



Potage de lentilles pour 8 personnes

Ingrédients : 500 gr de lentilles, 2 oignons, 4 càs de crème fraîche, 1 bouillon cube, 800 gr de sauce tomate.

Préparation : Faire dorer les oignons, ajouter les lentilles.
Ajouter la sauce tomates puis 2 litres de bouillon.
Cuire pendant 45 minutes et mixer.

Endives et poulet au curry pour 8 personnes

Ingrédients : 8 endives, 2 càs d'huile, 4 filets de poulet, 40 cl de crème fraîche, 2 càc de curry, sel et poivre.

Préparation : Couper les endives en tronçons.
Faire dorer les dés de poulet avec l'huile. Ajouter les endives, saler et poivrer. Cuire à couvert avec le curry et la crème.

Quiche aux poireaux pour 8 personnes

Ingrédients : 3 poireaux, 1 pâte feuilletée, 4 œufs, 1 boîte de thon, 100 gr de fromage râpé, 1 verre de lait, sel, poivre.

Préparation : Couper les poireaux en petits morceaux, les faire cuire à la poêle, ajouter le thon.
Garnir la pâte avec les poireaux et le thon.
Ajouter les œufs battus avec le lait et le fromage râpé.
Mettre au four 20 minutes. (Th 6).

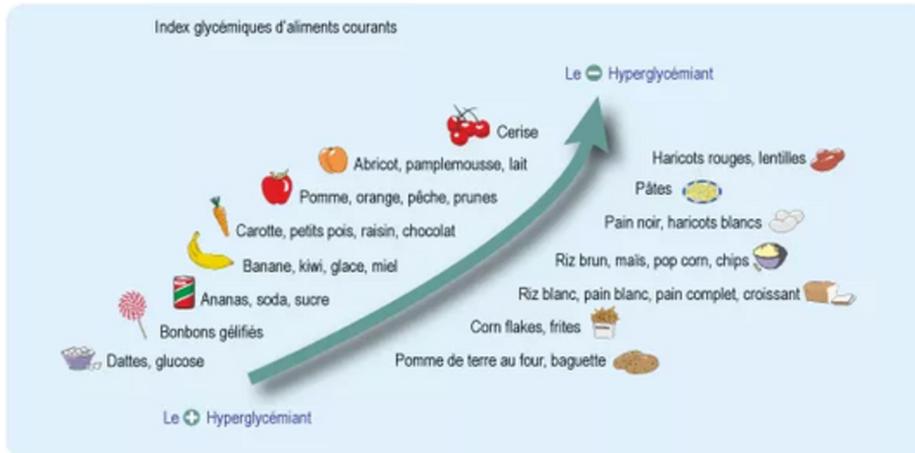
Poêlée de pommes et poires pour 8 personnes

Ingrédients : 4 poires, 4 pommes, cannelle, 20 gr de beurre

Préparation : Laver et couper les fruits en lamelles.
Cuire 5 minutes avec le beurre.
Ajouter la cannelle. Cuire 5 minutes et servir chaud.

Comment définir le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par la présence d'un excès de sucre dans le sang, appelé hyperglycémie. Le traitement du diabète (type 1 ou 2) repose sur l'équilibre alimentaire, l'activité physique régulière et des traitements médicaux.



Le cholestérol

C'est un corps gras fabriqué par notre organisme et qui se trouve également dans l'alimentation. C'est un élément indispensable à la synthèse de nombreuses hormones, mais aussi à la structure de la membrane qui entoure les cellules. L'excès de cholestérol n'est pas une maladie en soi mais un facteur de risque pour d'autres maladies du cœur et des vaisseaux.



L'**hypertension artérielle (HTA)** correspond à une augmentation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères.

MESURES DE PRÉCAUTION

- Manger équilibré
- Manger moins salé : moins de 6g de sel par jour
- Limiter le surpoids
- Pratiquer une activité physique régulière
- Arrêter de fumer
- Boire moins d'alcool
- Mesurer régulièrement sa tension