



Bélénos-Enjeux-Nutrition accueille ce trimestre parmi son réseau d'intervenants Amandine, chef de cuisine. C'est l'occasion de vous offrir une de ses recettes, histoire de vous donner goût aux activités diverses de l'association.



La recette d'Amandine **Crumble de tomates et concombre**



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de tomates
- 1 beau concombre (200g)
- 80 g de crottin de chavignol
- 1 échalote et 1 gousse d'ail
- sel, poivre, huile d'olive

Crumble :

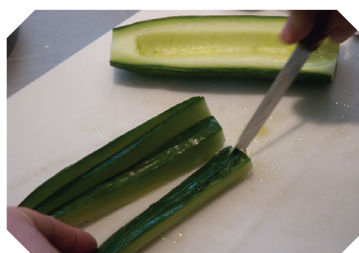
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 50g de chapelure
- 50g de parmesan râpé

Matériel

- sauteuse
- plat allant au four
- faitout

Préparation

1. Faire bouillir de l'eau dans le faitout et plonger les tomates quelques minutes. Oter leur peau, épépiner les puis les couper en morceaux.
2. Faire revenir dans un peu d'huile d'olive les échalotes et l'ail coupé. Ajouter les tomates, sel, poivre et laisser mijoter environ 15 minutes jusqu'à ce que les tomates soient cuites.
3. Laver le concombre, le couper en deux puis retirer les pépins. Couper le en morceaux pas trop gros et ajouter les aux tomates.
4. Préparer le crumble en mélangeant la farine, le beurre, la chapelure et le parmesan râpé.
5. Mettre la préparation dans un plat.
6. Enlever la peau des crottins de chavignol et couper des tranches sur cette préparation.
7. Saupoudrer le crumble dessus. Enfourner 30 min à 220°C (Th 8).





Des ateliers innovants avec l'épicerie solidaire « la courte échelle »

L'association « courte échelle » située dans le 19^{ème} arrondissement propose un service d'épicerie solidaire. Les familles du quartier, en situation précarité, peuvent venir y faire leurs achats une fois par semaine pour un prix inférieur en moyenne à 20% du prix affiché en supermarché. L'association a distribué cette année 6000 paniers à l'intention de 500 familles. Au-delà de l'approvisionnement alimentaire, la « courte échelle » propose aux habitants du quartier une aide à la gestion et un accompagnement personnalisé sous le signe de l'accueil, du partage et de la solidarité. En collaboration avec les salariés et les bénévoles de l'association, Bélénos-Enjeux-Nutrition a mis en place dans le cadre du programme « **Alimenter son jeu** » six ateliers d'information nutritionnelle destinés aux familles. Suite à cette action, les bénévoles ont déjà pu constater des modifications dans les choix d'aliments des habitants fréquentant l'épicerie solidaire.



Une reprise sportive des activités de prévention nutritionnelle

En ce début septembre, Bélénos-Enjeux-Nutrition réunit les membres de son réseau, parmi eux Patrice et Romain, intervenants en activité physique diplômés de la formation STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives). Ces professionnels vont venir rejoindre l'équipe « **Bélénos** » et participer à la mise en place de modules pédagogiques destinés à promouvoir l'activité physique et l'équilibre nutritionnel auprès des enfants, des adultes et des seniors.



BÉLÉNOS-ENJEUX-NUTRITION

Siège : 53 rue Blanche 75009 Paris - Tel 01 53 25 08 47

Courriel : belenos@belenos-nutrition.com

Site : www.belenos-nutrition.com

association loi 1901 pour le développement de programmes de prévention nutritionnelle

Conception-rédaction : Dr Isabelle DURACK- Photographie : Alain DONOT - Maquette : Cécile SAUSSET