

Les recettes TOP

Velouté de lentilles

Moins de 1€ par personne

INGREDIENTS :
(pour 4 personnes)

- 1 boîte de lentilles de 530 g
- 400 ml d'eau
- 200 ml de lait ½ écrémé
- 1 bouillon cube (légume ou viande)
+ Huile d'olive, sel, poivre

Temps de préparation : 10 min.

- Verser la boîte de lentilles (les lentilles et leur jus) dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez l'eau, le bouillon cube et le lait. Portez à ébullition.
- Mixez. Assaisonnez de sel et de poivre. C'est prêt !

L'astuce TOP !

Au moment de servir, vous pouvez décorer votre velouté de lentilles avec un peu de persil haché. Il apportera une touche de couleur à votre plat, et c'est excellent pour la santé !



Les produits « Manger TOP » répondent à 2 critères

Une bonne qualité nutritionnelle...

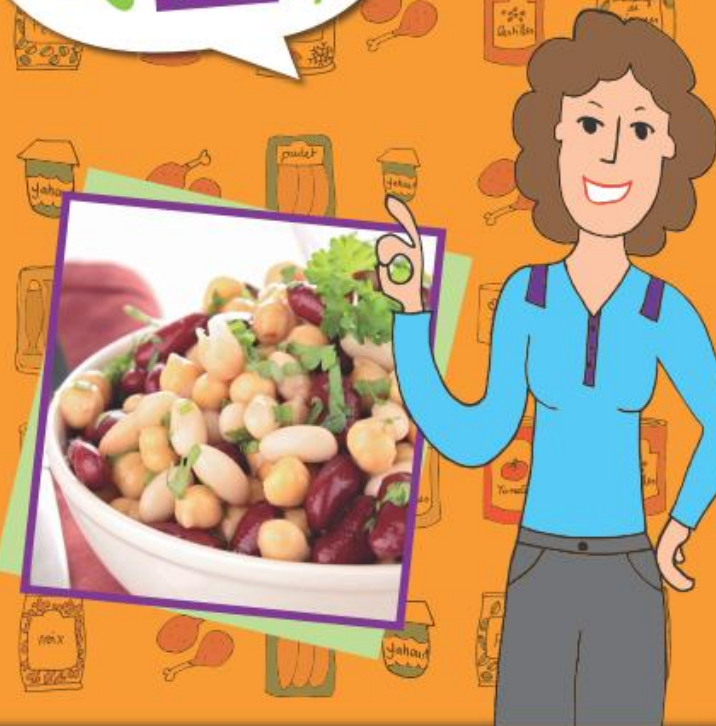
Avec un maximum de nutriments bénéfiques pour la santé (protéines, fibres, vitamines, minéraux) et un minimum de sel, d'acides gras saturés et de sucres ajoutés.

...et un bon prix
parmi les moins chers de leur catégorie.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.opticourses.fr

MANGER TOP

Les légumes secs



Un programme proposé par les nutritionnistes d'Aix-Marseille Université

Et c'est chez Dia

En ce moment

L'aliment vedette :

Les légumes secs

Un aliment 3 en 1 !

- 1 Les légumes secs apportent des **protéines végétales**, utiles à notre organisme et notamment au fonctionnement des muscles.
- 2 Ils contiennent des **fibres, vitamines et minéraux** dont notre corps a besoin pour fonctionner.
- 3 Ils apportent de l'**énergie** : les légumes secs sont des **féculents** (comme par exemple les pâtes ou les pommes de terre) qui sont le carburant par excellence de notre organisme.

La sélection TOP

Bien manger, sans dépenser plus
Ça c'est Top!



Velouté de légumes du soleil
DIA 1 L



Pommes noisettes
DIA 1 kg



Pulpe de tomate en dés
DIA 400 g



Lait de montagne demi-écrémé
DIA 1 L



Compote pomme/banane allégée
DIA 4x100 g

Stop aux idées reçues !

« Mes enfants n'aiment pas ça »



Pensez à varier les plaisirs ! Une salade de pois chiches, une soupe onctueuse de lentilles, une purée de pois cassés... autant d'idées gourmandes **qui plairont à coup sûr à toute la famille.**

« Ça fait grossir »



Non, les légumes secs ne font pas grossir ! Comme les autres féculents (pâtes, riz, pommes de terre), il est recommandé d'en consommer à chaque repas et selon l'appétit. C'est seulement si nous leur associons des aliments gras (viandes grasses, lardons, saucisses...) que cela risque de nous faire grossir.

« C'est trop long à cuisiner »

Les légumes secs sont plus faciles à préparer qu'on ne le croit : **en conserves ou en bocaux, ils sont déjà cuits et peuvent donc être utilisés tout de suite** pour une salade ou un plat chaud. Et si vous préférez les acheter en sachets ou en filets, pensez à l'autocuiseur pour raccourcir le temps de cuisson.



Les recettes TOP

Salade de pois chiches au cumin



Moins de 1€ par personne

Temps de préparation : 5 min.

INGREDIENTS :
(pour 4 personnes)

- 1 boîte de pois chiches de 400 g
- 1 pointe de cumin
- Quelques feuilles de coriandre
- + Huile d'olive, sel, poivre

- > Égouttez les pois chiches puis rincez les à l'eau froide.
- > Mettez les dans un saladier, ajoutez le cumin en poudre, et un peu d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre.
- > Ajoutez quelques feuilles de coriandre, mélangez, et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

L'astuce TOP !

Vous pouvez servir cette salade froide, ou bien tiède en la réchauffant à peine à la casserole ou au micro-ondes. Dans les deux cas, c'est délicieux !



Poisson sauce provençale surgelé
DIA 400 g



Huile de colza
DIA 1 L



Pur jus d'orange d'Espagne
DIA 1 L



Flageolets verts extra-fins
DIA 530 g