

## Quelques astuces pour manger équilibré sans trop dépenser

### OÙ ?

- Evitez les supermarchés de grande taille qui offrent plus de tentations (de même que les discounts qui proposent davantage de produits gras et sucrés) ;
- Renseignez vous auprès des producteurs locaux qui peuvent vous proposer des prix de lot ;
- Allez faire un tour au marché vers 13h, certains marchands «bradent» les prix en fin de marché ;

### COMMENT ?

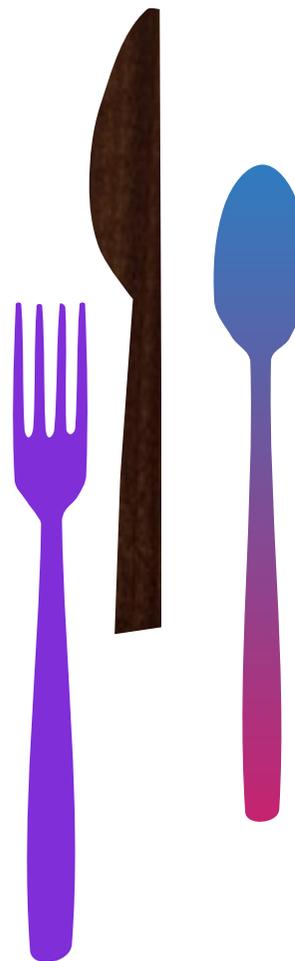
- faites vos courses le ventre plein, en vous tenant à une liste pré établie ;
- Ne vous laissez pas attirer par les promotions en tête de gondole ;
- Comparez les prix au litre ou au kilo pour vous assurer des promotions ;
- Evitez de faire vos courses avec vos enfants ou petits enfants qui risquent de vous faire «craquer» devant les produits gras et sucrés qui en plus, sont souvent très cher ;
- Attention au chiffre «9» : votre oeil va retenir le chiffre qui est devant (ex : 9,90€ au lieu de 10€) ;
- Méfiez vous des cartes de fidélité qui parfois vous font dépenser plus en vous offrant des points ou bons d'achat sur certains produits plus chers.

### L'AIDE ALIMENTAIRE

La Banque Alimentaire, les Restos du Coeurs, les Épiceries Solidaires et le Secours Populaire peuvent vous aider à faire face aux difficultés financières en vous attribuant l'aide alimentaire selon vos ressources. Renseignez vous auprès de votre municipalité.



# Atelier diététique



Spécial  
«Petit budget»

Marie TAUPIN, Diététicienne

# Recettes à petit budget

## Les fruits secs dans l'alimentation du patient diabétique

Tous les fruits sans exception peuvent être consommés par les diabétiques, (y compris les fruits secs). Proportionnellement au volume consommé, ils apportent en général, peu de calories sous forme de glucides (= sucres) et véhiculent de l'eau, des minéraux, des vitamines, des fibres et des antioxydants essentiels à l'organisme.

Les fruits secs sont souvent interdits ou pointés du doigt dans certains «régimes» remis aux personnes diabétiques et ceci mérite d'être nuancé.

Il est vrai qu'ils contiennent davantage de sucre que les autres fruits du fait de leur déshydratation (environ 50% contre 12% environ pour la pomme ou la poire) . Le problème est également lié à la quantité consommée qui peut aller facilement au delà de 100g.

Il est donc conseillé de limiter la portion (3 abricots secs = 3 pruneaux = 3 dattes) et leur fréquence de consommation. Les fruits secs sont intéressants avant la pratique d'une activité physique intense.

Enfin, il est important de préciser que l'index glycémique (capacité d'un aliment à élever la glycémie lorsqu'il est consommé seul) des pruneaux et des abricots secs est relativement faible (30-50) : ils peuvent donc avoir leur place dans l'alimentation du patient diabétique,

### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Pain de poisson aux légumes	188 Cal	20g	9g	9g
Far breton	224 Cal	14g	8g	24g

## Pain de poisson aux légumes



### Pour 4 personnes

- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 1 grosse boîte de macédoine de légumes
- 3 oeufs
- 1 verre de crème fraîche liquide à 15% de MG
- 1 verre de lait 1/2 écrémé
- 1 noisette de beurre
- ciboulette, persil
- sel, poivre

### Réalisation

Mettre le four à chauffer à Th.6 (180°C). Egoutter le thon et la macédoine de légumes. Passer les légumes sous l'eau afin d'éliminer le plus de jus possible. Dans un saladier, casser les oeufs et les battre avec un fouet ou une fourchette. Ajouter la crème fraîche, le lait, les aromates, le thon et la macédoine. Beurrer un moule à cake. Verser la préparation et faire cuire au bain marie durant 30 minutes.

## Far breton



### Pour 4 personnes

- 12 pruneaux d'Agen
- 4 petits verres de farine semi complète
- 750 mL de lait 1/2 écrémé
- 4 càs d'édulcorant à cuire (facultatif)
- 4 oeufs
- 1 noisette de beurre

### Réalisation

Si les pruneaux sont très durs, les réhydrater les pruneaux durant une nuit dans un bol d'eau.

Mettre le four à chauffer à Th.6 (180°C). Dans une casserole, faire tiédir le lait. Mélanger les oeufs, l'édulcorant puis ajouter la farine. Ajouter le lait et bien mélanger. Déposer les pruneaux dans un plat à gratin beurré et verser la préparation sur les pruneaux. Cuire durant 30 minutes.