

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Avril

2024



JOYEUSES PÂQUES

LE MOT DU NUTRITIONNISTE



1/5

CUISINER MAISON

Cuisiner maison permet de gérer soi-même les quantités, les ingrédients, de limiter les produits ultra-transformés en choisissant des produits bruts ou peu transformés.

Ce n'est pas toujours évident quand on n'a pas l'habitude, quand on manque de temps, de matériel...mais c'est possible! Découvrez ici nos conseils et astuces pour cuisiner maison plus souvent, même quand on manque de temps et sans avoir besoin d'être un as des fourneaux.

LES ATOUTS DU FAIT-MAISON

** Consommer moins de sel:*

• Les plats préparés peuvent contenir beaucoup de sel: en cuisinant ses plats maison, c'est vous qui gérez la quantité de sel ajouté. A table, pensez à toujours goûter vos plats avant de saler.

• pour moins saler tout en donnant du goût à vos préparations, relevez la saveur d'un plat avec des épices, des condiments, des aromates et fines herbes séchées ou surgelées. Si ces ingrédients peuvent vous sembler un peu chers, on en consomme très peu chaque jour et ils se gardent longtemps.

Retrouvez l'ensemble de ces conseils sur le site: www.mangerbouger.fr

Au mois prochain!