

À NOS ABONNÉ(E)S

Cette lettre est le dernier numéro envoyé par courrier postal. Le numéro 78 vous parviendra par mail sous forme digitale. Il vous sera possible de télécharger les articles et la recette en PDF. Prochainement, vous recevrez un courrier avec un lien pour vous abonner au nouveau format si vous souhaitez continuer à recevoir la lettre Alimentation, Santé & Petit Budget.

Actualités

Contre le cancer du côlon : aliments riches en fibres, produits laitiers et activité physique

Le panel d'experts internationaux du WCRF (*World Cancer Research Fund*) a passé au crible 99 études portant au total sur plus de 29 millions de personnes pour déterminer les facteurs influençant le risque de cancer colo-rectal. Le rapport confirme que la sédentarité et le fait d'être obèse augmentent le risque de ce cancer, de même que l'alcool ou l'excès de viande et charcuterie. En revanche, la consommation de céréales complètes et d'aliments riches en fibres, ainsi que de produits laitiers, de lait et de fromage est associée à une diminution du risque. Quant aux autres aliments ou aux suppléments de vitamines, les données sont insuffisantes pour en tirer une conclusion. Plus largement, le rapport rappelle qu'en matière de cancer, la meilleure des préventions repose sur un poids corporel dans les normes, une activité physique régulière et une alimentation variée et équilibrée.

WCRF/AICR Continuous Update Project Report, 2017: Diet, nutrition physical activity and colorectal cancer CUP

Enfants pauvres, enfants démunis : quels indicateurs ?

Ce Cahier de l'ONPES reflète l'enjeu de l'observation sociale consistant à saisir dans toutes leurs composantes, les situations de pauvreté, d'existences vécues par les enfants et leurs mécanismes de reproduction sociale. C'est dans cette direction qu'un groupe de travail a orienté ses investigations pour définir un tableau de bord d'indicateurs de suivi pour appréhender l'étendue de la pauvreté infantile et ses conséquences sur le développement de l'enfant.

Les Cahiers de l'Onpes, n°1, octobre 2017, 52 p.
<http://onpes.gouv.fr/enfants-pauvres-enfants-demunis-un.html>

Les raisons de la hausse de l'Insécurité alimentaire

L'augmentation de l'écart entre les prix et les salaires expliquerait en partie la hausse de l'insécurité alimentaire (IA). C'est ce que montre l'étude des liens entre un indicateur de la privation alimentaire (la proportion de foyers qui déclarent ne pas avoir les moyens leur permettant un apport en protéines animales ou son équivalent végétal un jour sur deux) et l'écart entre le prix des aliments et les salaires. Il en ressort que la hausse du prix des aliments associée à la stagnation des salaires favorise l'IA. Les régimes de protection sociale les plus généreux peuvent réduire cet effet.

ReevesA, PublicHealth Nutr 2017 ;20 :1414-22

page 2-4

Dossier

Non à la discrimination par l'alimentation !

Les préjugés autour de « la meilleure façon de manger » et envers les plus démunis ont peu à peu pris les tours de l'évidence.

Lu pour vous

page 4

Focus

Prévenir la déshydratation, l'hiver aussi !

page 5

Sur le terrain

La cuisine maison coûte-t-elle moins cher ?

Il est courant d'entendre que cuisiner soi-même est avantageux financièrement. Mais qu'en est-il vraiment ?

page 6

Côté cuisine

Velouté de légumes d'hiver

Surpoids et obésité : l'influence du poids de naissance et du statut social

À poids de naissance identique, les enfants d'ouvriers présentent un risque accru de basculer vers la surcharge pondérale, ce qui témoigne de l'importance de déterminants liés à l'origine sociale, tels que les habitudes de vie et les facteurs environnementaux.

La corpulence d'un enfant est associée à son poids de naissance. Ainsi, les gros bébés (4 kilogrammes ou plus) sont plus nombreux que les nouveau-nés de petit poids (moins de 2,5 kilogrammes) à être en surcharge pondérale à l'âge de 5-6 ans (20 % contre 8 %). Un enfant sur deux en surpoids à 5-6 ans est en excès pondéral en classe de troisième, contre 11 % des adolescents qui étaient de corpulence normale à cet âge.

Parallèlement, le lien entre poids de naissance et statut pondéral des enfants et adolescents est marqué par un gradient social. Alors que les gros bébés sont plus nombreux chez les cadres que chez les ouvriers (8 % contre 6 %), la surcharge pondérale à 5-6 ans concerne davantage les enfants d'ouvriers que de cadres (16 % contre 7 %). Par ailleurs, comparativement aux enfants des autres groupes sociaux, les enfants de cadres sortent plus fréquemment de l'obésité entre 6 et 15 ans.

Les données recueillies par l'enquête permettent de disposer de certaines informations concernant l'alimentation de l'enfant, ses pratiques sportives ou encore le temps passé devant les écrans. Une analyse multivariée a mesuré le lien entre les habitudes de vie et le risque d'être en surpoids en grande section de maternelle, notamment en contrôlant le poids à la naissance et le groupe socioprofessionnel des parents. **Les résultats indiquent que, toutes choses égales par ailleurs, ne pas prendre de petit déjeuner ou le prendre de manière irrégulière est une habitude de vie associée au risque d'être en surpoids. Ce constat rejoint d'autres études françaises et internationales. Il en est de même concernant le temps passé devant les écrans, et ce, quotidiennement.**

Muriel Moisy (DREES), 2017, « Poids à la naissance et origine sociale : qui sont les enfants les plus exposés au surpoids et à l'obésité ? », Études et Résultats, n°1045, Drees, 2017-123, 6 p.

Flash

«Jeter moins c'est manger mieux»

Le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation a renouvelé sa campagne de communication anti-gaspillage, centrée sur les contes de notre enfance. Des supports visuels, un livret sur les gestes anti-gaspi et une infographie sur les mentions indiquant la date limite de consommation (DLC) ou la date de durabilité minimale (DDM) sont disponibles.



<http://agriculture.gouv.fr/les-contes-de-lantigaspi-le-ministere-se-mobilise-contre-le-gaspillage-alimentaire>

<http://agriculture.gouv.fr/infographie-le-gaspillage-alimentaire-les-dates-de-conservation-des-aliments>

Non à la discrimination

Les préjugés autour de « la meilleure façon de manger » et envers les plus démunis ont peu à peu pris les tours de l'évidence. En découlent des dogmes sur l'alimentation et sur les comportements qui nourrissent en partie un climat de défiance envers les personnes doublement stigmatisées : pour leur statut social et leurs comportements. Comment lutter contre ces jugements ? Par le vivre-ensemble tel qu'il est prôné par les associations actives et engagées. Mais aussi par une meilleure posture de chacun grâce à l'analyse des idées reçues sur l'alimentation et par la connaissance de la précarité dans ses diverses dimensions. Pour se prémunir et lutter contre ces préjugés, il convient donc d'être vigilant quant aux messages véhiculés et aux informations délivrées.

Préjuger déforme la réalité

Le terme « préjugés » se définit ainsi : « *Opinion hâtive et préconçue souvent imposée par le milieu, l'époque, l'éducation, ou due à la généralisation d'une expérience personnelle ou d'un cas particulier. Opinion à priori favorable ou défavorable qu'on se fait sur quelqu'un ou quelque chose en fonction de critères personnels ou d'apparences* ». Les simplifications que chacun fait pour aborder ces réalités nous amènent donc à « préjuger » certains faits ou situations.

En matière d'alimentation, les préjugés ont la peau dure. Hérités de croyances familiales, colportés par la rumeur ou martelés par les slogans marketing, ils peuvent être dénoncés et déplorés par les études scientifiques. En effet, certains préjugés ou régimes « à la mode » incitent parfois à bannir ou à se méfier d'aliments bien plus sains et nutritifs que leur réputation ne le suggère. Or, qu'en est-il pour les personnes qui consomment ces aliments mis à l'index ou vivement critiqués par d'autres ? Des raviolis en conserve distribués par l'aide alimentaire et critiqués sur leur qualité nutritionnelle ? Le débat autour des émeutes suscitées par les « récentes promotions -70 % pour la pâte à tartiner » alimentent d'ailleurs le débat, portant tour à tour sur le pouvoir d'achat, l'attrait des marques en tant que statut identitaire ou sur la qualité nutritionnelle et les enjeux santé/environnementaux.

on par l'alimentation !

La démocratie participative, écho des préjugés de la société

Dans le cadre des Etats Généraux de l'Alimentation (EGA)⁽¹⁾, la consultation publique visait à associer le citoyen et l'ensemble des parties prenantes au débat, grâce aux outils numériques. Cette consultation est un exercice de démocratie participative inédit au service d'un projet collectif autour de l'alimentation. Ses objectifs consistaient à partager les enjeux et les problématiques tout en faisant appel à l'intelligence collective pour identifier ensemble des solutions. La consultation portant sur **Comment favoriser l'accès du plus grand nombre à une alimentation suffisante et saine ? 8 millions de personnes en France n'ont pas**



accès à une alimentation adéquate en quantité et en qualité a donné lieu une multitude d'avis. Malheureusement l'essentiel des contributions fourmillait de représentations, préjugés négatifs et moralisateurs... mais peu d'analyse constructive et de piste de solutions. Même si certains avis mettent en évidence que :

« L'alimentation représente encore une part trop peu importante dans notre budget c'est d'autant plus vrai pour les plus défavorisés ».

« On découvrira que les minima sociaux ne permettent pas de manger correctement... »

Le préjugé : Les pauvres ne savent pas gérer leur budget et de surcroît font de mauvais choix !

Voici quelques verbatims recueillis pendant les EGA qui montrent combien l'alimentation en situation de précarité représente un sujet difficile qui suppose compréhension, écoute et analyse :

« La majorité de fois c'est pas un problème financier c'est plutôt une question de choix, il y a des gens qui donnent la priorité aux plaisirs, aux habits, ils nient leur santé, ils se contentent seulement de consommer des produits chimiques au lieu d'acheter des produits bio de bonne qualité. »

« Le problème principal vient à la fois d'un problème d'éducation (distinguer l'essentiel du superflu) et d'une mauvaise gestion budgétaire de certains ménages. L'alimentation pourtant essentielle avec la santé et le logement passe après des dépenses moins cruciales (téléphonie par exemple), voire futiles (tabac, alcool, sucreries, etc). Regardez juste la composition des cadys dans les magasins de hard discount. »

« Quand il faut faire des choix, il est d'autant plus crucial de faire les bons. Et donc d'avoir un esprit critique affûté, et une bonne jugeote. Favorisons le développement de telles qualités plutôt que l'abêtissement et l'assistanat. »

La juxtaposition de ces commentaires libres, a pour objectif d'inviter chacun à s'interroger, faire le point afin de trouver une posture permettant de considérer chaque personne dans sa singularité et non comme le prolongement de soi... et à permettre aux personnes démunies d'être soutenues plutôt que stigmatisées.

Ces avis (encore plus nombreux sur la plateforme EGA) confirment les résultats du Secours catholique. Pour une personne sur deux, l'affirmation « Les pauvres ne savent pas gérer leur budget » n'est pas choquante. Cela justifierait donc que la pauvreté serait due à des comportements individuels (comme une piètre gestion du budget) qui auraient pu être évités. Pourtant plutôt que déplorer la mauvaise gestion des budgets, mettons en exergue l'extrême ingéniosité dont font preuve les ménages pauvres pour survivre.

LE SECOURS CATHOLIQUE ET LES ASSOCIATIONS EN CAMPAGNE CONTRE LES PRÉJUGÉS

Les préjugés ne sont pas que des mots. Ils pèsent, écrasent les personnes, déchirent la société et freinent la lutte contre la pauvreté. Au point que le Secours catholique, qui publie chaque année un rapport sur « l'état de la pauvreté en France », a jugé utile dans son édition de 2017, de déconstruire les idées reçues sur les personnes démunies.^(2, 3) Ainsi huit préjugés envers les personnes en situation de précarité sont traités par le Secours Catholique : « les pauvres font des enfants pour toucher les allocations familiales » ; « les étrangers viennent profiter de la générosité du système social français » ; « on est moins pauvre lorsqu'on vit à la campagne » ; « si on cherche du travail, on trouve » ; « le chômage est la principale cause de pauvreté » ; « les pauvres préfèrent ne pas travailler » ; « les pauvres sont des assistés et des fraudeurs » ; « les pauvres ne savent pas gérer leur budget ».

Les 50 associations du Collectif ALERTE et du Collectif des Associations Unies se sont mobilisées pour mener « une Autre campagne » contre l'exclusion lors de la dernière élection présidentielle. Le but était de rappeler sans relâche les réalités sociales à toutes celles et ceux qui instrumentalisent la pauvreté et stigmatisent les plus démunis.

Des affiches sont disponibles sur : <http://www.50assos-contrelexclusion.org>

LE RESSENTI DES PERSONNES CONCERNÉES

Comme si la dure réalité de la précarité ne suffisait pas, le regard, nourri de stéréotypes, colle à la peau et fait des dégâts. Voici des témoignages cités par le Secours Catholique :

« Je pourrais remplir un cahier entier avec les réflexions que j'ai entendues, dit en soupirant Sandrine. J'étais en surpoids, avec des problèmes de santé. »

« Cette étiquette, on se la garde », confirme Christine, une Varoise qui a souffert des clichés liés à sa situation de bénéficiaire du RSA. « À force, on se dit que si les autres pensent cela de nous, c'est que ça doit être vrai ».

Lutter contre la discrimination pour réduire les inégalités sociales de santé (ISS) ?

Dans le domaine de la promotion de la santé, les interventions, notamment celles qui concernent des groupes dits vulnérables, se font sans doute sur un terrain où le processus de stigmatisation est déjà à l'œuvre. Le risque de stigmatisation étant ainsi difficile à éviter, on doit pouvoir en évaluer adéquatement la portée pour soutenir la justification des actions, sur le plan éthique tout autant que scientifique.

En visant la prévention des pathologies nutritionnelles, il s'agit d'abord de ne pas nuire ! L'objectif : générer, non pas de nouvelles contraintes de vie, mais le renforcement de compétences et motivations pour mettre en œuvre des changements d'habitudes qui se maintiennent dans le temps, qu'il s'agisse d'alimentation ou d'activité physique. Pour ce faire, chaque personne concernée devrait être considérée dans le respect de ses valeurs et de sa culture, mais aussi dans la réalité de son quotidien contraint. Il semble donc incontournable d'interroger les représentations de tous – professionnels, bénévoles, bénéficiaires... - avant de proposer ou d'élaborer des actions.

DES OUTILS POUR LES PROFESSIONNELLS :

- 2 questionnaires ⁽⁴⁾ : Testez vos connaissances sur les déterminants sociaux de la santé et Questionnaire – Les déterminants sociaux de la santé dans ma pratique
- Dimension éthique de la stigmatisation en santé publique. Outil d'aide à la réflexion ^(6,7)

ET POUR LE PUBLIC :

- Une fiche méthode ⁽⁵⁾ : Introduire la thématique de l'alimentation, questionner les représentations sociales (Canada)

POUR ALLER PLUS LOIN

1. <http://agriculture.gouv.fr/les-etats-generaux-de-l'alimentation>

2. <https://www.secours-catholique.org/prejuges-sur-les-pauvres>

3. https://www.secours-catholique.org/sites/scinternet/files/publications/rs17_0.pdf

4. Les déterminants sociaux de la santé- Trousse pédagogique : Outils 1 et 5

http://csssbcastl.qc.ca/fileadmin/csss_bcs/Menu_du_haut/Publications/Trousse_pedagogique/Trousse_pedagogique_finale.pdf

5. http://www.espace-environnement.be/wp-content/uploads/2017/05/DAD2_FM6_representations_light.pdf

6. Dimension éthique de la stigmatisation en santé publique. Outil d'aide à la réflexion

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), 2018-02, 34 p.
<https://www.inspq.qc.ca>

7. <http://www.100prejuges.ca/medias/fichier/pages/un-prejuge-c-est-coller-une-etiquette.pdf>

Focus

Prévenir la déshydratation, l'hiver aussi !

Si les conseils de vigilance sur la déshydratation des personnes vulnérables (nourrissons, enfants, personnes âgées, dépendantes, malades...) sont répandus en été, ils sont plus rares pendant la saison hivernale. Et pourtant la baisse des températures peut aussi être responsable de déshydratation.

Des conséquences sous-estimées

Le fait de ne pas s'hydrater suffisamment engendre une diminution des performances mentales et physiques. Les experts estiment qu'une diminution hydrique correspondant à 1 %, voire 2 % du poids du corps est déjà associée à une réduction des performances mentales et des fonctions cognitives, et conduit à de la fatigue et des maux de tête et qu'à 3 % de perte hydrique, l'organisme s'affaiblit considérablement.

Des conseils pour prévenir la déshydratation en hiver

Il s'agit donc de veiller à ce que chacun boive régulièrement de l'eau, en évitant l'alcool. On considère que la quantité adéquate se situe autour de 1 L à 1,5 L soit l'équivalent de 6 à 8 grands verres par jour. En hiver, les boissons chaudes permettent l'hydratation tout en procurant de la satisfaction. Le rituel du petit déjeuner et du goûter, moments clés de la journée pour se poser et penser à boire, permet de proposer une boisson familière et adaptée en quantité. Le choix est large : café, lait ou chocolat chaud, thé, tisane...

Des points de vigilance

Étant donné que l'alimentation contribue à l'hydratation (jusqu'à un litre), toute baisse d'appétit devrait être compensée par des apports en boissons supplémentaires.

La fièvre augmente les besoins de 300 mL d'eau par degré au-dessus de 37°.

En cas de « fausses routes » aux liquides ou troubles de la déglutition, il est conseillé de proposer des équivalents hydriques (soit à peu près 100 ml d'eau) :

**UNE EAU GÉLIFIÉE = UNE COMPOTE
= UN YAOURT = UN DESSERT LACTÉ**



La cuisine maison coûte-t-elle moins cher ?

Il est courant d'entendre que cuisiner soi-même est avantageux financièrement. Mais qu'en est-il vraiment ? L'équipe INRA de Nicole Darmon avait déjà montré qu'un budget d'au moins 3,50 € par jour et par personne était strictement nécessaire pour avoir une alimentation nutritionnellement équilibrée. C'est un niveau en dessous duquel il est risqué de se situer... Or c'est justement l'ordre de grandeur du budget alimentaire des personnes pauvres. Cette équipe INRA est aussi à l'origine d'Opticourses, un programme de promotion de la santé pour concilier alimentation et budget (www.opticourses.fr). Dans ce cadre, un petit livret A été co-construit avec des personnes défavorisées pour reconnaître facilement les aliments de bonne qualité nutritionnelle et connaître leur « prix-seuil », c'est-à-dire le prix « bon plan ». Récemment, après avoir remarqué qu'aucune donnée scientifique ne démontrait l'atout prix des préparations maison versus plats industriels, l'équipe a mené une étude pour clarifier la situation.

Constat

« On nous dit, il faut cuisiner, on sait que ça coûte moins cher mais on n'a pas le temps ! » La valorisation des savoir-culinaires fait partie des actions de promotion de l'équilibre alimentaire. De faibles compétences culinaires sont associées à une alimentation de moindre qualité nutritionnelle et au surpoids⁽¹⁻²⁾. Dans les faits, les ménages défavorisés sont soumis à des contraintes économiques et pratiques en termes de transport, de stockage, de conservation des produits périssables et de transformation des aliments, qui pourraient les orienter vers la consommation de produits pratiques et bon marché. Il en résulte donc que ces personnes pourraient être plus enclines à se tourner vers la consommation de plats tout-prêts du commerce, mais l'impact économique de tels choix n'est pas documenté.

Objectifs de l'étude

Il s'agissait d'analyser, sur la base de 19 plats très consommés en France, s'il est financièrement plus avantageux pour un consommateur de cuisiner soi-même (en se basant sur les recettes du site marmiton.org) ou d'acheter des plats tout-prêts du commerce. L'intérêt de ce travail est d'avoir considéré le prix sans le réduire exclusivement à l'achat alimentaire. Ainsi, ont été considérés en plus des coûts des produits (prix du plat préparé ou des ingrédients bruts), les coûts liés à la consommation d'énergie (consommée pour réchauffer les plats industriels ou cuire les plats fait-maison) et les coûts liés au temps passé à préparer les plats fait-maison (cuisson exclue) estimés sur la base du SMIC brut (2017).

Résultats

Les résultats ont été présentés dans un poster aux Journées Francophones de la Nutrition, à Nantes. Lorsque seuls les coûts des produits et les coûts énergétiques sont pris en compte, l'avantage financier lié au fait de cuisiner soi-même est très variable selon les plats, et finalement cuisiner soi-même fait gagner seulement 60 cents (pour 4 portions) par rapport à l'achat de plats tout-prêts dans le commerce.

Lorsque le coût du travail est pris en compte, cuisiner soi-même coûte beaucoup plus cher que d'acheter des plats industriels, en moyenne 5,34 € de plus (pour 4 portions).

Voir tableau ci-contre >

Réflexion et perspectives

Les résultats remettent en question l'idée commune que cuisiner soi-même coûte moins cher que d'acheter des plats tout-prêts. Il apparaît donc fondamental de nuancer les propos lors d'ateliers cuisine. Il faudrait éviter de sur-valoriser la cuisine maison car cela peut culpabiliser inutilement des personnes pour lesquelles cuisiner n'est pas si simple, compte tenu des contraintes. Certains considèrent qu'éplucher les légumes, cuisiner, faire la vaisselle sont incontournables et peuvent être « distrayants ». Reconnaissons qu'au quotidien et de surcroît si les capacités matérielles ne sont pas au rendez-vous (espace de stockage, de préparation, four...), ou si le cuisinier(e) n'est ni sûr ni estimé pour son savoir-faire culinaire, le recours à la cuisine d'assemblage peut être un atout. En définitive, il s'agit donc de faire preuve de tact et d'adaptation à chaque situation. (Re)donner « l'envie de faire » en prônant la variété des sources alimentaires et non la règle du tout maison ou rien.

1. McLaughlin C, et al. **An examination of at-home food preparation activity among low-income, food-insecure women.** J. Am. Diet. Assoc. 2003, 103, 1506-12.
2. Larson NI, et al. **Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality.** J. Am. Diet. Assoc. 2006, 106, 2001-2007.

POUR PLUS D'INFOS :

Godin O, Tharrey M, Dubois C, Drogué S, Perignon M, Privet L, Darmon N. **Cuisiner soi-même a-t-il un avantage économique avéré pour le consommateur ?** Journées Francophones de Nutrition, JFN 2017, Nantes, 13- 15 décembre 2017. Communication affichée.
Contact : Marion Tharrey (marion.tharrey@supagro.fr)

Plats coûts (€/4 portions)	ACHAT		ACHAT+ÉNERGIE		ACHAT+ÉNERGIE+TEMPS	
	Industriel	Maison	Industriel	Maison	Industriel	Maison
Quiche Lorraine	2,67 (0,75)	1,30 (0,34)	2,86 (0,75)	1,55 (0,34)	2,86 (0,75)	4,80 (0,34)
Raviolis à la viande	3,84 (0,88)	4,20 (1,14)	3,89 (0,88)	4,42 (1,24)	3,89 (0,88)	23,94 (1,23)
Gratin dauphinois	2,21 (0,32)	1,10 (0,20)	2,34 (0,34)	1,43 (0,20)	2,34 (0,33)	5,50 (0,19)
Taboulé	1,74 (0,52)	1,86 (0,85)	1,74 (0,52)	1,86 (0,85)	1,74 (0,51)	5,10 (0,85)
Tomates farcies	4,63 (1,30)	3,85 (0,70)	4,90 (1,36)	4,14 (0,70)	4,89 (1,35)	7,39 (0,70)
Couscous	5,35 (1,75)	7,70 (2,27)	5,56 (1,88)	7,86 (2,27)	5,55 (1,88)	12,74 (2,26)
Lasagnes	5,94 (1,70)	2,66 (0,54)	6,08 (1,67)	3,04 (0,54)	6,07 (1,66)	10,35 (0,53)
Cassoulet	3,78 (0,65)	5,33 (1,00)	3,82 (0,64)	6,72 (1,07)	3,82 (0,64)	13,23 (1,07)
Crêpes jambon/fromage	1,01 (0,49)	0,55 (0,11)	1,06 (0,48)	0,60 (0,11)	1,06 (0,48)	2,23 (0,10)
Choucroute	5,72 (0,64)	4,96 (1,36)	5,77 (0,66)	5,44 (1,36)	5,77 (0,65)	10,32 (1,35)
Bœuf bourguignon	7,85 (2,91)	3,05 (0,10)	7,86 (2,91)	4,26 (0,10)	7,86 (2,90)	12,80 (2,47)
Hachis Parmentier	5,88 (0,99)	4,31 (0,85)	5,98 (0,88)	4,60 (0,85)	5,97 (0,88)	14,97 (1,13)
Paëlla	5,77 (2,97)	3,87 (0,66)	5,82 (2,95)	4,11 (0,66)	5,82 (2,94)	17,72 (2,25)
Soupe de légumes	1,04 (0,27)	1,39 (0,29)	1,05 (0,27)	1,63 (0,30)	1,05 (0,27)	7,73 (5,39)
Compote de pommes	0,72 (0,06)	0,80 (0,07)	0,72 (0,06)	0,90 (0,07)	0,72 (0,05)	2,93 (0,86)
Purée de pommes de terre	0,41 (0,09)	1,14 (0,21)	0,43 (0,09)	1,32 (0,22)	0,42 (0,09)	7,83 (0,21)
Riz cantonnais	5,48 (3,96)	2,89 (0,83)	5,51 (3,95)	3,01 (0,83)	5,51 (3,95)	6,26 (0,82)
Croque-monsieur	2,63 (0,31)	1,93 (0,27)	2,69 (0,27)	1,99 (0,27)	2,69 (0,34)	4,10 (0,27)
Lentilles cuisinées	2,55 (2,00)	0,43 (0,08)	2,57 (1,98)	0,52 (0,08)	2,57 (1,98)	2,17 (0,08)



4 à 6 personnes



Rapide



Facile

Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site [cerin.org](http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html)
<http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html>

Velouté de légumes d'hiver

Ingrédients



1 litre de lait (entier de préférence)



1 boule de céleri rave
(500 g poids épluché)
ou
une purée de céleri rave
(surgelée, sous vide)
ou
500 g de chou-fleur
ou de légumes racines râpés
(carottes, panais, navets, betterave...)



1 cuillère à soupe de moutarde



15 g de beurre demi-sel



Quelques brins de persil
ou feuilles céleri



sel (si besoin)

Préparation

1

Éplucher le céleri rave.



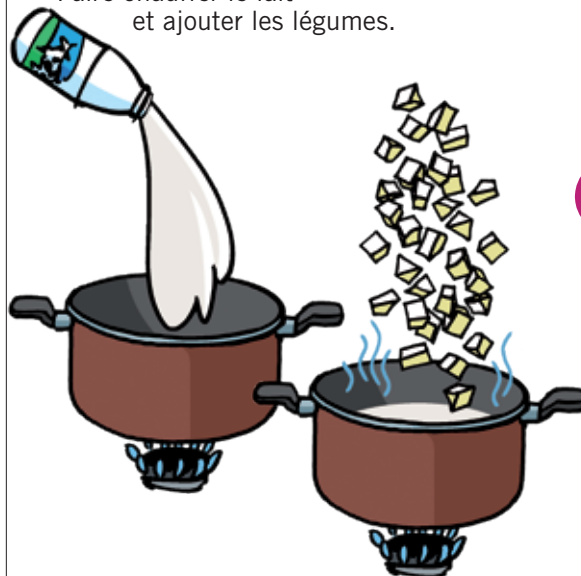
2

Le couper en petits dés
OU
éplucher et râper grossièrement
les légumes.



3

Faire chauffer le lait
et ajouter les légumes.



4

Faire cuire à feu doux avec un
couvercle : le céleri 30mn si en
morceaux, 15 mn si en purée, les
légumes râpés 3 à 5 mn après
ébullition. Vérifier la cuisson.



5

Mixer le céleri ou les légumes râpés
avec la moutarde
et le beurre.



6

Servir chaud avec du persil
ou des feuilles de céleri.



Infoplus

Un velouté onctueux et peu gras, en guise d'entrée ou de plat agrémenté de copeaux de fromages ou de chips de bacon et de croûtons de pain grillé.