

En période de confinement, c'est au(x) parent(s) d'assurer l'intendance de la famille et de confectionner de bons plats pour tous !
Céline Schilling, diététicienne, vous donne des conseils pour vous en tirer haut la main !

Comme toujours, pendant le confinement il faut **manger équilibré**. On peut cependant veiller à consommer des **aliments riches en vitamines D** (poisson gras, œuf, beurre) car le confinement limite l'exposition au soleil.

En ce qui concerne les **recettes** il faut choisir **les plus simples**, qui nécessitent des **ingrédients faciles d'accès** (il n'est pas question de faire les magasins). Mais avec de la farine, du sucre, du beurre, des œufs et de la levure, on a déjà une bonne base d'ingrédients. On incorpore ce dont on dispose : graines oléagineuses (noix, amandes, noisettes), pépites de chocolats, fruits secs...

On peut aussi faire des tartes aux fruits de saison.

IDÉE MENU À FAIRE SOI MÊME : mais à composer selon les ingrédients disponibles !

→ **Petit déjeuner**

- Pancakes / compote de fruits (ou crêpes ...ce qui limite les déplacements pour se rendre à la boulangerie :-))
- Yaourt nature

→ **Déjeuner**

- Oeufs mimosa/salade de mâche
- Galette de quinoa aux courgettes rôties
- Fromage blanc aux fruits frais (acheter un pot d'1 kg, permet d'en avoir pour la semaine ;-))

→ **Goûter**

- Brownies aux pépites de chocolat
- Pomme, poire, orange (fruits de saison)

→ **Dîner**

- Potage surprise (si on a des petits restes de féculents ou de légumes) afin de limiter le gaspillage alimentaire.
- Flamiche poireaux/poisson (ou autres ingrédients ; avec une base de béchamel on peut faire toutes sortes de tartes salées).
- Carottes râpées
- Comté ou fromage à pâte cuite
- Salade de fruits, fruits frais...

