

Soyons Complices à table !

api



Comment faire apprécier le poisson à mes enfants ?

Le poisson est riche en protéines, Oméga 3, vitamines et minéraux. Il est recommandé d'en consommer 2 fois par semaine mais il n'est pas l'aliment favori de nos enfants. Voici quelques conseils pour le préparer à leur goût :

- Miser sur un plat complet : pain de poisson, lasagnes ou hachis,
- Jouer sur les formes : croquettes de poisson, cubes de poisson, filet roulé...
- Accompagner d'une sauce tomate, béchamel...
- Préparer de temps en temps un poisson pané, mais de préférence fait maison.

Chausson de la mer

Pour 4 personnes : Emincer 2 carottes et 1 poireau et faire revenir dans une noix de beurre. Mouiller et laisser mijoter. Découper 400g de filet de saumon en dés et mélanger avec 100g de ricotta. Mélanger avec les légumes. Saler, poivrer. Découper des cercles de 10 cm de pâte feuilletée. Poser de la garniture sur la moitié de la pâte. Plier en forme de chausson et presser le bord avec une fourchette pour bien fermer. Dorer avec un jaune d'œuf. Enfourner 15 à 20 min à 180°C. Compléter avec un produit laitier et un fruit, et le repas sera équilibré !



Anjou Volailles, société basée à Chalonnes sur Loire (dpt 49), travaille en direct avec des éleveurs de tout le grand ouest, de la mise en place des poussins dans les élevages à la transformation de la viande.

Leur objectif est de garantir de la viande née, élevée et préparée en France. De plus, l'alimentation des volailles est formulée à 100% de matières végétales, vitaminiques et exempte de facteurs de croissance. Ce partenariat nous permet de garantir des volailles fraîches de qualité, et de proximité.

Zoom sur un partenariat local de votre cuisine



Grandir avec vous

