Ateliers Sport & Santé du PAT
Alès Agglomération

Barre de céréales aux flocons d'avoine

Ingrédients :

- 50 g de raisins secs
- 60g de chocolat au lait
- 40g de beurre de cacahuètes
- 120g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 150g de flocons d'avoine

Préparation :

- Chemiser un moule à cake de film alimentaire.
- Mélanger dans un saladier la compote de pomme, le beurre de cacahuètes, et les raisins secs.
- Incorporer les flocons d'avoine.
- Verser la préparation dans le moule à cake et bien tasser.
- Faire fondre le chocolat et le verser au-dessus de la préparation.
- Réserver au réfrigérateur minimum 2h.
- Découper les barres de céréales.
- Régalez-vous.

Camille LAURENT Diététicienne Nutritionniste

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

FRANCE NATION VERTE
Agir · Mobiliser · Accélérer

Projet alimentaire territorial

P.A.T.
Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération

Alès Agglomération
SUD INGÉNIEUX

BARRES DE CÉRÉALES SANS CUISSON (POUR 8 PORTIONS)

LES INGRÉDIENTS

- 6 dattes ou 40g de raisins secs
- 60g de chocolat noir
- 80g de beurre de cacahuète
- 100g de compote de pomme
- 100g de flocons d'avoine

LE CONSEIL DE JULIE

- Conserver les barres de céréales à température ambiante dans un endroit sec.

LES PLUS DE LA RECETTE

- Recette sans cuisson
- Sans protéines de lait de vache et sans blé
- Le chocolat noir peut être remplacé par du chocolat au lait ou du chocolat blanc

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1 : préparer un moule à cake chemisé de film étirable
- 2 : écraser en purée ou mixer les dattes
- 3 : ajouter la compote de pomme, le beurre de cacahuète et mixer encore
- 4 : incorporer les flocons d'avoine et tasser cette préparation dans le moule à cake
- 5 : faire fondre le chocolat noir au bain marie ou au micro-ondes et le répartir sur le dessus
- 6 : mettre au réfrigérateur au moins deux heures pour que le tout durcisse
- 7 : découper 8 barres de céréales

BARRES & BOUCHÉES PROTÉINÉES 10 PORTIONS

LISTE DES INGRÉDIENTS :

- 50 G D'AMANDES ENTIÈRES
- 80 G DE FLOCONS D'AVOINE
- 16 G DE CACAO NON SUCRÉ (ON PEUT AUGMENTER LE SUCRE POUR LE GOÛT MAIS CE N'EST PAS LE BUT)
- 10 G DE SUCRE BLOND DE CANNE
- 16 CL DE LAIT OU DE LAIT VÉGÉTAL

• ÉTAPES DE LA RECETTE

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C
- A L'AIDE D'UN MIXEUR OU D'UN BLENDER, MIXEZ LES AMANDES
- AJOUTEZ LES INGRÉDIENTS SECS REMIXER ET TRANSFÉRER DANS LE GRAND BOL.
- RAJOUTER LE LAIT ET MÉLANGER
- REMPLIR LES MOULES ET LES FAIRE CUIRE UNE QUINZAINE DE MINUTES EN SURVEILLANT (LES BOUCHÉES DOIVENT RESTER MOELLEUSES)
- SE CONSERVE DANS UNE BOITE HERMÉTIQUE PLUSIEURS JOURS

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

FRANCE NATION VERTE
Agir - Mobiliser - Accélérer

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

P.A.T.
Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération

Alès Agglomération
LE SUD INGÉNIEUX

BARRES & BOULES ÉNERGÉTIQUES

INGRÉDIENTS :

- 150 G D'AMANDES ENTIÈRES
- 75 G DE NOIX DE CAJOU
- (OU AUTRE FRUIT À COQUE TYPE NOISETTES, NOIX DE PÉCAN, NOIX DU BRÉSIL ETC.)
- 150 G DE DATTES
- 2 C. À SOUPE D'EAU
- POUDRE DE COCO

ÉTAPES DE LA RECETTE

- A L'AIDE D'UN MIXEUR OU D'UN BLENDER, MIXEZ LES AMANDES ET NOIX DE CAJOU JUSQU'À OBTENIR UNE POUDRE AVEC DES MORCEAUX (PAS TROP FIN ! IL FAUT DES BEAUX MORCEAUX :)
- AJOUTEZ LES DATTES DÉNOYAUTÉES, L'EAU, MIXEZ ENCORE QUELQUES INSTANTS JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE COMPACTE (COMME DANS LA VIDÉO)
- FORMEZ DES BOULES QUE VOUS ROULEZ DANS LA NOIX DE COCO, OU ÉTALEZ FINEMENT SUR 1/2CM SUR DU PAPIER CUISSON, ET DÉCOUPEZ EN BARRES !
- SE CONSERVE AU FRIGO PLUSIEURS JOURS.

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

FRANCE NATION VERTE
Agir - Mobiliser - Accélérer

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

P.A.T.
Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération

Alès Agglomération
LE SUD INGÉNIEUX

BONBONS MAISON SANS SUCRES AJOUTÉS
(DÈS 6 MOIS - ENVIRON 20 PETITS BONBONS)

LES INGRÉDIENTS

- 160 g de compote de pomme sans sucres ajoutés
- 2 g d'agar-agar
- Moule individuel en silicone ou moule à glaçons

LES CONSEILS DE JULIE

- Adaptés dès 6 mois : texture fondante et facile à saisir pour les petites mains.
- Recette modulable : à varier avec différents fruits pour découvrir de nouvelles saveurs (poire, abricot, pêche, mangue, framboise, fraise, myrtille...), possibilité d'ajouter de la vanille ou de la cannelle dans la compote pour varier les goûts.

LES PLUS DE LA RECETTE

- Fibres et micronutriments : les fruits apportent fibres et vitamines, favorables à la digestion et au développement de l'enfant.
- 100 % végétal : grâce à l'utilisation de l'agar-agar, gélifiant naturel issu d'algues.

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Verser la compote de pomme dans une casserole.
- Ajouter l'agar-agar en poudre et bien mélanger au fouet pour éviter les grumeaux.
- Cuire le mélange : porter à ébullition et maintenir la cuisson 1 minute pour activer le pouvoir gélifiant de l'agar-agar.
- Mélanger régulièrement pour que la préparation reste homogène.
- Former les bonbons : Verser immédiatement la préparation encore chaude dans des petits moules en silicone (type moules à mini-bonbons ou à glaçons).
- Lisser la surface si nécessaire.
- Laisser prendre : réserver au réfrigérateur pendant au moins 1 heure, jusqu'à ce que les bonbons soient bien gélifiés.
- Démouler délicatement et conserver au frais dans les 48h.

LES RECETTES DU CHEF DANIEL LAVERGNE

BREUVAGE DU PÈLERIN

APÉRITIF SANS ALCOOL

RECETTE :

- ÉPLUCHER LE GINGEMBRE ET LE COUPER EN MORCEAU.

- ÉCRASER LE GINGEMBRE AVEC UN PILON AU FOND D'UN BOL
- BIEN LAVER LA MENTHE, L'AJOUTER AU GINGEMBRE ET ÉCRASER À NOUVEAU.

- METTRE LE MÉLANGE DANS UNE GRANDE CARAFE (CAPACITÉ 1,5L).
- PRESSER LE JUS DE 2 CITRONS SUR LE MÉLANGE.

- AJOUTER 2 CUILLÈRES À SOUPE DE CASSONADE (SI VOUS AVEZ PEUR QUE CELA NE SOIT PAS ASSEZ DOUX).

- AJOUTER LA GLACE PILÉE ET L'EAU PÉTILLANTE.

- BIEN MÉLANGER (AVEC UNE GRANDE CUILLÈRE EN BOIS PAR EXEMPLE) ET METTRE AU FRAIS PENDANT 30 MINUTES.

- SERVIR FRAIS DANS DES VERRES DÉCORÉS AVEC QUELQUES FEUILLES DE MENTHE ET DES RONDELLES DE CITRON FRAIS.

Les Samedis des Halles

Cookies sans sucre ajouté

Ingrédients pour 10 cookies :

- 140g de flocons d'avoine
- 50g de poudre d'amande
- 50g de beurre de cacahuètes
- 30g de compote
- 40g de chocolat noir 70% (facultatif)

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients sauf le chocolat noir.
- Casser le chocolat noir en pépites et l'ajouter, mélanger de nouveau.
- Avec les mains, former des boules de la taille d'une balle de ping-pong, et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Aplatir légèrement avec la paume de la main et enfourner 12 -15 minutes (ils doivent être juste dorés).
- Pour les adultes, ajouter un soupçon de fleur de sel en fin de cuisson.

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

FRANCE NATION VERTE
Agir · Mobiliser · Accélérer

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

P.A.T.
Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération

Alès Agglomération
LE SUD INGÉNIEUX

Ateliers Sport & Santé du PAT
Alès Agglomération

Crackers salés aux graines

Ingrédients 6 portions :

- 100g de farine
- 50g de graines au choix
- ¼ de cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 6 cl d'eau

Camille LAURENT Diététicienne Nutritionniste

Préparation :

- Préchauffer le four à 180 degrés, chaleur tournante.
- Mettre dans un saladier tous les ingrédients secs : farine, levure, cumin, graines, sel. Bien mélanger.
- Incorporer huile d'olive et eau. Mélanger et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène et qui ne colle pas trop aux doigts.
- Étaler au rouleau à pâtisserie la pâte entre 2 papiers cuisson, afin d'obtenir une épaisseur d'environ 2mm. Retirer le papier cuisson du dessus.
- Enfourner pour 15 à 20min.
- Laisser refroidir puis découper à la main en portions égales.
- Déguster.

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté Égalité Fraternité
FRANCE NATION VERTE
Agir · Mobiliser · Accélérer
Projet alimentaire territorial
P.A.T. Projet Alimentaire Territorial Alès Agglomération
Alès Agglomération SUD INGÉNIEUX

Ateliers Sport & Santé du PAT
Alès Agglomération

Energy Balls

Ingrédients :

- 150g d'abricots secs
- 60g de purée d'amandes
- 1 cuillère à café de cacao en poudre sans sucre ajouté
- 40g de poudre de noix de coco
- 30g de riz soufflé ou de galettes de riz
- 100g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/3 de citron

Préparation :

- Placer les abricots, le cacao, le riz, la purée d'amandes, le miel, le jus de citron et la compote dans le bol du mixeur.
- Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène (plus ou moins grossièrement en fonction de votre préférence).
- Façonner à la main des boules d'environ 20g.
- Rouler les boules dans la noix de coco rappée.
- Réserver au réfrigérateur

A noter que les ingrédients peuvent être seulement mélangés sans mixage (seulement découper les abricots en petits morceaux) afin de conserver davantage de mâche.

Camille LAURENT Diététicienne Nutritionniste

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

FRANCE NATION VERTE
Agir · Mobiliser · Accélérer

Projet alimentaire territorial

P.A.T.
Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération

Alès Agglomération
SUD INGÉNIEUX

GÂTEAU SPORT

INGRÉDIENTS :

- 300 G DE FARINE BLANCHE OU 200G DE FARINE BLANCHE + 100G FARINE COMPLÈTE OU 200G FARINE BLANCHE + 100G FARINE CHÂTAIGNE
- 400 ML DE LAIT 1/2 ÉCRÉMÉ STÉRILISÉ UHT
- 150G DE MIEL
- 20G D'ABRICOTS SÉCHÉS, DÉNOYAUTÉS, NON SOUFRÉS SI POSSIBLE
- 20G DE FIGUES SÉCHÉES
- 20G DE PRUNEAUX
- 60G DE RAISINS SECS
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE COMBINÉE (MÉLANGE D'HUILES)
- 1 SACHET DE LEVURE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'AMANDE EN POUDRE.

MÉLANGER L'ENSEMBLE DES INGRÉDIENTS, HUILER LE MOULE (À CAKE OU AUTRE), CUIRE À FOUR CHAUD (TH.6, 180°C) PENDANT 40 MINUTES ENVIRON (POUR VÉRIFIER LA CUISSON, PLANTER UN COUTEAU AU CENTRE DU GÂTEAU ÉNERGÉTIQUE DU SPORT, S'IL EST CUIT, IL DOIT RESSORTIR PROPRE).

LAISSEZ REFROIDIR AVANT DE DÉCOUPER ET DE SAVOURER !
PRÉSERVEZ-LE DANS UN TORCHON OU DANS UN FILM ALIMENTAIRE OU EMBALLEZ SOUS VIDE POUR LE CONSERVER ENVIRON 1 À 2 SEMAINES. IL PEUT COMME TOUT GÂTEAU SPORT ÉGALEMENT ÊTRE CONGELÉ !

**ASTUCE POUR ÉVITER QUE LES FRUITS TOMBENT DANS LE GÂTEAU SPORT : METTRE 1/3 DE LA PÂTE AU FOND DU MOULE SANS FRUITS, PUIS PARSEMER AVEC 1/3 DE FRUITS, RÉPÉTER 3 FOIS L'OPÉRATION.*

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

FRANCE NATION VERTE
Agir - Mobiliser - Accélérer

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

P.A.T.
Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération

Alès Agglomération
LE SUD INGÉNIEUX

GEL ÉNERGÉTIQUE MAISON

LISTE DES INGRÉDIENTS :

- 30 G DE MIEL LIQUIDE (ÉVITER UN MIEL TROP SOLIDE)
- 30 G DE SIROP D'AGAVE
- 40 ML DE JUS D'ORANGE PRESSÉ MAISON
- 1 CUILLERÉE À CAFÉ DE CURCUMA
- 1 CUILLERÉE À SOUPE DE GEL D'ALOÉ VERA
- 1 CUILLERÉE À CAFÉ D'HUILE DE TOURNESOL
- 2 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE CITRON OU DE L'ÉCORCE DE CITRON
- 2 GOUTTES DE TEINTURE MÈRE DE PROPOLIS
- 1 PETITE CUILLERÉE DE GELÉE ROYALE
- 4 PINCÉES DE FLEUR DE SEL

• ÉTAPES DE LA RECETTE

- MÉLANGEZ LE CURCUMA ET L'HUILE DE TOURNESOL
- RAJOUTEZ L'ENSEMBLE DES INGRÉDIENTS. AJUSTEZ LA CONSISTANCE AVEC PLUS OU MOINS DE LIQUIDE (JUS D'ORANGE) SI VOUS SOUHAITEZ UN GEL PLUS VISQUEUX (MOINS DE LIQUIDE) OU PLUS FLUIDE (PLUS DE LIQUIDE).
- VERSEZ DANS UN CONTENANT RIGIDE POUR LE TRANSPORT AU
- COURS DE L'EFFORT À VENIR : FIOLE, GOURDE, FLASQUE SOUPLE...

LE GEL ÉNERGÉTIQUE MAISON PEUT SE CONSERVER PLUSIEURS JOURS.

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

FRANCE NATION VERTE
Agir - Mobiliser - Accélérer

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

P.A.T.
Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération

Alès Agglomération
LE SUD INGÉNIEUX

DÉFI ALIMENTATION

PAIN (recette proposée par JM Malaval, Maire de Concoules)

Pour un pain de 500 gr | 15' préparation et 20' cuisson | Coût* : 0,70 €

LES INGRÉDIENTS

- 200 gr de farine T55
- 300 ml d'eau
- 5 gr de levure
- 5 gr de sel

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Fibres
Vitamines E et B

LES VARIANTES

Pensez à varier les farines utilisées.
Agrémentez de graines ou fruits secs pour des pains originaux et gourmands

LA PRÉPARATION

Pétrir ensemble la farine, la levure et l'eau pendant 5 minutes.
Ajouter le sel et **pétrir** encore 3 minutes.
Mettre la boule au repos dans un endroit tempéré et **attendre** que la pâte double de volume.
Cuire au four à 220°C pendant 20'.

ZOOM SUR LES FARINES

Les farines sont classées par type **(T45 à T180)** en fonction de leur **composition en matières minérales** (protéines, sels minéraux, enzymes et vitamines) dont la proportion détermine le **taux de raffinage de la farine.** Plus une farine est raffinée (T45) moins son taux de matières minérales est important car, lors de la fabrication de la farine, le son de blé (c'est l'enveloppe du grain de blé) a été éliminé. Les T les plus importants (150, 180) correspondent aux farines complètes. T80 correspond à une farine semi-complète.
En deçà de T80, on parle de farines blanches.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte

Fiche recette proposée par la FD CIVAM du Gard

Les Samedis des Halles

PÂTE À TARTINER

Indice glycémique bas

Ingrédients :

- 150 g de lait végétal
- 60 g de purée de noisettes
- 60 g de sirop d'agave
- 1 gousse vanille ouverte et grattée
- 100 g chocolat noir 70%

Préparation :

- Dans une casserole verser tous les ingrédients sauf le chocolat.
- Chauffer jusqu'à frémissement en mélangeant.
- Couper la tablette en carreaux et hors du feu incorporer les carreaux au mélange chaud.
- Verser le mélange encore liquide dans un pot.
- Laisser refroidir et placer au frigo où vous pouvez la conserver 10 jours.

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité
FRANCE NATION VERTE
Agir · Mobiliser · Accélérer
PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL
P.A.T.
Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération
Alès Agglomération
LE SUD INGÉNIEUX

Ateliers Sport & Santé du PAT
Alès Agglomération

Porridges « petit déjeuner »

Ingrédients 10 pers :

- 40 g de flocons d'avoine
- 20 cl de lait d'amande
- 1 banane bien mûre
- 50g de fruits rouges
- 2 dattes
- 2 c. à s. d'amande
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1 c. à c. de graines mélangées

NATHALIE Thiéblemont LA DIÉTÉTIQUE GOURMANDE

Préparation :

- Dans une casserole mettre à chauffer l'avoine avec le lait, les dattes, une partie des amandes, les graines de chia
- Laissez refroidir et mixez au blender
- Décorez avec amandes, bananes, graines, fruits rouges…

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

FRANCE NATION VERTE
Agir · Mobiliser · Accélérer

Projet alimentaire territorial

P.A.T.
Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération

Alès Agglomération SUD INGÉNIEUX

Les Samedis des Halles

Recettes détox
lait d'Or

Ingrédients :

- 1 tasse de lait végétal
- Curcuma, poivre, gingembre, canelle, cardamone, huile de coco, miel

Préparation :

- Mettez les ingrédients dans une casserole
- Faire chauffer
- Servir et déguster

Bienfaits pour la santé :

Le lait d'or est une boisson à base de lait végétal et de curcuma qui va illuminer votre quotidien. Elle porte son nom de sa jolie teinte dorée que lui donne cette épice. Reconnue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, elle joue également un rôle protecteur pour l'estomac et le foie et améliore la digestion.Les bienfaits du lait d'or

En Inde, le curcuma est connu et apprécié depuis des millénaires où il est utilisé en cuisine, lors des cérémonies religieuses ou pour l'élaboration de nombreux remèdes. Appelé "l'épice de la vie", le curcuma est un peu le roi des épices et se consomme aussi bien en plat, qu'en tisane. Les naturopathes conseillent une consommation régulière de curcuma qui a de nombreux bienfaits :

NATHALIE Thiéblemont L'ÉQUILIBRE GOURMAND

Les Samedis des Halles

Recettes détox

Tisane Gingembre, citron, miel et romarin

Bienfaits pour la santé le miel : un antimicrobien doux et naturel

Grâce à ses enzymes et ses propriétés osmotiques, le miel agit comme un antiseptique naturel. Il apaise la gorge irritée et aide à inhiber la croissance des bactéries pathogènes tout en soutenant la cicatrisation. Une cuillère dans une infusion chaude suffit à mêler douceur et efficacité.
L'action combinée des différentes principes actifs de ces aliments thérapeutiques offre une action complète et ciblée pour maintenir le bien-être au quotidien. Le Citron et le Gingembre sont particulièrement reconnus pour leur action combinée pour soulager les inconforts de la sphère OR

Romarin : Définition, propriétés et bienfaits

Le Romarin est l'un des antioxydants les plus puissants du monde végétal, pourtant il reste méconnu. Plante médicinale remarquable, reconnue pour son action régénératrice sur le foie, ses propriétés bénéfiques sur la mémoire ou encore son action revitalisante en cas de chute de cheveux, le Romarin regorge de bienfaits.

- Cholérétique (stimule le foie à produire plus de bile, favorisant ainsi l'évacuation des toxines)
- Cholagogue (provoque de meilleures contractions de la vésicule biliaire pour expulser la bile)
- Améliore la circulation sanguine
- Antioxydant, anti-infectieux et anti-inflammatoire
- Stimule la pousse des cheveux
- Stimule l'activité cérébrale

NATHALIE Thiéblemont L'ÉQUILIBRE GOURMAND

ATELIERS BIEN VIVRE & BIEN MANGER

P.A.T. Projet Alimentaire Territorial Alès Agglomération

Smoothie « goûter »

Ingrédients 2 pers :

- 20 g de flocons d'avoine
- 10 cl de lait d'amande
- 1 banane bien mûre
- 1cc miel
- 50g de fruits rouges

Faites le plein d'énergie

Préparation :

- Faites tremper les flocons d'avoine dans le lait 1 h avant
- Mixez au blender les flocons avec la banane et les fruits rouges

NATHALIE Thiéblemont LA DIÉTÉTIQUE GOURMANDE

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE Liberté Égalité Fraternité

FRANCE NATION VERTE Agir · Mobiliser · Accélérer

Projet alimentaire territorial

P.A.T. Projet Alimentaire Territorial Alès Agglomération

Alès Agglomération SUD INGÉNIEUX

Tartine de purée de cajou & de poire

Ingrédients :

- 50 g de noix de cajou (non grillées et non salées)
- 800 g poire
- 1 jus de citron
- Sirop d'agave à votre goût

Préparation :

- Faire tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude au moins 1 heure à une nuit.
- Peler une poire et découper là en morceaux, passer là au jus de citron pour pas qu'elle brunisse.
- Tout mettre dans le bol du mixeur.
- Rajouter éventuellement du sirop d'agave à votre goût selon la variété et la maturité des poires.
- Mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse (plus facile si les cajous ont macéré longtemps).
- Mettre le beurre dans un pot et conserver au frigo. Il est tartinable sur tout type de pain.