà salées).

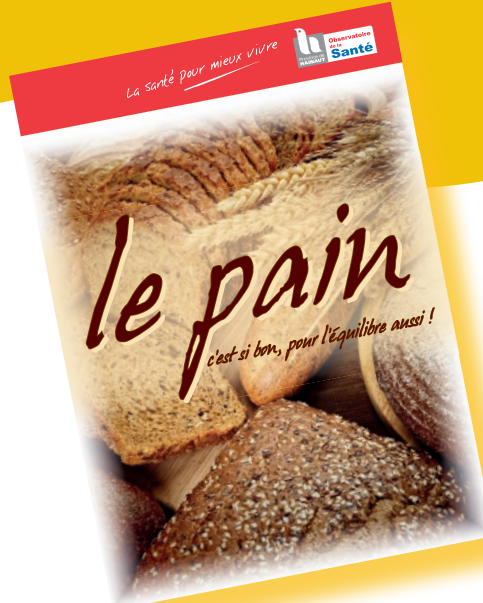
Caviar provençal - ⌚ 45 minutes



- 4 aubergines
- 2 gousses d'ail
- Jus de citron
- 10 cl huile d'olive
- Poivre - sel

Laver les aubergines, faire des petites entailles pour qu'elles n'éclatent pas, les mettre au four position gril pendant 30 minutes. Laisser refroidir. Peler et mixer avec l'ail, le sel, le poivre, le jus de citron en incorporant l'huile d'olive peu à peu.

Bon appétit!



Découvrez "Le pain" et nos autres publications sur notre site où vous pouvez les télécharger et les commander gratuitement.



Observatoire de la Santé du Hainaut

Institut provincial de promotion de la santé
Domaine provincial du Bois d'Havré
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique
Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79
Courriel : observatoire.sante@hainaut.be



Retrouvez-nous sur Facebook
www.facebook.com/hainaut.sante

Visitez notre site Internet

<http://observatoiresante.hainaut.be>

Editeur responsable : Michel Demartheu - OSH - rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré
Tirage : Mai 2016 - 25 000 exemplaires

La santé pour mieux vivre



Manger...

des tartines saines et savoureuses

Garnitures végétales

À la maison, à l'école ou au boulot, le pain fait partie d'au moins un des repas de la journée !

Tartines ou baguettes sont une excellente base pour un repas équilibré. Et si nous les garnissons de temps en temps d'autres choses que des habituelles charcuteries, salades de poisson... ?

Ces aliments apportent des protéines animales, utiles à l'organisme. Mais en quantités excessives, ils ont des effets défavorables sur la santé (par exemple, augmentation du risque cardiovasculaire et de certains cancers).

La quantité totale recommandée, par jour pour un adulte, est d'environ 100 g de viande, de poisson ou d'œufs.

Cela équivaut à deux tranches de jambon ou encore à deux œufs.

En général, nous mangeons donc bien plus de viande et d'aliments assimilés que nous n'en avons besoin.



Manger trop de viande est aussi défavorable pour la planète. L'élevage est une des causes du réchauffement climatique. La production intensive menace aussi la biodiversité, le bien-être animal ou l'agriculture paysanne.

Bref, pour notre santé et celle de la planète, réduisons notre consommation de viande et de charcuterie ! Le plus simple est de commencer par varier le contenu de nos tartines !

Remplaçons de temps en temps la viande, le poisson ou les œufs par des alternatives végétales faites maison.

Par exemple, des légumineuses (haricots, lentilles, fèves, pois chiches...) et des céréales (pain, riz, pâtes, semoule...). Réparties sur la journée, elles couvrent nos besoins en protéines.



Grâce à nos tartines, baguettes, ciabatta... nous avons déjà les céréales. Variés les types de pains et donnons une préférence aux pains complets.

Il ne nous reste plus qu'à les garnir ! Voici quelques préparations faciles et savoureuses, essayons-les !

Ces préparations se conservent sans problème deux jours au frigo. Profitons-en lors de plusieurs repas !



Recettes faciles

pour 4 personnes

Houmous d'Aladin - ⌚ 20 minutes



- 1 verre de lentilles corail (lentilles orange)
- ½ verre d'eau
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café (càc) de curry en poudre
- 2 cuillères à soupe (càs) de jus de citron
- 1 càs d'huile d'olive
- Poivre - sel

Verser les lentilles corail et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition puis réduire la température. Faire cuire 10 minutes. Laisser refroidir quelques instants. Ecraser pour réduire les lentilles en purée. Ajouter l'ail finement émincé, le jus de citron, l'huile et les épices. Mélanger.

Mousse de la princesse - ⌚ 20 minutes



- 300 g de petits pois
- 50 g d'amandes en poudre
- Jus de citron
- 10 feuilles de menthe
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de cumin en poudre
- Poivre - sel

Faire chauffer une casserole d'eau salée jusqu'à ébullition. Plonger les petits pois et les laisser cuire pendant 10 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Les égoutter. Ajouter les autres ingrédients et mixer.

Bon appétit!