

## Actualités

### Ostéoporose de l'homme : fromages, laitages, œufs au menu!

Une équipe de chercheurs a suivi près de 6000 hommes âgés de 70 ans pendant plus de 15 ans, étudiant le taux de fractures au regard des apports alimentaires. Il en ressort que le risque de fracture est plus faible lorsque la consommation de protéines est élevée. L'origine des protéines joue un rôle : les protéines végétales n'ont ici aucun effet ; tandis que les protéines animales, et en particulier celles apportées par le lait et les produits laitiers, diminuent le risque de 20 %. Une conclusion corroborant de précédentes publications valorisant l'importance des apports en calcium mais aussi en protéines pour la santé osseuse.

Langsetmo L et coll. *J Bone Miner Res* Dec 2016. Doi:10.1002/jbmr.3058

### Situation sociale et maladie cancéreuse

Une étude a analysé l'influence de l'environnement socioéconomique sur l'incidence des cancers. Il ressort que la part des cas de cancer attribuables à la défavorisation sociale s'avère la plus importante pour les cancers de la sphère ORL chez l'homme et pour la sphère ORL et du col de l'utérus chez la femme. En France, près de 15000 cas de cancers pourraient être évités chaque année par l'amélioration des conditions de vie et la promotion de la santé des populations les plus défavorisées.

Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH), n° 4, 2017-02, pp. 68-77

### Diversification alimentaire et allergie : quoi de neuf ?

En matière de diversification alimentaire les messages se succèdent sans forcément se ressembler. Alors qu'il a été conseillé de retarder l'introduction de certains aliments, il semblerait aujourd'hui qu'il existe une « fenêtre d'introduction » idéale entre 4 et 6 mois. Pour faire le point, des chercheurs anglais ont compilé l'ensemble des études d'observation et des essais cliniques parus sur le sujet ces 50 dernières années. Les résultats sont concluants pour 2 aliments : une introduction des œufs entre 4 et 6 mois et de l'arachide entre 4 et 11 mois diminue du risque allergique par rapport à une introduction plus tardive.

Ierodiakonou D et coll. *JAMA* 216 ; 316(11) : 1181-92. Doi:10.1001/jama.2016.12623

### Table de composition des aliments

Outil de référence sur la composition nutritionnelle des aliments, la table CIQUAL de l'ANSES est disponible en accès libre et gratuit. Soit un accès aux profils nutritionnels détaillés en 61 constituants pour 2600 aliments les plus consommés en France.

<https://pro.anses.fr/tableciqual/>

page 2-4

## Dossier

### Des clefs pour cerner les enjeux de l'alimentation des personnes pauvres

ATD Quart Monde pose les jalons d'une nouvelle approche.

## Lu pour vous

page 4

## Focus

### L'apparence trompeuse des jus végétaux

page 5

## Sur le terrain

### Le Carillon : Chacun pour tous!

L'association « Le Carillon », réseau citoyen, basé sur la fraternité et les rencontres humaines tentent de retisser du lien social, et propose un modèle de micro-engagements.

page 6

## Côté cuisine

### Carbonara d'oignons doux

### Impact du statut socio-économique sur l'alimentation de l'enfant

Les enfants et adolescents français des catégories socio-économiques (CSE) basses consomment moins de fruits, légumes et yaourts, et plus de boissons sucrées que ceux des catégories élevées. C'est ce que montrent les données de l'enquête INCA2 analysées afin de préciser les liens entre différents indicateurs socio-économiques (profession, niveau d'études de l'adulte responsable, revenus du foyer et indices composites) et consommations alimentaires, pour un échantillon représentatif français de 574 enfants (3-10 ans) et 881 adolescents (11-17 ans).



Irina Beickova/MNStudio - Fotolia

Comparativement à ceux de la CSE la plus élevée, les enfants et adolescents de la CSE basse consomment quotidiennement :

- moins de fruits et légumes (de -39 g à -75 g selon l'indicateur socio-économique et la classe d'âge considérés),
- moins de yaourts,
- et plus de boissons sucrées (de +20 g à +92 g).

Les autres résultats significatifs mis en évidence dans la CSE basse sont :

- chez l'enfant, moins de confiseries et plus de féculents, viandes, lait et pizzas/sandwichs consommés,
- chez l'adolescent, moins de pâtisseries et plus de viandes transformées et desserts lactés consommés, ainsi qu'une augmentation des glucides et une diminution des lipides dans la ration.

L'utilisation des différents indicateurs socio-économiques aboutit à des résultats analogues, même si les écarts sont plus marqués lorsque le niveau d'études est pris en compte. Cette étude confirme le besoin d'adapter les recommandations nutritionnelles en fonction des spécificités socio-économiques de la population.

Drouillet-Pinard P, et al. Public Health Nutr 2016. Doi:10.1017/S1368980016002895

### 1000 jours pour prévenir l'obésité infantile

De la conception aux 2 ans de l'enfant, il existerait 1000 jours déterminants pour l'apparition d'une obésité ultérieure. Une récente revue de la littérature a recensé les facteurs de risques précoces de l'obésité infantile susceptibles d'être modifiés et permettre de cibler les messages et actions de prévention. Les facteurs maternels le plus souvent mis en avant sont le surpoids avant la conception, la prise de poids trop importante et le tabagisme au cours de la grossesse ; et en ce qui concerne l'enfant : un poids de naissance élevé et une prise de poids trop rapide avant l'âge de 2 ans. La dépression maternelle ou l'insécurité alimentaire n'apparaissent pas ici comme facteurs de risque.

Woo BJA, et coll. Am J. Prev. Med. 2016 ; 50(6):761-79

### Des clefs pour cerner

Enjeu de santé publique, le sujet de « l'alimentation en situation de pauvreté » a fait l'objet de nombreuses études visant à élaborer des solutions. Mais ces travaux ont été menés sans tenir compte du point de vue des personnes concernées. En valorisant le savoir de l'expérience vécue, à côté des savoirs universitaire et professionnel, l'éclairage d'ATD Quart Monde pose les jalons d'une nouvelle approche.

Le rapport « Se nourrir lorsqu'on est pauvre »<sup>(1)</sup> rassemble l'ensemble des réflexions et des analyses élaborées avec des militants Quart Monde au sein du Réseau santé Wresinski. Il montre qu'au-delà de la satisfaction d'un besoin biologique vital, l'alimentation entre dans la construction de l'identité individuelle et contribue au positionnement de la personne dans les sphères familiales, culturelles, sociales et sociétales. Voici quelques éléments de réflexion :

### L'alimentation entre besoin, désir et plaisir

En situation de pauvreté, le quotidien est marqué par des difficultés d'accès à une nourriture de qualité, quand ce n'est pas à la nourriture tout court. Et « C'est toujours les enfants d'abord. ». « L'alimentation, c'est du "je fais comme je peux"... et pas comme j'en ai envie... ». Le plaisir autour de la prise des repas est une dimension largement mise en avant, en particulier dans la culture française et dans les préconisations liées à l'alimentation. Mais, la précarité fragilise ce rôle. Se nourrir va souvent être au contraire une source de tiraillements. **Une préoccupation et un stress quotidien qui seront renforcés par la peur de ne pas y arriver et la culpabilité de « mal faire ».** L'isolement et la solitude, sans parler des maladies chroniques viennent ajouter d'autres tensions autour des repas.

« **Le mal-manger, c'est quand on n'a pas de plaisir à se mettre ensemble... c'est trop dur dans les regards. Quand on a des problèmes, on s'engueule, on se fuit, on se regarde par en dessous et on n'a pas envie de se mettre à table ensemble pour constater qu'on n'a pas les moyens de manger** » expliquent-ils.

« **Oh: c'est le cauchemar, la bouffe. (...) c'est une corvée des fois d'aller creuser sa tête pour dire qu'est-ce qu'on va faire à manger...** »

### Une vie au jour le jour

Face à la survie ou à l'insécurité pour satisfaire ses besoins fondamentaux, les personnes ne peuvent se projeter et

# Les enjeux de l'alimentation des personnes pauvres

considérer l'alimentation et la santé en termes de prévention à moyen ou long terme.

« *Aller au rythme des personnes, c'est savoir définir le temps non pas en fonction des dispositifs mais en fonction des résultats. Une alimentation durable, c'est aussi une alimentation qui accepte de retrouver chaque acteur dans sa temporalité.* »

## Les messages nutritionnels vécus comme des injonctions paradoxales

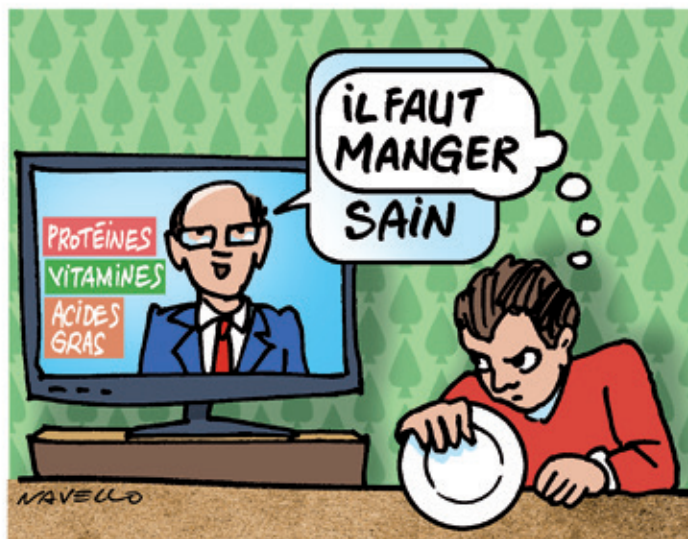
En situation de précarité, les personnes ont le sentiment d'être la cible particulière de trop nombreux messages sur l'alimentation, le surpoids ou le diabète. Elles en ont assez d'être assujetties à des messages d'interdits alors qu'elles savent déjà ce qu'il conviendrait de faire mais qu'elles doivent confronter ces impératifs à la réalité de leur quotidien. **D'ailleurs, elles pointent sévèrement la propension des intervenants extérieurs qui se mêlent de leur donner des conseils en nutrition sans même connaître et prendre en compte leurs conditions de vie.** D'autre part, elles soulignent qu'il n'est pas simple de savoir ce qu'il faut faire car les injonctions évoluent avec le temps et les professionnels, engendrant des préconisations contradictoires.

Enfin la multiplication des messages, de conseils et d'interdits peut exposer à un sentiment d'impuissance. Cela donne aussi l'impression aux personnes démunies d'être infantilisées ou même d'être prises pour des déficients mentaux. **En parallèle, les messages trop techniques fondés sur les teneurs en nutriments sont difficilement compréhensibles et donc inapplicables.**

« *Oui l'alimentation, elle joue sur la santé : si tu ne manges pas les vitamines, les tout ça, ce dont a besoin notre corps, ce qui est indispensable, on va dire, pour notre bien-être. Sauf qu'on ne les connaît pas tous bien comme il faut. Donc on nous dit : tu ne dois pas manger tant de lipides, tant de glucides, tant de je ne sais quoi... Pff! c'est quoi ça ?* »

## Prévention nutrition-santé : d'abord ne pas nuire !

Il apparaît que les personnes sont soumises à des injonctions fortes et à une obligation de s'y conformer, qu'il s'agisse des messages marketing de la société de consommation ou ceux des politiques de santé publique « mangez équilibré ». Ceci les met en situation d'une double peine : d'une part ne pas pouvoir consommer et se nourrir de façon convenable pour des raisons financières, et d'autre part, être coupable de « mal manger », d'avoir des corps qui



se heurtent aux normes médicales. Pourtant les personnes font des efforts pour atteindre au maximum ces messages. Elles éprouvent un sentiment d'impuissance face à de trop nombreuses préconisations ou interdits qui renforcent les difficultés rencontrées pour se nourrir et nourrir les leurs.

Il semblerait que ces messages ont pour effet pervers de les exclure de la société. Elles supportent difficilement le préjugé sociétal d'une mau-

vaise alimentation des plus pauvres, critiquent une normalisation des comportements alimentaires par ces normes et valeurs qui sont incompatibles avec la vie en précarité et sont blessées de ressentir des jugements et de l'exclusion uniquement du fait de leur physique ou de leur obésité. **On pourrait donc en conclure qu'un message de prévention qui ne part pas de la réalité et des préoccupations de la personne et qui n'est pas suivie d'actions et de moyens permettant aux personnes de les suivre, est inutile et devient source de tensions.**

## Le poids des apparences et des normes

Les plus démunis pâtissent du préjugé selon lesquels les plus pauvres s'alimenteraient mal. En parallèle, ils se sentent jugés sur leur physique et en souffrent. Cela entraîne une fragilisation du regard que ces personnes portent sur elles-mêmes et sur leurs corps. Ils se sentent jugés, voire rejetés, non pas sur ce qu'ils sont, mais uniquement sur leur physique ou leur obésité.

« *Si les autres n'ont pas une bonne image de toi (...) tu te sens coupable... Tu dois toujours te justifier, quand tu es pauvre, de ta façon d'utiliser ta vie, ton corps, ta nourriture. Tu n'as plus d'argent, alors si tu vas chez le coiffeur, l'assistante sociale te le reproche, on compte tout et on nous reproche chaque dépense qui n'est pas utile* »

## Des conditions de vie contraignant les choix alimentaires

Dans le budget, l'alimentation reste la variable d'ajustement. Et avec l'augmentation du prix de l'énergie, même cuisinier devient cher pour les familles. D'où le choix d'aliments rapides à cuire ou à faire réchauffer. Au-delà de ces contraintes financières, des contraintes matérielles entrent en jeu : absence d'espace suffisant pour stocker des denrées, accessibilité aux lieux d'approvisionnement bon marché.



Au regard de tous ces freins à une bonne alimentation, il convient de mettre en évidence l'expertise des personnes dans l'élaboration de stratégies, de solutions qui sont trouvées, développées et partagées. Les personnes obligées de dépenser une grande énergie pour vivre, ou survivre, sont, de fait, force de propositions et d'actions innovantes. Or, dans les programmes, rares sont ceux qui partent de ce constat et s'appuient sur le savoir et le savoir-faire des personnes.

## Des aliments de base accessibles et utiles

L'approvisionnement en produits laitiers ne pose pas problème pour les familles précaires et représentent des produits de base abordables, en particulier quand il s'agit de marques distributeurs. La stratégie des familles est de privilégier les laitages nature qui sont moins chers et de les personnaliser elles-mêmes.

Pour les fruits et légumes, les personnes cherchent des solutions, telles que les prendre en dessert, boire des jus multivitamins ou faire des soupes de légumes...

« - **Faut prendre du lait rouge.**

- **Du label rouge ?**

- **Des capsules rouges, c'est du lait entier.**

- **C'est mieux du lait entier, tu penses ?**

- **Ben oui, la crème est encore dedans, parce que le lait déjà entier et il y a toute la crème dedans. »**

## Les enseignements...

Les messages d'information nutritionnelle ne doivent pas être stigmatisants, surtout ils ne devraient pas donner l'impression aux pauvres d'en être la cible particulière, sous prétexte qu'ils ne savent pas comment se nourrir. Les conseils doivent être réalisables et fondés sur les priorités de la personne. Penser à la place d'autrui est contre-productif voire nuisible.

« **Demander à la personne ce qu'elle a envie, ses priorités. (...) On vient en ayant pensé pour la personne, ce qui est bon pour sa santé. Ce qui est bon pour la santé de quelqu'un, c'est que ce soit lui qui décide de ce qu'il fait de sa vie. (...) »**

### POUR ALLER PLUS LOIN

#### (1) Se nourrir lorsqu'on est pauvre

Dossiers et documents de la Revue Quart Monde 2016, n°25  
<https://www.atd-quartmonde.fr/produit/se-nourrir-lorsquon-est-pauvre-analyse-et-ressenti-de-personnes-en-situation-de-precarite/Dossier>

## Focus

# L'apparence trompeuse des jus végétaux

Dès 2013, l'Anses (Agence Nationale Sécurité Sanitaire Alimentaire Nationale) a publié un rapport sur les risques liés à l'alimentation des nourrissons avec des boissons autres que le lait maternel et substituts. Cette mise en garde fait suite à des signalements de cas graves chez de jeunes enfants a été corroborée par des médecins alertés par la situation de 4 nourrissons alimentés avec des jus végétaux et les conséquences graves sur leur santé<sup>(1)</sup>. Carences, malnutrition, complications infectieuses, détresse respiratoire sont les conséquences observées pendant l'évaluation des risques par l'agence.

### LA RÉGLEMENTATION EUROPÉENNE DU LAIT

La dénomination « lait » est définie par la réglementation européenne comme « le produit provenant de la traite d'une ou de plusieurs vaches ». La réglementation française précise que tout lait provenant d'autres animaux doit porter la mention « lait de... » avec la précision de l'animal (lait de brebis, lait d'ânesse...). En ce qui concerne les boissons d'origine végétale, seules les dénominations « lait de coco » et « lait d'amande » sont autorisées. Les autres produits doivent porter le nom de « boisson » ou de « jus ».

Aïe! pas facile de traire une châtaigne...



Qu'ils soient de soja, d'amande, de riz, d'avoine ou de châtaigne, ces boissons végétales ne permettent pas de couvrir intégralement les besoins nutritionnels spécifiques des nourrissons.

Les besoins nutritionnels spécifiques aux tout-petits sont couverts soit par l'allaitement maternel, soit par la consommation de laits infantiles spécifiques. L'utilisation d'improprement nommés « laits végétaux » s'avère donc inadéquate d'un point de vue nutritionnel. Elle entraîne une insuffisance d'apport en énergie, en protéines, en acides aminés, lipides, minéraux, vitamines et oligo-éléments. Les répercussions sur l'enfant sont d'autant plus graves si la consommation est exclusive et prolongée. Rappelons que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise l'allaitement les six premiers mois de vie d'un bébé. En l'absence d'allaitement, il s'agit d'utiliser des laits infantiles 1<sup>er</sup> âge. Puis, à partir de 4 mois, le lait de suite ou lait 2<sup>e</sup> âge. Et durant les 3 premières années de sa vie, l'enfant aura besoin de 500 ml de lait.

(1) D. Fourreau, N. Peretti, B. Hengy *et al.* (2013)

Complications carenciales suite à l'utilisation de « laits » végétaux, chez des nourrissons de deux mois et demi à 14 mois (quatre cas).

La Presse Médicale. Doi :10.1016/j.lpm.2012.05.029

## Flash

### Quelle pâte à tarte choisir ?

Lire la liste des ingrédients, en particulier la matière grasse utilisée, aide à faire un choix entre les différentes pâtes brisées, sablées ou feuilletées. Lorsqu'il s'agit de matière grasse végétale non précisée, il est probable que ce soit de l'huile de palme. Même la pâte « bio » peut en contenir. À noter : le label « bio » ne garantit pas la qualité nutritionnelle d'un produit. On peut manger bio et déséquilibré. Quant à la pâte « pur beurre », elle ne contient que du beurre : c'est la recette originale (presque) identique à la pâte faite maison.

# Le Carillon : Chacun pour tous !

Nombreuses sont les associations dont la vocation est de venir en aide aux sans-abri. Au-delà de l'aide à l'hébergement ou à l'alimentation, de plus petites structures tentent de retisser du lien social. C'est le cas de l'association « Le Carillon », réseau citoyen, basé sur la fraternité et les rencontres humaines qui propose un modèle de micro-engagements.

## Le concept

Le Carillon regroupe des commerçants de proximité acceptant de rendre une série de services aux personnes sans abri, dans leurs locaux et des habitants du quartier. Au départ situé uniquement dans le 11<sup>e</sup> arrondissement, le réseau s'étend peu à peu à tout Paris... au national et même à l'international! Animé par l'idée que « *chacun d'entre nous peut, par de petits gestes, œuvrer pour le bien de tous* », Louis-Xavier Leca, fondateur de l'association, avait constaté qu'il manquait une structure pour faire se rencontrer deux besoins: d'un côté, des restaurateurs qui souhaitent venir en aide aux plus démunis, et de l'autre, les plus démunis qui n'osent pas ou ne peuvent pas aller à leur rencontre. L'idée est donc de casser le sentiment de rejet et de travailler sur l'acceptation dans un quartier, tout en permettant d'améliorer les conditions de vie des personnes à la rue et de recréer du lien social. Et ce via « *des petits services indolores pour les commerçants, qui ne prennent pas beaucoup de temps mais qui apportent beaucoup aux bénéficiaires* », précise-t-il.

Le nom « *Le Carillon* » a été décidé avant les attentats de novembre 2015, qui ont notamment touché le 11<sup>e</sup> arrondissement. La logique de solidarité et de se retrouver reste d'autant plus d'actualité depuis ces événements tragiques. « *Le carillon est un instrument de musique composé de cloches aux sonorités différentes, mais créant une harmonie musicale. Nous, on s'appuie sur des parcours et des individualités différentes qui, ensemble, créent une harmonie sociale.* »

Finalement il apparaît presque plus aisé de réussir à mobiliser les commerçants que d'inciter les personnes démunies à bénéficier des services de ce dispositif. D'où l'importance de s'appuyer sur le tissu associatif, les partenaires - la Croix-Rouge, Emmaüs, la Chorba, l'Ordre de Malte, les Restos du Cœur- pour faire connaître les possibilités aux sans domicile fixe. C'est notamment lors des maraudes ou les permanences d'accueil des autres associations que peut être remis aux personnes bénéficiaires, un petit guide papier récapitulatif, par quartiers, qui propose quoi et à quels horaires.

Le Carillon ne vient donc pas ajouter une offre supplémentaire sur le marché de l'alimentaire associatif mais souhaite apporter une aide d'appoint, apte à rendre le quotidien moins difficile. Par ailleurs, en acceptant la présence des sans-abri aux côtés des clients, les commerces contribuent à la réinsertion des personnes isolées. Agissant de la sorte, les 200 commerçants partenaires vivent au quotidien leur responsabilité sociétale, réduisent leurs invendus, et participant pleinement au vivre-ensemble des villes et des quartiers concernés. Une initiative pour la réinsertion sociale qui essaime en France et à l'étranger.

## Le Carillon en action

Le Carillon repose sur un principe simple: grâce à des pictogrammes - dont le fameux carillon formé de trois cloches- avertit les initiés qu'ici l'accueil des sans-domicile-fixe sera bienveillant. Accrochés

### LES MISSIONS DU CARILLON

Le Carillon s'est fixé 3 objectifs :

- ▷ favoriser les liens bienveillants et de proximité, entre sans abri, commerçants et habitants.
- ▷ inviter aux échanges de services simples mais moteurs dans la vie de chacun.
- ▷ promouvoir un changement de regard et valoriser l'estime des uns et des autres.

aux vitrines des commerces, les sans-abri savent alors que les établissements sont prêts à leur offrir un café, une baguette ou des services comme un accès à l'eau ou aux toilettes, à une trousse de secours, des prises pour recharger les téléphones... La seule contrepartie demandée est d'adopter un comportement adéquat pour ne pas déranger l'activité ou la clientèle du commerce.

Le Carillon propose également aux particuliers d'agir par leur consommation à travers des défis solidaires proposés par les commerçants du réseau sur le principe de « *un menu acheté = un bon pour un repas solidaire* ». En devenant « *consom'acteurs* », les habitants d'un quartier peuvent ainsi agir dans leur quotidien pour aider les personnes dans le besoin, notamment en organisant « *les cloches du Carillon* », événements mensuels de collecte (duvets, produits hygiéniques pour les femmes...) ou « *la soupe impopulaire* » préparée avec les personnes à partir d'invendus.

Enfin des SDF bénévoles sont nommés « *ambassadeurs* ». Leur mission: se faire les relais du Carillon dans les rues et entretenir la visibilité l'association auprès des autres sans-abri.

## Une ambition: les biscuits solidaires

Après l'interaction par l'échange social, l'association souhaite miser sur l'activité professionnelle à travers des chantiers d'insertion et des contrats de travail. Une biscuiterie a ouvert ses portes dans les locaux de l'association et propose à un groupe de SDF de préparer des biscuits « *bios à la farine d'épeautre et à la cannelle préparés avec amitié* » selon une recette médiévale dont le procédé de fabrication a été transmis au Carillon par des moines bénédictins. Selon la recette traditionnelle d'Hildegarde de Bingen, ces « *biscuits de la joie* » sont ensuite livrés à vélo aux commerçants membres du réseau, mais aussi disponibles pour que le sans abri puisse en offrir à son tour, renforçant le lien « *donnant-donnant* », valeur socle de l'association.

### POUR PLUS D'INFOS:

Site : [lecarillon.org](http://lecarillon.org) Contact : Laura Gruarin - [Laura@lecarillon.org](mailto:Laura@lecarillon.org)  
Coordinatrice des pôles Sensibilisation, événements solidaires et relations ambassadeurs



4 personnes



20 mn



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>

# Carbonara d'oignons doux

## Ingrédients



1 kg d'oignons doux (rosés de préférence)



300 g de maquereaux ou harengs fumés



25 cl crème fraîche



200 g de fromage  
(cantal, comté, parmesan...)



2 œufs extra-frais



100 ml de lait



facultatif : ½ verre de vin blanc (10 cl)



1 pincée de muscade



Poivre

## Préparation

1

Couper les oignons en tranches régulières de 2 mm d'épaisseur.



2

Enlever la peau du poisson et le couper en morceaux de 1 cm d'épaisseur.



3

Faire blanchir environ 5 minutes les oignons dans de l'eau bouillante salée.



4

Faire chauffer la crème (avec le vin blanc ou non) et les morceaux de poisson, la muscade et le poivre.



5

Après ébullition, éteindre le feu et laisser reposer 10 mn.



6

Faire des lamelles de fromage avec un couteau économique.



7

Battre les œufs avec le lait puis ajouter le fromage.



8

Verser ce mélange dans la crème. Ajouter les oignons. Remuer. Servir.



## Infoplus

*Surprenante, cette recette offre un éventail de vitamines, minéraux et d'omega 3. Il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel, apporté par les poissons fumés et le fromage.*