



## Salade de riz au thon, haricots rouges, salade et emmental

Pour 1 personne (2,66 € le repas)

Ingrédients :

- 60 g de riz (10 cts)
- 80 g de thon (82 cts)
- 80 g de haricots rouges (17 cts)
- 30 g d'emmental (22 cts)
- 1 avocat (1,25 €)
- 20 g d'huile de colza (0 ct)
- quelques feuilles de salade (1 ct)

1. **Faire cuire** le riz, l'égoutter et le rincer à l'eau froide.
2. **Égoutter** les haricots rouges et rincer les à l'eau froide.
3. **Égoutter** le thon.
4. **Couper** l'emmental en petits dés.
5. **Couper** quelques feuilles de salade en fines lamelles.
6. Dans bol, incorporer tous les ingrédients et ajouter un filet d'huile.
6. **Mélanger** le tout et réserver **au frais**.



## Sandwich fraîcheur

Pour 1 personne (0,91€ le repas)

Ingrédients :

- 150 g de pain complet (ou céréales) (56 cts)
- quelques feuilles de salade (1 ct)
- 1 œuf (22 cts)
- 50 g de betteraves (12 cts)
- moutarde (0 ct)

1. **Faire cuire** 1 œuf à l'eau bouillante pendant 10 min pour obtenir un œuf dur puis laisser refroidir
2. **Couper** la betterave rouge cuite en fines lamelles (environ 0,5cm)
3. **Couper** votre pain en 2 dans le sens de la longueur et tartiner-le avec un peu de moutarde
4. **Couper** l'œuf dur en rondelles (le plus fin possible)
5. Après avoir **rincé** votre salade disposer quelques feuilles dans le sandwich, **ajouter** les lamelles de betterave et les rondelles d'œuf.



## Quiche jambon poireau

Pour 1 personne (1,93€ le repas)

Ingrédients pour :

### La pâte

- 75 g de farine (0 ct)
- 1 g de sel (0 ct)
- 37,5 g de beurre (30 cts)
- 1 jaune d'œuf (22 cts)

### La garniture

- 1 œuf (22 cts)
- 40 g de lait (0 ct)
- 40 g de crème liquide (12 cts)
- Sel / Muscade
- 100 g de poireaux (1 ct)
- Dés de jambon (0,97 cts)

1. **Ajouter** dans un saladier la farine, le sel, le jaune d'œuf et le beurre coupé en carré
2. **Mélanger** la pâte avec le bout des doigts puis avec les points 2 à 3 fois puis rassembler la pâte en boule sans la pétrir et la laisser reposer au frais (10 min)
3. **Couper** les poireaux en rondelles et faites-les cuire à l'huile (d'olive si possible) jusqu'à une jolie coloration
4. **Fleurer** (recouvrir) le plan de travail de farine et étaler la pâte pour obtenir une fine épaisseur
5. **Découper** la pâte de la taille d'un moule et le garnir après l'avoir beurré
6. Dans 1 bol **mélanger** le lait, la crème, l'œuf et assaisonner avec du sel et de la muscade
7. **Ajouter** les poireaux et les lardons sur la pâte et ajouter la garniture liquide
8. **Cuire** à 180°C pendant 30-35 minutes.

## Une alimentation équilibrée, qu'est-ce que c'est ?



**Viande, poisson ou œuf** 1 à 2 fois par jour



**3 produits laitiers** par jour



Au moins **5 fruits et légumes** par jour



Des **féculents** à chaque repas selon l'appétit



Les matières grasses, les produits sucrés et le sel sont à **limiter**



**L'eau** est à consommer à volonté



# Manger équilibré à petit prix

Document réalisé par les étudiants de 2<sup>e</sup> année de Diététique de l'IUT de Tours (2018-2019)



## A savoir

**Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)** propose 8 repères indispensables pour avoir une alimentation équilibrée ainsi que l'importance d'une l'activité physique.

- ❖ **Fruits & Légumes** : au moins 5 / jour  
Il s'agit de 5 portions de fruits et/ou de légumes (ex : 3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et 1 de fruit...) ; et si tu peux en manger plus, c'est encore mieux !
- ❖ **Produits laitiers** : 3/ jour  
Pense à varier les plaisirs : yaourt, lait, fromage blanc et fromages.
- ❖ **Féculents** : à chaque repas et selon l'appétit  
Ex : le pain et tous les produits de panification (biscottes, pain grillé...), les céréales (riz, blé, orge, avoine, seigle...), les légumineuses (lentilles, fèves, pois-chiches, haricots secs...).
- ❖ **Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois / jour  
Une portion = 100 g (ex : un steak haché, une cuisse de poulet, une escalope de dinde, 2 tranches de jambon blanc, 2 œufs).
- ❖ **Les matières grasses et sucre cachés** (ajoutés lors de leur fabrication) sont à limiter tout comme le sel.
- ❖ **Activité physique** : au moins 30 minutes, 5 jours par semaine ou plus.