

Nous consulter pour de plus amples informations



Association Interrégionale OUEST :

04. La Moignerie, 35120 LA BOUSSAC

☎ 02 99 80 08 87 ☎ -au prix d'une communication locale- 08 72 33 08 86 ☎ 06 75 48 20 64

Mail : aïsec.synergies-ouest@laposte.net

Fiche intervention n° 6 - action sociale - année 2010

**ÉDUCATION NUTRITIONNELLE,
ACCOMPAGNEMENT DES POPULATIONS PEU, MAL, INFORMÉES
EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION,
DES ASSOCIATIONS ET INSTITUTIONS ŒUVRANT
DANS LE DOMAINE DE L'AIDE ALIMENTAIRE D'URGENCE,
ET/OU DE L'ÉDUCATION ET/OU DU SOIN.**

Publics concernés :


- associations caritatives participant à l'aide alimentaire d'urgence,
 - institutions sociales et médico-sociales,
- structures éducatives, socioéducatives et socioculturelles,
 - personnes intéressées à titre individuel.



Projets à déposer dans le cadre de Leader + et/ou du PRS et/ou du FSE
(en fonction des territoires identifiés)






Copyright :: All Rights Reserved
Registered :: Thu Nov 25 09:52:47 UTC 2010
MCN :: CRPUT-1AT67-JE7Q7

Quoi ? Principale réalisation	Fiches alimentation - nutrition hebdomadaires. <i>(les fiches comprennent une information sur le produit, une à trois recettes, des conseils quant à la conservation).</i> Sur 10 fiches, 8 sont consacrées aux fruits & légumes, 1 à un autre groupe d'aliments, 1 à la technologie de l'alimentation <i>(économie, conservation, équilibre).</i>	
Quand ? planification	Une diffusion gratuite, chaque semaine par internet à destination des structures inscrites, et des personnes physiques inscrites. <i>(mise en réseau).</i> A compter de septembre 2009. Des actions d'accompagnement propres aux structures du réseau, Un bilan annuel des actions.	
Qui ? pilotage	Un pilote AISEC-Synergies, Des membres militants <i>(volontaires ou salariés)</i> de l'association dotés de la compétence pour encadrer les demandes d'interventions en soutien.	
Pourquoi ? Objectifs, Fondements & perspectives	<ul style="list-style-type: none"> - proposer un nouveau service, - participer à l'insertion sociale et professionnelle des plus démunis, - participer à l'effort d'éducation nutritionnelle, encourager notamment la consommation de fruits et légumes. 	
Comment ? Méthodologie	Le Pilote AISEC-Synergies consultera les instances départementales <i>(voire régionales)</i> , pour tenir compte de l'existant. Outre l'outil support des actions <i>(fiches hebdo)</i> , AISEC peut intervenir à la demande des associations ou institutions, pour aider à la mise en œuvre d'actions complémentaires, dans une logique de transfert de compétences <i>(groupes locaux, ateliers de cuisine ou d'achats...)</i>	
Combien ? Quels coûts ?	L'inscription à la liste de diffusion des fiches hebdomadaires est gratuite pour les personnes morales ou physiques demandeuses. L'intervention du pilote AISEC-Synergies correspond à 2 demi-journées par an et 1 heure par semaine <i>(base de 500e HT/J)</i> . L'encadrement des actions <i>(accompagnement, démarrage, gestion d'évènements ponctuels...)</i> est fonction du temps à y consacrer. La base tarifaire de la convention reste la même.	
Où ? Territoires concernés	Couverture nationale	

Actualisé au :
15/01/2010

Fiches Alimentation – Nutrition

TABLE THEMATIQUE

Fruits & Légumes, cuits ou crus			● ● ☒ ▲
	Avec des tomates	Salades de tomates	Fiche 1
		Coulis de tomates maison	Fiche 2
		Tartes salées à la tomate	Fiche 3
	Avec du raisin	Clafouti aux raisins	Fiche 4
	Avec des courgettes	Courgettes napolitaines, velouté	Fiche 5
	Avec des pannais	Muffins (gâteaux salés), chips	Fiche 7
	Avec de la citrouille	Quiche, gâteau Ilo	Fiche 8
	Avec du chou fleur	Gratin de Combourg, crème aux moules	Fiche 9
	Avec des champignons	Poêlée sylvestre, terrine de champignons	Fiche 11
	Avec du céleri rave	Céleri landaise, galettes de céleri	Fiche 12
	Avec des courges	Pommes d'or, patidou, musquée, giraumon	Fiche 13
		Principales variétés en images	Fiche 13b
	Avec des poireaux	Flamiche, poireaux pochés sauce gribiche	Fiche 14
	Avec des brocolis	Tempuras (beignets), tarte salée	Fiche 15
	Avec des topinambours	Mousse, cake aux gésiers	Fiche 16
	Avec de la banane	Poulet madras, petites crêpes	Fiche 18
	Avec des poivrons	Boulettes, cannellonis	Fiche 19
Féculents & Sucres (<i>glucides</i>)			//// //
	Avec des châtaignes	Turinois (gâteau), crème de marrons	Fiche 6
Poissons, viandes, œufs, abats (<i>protéines animales</i>)			C CP
	Avec des œufs		
Produits laitiers			● ● ●
	Avec du lait	Les entremets, riz au lait, flan pâtissier	Fiche 20
Fiches techniques . . .			
	Equilibre alimentaire	Equilibre journalier	Fiche 10
	Achat étiquetage	Fruits & légumes de saison (<i>décembre à mai</i>)	Fiche 17
	Stockage conservation		

Travail réalisé par le réseau Aisec-Synergies (FHV), pour le secours catholique de Dol de Bretagne, et pour ses autres partenaires en insertion



Boulettes moelleuses aux poivrons

Manger des fruits et des légumes, cuits ou crus, aide à rester en bonne santé. Ils apportent notamment, des fibres, des vitamines & des sels minéraux.

Infos Produit : Le poivron est parmi les végétaux les mieux pourvus en fibres (2 g/100 g), pour un apport énergétique très bas : seulement 21 kcal/100 g. est un champion de la teneur en vitamine C (Valeurs nutritionnelles pour 100 g Protides 1,1 g Glucides 3,5 g Lipides 0,3 g). Consommez-le cru pour profiter de toutes ses vitamines, en dés ou en lanières, il se mélange aux salades estivales. Relevé de vinaigre balsamique et d'un peu de sucre, il constitue un hors-d'œuvre aigre-doux. Mixée avec de la crème fraîche, la pulpe du poivron rouge donne un coulis, qui se marie avec un flan de légumes ou les poissons blancs. Cuit, il est parfait dans les gratins, les omelettes ou sur les pizzas. Il peut être farci. Les œufs, le jambon, le thon, le poulet, le riz et les oignons lui rendent honneur. Originaires d'Amérique centrale, poivrons et piments sont issus du même arbuste (une solanacée annuelle de la même famille que la tomate et l'aubergine). Ce sont leur forme et leur saveur, plus ou moins piquante, qui les différencient. Récolté de juin à septembre, le poivron est produit avant tout dans le sud de la France, à Cuba et en Côte d'Ivoire.

Pour 4 Personne(s)

Coût de la recette :



Niveau de difficulté :



Temps de préparation :



Temps de cuisson :



Ingrédients

Pour Boulettes moelleuses

- 100 g de chair à saucisse
- 130 g de jambon blanc
- 100 g de viande hachée
- 1 poivron rouge / 1 vert
- 2 dL de lait, 1 œuf
- 30 g de pain dur
- ½ gros oignon blanc
- piment d'espelette
- herbes de Provence
- huile d'olive
- sel et poivre
- sauce tomate

CANELLONNIS ROUGES CHEVRE-CHORIZO

Ingrédients pour 4 : 8 poivrons rouges, 1 chèvre frais de 150 g, 1 bouquet de persil plat, 1 bouquet de ciboulette, 120 g de chorizo fort, Poivre du moulin, Huile d'olive, 40 cl de vinaigre balsamique.



Faire griller les poivrons rouges au four environ 45min à 180° pour décoller la peau. Ils doivent être bien fondants. Pendant ce temps préparer la farce. Efeuiller et mixer les herbes fraîches, ajouter le chorizo coupé en fines tranches et donner un rapide coup de mixeur pour ne pas trop émietter le chorizo. Poivrer. Dans un bol, écraser le chèvre et ajouter le mélange herbes/chorizo. Oter la peau des poivrons, les couper en deux sans les déchirer, les épépiner, les farcir et les rouler. Placer les cannellonis dans un plat, arroser d'un filet d'huile d'olive et faire chauffer le tout environ 15min. Pendant ce temps, faire tiédir le vinaigre balsamique de manière à le faire caraméliser. Servir les cannellonis tièdes nappés de balsamique.

Préparation : 30 min. **Cuisson :** 1H.

Préparation Pour Boulettes moelleuses

Faites tremper dans le lait le pain. Laissez ramollir. Coupez les poivrons en tous petits morceaux. Hachez l'oignon finement. Dans un mixeur, hachez le jambon blanc. Réservez dans un grand saladier. Faites chauffer 3 c à s d'huile d'olive dans une casserole, ajoutez-y les morceaux de poivrons et l'oignon émincé, cuisez 10 minutes à couvert et 20 min à découvert en remuant de temps à temps, sur feu doux. Ajoutez au jambon haché la viande de bœuf et la chair à saucisse, l'œuf, le pain essoré et mis en bouillie, un peu de piment d'Espelette et le mélange au poivron. Mélangez bien le tout à la fourchette, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Faites chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une grande poêle. Façonnez des boulettes et roulez-les dans de la farine. Posez-les au fur et à mesure dans la poêle chaude et laissez cuire durant 15 à 20 min à feu modéré (elles doivent être bien dorées). Servez avec la sauce tomate et légumes ou pâtes.

La sauce tomate peut être préparée à l'aide d'un coulis congelé ou en semi-conserve (voir fiche correspondante)



Poivrons farcis à la brousse

Pour 4 personnes : 4 poivrons de taille moyenne, 250 g de brousse, 1 petite boîte de thon à la tomate, 1 œuf, Ciboulette, Sel, Poivre, 1 pincée de piment en poudre. Couper le dessus des poivrons afin d'en faire des chapeaux et les épépiner. Mélanger tous les autres ingrédients et déposer quelques cuillères de farce à ras bord de chaque poivron et les déposer dans un plat à four en remplaçant les chapeaux. Enfourner à 240°C pour 30 min

Astuce : Conservez le poivron dans le bac à légumes du réfrigérateur, jusqu'à une semaine. A température ambiante, il se dessèche et flétrit, mieux vaut donc éviter de le laisser sur la table de la cuisine. Pelé et grillé, il peut être conservé dans de l'huile pendant plusieurs mois.