

Les recettes TOP

Rillettes de sardines

Moins de 1€ par personne

INGREDIENTS :
(pour 4 personnes)

- 2 boîtes de sardines de 125 g
- 500 g de fromage blanc 0 %
- 1 pointe de cumin
- Quelques tranches de baguette grillées
- Jus d'un 1/2 citron
- Sel, poivre

Temps de préparation : 10 min.

- Émietter les sardines dans un petit saladier.
- Ajouter le fromage blanc, le jus de citron et le cumin. Assaisonner. Mélanger bien le tout avec une spatule jusqu'à obtenir une texture assez homogène de tous les ingrédients.
- Mettre un peu au frais, et c'est prêt à tartiner à l'apéritif ou en entrée.

L'astuce TOP !

Très facile à préparer, vous pouvez demander aux enfants de vous aider. En participant, ils voudront goûter plus facilement. Et c'est un moment ludique à partager en famille.



Les produits 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 poissons en conserve



Des produits sources de nutriments et pas chers, et des idées pour mieux manger au quotidien. Ça c'est Top!



Un programme proposé par les nutritionnistes d'



Et c'est chez

Ce mois-ci !

L'aliment vedette :

Les poissons en conserve

Pas chers et nutritifs

Ils sont beaucoup moins chers que les poissons frais et ont **les mêmes qualités nutritionnelles** : des oméga 3, mais aussi plein de vitamines et minéraux.

Pratiques et riches d'idées

Véritables trésors gourmands de nos placards, ils attendent sagement dans leur boîte et peuvent être sortis à tout moment **pour une recette express**.

... et délicieux !

Nature, à l'huile d'olive ou à la tomate, ils se mangent à toutes les sauces. Leur chair fine et goûteuse plaît aux petits et aux grands.

La sélection TOP*



0,85€
Macédoine
5 légumes DIA 530g



1,30€
Fromage frais
nature DIA 12x60g



0,95€
Lentilles nature
DIA 530g



0,84€
Sardines à l'huile
végétale 115g

*Prix valable du 15 au 20 janvier 2014



1,59€
Riz thaï DIA 1kg



0,69€
Mielles de thon
à la tomate DIA 160g



0,76€
Sauce napolitaine
DIA 420g



0,85€
Ratatouille niçoise
DIA 750g

*Prix valable du 15 au 20 janvier 2014

Régalez-vous ! Il y en a pour tous les goûts

En rillettes sur une tartine, émiettés en salade, dans un sandwich, en gratin de légumes ou encore dans un plat de pâtes, les poissons en conserve sont gourmands et plaisent à toute la famille.

Le thon : steak de la mer

Le thon contient autant, voir plus, de protéines que la viande et il est souvent moins gras.

Et comme il est aussi beaucoup moins cher, ça serait vraiment dommage de s'en priver !



Au menu ce soir : Des sardines !

Les sardines en entrée sont si nutritives qu'il n'est pas nécessaire de manger de la viande ou du poisson ensuite. Avec une belle salade ou des pâtes, elles apportent de l'équilibre dans votre assiette.

Les recettes TOP

Les pâtes au thon

Moins de 1€ par personne

INGREDIENTS :
(pour 4 personnes)

- 400g de pâtes
- 1 boîte de tomates concassées de 240g
- 1 boîte de thon au naturel de 140g
- 1 oignon
- Thym, laurier
- + Huile d'olive, sel, poivre

Temps de préparation : 15 min.

- Mettre de l'eau à bouillir et faire cuire les pâtes.
- Emincer l'oignon finement et faire-le revenir dans un peu d'huile d'olive.
- Ajouter les tomates et faire réduire pendant 5 minutes à feu moyen avec le thym et le laurier.
- Assaisonner. Ajouter le thon émietté pour le réchauffer.
- Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les mélanger à la sauce dans le plat de service ou directement dans la sauteuse.

L'astuce TOP !

N'hésitez pas à ajouter d'autres ingrédients, comme des morceaux de tomate ou quelques olives fraîches par exemple.



1,05€
Maquereau à la
moutarde DIA 160g



2,70€
Moules
décoquillées
DIA 400g



1,69€
Epinards hachés
à la crème surgelés
DIA 1kg



1,79€
Yaourts crémeux
aux fruits DIA 8x125g

*Prix valable du 15 au 20 janvier 2014