

Bons
gestes
& bonne
assiette



Mes menus au fil des saisons



Mode d'emploi

Le logo PNNS ne s'applique pas aux liens et sites internet mentionnés sur ce support. 

Des recettes, des astuces pour vous aider à préparer vos menus et à établir vos listes de courses.



Faire le point sur les aliments disponibles.

Ouvrir les placards, fouiller le congélateur, et inspecter le réfrigérateur.



Verifier les dates à utiliser en priorité.

Utiliser les produits dont la date limite est proche.



Planifier les repas de la semaine et les écrire sur le bord droit avec le feutre.

Réfléchir aux repas que vous aurez besoin de préparer (déjeuner à la maison/à l'extérieur, pour vous seul/pour toute la famille, repas à la cantine/invitation...). Privilégier les produits de saison, meilleurs et moins chers. Vous trouverez, dans ce carnet, des idées de recettes mois par mois et d'autres idées sur notre site Internet : bonsgestes-bonneassiette.org



Varier le plus possible les repas.

Intégrer les différents groupes d'aliments selon les recommandations (voir mois de juin). Après avoir établi vos menus, remplir votre liste de courses sur le bord gauche. La page du mois de décembre sur les portions peut vous aider à définir les bonnes quantités.



Préparer la liste de courses en fonction de mes besoins.



Bien conserver les aliments.

Après les courses, ranger rapidement les aliments selon les recommandations de conservation.



Préparer quelques repas à l'avance.

Par exemple, si vous faites cuire du riz pour le manger avec du poisson, vous pouvez en cuire un peu plus pour l'utiliser dans une salade de riz le lendemain. Si vous êtes seul et avez un ananas entier, vous pouvez en utiliser une partie dans un gâteau et une autre dans une recette de poulet à l'ananas.



Accommoder les restes.

Utiliser un reste de ratatouille dans une quiche par exemple.



Manger des produits de saison.

Ils sont de meilleure qualité gustative et souvent moins chers.



Cuisiner la bonne quantité en s'aidant des recettes.



Consommer des alternatives à la viande.

Par exemple les œufs, le poisson ou les légumes secs, accompagnés de féculents.



Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les aliments bio

Réduire ↘



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados : zéro alcool.

D05-177-24A



Pour voir les recommandations détaillées

MANGERBOUGER.FR



Janvier

4

5

6

1

2

3

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Pour voir d'autres recettes,
scannez avec votre téléphone
ce QR Code.



Lasagne de chou

Ingédients

- 1 chou frisé
- 600 g de viande hachée
- 2 boîtes de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- 3 carottes
- 2 oignons
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- Sel, poivre
- 100 g de fromage râpé
- 1/2 l de lait

Préparation

- ➊ Eeffeuillez le chou et faites chauffer les feuilles quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- ➋ Hachez l'oignon et l'ail et faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- ➌ Ajoutez les carottes coupées en dés puis la viande hachée, salez et poivrez.
- ➍ Enfin, ajoutez les tomates concassées.
- ➎ Préparez une béchamel : faites fondre le beurre puis versez la farine et mélangez. Ajoutez le lait et remuez jusqu'à épaissement de la sauce. Assaisonnez.
- ➏ Préchauffez votre four à 180 °C.
- ➐ Dans un plat à gratin, déposez une couche de chou, recouvrez de la moitié de la viande puis d'un peu de béchamel.
- ➑ Déposez une autre couche de chou, et le reste de la viande hachée avec de la béchamel. Terminez par une couche de chou, avec de la béchamel et saupoudrez de fromage râpé.
- ➒ Mettez au four 30 minutes.

Février

4

5

6

1

2

3

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29



Pour voir d'autres recettes, scannez avec votre téléphone ce QR Code.

Salade de quinoa, betterave rouge et endive

3 Pers. Entrée 1,50€/pers

10 min. Prépa. 40 min. Cuisson

Ingédients

- 100 g de quinoa
- 3 betteraves
- 50 g de cerneaux de noix
- 1 échalote
- 1 endive
- 6 c. à soupe d'huile de noix
- 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1l d'eau
- Sel, poivre

Préparation

- ➊ Si les betteraves sont crues, commencez par les laver soigneusement (avec une brosse). Faites-les cuire entières et avec la peau, à l'eau ou à la vapeur. Comptez entre 30 minutes et 1 heure de cuisson selon la taille.
- ➋ Une fois les betteraves cuites, enlevez la peau.
- ➌ Dans une casserole, versez le quinoa et presque deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition, baissez à feu doux et laissez cuire à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 10 à 15 minutes.
- ➍ Égouttez et passez sous l'eau froide pour refroidir (voir également les instructions sur le paquet).
- ➎ Nettoyez l'endive et coupez-la en rondelles. Coupez les betteraves en dés. Mélangez au quinoa refroidi, puis épéchez et émincez l'échalote. Ajoutez les cerneaux de noix, et mélangez le tout.
- ➏ Faites une vinaigrette avec l'huile de noix, le vinaigre de cidre, la moutarde, le sel et le poivre. Versez sur la salade au moment de servir.



Mars

4

5

6

1

2

3

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Pour voir d'autres recettes, scannez avec votre téléphone ce QR Code.



Velouté de carottes

Ingrédients

- 1kg de carottes
- 2 oignons
- 1l de bouillon de légumes

6 Pers. Entrée 0,50€/pers

10 min. Prépa. 25 min. Cuisson

- 1 c. à café de curry en poudre
- Poivre

Préparation

- ❶ Frottez et lavez les carottes. Épluchez les oignons.
- ❷ Émincez les carottes et les oignons.
- ❸ Mettez les carottes et les oignons dans une casserole ou une cocotte-minute. Ajoutez le bouillon et un peu de poivre.
- ❹ Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 20 minutes environ.

Vérifiez que les carottes sont tendres avec la pointe d'un couteau.

- ❺ Retirez du feu et passez au mixeur à soupe ou bien au moulin à légumes.
- ❻ Ajoutez le curry et mélangez.

Produits d'hiver



Fruits et légumes

Avocat	Ananas	Banane	Citron	Clémentine
Kaki	Kiwi	Litchi	Mandarine	Mangue
Orange	Pamplemousse	Poire	Pomme	Betterave
Brocoli	Carotte	Champignon	Céleri	Chou
Chou-fleur	Courge	Cresson	Crosne	Échalotte
Endive	Épinard	Navet	Oseille	Panais
Poireau	Potiron			



Fromages

Comté, gruyère, beaufort, bleus, fourmes, roquefort, tomme, laguiole, salers, ossau iraty, vacherin, mont d'or, brocciu



Poissons

Chinchard, merlan, sardine, cabillaud, lieu noir, maquereau, tacaud

Au moins 5 fruits et légumes par jour

Par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits



Tomate

Carotte

Tiges de Brocoli



Orange

Pomme

Bon à savoir

Assiette de salade composée	Bol de soupe de légumes	Poignée de légumes

=1 portion, quel que soit le nombre de légumes entrant dans la composition du plat.

Bon à savoir

Les fruits et les légumes en conserve ou surgelés peuvent être moins chers et de bonne qualité nutritionnelle. De plus, ils sont disponibles en toutes saisons. Pour les fruits en sirop, il est préférable d'éviter de consommer le jus.

Avril

4

5

6

1

2

3

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Pour voir d'autres recettes, scannez avec votre téléphone ce QR Code.

Salade de lentilles

4 Pers. Entrée 0,70€/

10 min. Prépa. 30 min. Cuisson

Ingrédients

- 250 g de lentilles
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de lardons (facultatif)
- 1 c. à soupe de vinaigre

Préparation

- ➊ Rincez, puis faites cuire (départ eau froide) les lentilles pendant 30 minutes environ avec le sel, les feuilles de laurier (ou thym).
- ➋ Hachez l'oignon finement.
- ➌ Confectionnez la vinaigrette avec vinaigre, huile, sel et poivre.
- ➍ Saisissez les lardons à la poêle à feu vif.
- ➎ Mélangez les lentilles refroidies avec la vinaigrette et les lardons.

➏ Dressez dans un saladier et saupoudrez de persil haché.

Cette recette peut être mangée en plat si elle est accompagnée de céréales (pain, riz, pâtes...). Cela vous apportera des protéines de bonne qualité en remplacement de viande.



Mai

4

5

6

1

2

3

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Pour voir d'autres recettes, scannez avec votre téléphone ce QR Code.



Verrine tiramisu à la fraise

8 à 6 Pers. Dessert 0,70€/pers

20 min Prépa. 2 h Frais

Ingrédients

- 250 g de mascarpone
- 4 œufs
- 60 g de sucre glace
- 10 spéculoos ou autres biscuits
- 500 g de fraises
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation

- ➊ Lavez et équeutez les fraises. Réservez en 6 pour la décoration, et coupez les autres en petits morceaux.
 - ➋ Émiettez grossièrement les spéculoos.
 - ➌ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, fouettez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
 - ➍ Toujours à l'aide du fouet, incorporez le mascarpone et le sucre vanillé.
 - ➎ Battez les blancs en neige, puis incorporez au mélange précédent.
 - ➏ Dans des coupes à dessert, déposez des fraises, puis une couche de mascarpone. Parsemez de biscuits émiettés puis remettez des fraises, et une couche de mascarpone.
 - ➐ Réservez au frais 2 heures. Au moment de servir, ajoutez des biscuits émiettés et une fraise en décoration.
- Pour une recette plus légère, vous pouvez remplacer le mascarpone par du fromage blanc et ne pas ajouter le sucre glace.

Juin

1 2 3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Pour voir d'autres recettes, scannez avec votre téléphone ce QR Code.

Papillote de poisson aux légumes de saison

4 Pers. Plat 3,20€/pers

15 min Prépa. 15 min Cuisson

Ingrédients

- 4 filets de poisson
- 1 citron
- 1 tomate
- 1 courgette
- 1 poivron

- Papier cuisson
- 2 feuilles de laurier
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- ❶ Préchauffez votre four à 220 °C.
- ❷ Lavez et coupez le citron et les légumes.
- ❸ Placez chaque filet sur une feuille de papier cuisson. Salez et poivrez.
- ❹ Répartissez les rondelles de citron et les légumes sur les filets.

- ❶ Arrosez d'huile d'olive, et fermez les papillotes.
- ❷ Faites cuire pendant 15 minutes.

Pour plus de facilité, de rapidité et d'économie d'énergie, cette recette peut également être réalisée au micro-ondes.



Produits de printemps



Fruits et légumes



Fromages

Camembert, brie, chaource, brillat savarin, chèvres (cabécou, crottin de chavignol, sainte-maure, selles sur cher, péardon, banon...), épisses, livarot, maroilles, munster, pont-l'évêque, saint-nectaire, reblochon, beaufort, comté, gruyère, emmental, mascarpone



Les dates limites

À consommer de préférence avant le :
JJ/MM/AAAA

Date de durabilité minimale (DDM) sur les produits non périssables

Pas de risque pour la santé si la date est dépassée. Seuls le goût et l'aspect peuvent être modifiés. Goûtez-le !



À consommer jusqu'au :
JJ/MM/AAAA

Date limite de consommation (DLC) sur les produits frais

Risques potentiels pour la santé si la date est dépassée. La date doit être respectée.



Poissons

Dorade, hareng, brochet, colin, grondin rouge, cabillaud



Il ne faut jamais congeler un produit dont la date limite de consommation est proche ou atteinte, sauf si vous le cuisez avant.

Bon à savoir

Je privilégie les produits de saison, car ils sont souvent moins chers et de meilleure qualité.

Juillet



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Pour voir
d'autres recettes,
scannez avec
votre téléphone
ce QR Code.

Crumble aux légumes du soleil

4 Pers. Plat 1,20€/
10 min. Prépa. 20 min. Cuisson

Ingrédients

- 1 courgette
- 3 tomates
- 2 poivrons rouges
- 160 g de farine
- 100 g de fromage blanc
- 30 g de parmesan

- 1 branche de thym
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- ➊ Rincez les légumes, épépinez les poivrons et les tomates puis coupez les légumes en dés.
- ➋ Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, et faites revenir les légumes 5 minutes.
- ➌ Baissez le feu. Versez un grand verre d'eau, puis couvrez et laissez mijoter.
- ➍ Préchauffez le four à 180 °C.
- ➎ Frottez la gousse d'ail à l'intérieur du plat puis versez un peu d'huile d'olive.
- ➏ Mélangez la farine, le fromage blanc et le parmesan, jusqu'à l'obtention d'une pâte sabléeuse.
- ➐ Mettez les légumes dans le plat puis parsemez de pâte à crumble.
- ➑ Enfournez 20 minutes.



Août



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Pour voir
d'autres recettes,
scannez avec
votre téléphone
ce QR Code.



Tarte aux mirabelles

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 750 g de mirabelles dénoyautées
- 50 g de beurre

Préparation

- ➊ Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte.
- ➋ Piquez le fond avec une fourchette, et disposez les mirabelles.
- ➌ Faites fondre le beurre et le sucre à feu doux.
- ➍ Hors du feu, ajoutez l'œuf battu.
- ➎ Versez la préparation sur les mirabelles.
- ➏ Faites cuire à 170 °C pendant 35 à 45 minutes.

6 Pers. Dessert 0,80€/

10 min. Prépa. 35 à 45 min. Cuisson

- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf

Pour une recette plus légère, réduisez la quantité de sucre à 50 g et faites votre pâte à tarte maison avec du fromage blanc [370 g de farine de blé semi complète (1710), 250 g de fromage blanc à 0 % de matière grasse, 1 œuf, 5 ml d'extrait de vanille (facultatif), 1 pincée de sel].

Septembre

4

5

6

1

2

3

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Pour voir d'autres recettes, scannez avec votre téléphone ce QR Code.

Brioche perdue pommes/poires

4 Pers. Dessert 0,80€/pers

10 min. Prépa. 20 min. Cuisson

Ingrédients

- 2 pommes/poires
- 4 tranches de brioche
- 2 œufs

- 25 cl de lait
- 25 g de beurre
- 2 c. à soupe de sucre

Préparation

- ➊ Épluchez et retirez les tronçons des pommes/poires. Coupez-les en lamelles.
- ➋ Faites-les réduire dans une poêle avec un peu de matière grasse et 2 c. à soupe de sucre. Réservez au chaud.
- ➌ Dans une autre poêle, faites revenir le beurre. Prenez les tranches de brioche et passez-les de chaque côté dans les œufs battus avec le lait à la fourchette au fond d'une assiette creuse.
- ➍ Mettez les tranches au fur et à mesure dans la poêle fumante.



Produits d'été



Fruits et légumes

Abricot	Cassis	Cerise	Figue	Groseilles
Fraise	Framboise	Melon	Mirabelle	Mûre
Myrtille	Nectarine	Pastèque	Pêche	Poire
Prune	Raisin	Reine-Claude	Ail	Artichaut
Aubergine	Blette	Concombre	Courgette	Épinard
Haricot vert	Poivron	Radis	Salade	Tomate



Fromages

Camembert, brie, coulommiers, chaource, époisses, langres, maroilles, munster, pont l'évêque, chèvres (cabécou, orottin de chavignol, sainte-maure, selles sur cher...), cantal, reblochon, saint-nectaire, mimolette, gorgonzola



Poissons

Anchois de Méditerranée, dorade, grondin rouge, maquereau, rouget, rouget-barbet, sardine, taquaud, thon blanc, crevettes

Astuces anti-sédentarité

On peut bouger de différentes façons



Promener le chien



Nager



Jardiner



Danser



Se promener



Commencer la journée par 10 min de marche



Surélever son ordinateur avec des livres pour travailler debout de temps en temps



S'étirer plusieurs fois par jour pour soulager le dos et le cou



Test de niveau d'activité et de sédentarité

J'associe produits céréaliers et légumes secs en remplacement de la viande.

La combinaison de produits céréaliers, de préférence complets ou semi-complets (riz, pâtes, maïs...) avec des légumes secs (lentilles, haricots secs, fèves, pois cassés...) apporte des protéines de bonne qualité.

Octobre

4

5

6

10

11

12

16

17

18

22

23

24

28

29

30

1

2

3

7

8

9

13

14

15

19

20

21

25

26

27

31



Pour voir
d'autres recettes,
scannez avec
votre téléphone
ce QR Code.



Velouté courge et châtaignes

6 Pers. Plat 1,20€/
15 min. Cuisson

- 1 oignon
- Sel, poivre

Préparation

- ➊ Si vous choisissez des châtaignes fraîches, prenez le temps d'enlever les deux peaux (faites-les bouillir 10 minutes : la peau s'enlève plus facilement si elles sont chaudes).
- ➋ Émincez l'oignon et découpez en gros dés la poitrine fumée.
- ➌ Faites suer l'oignon, et la poitrine à feu doux dans un grand faitout.
- ➍ Pendant ce temps, nettoyez et coupez la courge en gros cubes. Ajoutez la courge dans le faitout.
- ➎ Faites revenir quelques minutes, puis ajoutez les châtaignes.
- ➏ Rajoutez de l'eau (environ 2 l), salez, poivrez, puis ajoutez le bouillon de légumes.
- ➐ Laissez cuire pendant 30 minutes.
- ➑ Mixez la préparation.

Novembre

4

5

6

1

2

3

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Pour voir d'autres recettes, scannez avec votre téléphone ce QR Code.



Purée de céleri et pommes

4 Pers. Plat
10 min. Prépa. 30 min. Cuisson

1,10€/pers

Ingrédients

- 800 g de céleri-rave
- 2 belles pommes
- 100 g de beurre

- Noix de muscade
- Sel, poivre

Préparation

- ➊ Pelez le céleri et coupez-le en tranches puis en cube.
- ➋ Mettez-le à cuire dans de l'eau bouillante pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- ➌ Pelez les pommes, épépinez-les et coupez-les en petits dés.
- ➍ Faites sauter les dés de pommes à la poêle avec du beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Poivrez.
- ➎ Pressez le céleri en purée, puis versez-le

dans une casserole avec les dés de pommes, la noix de muscade et le reste de beurre.

➏ Assaisonnez et servez chaud !

Cette recette est un bon accompagnement pour du poisson. Vous pouvez ajouter des pommes de terre pour un repas complet.



Décembre

4

5

6

1

2

3

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Pour voir d'autres recettes, scannez avec votre téléphone ce QR Code.



Salade de clémentines à la cannelle

4 Pers. Plat 1,10 €/pers

10 min. Prépa. 30 min. Cuisson

Ingrédients

- 6 clémentines
- 150 g de sucre en poudre

- 2 bâtons de cannelle
- 25 cl d'eau

Préparation

- ➊ Versez l'eau dans une casserole. Ajoutez le sucre et mélangez jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissous.
- ➋ Mettez sur feu vif, portez à ébullition, et laissez bouillir 5 minutes. Ajoutez alors la cannelle et baissez le feu pour poursuivre la cuisson.
- ➌ Épluchez les clémentines, et séparez-les en quartiers.
- ➍ Mettez les clémentines dans un saladier, et versez-y le sirop à la cannelle.
- ➎ Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Vous pouvez remplacer les clémentines par des oranges suivant vos envies.

Produits d'automne



Fruits et légumes

Ananas	Clémentine	Coing	Figue	Kiwi
Noisette	Pomme	Poire	Raisin	Ail
Blette	Brocoli	Carotte	Céleri	Champignon
Chou-fleur	Courge	Endive	Épinard	Fenouil
Mâche	Mais	Navet	Oignon	Panais
Poireau	Potiron	Salade	Salsifis	Topinambour



Fromages

Maroilles, livarot, saint-nectaire, chèvres, (sainte maure, chabichou, crottin de chavignol...) bleus, fourmes, roquefort, raclette



Poissons

Anchois de Méditerranée, congre, églefin, haddock, maquereau, merlan, rouget-barbet, sardine, tacaud, grondin rouge

Exemple d'astuces pour évaluer les portions

Prenez votre main comme mesure pour évaluer les portions.*

Viande/Poisson/Œufs



1 portion = 1 paume de viande ou 1 main de poisson ou 2 œufs

Féculents



1 portion = 1 poignée de légumes secs/céréales ou 1 paume de pain

Fruits et légumes



1 portion = 1 poignée de fruits ou de légumes

Produits laitiers



1 portion = 1 doigt de fromage ou 1 yaourt
= un verre moyen de lait = 150ml

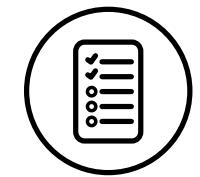
Huiles et matières grasses en petite quantité:
privilégiez l'huile de colza, d'olive et de noix.
Eau : à volonté. **Produits et boissons sucrés, produits salés:** réduire la consommation

*pour les enfants, adaptez les portions à la taille de leur main.

Pour éviter de gaspiller

- J'adapte les quantités et je cherche des recettes pour réutiliser mes restes ou mes fruits et légumes qui s'abîment (ex : quiche sans pâte/compote...).
- Je congèle les restes pour les consommer plus tard.

Ma liste de courses



... à prendre en photo

Produits frais



Œufs

Beurre

Yaourts

Crème

Fromage

Autres

Épicerie et conserves



Conserves de poisson

Conserves de légumes

Conserves de fruits

Pâtes

Riz

Huile

Vinaigre

Farine

Sucre

Café/Thé

Lait

Autres

Hygiène et entretien



Produits surgelés



Notes

Mes astuces produits d'entretien

Pour faire des économies, respecter la planète, protéger ma santé et celle de mon entourage, je peux confectionner mes produits d'entretien.



Nettoyant multiusage

À mélanger directement dans un vaporisateur:

- 1 l d'eau tiède
- 2 c. à soupe de vinaigre blanc
- 2 c. à soupe de bicarbonate de soude
- 5 gouttes d'huile essentielle (facultatif)



Nettoyant pour les vitres

A mélanger directement dans un vaporisateur:

- 4 dl de vinaigre blanc
- 1 dl d'eau tiède
- 5 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (*tea tree*) ou d'orange



Éliminer les mauvaises odeurs

En saupoudrant un peu de bicarbonate dans le fond de votre poubelle.



Bon à savoir

Vinaigre blanc

- Détartrant, dégraissant.
- Désodorisant.
- 100 % biodégradable.

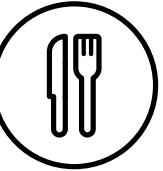
Bicarbonate de soude

- Blanchit, désodorise le linge.
- Nettoie les métaux.
- Détartrage les lavabos, les évier, etc.
- Ravive les meubles.
- Neutralise les odeurs et absorbe les graisses.

Savon de Marseille

- Détartrage et désinfecte.
- Hypoallergénique.

Mes menus de la semaine



Lundi

Midi

Mardi

Midi

Soir

Soir

Mercredi

Midi

Jeudi

Midi

Soir

Soir

Vendredi

Midi

Samedi

Midi

Soir

Soir

Dimanche

Midi

Bons gestes & bonne assiette



Soir

Découvrez d'autres recettes sur : bonsgestes-bonneassiette.org

Mes astuces économies d'énergie

Pour préserver l'environnement et réduire mes factures d'énergie, j'entretiens mes appareils électroménagers et j'applique quelques astuces.



Je mets un couvercle sur la casserole d'eau pour réduire ma consommation de gaz ou d'électricité.

Pourquoi ?

La température augmente plus vite grâce à la vapeur qui reste emprisonnée. Le temps de cuisson de l'aliment est donc réduit.



J'achète des ampoules à économie d'énergie.

Pourquoi ?

Leur durée de vie est plus longue (de 8 000 à 20 000 heures) et elles ne craignent pas l'allumage répété et fréquent.



Je choisis des appareils électroménagers à faible consommation énergétique.

Pourquoi ?

La classification va de A à G. A est le plus performant et G le plus gourmand en énergie.



Je détartrage ma bouilloire et ma cafetière.

Pourquoi ?

Le détartrage de votre machine permet de la conserver en bon état de marche et améliore sa longévité.

Comment ?

Remplir à moitié d'eau avec une cuillère à soupe de vinaigre blanc, faire chauffer, éteindre et laisser agir 15 minutes. Puis vider et rincer plusieurs fois.

Réalisé avec le soutien de Novo Nordisk de la Fondation Carrefour et du



Conception éditoriale : Fédération française des Banques Alimentaires Magalie Mbewa Bondu, Aline Thomas
Conception graphique : Little Stories, Groupe Australie.GAD
Crédits photos : Aly Thomas