

Croqu'menus



manger, boire, valoriser sa santé

Croqu'menus



Tiptopf, édition originale, a été réalisé sur mandat de l'ILZ, organe de coordination de moyens d'enseignement pour la Suisse alémanique. L'édition de langue française a été adaptée à la méthode de travail des écoles et aux goûts et traditions culinaires de la Suisse romande.

Auteurs	Ursula Affolter, Boll-Sinningen BE Rosmarie Felder, Lucerne LU Monika Jaun Urech, Worb BE Marianne Keller, Oerlingen ZH Ursula Schmid, Uster ZH «essen und trinken» Christine Dual-Fleckenstein, Zumikon ZH Gabriele Emmenegger Mayr von Baldegg, Lucerne LU
----------------	---

14^e édition entièrement remaniée, 2009

Direction de projet	Isabelle Kramer Vuilleumier, Fontainemelon NE
Traductions	Nicole Buchser, Prêles BE
Rédactrices	Isabelle Kramer Vuilleumier, Fontainemelon NE Margrit Sager Willen, St-Imier BE Esther Schwaller-Merkle, Guin FR
Version alémanique	Ursula Affolter, Boll-Sinningen BE Monika Jaun Urech, Worb BE Marianne Keller, Oerlingen ZH Ursula Schmid, Uster ZH Gabriele Emmenegger Mayr von Baldegg, Lucerne LU «essen, trinken, sich wohlfühlen»
Direction de projet, conseil	Christine Imhof-Hänecke, Utzenstorf BE
Lectorat spécialisé	Prof. D' Renato Amadó, ETH Zurich «essen, trinken, sich wohlfühlen» Sylviane Robert Valpato, Bôle NE «manger, boire, valoriser sa santé»
Collaboration conceptionnelle	Christine Dual-Fleckenstein, Zumikon ZH «essen, trinken, sich wohlfühlen»
Conception éditoriale	Walter Schürch, Othmar Mani
Graphisme, dessins	Steven Götz, Berne
Photographies	Benjamin Zurbriggen, Nidau
Editeur	Editions scolaires – Schulverlag plus AG, en collaboration avec l'Interkantonale Lehrmittelzentrale, Rapperswil

Croqu'menus N° d'art. 82942
ISBN 978-3-292-00487-1

© Schulverlag plus AG
19^e édition 2018 inchangée

Croqu'menus

**Manuel d'enseignement
intercantonal
pour l'économie familiale**



Sommaire

Notions de base

6

Elaboration des menus	8
Acheter futé	10
Légumes de saison	12
Fruits de saison	13
Plan de travail	14
Ce qu'il faut savoir	16
Menus sans viande	17
Manger avec les yeux	18
Portions pour une personne	20
Utilisation des restes	21
Conseils d'hygiène	22
Ustensiles de cuisine	24
Petits trucs pour grande cuisine	26
Quelques termes de cuisine	29
L'art de l'assaisonnement	31
Herbes aromatiques	32
Epices	34
Présentation des recettes	36
Abréviations/Poids et mesures	37

Modes de préparation

38

Crudités	40
Bouillir	41
Cuire avec un panier-vapeur	42
Cuire dans son propre jus	43
Etuver/Cuire à l'étouffée	44
Etuver/Cuire à l'étouffée	45
Griller/Roussir	46
Sauter/Cuire à la minute	47
Cuire en ragoût	48
Rôtir au four	49
Frيره	50

Pâtes

52

Diverses pâtes « maison »	54
Pâte levée	55
Pâte tournée au beurre	56
Pâte à biscuit de Savoie	57
Pâte brisée	58
Pâte à choux	59
Cuire à la marmite à pression	60
Cuire dans une cocotte en terre cuite	61

Recettes**62**

Drinks/Snacks/Lunches	62
Potages/Soupes	86
Sauces	100
Viande/Volaille/Poisson	112
Œufs/Fromage	158
Salades	172
Légumes	190
Pommes de terre	212
Céréales/Légumineuses	228
Pâtisseries/Petits cadeaux	262
Desserts	324
Conserves	354

Index des mots clés**436****Manger, boire, valoriser sa santé****364**

En fait, qu'y a-t-il dans notre assiette?	368
Quelles sont tes habitudes alimentaires?	370
Petit sprint à travers les groupes alimentaires	372
La pyramide alimentaire	376
Une pyramide qui en dit long	378
Planifier ses repas, y compris les boissons	380
Une pyramide flexible	382
Boissons	384
Légumes et fruits	388
Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses	394
Lait et produits laitiers	398
Viande, poisson, œufs et tofu	402
Huiles, matières grasses et fruits oléagineux	406
Sucrieries et grignotages salés	410
Alimentation du cerveau/du sportif	414
Energie	418
Pour en savoir encore plus	424
Substances végétales secondaires	424
Antioxydants	424
Fibres alimentaires	425
Céréales complètes	425
Index glycémique	426
Aliments fonctionnels	428
Ingrédients/Valeurs nutritives	429
Vitamines/Sels minéraux	430

Index des mots clés**441**

Légumes de saison

Production indigène et importations des pays limitrophes

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Asperge												
Aubergine												
Batavia												
Brocoli												
Carotte, carotte jaune												
Céleri-branche												
Céleri												
Chicorée pain de sucre												
Chicorée rouge, trévisé												
Chou de Bruxelles												
Chou chinois												
Chou, chou frisé												
Chou-fleur, romanesco												
Chou-pomme												
Concombre												
Côte de bette												
Courge												
Courgette												
Cresson												
Doucette, rampon												
Endive												
Epinard, bette à tondre												
Fenouil												
Feuille de chêne, salanova												
Haricot												
Laitue à tondre												
Laitue iceberg												
Laitue romaine												
Maïs sucré												
Oignon de printemps												
Oignon, échalote												
Pois mange-tout												
Poireau, vert et blanchi												
Poivron												
Racine rouge												
Radis												
Rhubarbe												
Roquette, rucola												
Salade pommée												
Scarole, chicorée frisée												
Scorsonère												
Tomate												

Source : Centrale suisse de la culture maraîchère Oeschberg, 2008

Plan de travail **Quelques conseils pour bien s'organiser**

- Lire attentivement les recettes
- Consulter les modes de préparation (pp. 38–61)
- Choisir la place de travail idéale
- Préparer les ingrédients et les ustensiles (mise en place)
- Tenir compte du temps de cuisson, ainsi que du temps de préparation et de dressage
- Prévoir du temps pour laisser refroidir ou reposer les préparations
- Travailler avec des ustensiles et appareils adaptés afin de gagner du temps et de l'énergie

Exemple de plan de travail



Pizza

Temps de cuisson
25–30 min

Recette (p. 266)



Salade mêlée

Recette (p. 175)

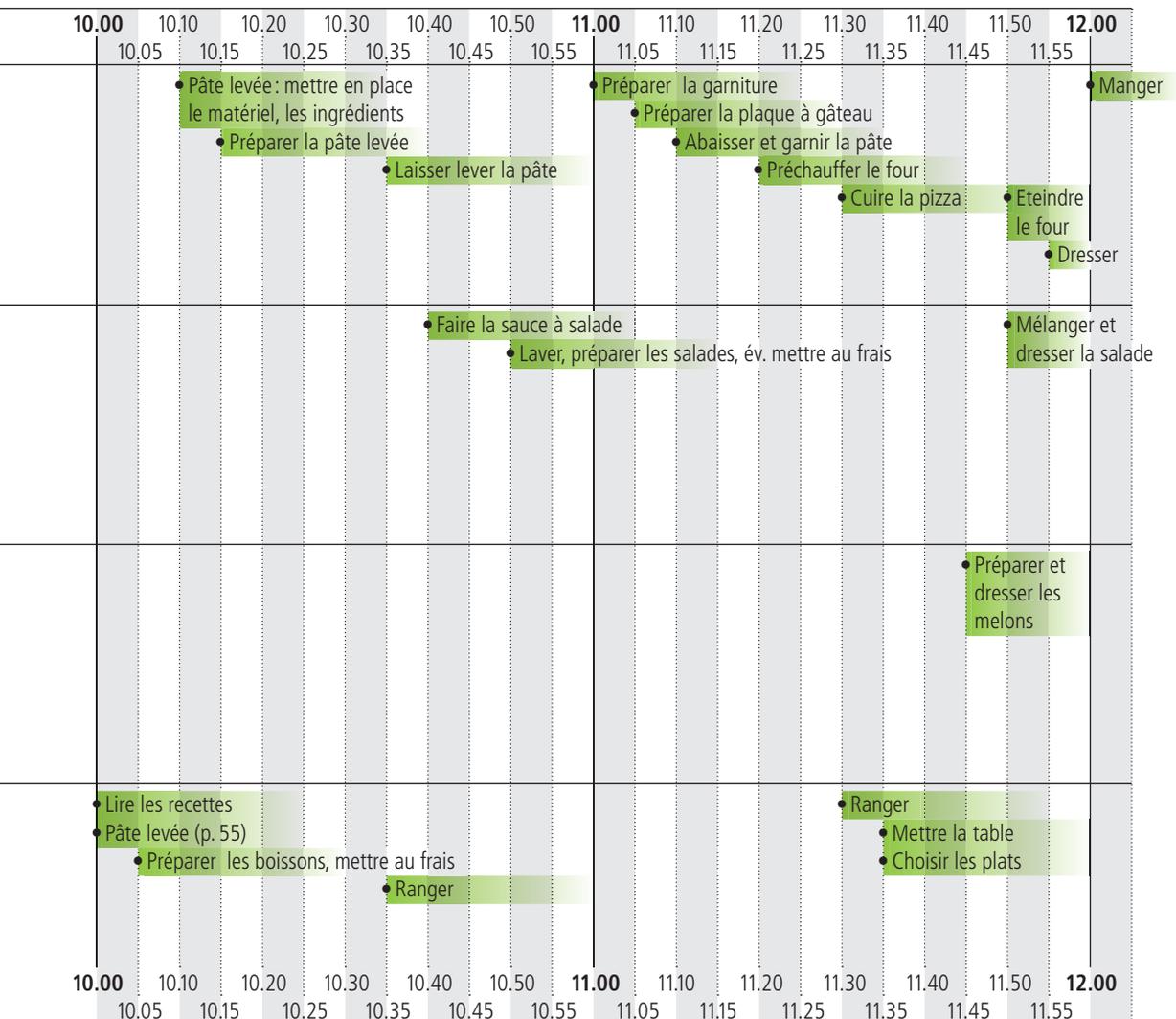


Barquettes de melon



Tâches annexes

- Penser à préchauffer le four
- Surveiller les plats pendant la cuisson
- Prévoir du temps pour ranger la cuisine et mettre la table
- Choisir la vaisselle adéquate
- Préchauffer les assiettes si nécessaire
- Préparer les garnitures éventuelles
- Eteindre les surfaces de cuisson et le four en temps voulu
- Préparer les crudités le plus tard possible
- **L'improvisation fait partie du métier!...**



Ce qu'il faut savoir

La pyramide alimentaire

Sucreries et
grignotages salés

Huiles, matières grasses et
fruits oléagineux

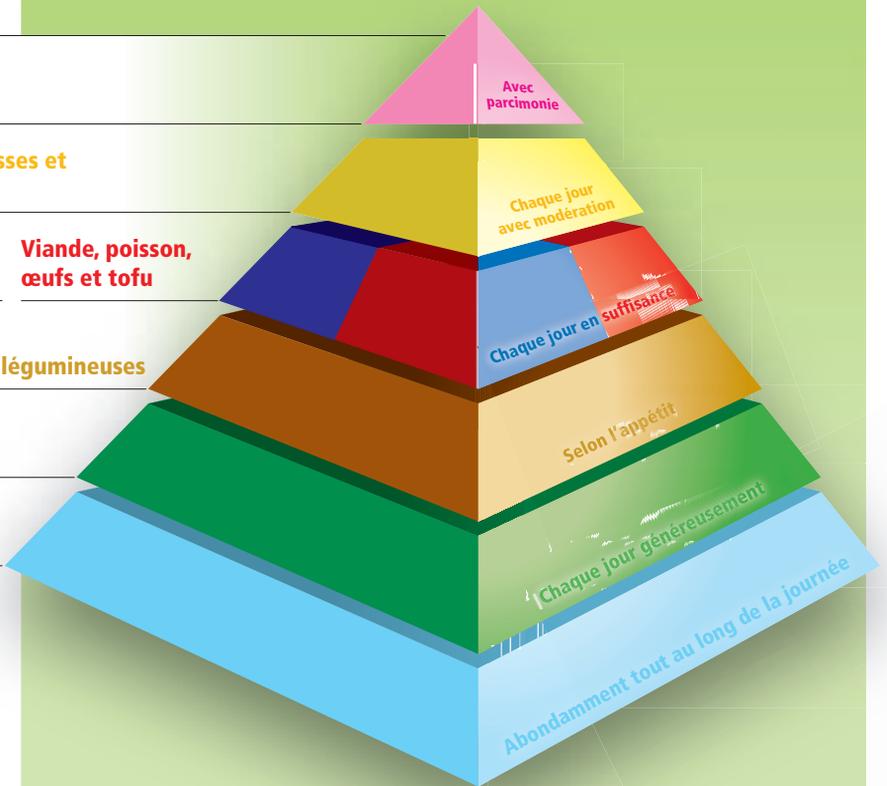
Lait et produits
laitiers

Viande, poisson,
œufs et tofu

Produits céréaliers,
pommes de terre et légumineuses

Légumes et fruits

Boissons



Pruneaux au lard

		env. 20 pièces
	év. 100 g amandes entières mondées	év. griller, refroidir
	250 g pruneaux secs dénoyautés	piquer une amande sur chaque pruneau
	10 tranches de lard	partager, enrouler autour de chaque pruneau fixer avec un cure-dent rissoler les pruneaux au lard sans huile dans une poêle cuisson : 3–5 min servir chaud

- Conseil**
- Remplacer les pruneaux par des abricots secs ou des dattes
 - Remplacer les tranches de lard par des tranches de jambon cru, coupées en lamelles de 3 cm de large
 - Mettre les pruneaux au lard dans un plat à gratin préparé, cuisson : milieu du four à 220° C, 10 min



Pois chiches épicés

	½ blanc d'œuf frais	battre dans une assiette à soupe
	1 cs sucre brun ½ cc sel 2 cc piments concassés	ajouter, mélanger
	200 g pois chiches en conserve	rincer, égoutter ajouter, mélanger répartir sur une plaque à gâteau préparée cuisson: milieu du four à 220° C 8–10 min griller légèrement les pois chiches dans le four éteint et entrouvert, env. 5 min

Chips piquantes

	1 cs huile d'olive 3 pc Sambal Oelek sel, poivre	déposer dans une petite terrine, mélanger
	1 abaisse pâte à nouilles	partager déposer sur une plaque à gâteau préparée badigeonner les moitiés de pâte avec le mélange d'épices, découper en triangles ou en rectangles cuisson: partie supérieure du four à 240° C 3–4 min

Conseil • Servir avec des salades, des potages ou du guacamole (p. 106)

Chips au fromage

	2–3 cs crème acidulée	tartinier la pâte à nouilles
	2–3 cs Sbrinz ou Parmesan râpé paprika	parsemer

Chips au pesto

	2–3 cs pesto	tartinier la pâte à nouilles
--	---------------------	------------------------------

Petits feuilletés épicés

	250 g pâte feuilletée	abaisser à 2–3 mm d'épaisseur découper des formes diverses déposer sur une plaque à gâteau préparée
	1 œuf	battre, badigeonner
	amandes effilées, fromage râpé, pavot, sésame, cumin, paprika, sel, poivre	à volonté, parsemer cuisson : milieu du four à 220° C 8–10 min

Conseil • Utiliser une abaisse de pâte feuilletée

↳ Cœurs de France au fromage	250 g pâte feuilletée	abaisser en un rectangle de 2 mm d'épaisseur
	4 cs fromage râpé poivre, paprika	parsemer, passer légèrement le rouleau à pâte replier les deux côtés vers le milieu ou former une roulade couper en tranches de 5 mm de large

↳ Cœurs de France au jambon cru	250 g pâte feuilletée	abaisser en un rectangle de 2 mm d'épaisseur
	év. 2 cs fromage râpé	parsemer, passer légèrement le rouleau à pâte
	80 g tranches de jambon cru	répartir sur la pâte, replier les deux côtés vers le milieu ou former une roulade couper en tranches de 5 mm de large

Conseil • Rouler la pâte feuilletée depuis un seul côté



Croissants au jambon

		env. 16 pièces
Farce		
	250 g tranches de jambon ½ bouquet de persil	préparer, hacher, mettre dans une terrine
	2 cs fromage râpé 2 cs crème acidulée ou séré	ajouter, mélanger
	sel, poivre, paprika	assaisonner, mélanger
	500 g pâte feuilletée	abaisser à 2–3 mm d'épaisseur découper des triangles badigeonner les bords avec de l'eau répartir la farce, rouler former des croissants déposer sur une plaque à gâteau préparée, la pointe tournée vers le bas
	1 œuf	battre, badigeonner cuisson: milieu du four à 220° C 15–20 min

- Conseil**
- Utiliser 2 abaisses de pâte feuilletée rectangulaires ou rondes
 - Mettre en forme comme les croissants aux noisettes (p. 271)



Grissini

		env. 30 pièces
	1 abaisse pâte à pizza rectangulaire, env. 550 g	dérouler
	gros sel	parsemer, presser légèrement couper en lanières de 1 cm de large à l'aide d'un couteau ou d'une roulette à pâtisserie év. plier les lanières en 2, former des spirales déposer sur une plaque à gâteau préparée cuisson : milieu du four à 220° C 10–12 min

- Conseil**
- Parsemer de Parmesan râpé, de feuilles de thym, de paprika ou d'origan, ou râper du zeste d'orange ou de citron sur la pâte
 - Préparer 1 portion de pâte à pizza (p. 266)

Bâtonnets croustillants

		env. 40 pièces
	1 abaisse pâte à pizza rectangulaire, env. 550 g	dérouler couper en lanières de 2 cm de large à l'aide d'un couteau
	1 œuf	battre, badigeonner les lanières de pâte
Garniture	100 g noisettes, noix ou amandes	hacher, mettre dans une terrine
	1 cs romarin	laver, émincer, ajouter
	½ cc sel 1 cc sucre poivre 1 cs huile	ajouter, mélanger, répartir sur les lanières presser légèrement cuisson : milieu du four à 220° C 10–12 min

- Conseil**
- Préparer 1 portion de pâte à pizza (p. 266)

Pot-au-feu**Fond**

	2 l eau froide	mettre dans une casserole
	2 os	rincer, ajouter
	1 oignon piqué 1 gousse d'ail	préparer, ajouter, porter à ébullition cuisson : 15 min
	1 cs sel	assaisonner
Viande et légumes		
	600 g bouilli	mettre dans le fond bouillant laisser frémir cuisson : 2–3 h
	600 g légumes, ex. carottes, céleri, chou frisé, poireau, chou-pomme	laver, préparer, laisser entiers ou couper en morceaux ajouter 30–40 min avant la fin de la cuisson couper la viande dans le sens contraire des fibres dresser arroser d'un peu de bouillon chaud dresser les légumes à côté de la viande

- Conseil**
- Ev. dégraisser et écumer le bouillon de viande, servir avec des croûtons ou une autre garniture (p. 89)
 - Accompagner de fruits à la moutarde, fruits à l'aigre-doux, mixed pickles, vinaigrette (p. 178), sauce aux pommes et au raifort (p. 104) ou sauce au séré et aux fines herbes (p. 102)
 - Les morceaux de viande plus grands restent plus juteux
 - Utiliser la viande bouillie pour une salade ou un plat froid
 - Utiliser la marmite à pression, cuisson : 25–30 min

 **Fondue charolaise**

	600 g bœuf, dés de 4 cm	ajouter au fond de cuisson cuisson : 1–1½ h
	600 g légumes	laver, préparer, couper en morceaux ajouter 20–30 min avant la fin de la cuisson

- Conseil**
- Servir dans un caquelon avec différentes garnitures : mayonnaise (p. 105), cornichons, oignons au vinaigre

Vitello tonnato**Fond**

1 l eau froide	mettre dans une casserole
1 oignon piqué	préparer, ajouter
1–2 carottes	laver, peler, partager, ajouter, porter à ébullition cuisson : 15 min
1 cc sel 5 grains de poivre	assaisonner
½ jus de citron	ajouter

Viande

600 g veau, ex. filet d'épaule, faux-filet	ajouter au fond mijoter à couvert cuisson : 1–1¼ h laisser refroidir la viande dans le bouillon découper en tranches de 3 mm disposer en tuiles sur un plat
---	--

Sauce

5 cs mayonnaise 3 cs crème acidulée 1 cc moutarde 1 cc vinaigre 2 cs fond refroidi év. 2–3 filets d'anchois	mettre dans une mesure
200 g thon rose	égoutter, défaire, ajouter, mixer
sel, poivre jus de citron	vérifier l'assaisonnement napper la viande avec une partie de la sauce et servir le reste à part

Garniture

2 œufs durs 2 tomates	préparer, couper en quartiers
1–2 cs câpres quelques olives	décorer le plat

- Conseil**
- Décorer avec des rondelles de citron ou de citron vert
 - Mixer une poignée de feuilles de basilic avec le thon
 - Remplacer les tomates par des tomates cerises

Blanquette de veau

	1 l eau froide	verser dans une casserole
	2 os 1 bouquet garni	laver, préparer, ajouter porter à ébullition
	1 cc sel	assaisonner
	800 g viande de veau coupée en gros dés	ajouter, écumer à volonté cuire à feux doux, à couvert cuisson : 1–1¼ h égoutter la viande et réserver au chaud préparer une sauce aux câpres (p. 111) à base du bouillon de cuisson ajouter la viande et dresser dans une couronne de riz ou de purée de pommes de terre

Conseil • Morceaux appropriés : cou, épaule, poitrine

Saucisses

	eau	porter à ébullition dans une casserole
	saucisses	ajouter les saucisses doivent être recouvertes d'eau laisser mijoter à feu doux l'eau ne doit pas cuire cuisson : saucisses de Vienne 10 min saucisses d'Ajoie 15 min saucisson 20–30 min boudin, saucisse au foie 20–30 min

Tranches braisées

1 cs huile	mettre dans une cocotte
4 escalopes ½ cc sel poivre, paprika, moutarde	assaisonner
4 tranches de lard	couper en lanières
1 oignon persil, thym, basilic 1 poivron 1 tomate	laver, préparer, couper, disposer par couches avec la viande, couvrir chauffer à feu vif quelques minutes puis étuver à feu doux cuisson : bœuf 1–1½ h porc 30–40 min poulet 30–40 min dinde 30–40 min retourner les tranches à mi-cuisson

Conseil • Ajouter à volonté des champignons, du chou-pomme, des carottes ou du céleri-branché



Escalopes nature

1 cc	1–2 cs huile	chauffer dans une poêle
1	4 escalopes de 100 g	sauter à feu vif de chaque côté cuisson : 3–5 min
	½ cc sel poivre, paprika	assaisonner servir immédiatement

- Conseil**
- Morceaux appropriés :
porc : faux-filet, cou, coin, noix
veau : noix, faux-filet
dinde : poitrine, cuisson : 10–12 min
poulet : blanc, cuisson : 10–15 min
 - Servir avec du beurre aux herbes, au citron ou à la moutarde (p. 106)

↳ Steaks de porc	4 steaks de 150 g	sauter à feu moyen cuisson : 8–10 min
↳ Côtelettes de porc	4 côtelettes de 150 g	sauter à feu moyen cuisson : 15 min
↳ Côtelettes d'agneau	12 côtelettes d'agneau de 80 g	sauter à feu moyen cuisson : 6–8 min
↳ Sandwiches à la viande	4 petits pains, ex. ciabatta	partager
	1 port. sauce tartare ou cocktail	préparer (p. 105) tartiner les petits pains
	4 feuilles de salade	ajouter déposer les escalopes dessus puis refermer les sandwiches

Pâtes alimentaires

½–1 l	2–3 l eau	porter à ébullition dans une casserole
1–2 cc	1–1½ cs sel	assaisonner
50–80 g	200–300 g pâtes alimentaires	ajouter, réduire la chaleur cuisson : 5–15 min les pâtes doivent être al dente égoutter
	flocons de beurre	parsemer

Conseil • Servir les pâtes avec du fromage râpé

Salade de cornettes

	200 g cornettes	cuire, égoutter (cf. recette ci-dessus), rincer à l'eau froide
	1½ port. sauce à salade à l'italienne	préparer (p. 177) ajouter les cornettes, mélanger délicatement
	2–3 tomates	laver, enlever le pédoncule couper en petits dés, ajouter
	½ concombre	laver, couper en petits dés, ajouter
	100 g tranches de jambon, 3 mm d'épaisseur	couper en petits dés, ajouter
	1–2 gousses d'ail	préparer, hacher, ajouter
	1 botte de ciboulette	laver, ciseler, ajouter, mélanger, dresser
	2 œufs durs	couper en 4, garnir

Conseil • Remplacer les cornettes par d'autres pâtes alimentaires
• Remplacer les tomates par des tomates cerises coupées en 2 ou en 4
• Remplacer le jambon par du cervelas ou de la saucisse
• Ajouter 100 g de fromage, ex. Gruyère, coupé en dés

Macaronis bolognaise

	400 g macaronis	cuire, égoutter (cf. recette ci-dessus)
	1 port. sauce bolognaise	préparer (p. 110) napper les macaronis dressés
	Parmesan râpé	servir à part

Conseil • Remplacer les macaronis par d'autres pâtes alimentaires

400 g spaghetti	cuire, égoutter (p. 238)	Spaghetti napolitaine
1 port. sauce napolitaine	préparer (p. 109) napper les spaghetti dressés	
Sbrinz ou Parmesan râpé	servir à part	
600 g thon, moules, crevettes, poulpe	ajouter à la sauce napolitaine, chauffer	Spaghetti marinière ←
400 g penne	cuire, égoutter (p. 238)	Penne all'arrabiata ←
1 port. sauce all'arrabiata	préparer (p. 109) napper les penne dressées	
400 g spaghetti	cuire, égoutter (p. 238)	Spaghetti sauce aux légumes
Sauce aux légumes		
1 cs huile d'olive	chauffer dans une poêle	
1–2 gousses d'ail 1 bouquet de persil plat	préparer, hacher, ajouter	
200 g courgettes 200 g carottes	laver, préparer, couper en fines lanières ou râper ajouter	
1 peperoncino	laver, partager, épépiner, rincer, couper en lanières, ajouter, réduire la chaleur faire revenir à feu doux en remuant	
1½–2 dl crème	ajouter	
½ cc sel ou bouillon de légumes poivre, paprika	assaisonner étuver à feu doux, à couvert cuisson: 5–8 min	
1 cs jus de citron 50 g Sbrinz râpé	ajouter, vérifier l'assaisonnement	
½ bouquet de basilic	laver, couper en fines lanières, parsemer	

- Conseil**
- Utiliser d'autres légumes ou des fines herbes
 - Ajouter un peu de zeste de citron râpé

Spaghettis au pesto

400 g spaghettis

cuire, égoutter (p. 238)
réserver un peu d'eau de cuisson

Pesto

1–2 bouquets de basilic frais
2–3 gousses d'ail
½ cc sel
poivre
50 g Parmesan râpé
2 cs pignons
1 dl huile d'olive

préparer, mettre dans une mesure, mixer

3 cs eau de cuisson des spaghettis

ajouter avant de servir, napper les spaghettis de pesto ou servir à part

- Conseil**
- Remplacer les pignons par des cerneaux de noix
 - Remplacer le basilic par de l'ail des ours, de la roquette ou du persil



	400 g pâtes alimentaires, ex. nouilles	cuire, égoutter (p. 238)	Pâtes à la crème
Sauce à la crème			
	2½ dl crème	mettre dans une casserole	
	év. 2 gousses d'ail	préparer, presser, ajouter	
	50 g Parmesan râpé	ajouter, chauffer	
	½ cc sel poivre, paprika	assaisonner napper les nouilles dressées	

- Conseil**
- Remplacer les nouilles par d'autres pâtes alimentaires
 - Ajouter 50 g de Cantadou au poivre ou aux fines herbes, ou de Gorgonzola

	400 g spaghettis	cuire, égoutter (p. 238)	Spaghettis sauce tomate à la crème 
	1 port. sauce à la crème	préparer (cf. recette ci-dessus)	
	1–2 cs purée de tomates	ajouter	
	Parmesan râpé	servir à part	

- Conseil**
- Ajouter 2 piments rouges épépinés et émincés
 - Couper 12 tomates cerises en 2, ajouter
 - Couper 60 g de tranches de lard en lanières, rissoler et ajouter

	400 g spaghettis	cuire, égoutter (p. 238)	Spaghettis carbonara
	100 g tranches de lard ou de jambon	émincer, rissoler	
	1 cs huile	ajouter	
	1–2 gousses d'ail	préparer, émincer, ajouter, réduire la chaleur faire revenir à feu doux ajouter les spaghettis cuits, chauffer	
	2 dl crème 2 œufs frais 50 g Parmesan râpé ½ cc sel poivre	fouetter dans une terrine, ajouter, mélanger servir immédiatement	

Farfalle alla contadina

	400 g farfalle	cuire, égoutter (p. 238)
	1–2 cs huile	chauffer dans une poêle
	300 g émincé de poulet	sauter à feu vif, réserver
	½ oignon	préparer, émincer
	1 poivron rouge	laver, partager, couper en petits dés ajouter avec l'oignon réduire la chaleur faire revenir à feu doux en remuant
	150 g petits pois congelés	ajouter, faire revenir
	1–2 dl eau	mouiller
	1 cc bouillon de légumes poivre, poivre de Cayenne	assaisonner ajouter le poulet mijoter cuisson : 5–10 min napper les farfalle

Conseil • Servir avec du Sbrinz ou du Parmesan râpé

Gratin de pâtes

	200 g pâtes alimentaires	cuire, égoutter (p. 238)
	150 g tranches de jambon	émincer
	5 cs fromage râpé	déposer par couches dans un plat à gratin préparé
Liaison	2 ½ dl lait 3 œufs frais ½ cc sel poivre, muscade, paprika	fouetter dans une mesure, verser dessus
	2–3 cs fromage râpé flocons de beurre	parsemer, répartir gratiner cuisson : partie inférieure du four à 200° C 30–40 min

La pyramide alimentaire

Les groupes alimentaires

Sucreries et grignotages salés

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux

Lait et
produits laitiers

Viande, poisson,
œufs et tofu

Produits céréaliers,
pommes de terre et légumineuses

Légumes et fruits

Boissons



Les fonctions

Avec parcimonie

Sucreries

Fournir de l'énergie, sans substances vitales

Grignotages salés

Source de plaisir

Chaque jour avec modération

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux

Fournir de l'énergie de réserve

Lait et produits laitiers

Renforcer les os

Viande, poisson, œufs et tofu

Construire et réparer l'organisme

Chaque jour en suffisance

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

Fournir de l'énergie et rassasier

Selon l'appétit

Légumes et fruits

Protéger la santé

Chaque jour généreusement

Boissons

Indispensables à la vie

Abondamment tout au long de la journée



schul^{plus}
verlag

ilz



N° d'art. 82942
ISBN 978-3-292-00487-1