

# Recette

## Tiramisus aux fruits rouges

### Ingrédients (pour 8 personnes) :

- ⇒ 2 jaunes d'œufs et 1 blanc,
- ⇒ 200 g de sucre,
- ⇒ 500 g de ricotta,
- ⇒ 50 g de fromage blanc,
- ⇒ 20 cl de crème fouettée
- ⇒ 500 g de fruits rouges,
- ⇒ 8 biscuits à la cuiller.



### Préparation :

- ⇒ Réaliser la crème

Mélangez les jaunes d'œufs, le sucre, la ricotta et le fromage blanc. Montez les blancs en neige bien ferme, ajoutez la crème fouettée puis mélangez le tout.

- ⇒ Assembler les tiramisus

Déposez dans chaque coupe un biscuit à la cuiller coupé en 4, étalez les fruits rouges, puis nappez avec la crème.

Pour clôturer le travail réalisé sur la thématique de la nutrition avec les jeunes cette année, le Foyer des Jeunes Travailleurs organise un buffet convivial le mardi 19 mai prochain.



Plaquette réalisée par Anissa, Cindy, Gaëlle, Hervé, Matthieu et Mickaël, en partenariat avec Odile Boisrond du Comité Départemental d'Education pour la Santé du Lot et Garonne, dans le cadre du projet « Manger, bouger, c'est la Santé ! ».

LA POLME.COM

Manger, c'est la santé !

Maison

Croissance

Plaisir

Pour passer le temps

Cuisiner

Goût

Grignotage

Anorexie

MANGER

Besoin vital

Fruits

Convée

Grandes occasions

Produits de la ferme

Rondeurs

Image de soi

Famille

Convivial

Comblen un manque

Prendre le temps

Faim



Pour plus d'informations : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Manger équilibré, c'est pas si difficile que ça !

## VOS REPÈRES DE CONSOMMATION



Viandes et volailles  
produits de la pêche et œufs  
1 à 2 fois par jour



Boissons  
de l'eau à volonté



Lait et produits laitiers  
(yaourts, fromages)  
3 fois par jour



Fruits et légumes  
au moins 5 par jour



Matières grasses ajoutées  
limiter la consommation



Produits sucrés  
limiter la consommation



Pains, céréales,  
pommes de terre et  
légumes secs  
à chaque repas et  
selon l'appétit



Sel  
limiter la  
consommation



Activités physique  
au moins l'équivalent d'une  
demi heure de marche  
rapide par jour



→ Manger équilibré, ne veut pas dire faire un régime, c'est manger de tout sans abuser des aliments gras et sucrés.

→ Il est important d'éviter de grignoter trop souvent, si vous avez un petit creux : pensez aux fruits !

→ Privilégiez les trois repas par jour plus un goûter et surtout prenez votre temps pour déguster vos repas !

## Que préférez-vous manger :



Un repas sandwich maison  
Jambon, fromage et tomate  
Pomme  
Eau

Contient 866 calories  
et coûte 3,10 €



Un menu fast food  
Hamburger et frites  
Glace  
Soda

Contient 1 353 calories  
et coûte 7 €

Idées de menus équilibrés, faciles et rapides  
à réaliser pour une journée

### Petit - déjeuner

Un bol de lait

Deux tartines de pain  
avec du beurre et de  
la confiture

Un verre de jus de  
pomme

### Déjeuner

Salade de tomate

Spaghettis à la  
bolognaise

Fromage de chèvre

Ananas

Eau et pain

### Dîner

Soupe

Filet de colin cuit en  
papillote avec poêlée  
de légumes et de  
pommes de terre

Fromage blanc

Pomme

Eau et pain