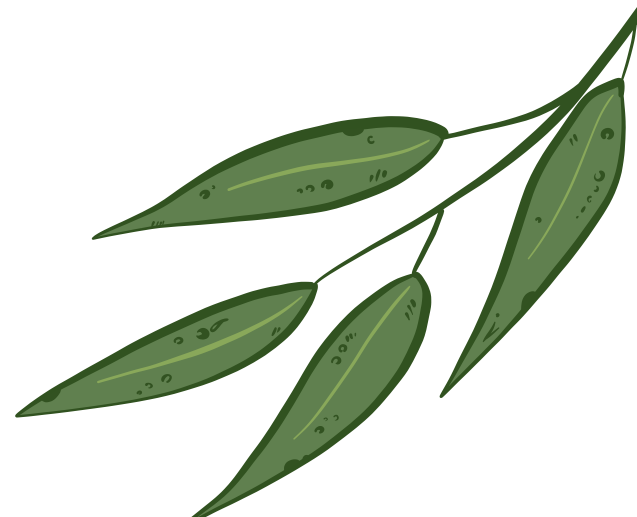
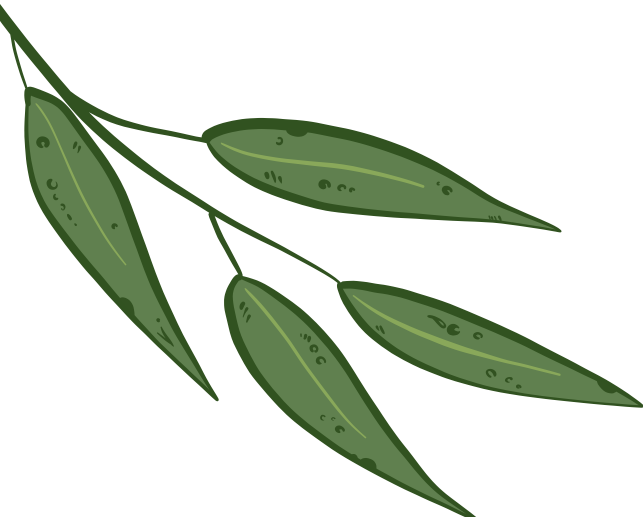


NUTRITION

Mieux consommer le sucre !

Panacotta aux fruits rouges



MIEUX CONSOMMER LE SUCRE

Tu l'as compris : tu peux te faire plaisir en mangeant du sucre de temps en temps. Mais si ta consommation dérape, cela peut devenir une vraie source de problèmes. Pour ne pas que cela t'arrive, voici quelques trucs et astuces :



Une envie de sucré ?

Pense aux fruits frais ou aux compotes. Il est recommandé de manger 5 fruits et légumes par jour. Tu peux aussi prendre un yaourt ou un fromage blanc, que tu peux agrémenter de confiture ou de miel.



Profite bien des repas !

Préfère les plats faits maison, tu peux ainsi mieux contrôler ce que tu manges. Cela est valable pour les plats salés comme pour les desserts. Tu peux même faire tes propres recettes. Si tu as très très faim, mange des féculents, car ces aliments calent. N'oublie pas non plus que tu peux équilibrer tes repas sur une journée ou plusieurs jours.



Quand tu as soif...

Prends un grand verre d'eau au lieu d'un soda.

Si tu trouves que ça manque un peu de goût, innove en ajoutant le jus d'un citron, ou bois du lait, du thé, du jus de fruits fraîchement pressés, etc.

À table, évite de boire autre chose que l'eau.



Vérifie les emballages

Au supermarché ou à la maison, méfie-toi des sucres cachés. Adopte les bons réflexes : analyse le contenu des aliments avec tes parents.



Dépense-toi

Aller à l'école à pied, promener son chien, monter un escalier plutôt que prendre l'ascenseur... Il y a plein d'occasions dans une journée de faire un peu de sport et d'évacuer l'énergie emmagasinée. C'est bon pour le moral et pour le corps !



N'hésite pas à goûter !

Si tu as faim en rentrant de l'école, mange un fruit, un produit laitier, du pain... et pourquoi pas de temps en temps 2 ou 3 carrés de chocolat ou une poignée d'amandes ? Ce petit en-cas t'aidera à ne pas avoir une faim d'ogre au moment du repas !



Féculent : légume ou céréale qui contient de l'amidon (pâtes, lentilles, pain, riz...).

Caler (ici) : empêcher d'avoir faim trop rapidement.

Panacotta aux fruits rouges

Temps

30 min

Personnes

4

Très facile



Coût moyen



Préparation

Temps Total : 30 min

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

- 1 Faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
- 2 Porter à ébullition la crème liquide, le mascarpone et le sucre.
- 3 Bien mélanger.
- 4 Retirer du feu et y ajouter la gélatine. Mixer le tout pour avoir un mélange parfaitement homogène.
- 5 Répartir la crème dans quatre coupelles et mettre au frais de 12 à 24h00.
- 6 Mettre les fruits à décongeler au frais en même temps que les panacotta.
- 7 Au moment de servir, répartir les fruits rouges dans les coupelles, en dosant à votre goût.
- 8 Bon dessert!

Ingrédients

Nombre de personnes

- 4 +



250 g de mascarpone



250 g de crème liquide entière



100 g de sucre



2 feuilles de gélatine



1 paquet de fruits rouges surgelés.