

## EDITO

Menu à thème du mois : faites découvrir à vos convives le :

• **MENU PRINTEMPS** •

Asperges  
Sauté d'agneau  
Légumes printaniers  
Morbier  
Bavarois aux fruits rouges



## Les allergènes alimentaires

Les aliments contiennent des substances susceptibles de déclencher des allergies. On estime que 4 % de la population française, soit 2 millions de personnes, souffre d'**allergies alimentaires**. Elles peuvent avoir des conséquences plus ou moins graves pour la santé : démangeaisons, troubles digestifs, nausées, difficultés respiratoires, choc anaphylactique, œdème de Quincke... On recense **14 allergènes alimentaires majeurs** :

Gluten

Lait

Poisson

Crus-  
tacéMollus-  
que

Œuf

Mou-  
tarde

Céleri

Sésame

Fruit à  
coque

Arachide

Soja

Lupin

Sulfites

Par mesure de santé publique, la loi impose **depuis juillet 2015** de signaler par écrit la présence de ces 14 allergènes dans toute denrée alimentaire.

→ **Pour les aliments préemballés**, leur **étiquette** doit mentionner la liste des ingrédients et mettre en avant les allergènes qu'elle contient (par exemple en les écrivant en gras, en les soulignant).

→ **Pour les aliments non préemballés**, la liste des allergènes doit être **affichée à proximité** du produit.

→ **Pour les aliments cuisinés** et servis dans un restaurant par exemple, la liste des allergènes contenus dans les préparations (ou les modalités d'accès à cette liste) **doit être visible** par le consommateur sans qu'il n'ait à en faire la demande.



## Les nouvelles recettes



Pomme de terre  
farcie



Sauté de porc  
à la normande



Panna cotta  
framboise



## L'épinard

- ♦ **Saisonnalité** : de septembre à juin
- ♦ **Conservation** : frais, il se conserve mal (seulement 2 jours au réfrigérateur). L'épinard surgelé est une bonne alternative : il se conserve plusieurs mois sans perdre ses qualités nutritionnelles.
- ♦ **Mise en œuvre** : en salade, en gratin, à la crème, dans un flan, dans une quiche... L'épinard accompagne particulièrement bien les œufs et le poisson.

♦ L'épinard est peu calorique et sa teneur en glucides est très faible. Par contre il apporte une quantité intéressante de **fibres, vitamines et minéraux**. Il est l'une des meilleures sources de **vitamine B9** !

♦ Contrairement à la légende, l'épinard n'est pas l'aliment le plus riche en **fer**. De plus sa richesse en acide oxalique empêche l'organisme d'assimiler pleinement le fer qu'il contient.



## Petit flan aux épinards

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 800g d'épinards
- 3 œufs entiers
- 400mL de lait ½ écrémé
- 40mL de crème liquide
- 60g d'emmental râpé
- Sel, poivre, ail



**Recette** :

- ♦ Faites cuire les épinards à la vapeur (8 min) ou à l'étouffée (15 min).
- ♦ Préparez l'appareil à flan : fouettez les œufs, la crème, le lait, l'ail, le sel et le poivre.
- ♦ Versez le tout sur les épinards et mélangez.
- ♦ Disposez le mélange dans des ramequins et saupoudrez d'emmental râpé.
- ♦ Faites cuire le tout au four à 180°C 15 à 20 minutes.

Disponible sur  
e-Quilibre !

Bon appétit !