

# Les clés de l'équilibre alimentaire pour tous



Quand on vous parle d'équilibre alimentaire, vous pensez recettes compliquées, aliments coûteux, temps passé à cuisiner... Et pourtant, c'est facile de manger équilibré !

Parce qu'une assiette bien faite vaut mieux qu'une assiette bien pleine, donnez une nouvelle inspiration à vos menus de tous les jours !

Voici quelques conseils qui vous aideront à manger sainement et à rester en bonne santé.

Adeptes du sandwich, enfants, sportifs, femmes enceintes, mamans qui allaitent, seniors, petits budgets, végétariens, nous avons pensé à vous !

Des conseils adaptés à votre situation vous attendent à la fin de ce livret.

# Sommaire

## Equilibre alimentaire, mode d'emploi

3

- Equilibre alimentaire, mode d'emploi ! .....3
- Une assiette bien faite vaut mieux qu'une assiette bien pleine ! .....4
- Un corps bien hydraté est un corps en bonne santé ! .....5
- C'est si facile de manger équilibré ! .....5
- Même avec peu de temps, on peut manger équilibré ! .....6
- Quelques astuces pour :
  - les enfants .....8
  - les femmes enceintes .....8
  - les mamans qui allaitent .....9
  - les sportifs .....10
  - les seniors .....11
  - les petits budgets .....12
  - manger des fruits et des légumes sans en avoir l'air .....12
  - les végétariens .....13
- Pratiquer une activité physique : allier le plaisir et la forme ! ....14
- Halte aux idées reçues ! .....15
- Allez, on s'y met : quelques idées de recettes .....16



Aujourd'hui, on ne cesse d'entendre qu'il faut manger équilibré pour rester en bonne santé. L'équilibre alimentaire apparaît toujours comme une notion compliquée. Pourtant, nul besoin d'être un grand scientifique pour composer des repas équilibrés. Il suffit juste de respecter quelques principes de base et le tour est joué.

### Principe n°1 : Se faire plaisir !

Le repas est un moment convivial et non une contrainte. Votre assiette doit être appétissante.

Pour éviter la lassitude, vous pouvez jouer sur les saveurs, les textures et les couleurs.

### Principe n°2 : Savoir composer ses menus, sans rien s'interdire !

Certains aliments sont bénéfiques pour notre santé, d'autres un peu moins. Ce n'est pas pour autant qu'ils sont interdits, il faut juste limiter leur consommation.

N'oublions pas que l'équilibre nutritionnel se fait sur une semaine, voire davantage, et non sur un seul repas. Vous pouvez compenser un repas trop riche le midi par un repas plus léger le soir.

### Principe n°3 : 3 repas par jour, en prenant le temps !

Il est conseillé d'éviter de sauter des repas, même si vous n'avez pas faim. Votre corps se sentirait privé et vous auriez tendance à grignoter.

Dans la mesure du possible, prenez votre temps pour manger et mastiquez bien les aliments pour faciliter la digestion. La sensation de satiété n'apparaît que 20 minutes après le début du repas. Des aliments trop vite avalés vous laisseront sur votre faim.

### Principe n°4 : A chacun son rythme, à chacun son alimentation !

Les personnes qui se dépensent physiquement, et notamment les sportifs, ont davantage besoin d'énergie et de nutriments. Pour cela, misez sur les féculents et les sources de protéines.

Pour compenser les pertes en eau, pensez à boire plus d'1,5 litre d'eau par jour en variant les types d'eau (robinet, source, minérale...).

Avant un entraînement, vous pouvez prendre une collation (pain, yaourt et fruit par exemple) pour faire le plein d'énergie.

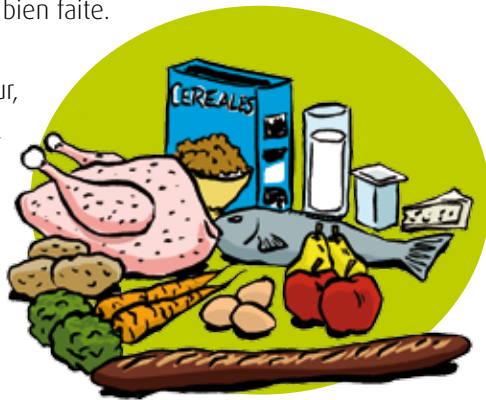
# Une assiette bien faite vaut mieux qu'une assiette bien pleine !

Inutile de remplir vos assiettes à outrance, pour être en forme, il faut manger un peu de tout.

Voici quelques conseils pour une assiette bien faite.

### Le choix des aliments :

- au moins 5 fruits et légumes par jour,
- du pain ou des féculents (riz, semoule, blé, pâtes, céréales,...) à chaque repas,
- 3 produits laitiers par jour,
- de la viande, de la volaille, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour,



Consommez avec modération les aliments sucrés, les sauces, le beurre et la charcuterie.

### Quelques conseils pour garder la forme tout au long de la journée :

- Faites 3 repas par jour, évitez les grignotages.
- Evitez de sauter le petit déjeuner, le repas le plus important de la journée.
- Prenez votre temps pour manger.
- L'équilibre alimentaire se fait tout au long de la journée et de la semaine. Si vous avez mangé trop ou trop peu à un repas, vous pouvez compenser au repas suivant.



# Un corps bien hydraté est un corps en bonne santé !

Notre corps est composé de plus de 60% d'eau. C'est pourquoi il est nécessaire de s'hydrater tout au long de la journée. L'eau est la seule boisson indispensable : eau du robinet, eau minérale, eau de source, toutes les eaux sont bonnes pour votre santé.

Buvez-en au moins 1,5 litre par jour.

Si vous aimez les sodas et les boissons sucrées, n'en consommez pas plus d'un verre par jour. Pour les boissons alcoolisées, il est recommandé de ne pas dépasser deux verres par jour pour une femme et trois verres pour un homme.



# C'est si facile de manger équilibré !

Voici quelques exemples de repas équilibrés.

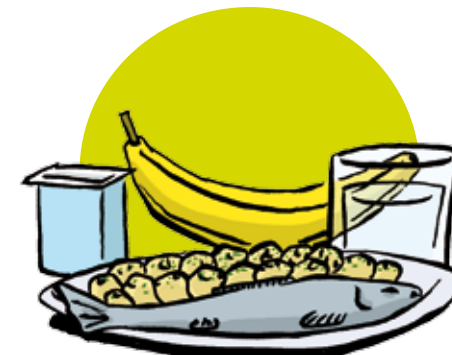
### Le petit déjeuner

- des tartines de pain ou des céréales,
  - un produit laitier,
  - un fruit ou un jus de fruit,
- une boisson (eau, thé, café, lait, jus de fruit).



### Le déjeuner et le dîner

- une portion de viande, poisson ou œuf,
- un plat de féculents, légumes secs ou pain,
- légumes et fruits, dont au moins une crudité,
- un produit laitier,
- de l'eau.



# Même avec peu de temps, on peut manger équilibré !

Vous disposez de peu de temps le midi ou vous préférez manger des sandwiches ou au fast-food, voici quelques astuces pour manger équilibré !

## LES SANDWICHS



### Comment composer un sandwich équilibré ?

Si vous mangez des sandwichs tous les midis, il est important de jouer sur la variété. D'abord pour ne pas se lasser, mais aussi pour équilibrer vos repas tout au long de la semaine.

Jambon, poulet, saumon, œuf, thon, fromage, vous en trouverez toujours un à votre goût. Pensez à agrémenter votre sandwich de crudités (salade, tomates, concombres,...). Plus copieux et moins calorique, il vous aidera à remplir l'objectif des 5 fruits et légumes par jour.

### Quelques idées de sandwichs équilibrés :

- une demi baguette de pain complet, une tranche de jambon, 3 cornichons, 3 rondelles de tomates et 2 feuilles de salade verte,
- une demi baguette de pain aux céréales, une tranche de blanc de poulet, 4 rondelles de concombre, 3 rondelles de tomates, 2 feuilles de salade verte et un peu de moutarde.

### Les boissons :

Pour accompagner votre sandwich, privilégiez l'eau ou éventuellement un jus de fruit sans sucre ajouté. Evitez les sodas et boissons sucrées, qui ne désaltèrent que très peu.

### Le dessert et la collation :

C'est bien connu, quand on mange un sandwich le midi, on a souvent un petit creux en fin d'après-midi. Pensez à compléter votre repas par un fruit. Au lieu de grignoter des chips ou des barres chocolatées pour les fringales de l'après-midi, optez pour des fruits ou un yaourt.

### Compenser avec un dîner équilibré :

Le repas du soir vous permet de privilégier les aliments que vous n'avez pas ou peu mangés le midi : légumes et produits laitiers.

### Quelques astuces pour un sandwich équilibré :

Même si ce n'est pas possible tous les jours, essayez de préparer vous-même votre sandwich.

- Utilisez les cornichons et la moutarde pour donner du goût, à la place du beurre, de la mayonnaise et des sauces.
- Privilégiez le jambon, le bacon ou le fromage, moins gras que le saucisson ou le pâté.
- Préférez le pain bis, complet ou aux céréales plutôt que le pain blanc ou le pain viennois.

## LE FAST-FOOD

Tout est question de modération. Il est certes conseillé de ne pas fréquenter les fast-foods tous les jours, mais si vous y mangez régulièrement, voici quelques astuces pour un fast-food équilibré !



### Le choix de votre repas :

Le hamburger est un plat complet, on y retrouve des féculents, de la viande, et un peu de légumes. Privilégiez les hamburgers avec salade et crudités. Evitez ceux qui contiennent fromage et double dose de viande. Remplacez les frites par une salade.

### Les sauces :

La moutarde et le ketchup sont beaucoup moins gras que la mayonnaise.

### Les boissons :

L'eau ou le jus de fruits sont recommandés. Si vous préférez les sodas, pensez à prendre du light.

### Le dessert :

Les salades de fruits ou les yaourts à boire sont préférables aux glaces et gâteaux.



# Quelques astuces pour ...

## LES ENFANTS

Pas toujours évident de faire manger un enfant !

- Une assiette décorée est plus attractive : pâtes alphabets, aliments qui forment un visage ou présentés sous forme de brochettes...
- Un enfant sera tenté de goûter un plat s'il a participé à sa préparation.
- Le repas est un moment convivial, l'occasion de discuter en famille.
- Les enfants aiment être associés aux courses. Ils auront davantage d'enthousiasme à manger les légumes qu'ils auront eux-mêmes choisis et pesés.
- Un enfant préfère manger des fruits et légumes coupés finement ou en purée plutôt que de les avoir entiers dans son assiette.



## LES FEMMES ENCEINTES

Attention aux idées reçues ! Une femme qui attend un enfant ne doit pas manger pour 2, mais simplement veiller à avoir une alimentation équilibrée.

### 2 recommandations :

- Essayer de manger des légumes à base de chou pour leur apport en vitamine B12.
- A partir du 6<sup>e</sup> mois de grossesse, consommer un produit laitier supplémentaire par jour (un yaourt au goûter par exemple).
- Boire de l'eau pour éviter les crampes et tout signe de déshydratation.



## LES MAMANS QUI ALLAITENT

Allaiter son enfant, c'est lui donner un aliment adapté à ses besoins, en fonction de son âge ou de son poids : le lait maternel. Manger équilibré quand on allaite, c'est permettre à bébé d'être bien nourri et au mieux de sa forme.



### Mon alimentation quand j'allaite :

Il n'est pas nécessaire de suivre un régime particulier pendant que vous allaitez. Vous pouvez manger de tout, il n'existe pas d'aliments interdits qui pourraient donner mauvais goût à votre lait. En effet, certains aliments sont réputés pour donner un goût plus fort au lait, mais si vous en avez mangé pendant votre grossesse, bébé est habitué à ce goût et l'apprécie.

### Dois-je suivre un régime après l'accouchement ?

Il n'est pas nécessaire de suivre un régime particulier après l'accouchement, d'autant plus que l'allaitement maternel durable facilite le retour au poids d'avant la grossesse. En revanche, ce n'est pas parce que vous allaitez qu'il faut manger pour deux.

### Les familles d'aliments à privilégier :

- les produits laitiers, qui apportent du calcium,
- les légumes et les fruits, sources de vitamines,
- les matières grasses (beurre, huile,...), qui apportent vitamines et acides gras essentiels,
- les produits céréaliers (pain, pâtes, riz) et les pommes de terre, sources d'énergie,
- les viandes blanche ou rouge, les volailles, le poisson et les œufs, qui apportent des protéines.

### Les boissons :

Il est conseillé de boire beaucoup de liquide : 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Les boissons alcoolisées sont à proscrire, car l'alcool passe dans le lait maternel. Consommez avec modération le thé et le café. Contrairement aux croyances populaires, la bière ne favorise pas la production de lait.



# Quelques astuces pour ...



## LES SPORTIFS

Une bonne alimentation permet à l'organisme du sportif d'être bien oxygéné et donc d'être au mieux de ses capacités pendant l'effort.

### Quelques conseils pour éviter les carences et les coups de pompe :

Les sportifs doivent privilégier un apport énergétique régulier tout au long de la journée. De petites collations réparties sur la journée peuvent vous aider à faire le plein d'énergie avant et après l'effort.

### Comment manger lors des entraînements ?

- des produits laitiers à chaque repas (protéines + calcium),
- de la viande en quantités importantes (fer),
- des fruits et des légumes cuits et crus à chaque repas et en récupération d'activité physique,
- des féculents (glucides),
- des corps gras (vitamines et acides gras).

### Comment manger lors des compétitions ?

- Un petit déjeuner équilibré (thé ou café, pain ou céréales, produit laitier, fruit, beurre, confiture).
- Au moins 3 heures avant la compétition, prenez un repas riche en féculents (pâtes, riz, pommes de terre ou légumes secs).
- Pendant la compétition, pensez aux barres de céréales et pâtes de fruits, ainsi qu'aux boissons sucrées.
- Après la compétition, privilégiez le pain, les féculents, les céréales et la viande.

### Les boissons :

Il est nécessaire de s'hydrater régulièrement avant, pendant et après l'effort. Vous pouvez varier les eaux minérales, afin de compenser les pertes en minéraux dues à l'effort.



## LES SENIORS

Profiter de sa retraite et vieillir en bonne santé passe par une alimentation équilibrée. Nos besoins évoluent avec l'âge. La clé d'une bonne alimentation est de manger diversifié.

### Quelques conseils pour vieillir en forme :

Après 75 ans, il est conseillé d'éviter les régimes. Ce sont la nutrition et les carences énergétiques qui sont à surveiller chez les personnes âgées.

Avec l'âge, vous arrivez plus vite à satiété, vous ne mangez donc pas en fonction de vos besoins. Les rations sont insuffisantes, à la fois en qualité et en quantité.



Afin d'éviter les carences énergétiques, vous pouvez fractionner vos repas : 3 repas par jour et 1 à 2 collations pour les compléter.

Votre corps ne fait plus de réserves de calcium, c'est pourquoi il vous est recommandé de manger beaucoup de produits laitiers, afin d'éviter les fractures.

Pour obtenir un maximum de calories dans une quantité réduite, n'hésitez pas à ajouter du jaune d'œuf et du gruyère dans les purées, les soupes, les pâtes,...

### Les boissons :

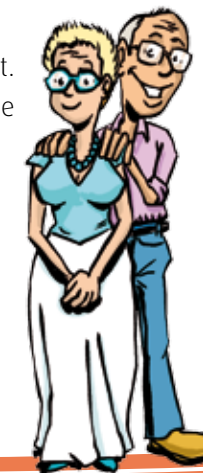
Il est recommandé de boire au moins un litre d'eau par jour.

Pensez à boire davantage lorsqu'il fait chaud, ou en hiver, lorsque vous augmentez le chauffage de votre domicile.

### Quelques astuces :

Plus on vieillit, plus on perd certaines sensations comme le goût et l'odorat. Pour rendre les repas appétissants et corriger ces déficits sensoriels, il ne faut pas hésiter à les relever et à jouer sur les couleurs : saler, poivrer, épicer.

Pour garder la forme, n'hésitez pas à pratiquer une activité physique raisonnable : marchez 30 minutes par jour à votre rythme.



# Quelques astuces pour ...

## LES PETITS BUDGETS

On peut manger équilibré et se régaler, même si l'on ne dispose que d'un petit budget. Tout est question d'organisation.

- Les fruits et légumes de saison sont moins chers et ont davantage de goût.
- Si vous préparez des plats en grandes quantités, vous pouvez en congeler une partie. Achetés en plus grande quantité, les ingrédients reviendront moins chers.
- Faire ses courses avec une liste précise permet de dépenser moins : on évite les tentations et un surplus de nourriture qu'il faudra jeter.
- Vos légumes sont abîmés ? Au lieu de les jeter, vous pouvez enlever les parties abîmées et faire une soupe avec les restes.
- Mieux vaut préparer soi-même les repas que d'acheter des plats cuisinés tout prêts.

## MANGER DES FRUITS ET DES LEGUMES SANS EN AVOIR L'AIR

On ne le répétera jamais assez « 5 fruits et légumes par jour » pour rester en bonne santé. Pourtant, certaines personnes, notamment les enfants, ont des difficultés à manger des fruits ou des légumes.

- dans certains plats, comme les lasagnes ou les spaghetti bolognaise, vous pouvez ajouter des dés de tomates, des champignons ou des carottes.
- Un couscous ou une moussaka sont des plats complets qui permettent d'intégrer des légumes.
- Les smoothies, à condition de ne pas être trop sucrés, sont une excellente façon de manger des fruits au dessert.
- Présenter les fruits sous forme de salades, brochettes ou fondues au chocolat.



## LES VEGETARIENS

En France, la plupart des végétariens suivent un régime ovo-lacto-végétarien : ils ne mangent pas de viande ni de poisson, mais consomment des œufs et des produits laitiers. Un régime végétarien équilibré ne comporte pas davantage de risques de carences qu'un régime omnivore.

### Il suffit de consommer d'autres sources de protéines que la viande et le poisson :

- les légumineuses : lentilles, pois secs, pois chiches, fèves...
- les œufs et les produits laitiers
- les aliments à base de soja
- les céréales complètes : riz brun, pain aux céréales, flocons d'avoine, pâtes au blé complet, quinoa, sarrasin, blé complet, semoule...
- certains fruits et légumes : haricots blancs, fruits rouges, cresson, épinards, pistaches, amandes, noix, noisettes...

Comme pour tout régime alimentaire, il est nécessaire de privilégier la variété et la diversité.

### Vous pouvez favoriser certaines associations alimentaires :

- céréales et œufs : riz cantonais...
- céréales et produits laitiers : pâtes au fromage, pizza au chèvre...
- légumes secs et produits laitiers : lentilles avec de la fêta...
- légumes secs et céréales : semoule et pois chiches, riz et haricots secs...
- céréales et fruits secs gras : riz aux noix...
- légumes secs et fruits secs gras : lentilles aux noisettes...

# Pratiquer une activité physique : Allier forme et plaisir !

Équilibrer son alimentation, c'est avant tout équilibrer ses apports et ses dépenses énergétiques. Les bienfaits d'une activité physique sur la santé ne sont plus à démontrer. Pour vous maintenir en forme, il est nécessaire de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour. Mais attention, activité physique ne signifie pas sport intensif. Vous pratiquez une activité physique en montant les escaliers, en allant au marché, ...

Il est important de bouger à votre rythme.

Plein de petites astuces vous permettent d'augmenter votre activité physique dans la journée :

- prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- se promener avec des amis ou les enfants
- aller faire les petites courses à pied
- promener votre chien
- jardiner...



## Se mettre au sport... quelques conseils :

- Choisissez de préférence une activité d'endurance.
- Prenez le temps de vous échauffer afin d'éviter les blessures.
- Portez une tenue confortable et des chaussures adaptées.
- Soyez à l'écoute de votre corps, attention à ne pas vouloir en faire trop, trop vite et trop fort.
- Augmentez progressivement l'effort et la durée de l'activité.
- Si vous ressentez une douleur ou si vous vous sentez trop essoufflé, diminuez ou arrêtez l'effort.
- Écoutez vos envies : la pratique sportive doit avant tout être un plaisir et non une contrainte.
- Demandez conseil à votre médecin, il peut vous proposer de faire un bilan de vos aptitudes physiques.

## Halte aux idées reçues !

- Les féculents ne font pas grossir. Attention toutefois à leur accompagnement : sauce, fromage...
- Le ketchup n'est pas gras. Mais il est très sucré.
- Manger du chocolat noir facilite la circulation sanguine.
- Les fruits secs contiennent moins de vitamines que les fruits frais (notamment de la vitamine C).
- Les moules contiennent plus de fer que la viande (il y a 3 fois plus de fer dans 100g de moules que dans 100g de viande).
- Les épinards ne sont pas plus riches en fer que d'autres aliments. Adieu donc le mythe de Popeye ! La viande rouge et les abats sont riches en fer et en vitamine B12, qui favorise l'absorption du fer. Les épinards contiennent certes du fer, mais sous une forme peu assimilable par l'organisme.
- Consommer une grosse quantité de sel n'est pas la solution pour prévenir les carences en iode. Il est plus efficace de manger régulièrement du poisson et des fruits de mer. Rappelons que les excès de sel sont néfastes pour la santé.
- L'ananas et le pamplemousse ne permettent pas de brûler des graisses.
- Les légumes surgelés et en conserve sont aussi bons pour la santé que les légumes frais.



# Allez, on s'y met :

## Quelques idées de recettes

De toutes les couleurs, pour tous les goûts, pour tous les budgets, des recettes simples, rapides et équilibrées.

### ENTREES

#### Carottes râpées :

- Ingrédients (pour 4 personnes) :
  - 4 carottes
  - le jus d'un citron
- Préparation :
  - laver et éplucher les carottes. Les râper.
  - Assaisonner avec le jus du citron

*Le truc en plus :* vous pouvez ajouter des morceaux d'agrumes (orange, pamplemousse) pour donner de la couleur à votre assiette.

#### Salade de concombres sauce au fromage blanc :

- Ingrédients (pour 4 personnes) :
  - 2 concombres
  - 1 cuillère à soupe de moutarde
  - 4 cuillères à soupe de fromage blanc
- Préparation :
  - laver et couper les concombres en tranches. Les faire dégorger.
  - mélanger le fromage blanc et la moutarde.
  - répartir la sauce sur les tranches de concombres

*le truc en plus :* vous pouvez ajouter du basilic pour relever la sauce.

#### Soupe de poireaux :

- Ingrédients (pour 6 personnes) :
  - 2 poireaux
  - 1 oignon
  - 1 boîte de champignons
- Préparation :
  - laver les poireaux
  - couper les légumes en morceaux
  - plonger le tout dans un litre d'eau bouillante
  - laisser mijoter 30 mn
  - mixer le tout

*le truc en plus :* vous pouvez ajouter une pomme de terre pour épaissir la soupe.



## PLATS

### Tarte tomates mozzarella :

- Ingrédients (pour 4 personnes) :
  - 1 pâte feuilletée
  - 2 tomates
  - 1 oignon
  - 150g d'allumettes de jambon
  - 1 boule de mozzarella
  - 4 cuillères à soupe de moutarde
  - Thym, origan, poivre
- Préparation :
  - faire cuire à blanc la pâte feuilletée 10mn à 180°C
  - étaler la moutarde sur la pâte
  - ajouter les allumettes de jambon et l'oignon coupé en dés
  - couper les tomates en rondelles et les étaler sur la pâte
  - ajouter le poivre, le thym et l'origan
  - couper la mozzarella en rondelles et les disposer sur les tomates
  - faire cuire 30mn à 180°C

**le truc en plus :** vous pouvez remplacer la mozzarella par du fromage râpé ou du chèvre, pour varier les goûts.



### Filet de colin à la tomate et au riz :

- Ingrédients (pour 4 personnes) :
  - 4 pavés de colin surgelés
  - 4 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
  - 6 tomates
  - Poivre, thym, origan
  - Riz
- Préparation :
  - dans un plat à gratin, placer les pavés de colin enduits de moutarde
  - ajouter les tomates coupées en rondelles sur les pavés.
  - ajouter le poivre, le thym et l'origan
  - mettre 40mn au four à 180°C
  - servir avec le riz

**le truc en plus :** vous pouvez remplacer le riz par du blé ou de la semoule.

### Pâtes à la florentine :

- Ingrédients (pour 4 personnes):
  - 4 filets de poulet
  - 4 galets d'épinards surgelés
  - 300g de pâtes
  - gruyère râpé
  - huile d'olive
- Préparation :
  - couper les filets de poulet en dés, les faire dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive
  - faire cuire les pâtes
  - décongeler et réchauffer les galets d'épinards
  - mélanger les pâtes, les dés de poulet et les épinards
  - ajouter le gruyère râpé

**le truc en plus :** vous pouvez remplacer le gruyère râpé par des dès de chèvre pour donner plus de goût au plat.



## DESSERTS



### Salade de fruits de saison :

- Ingrédients (pour 4 personnes) :
  - 1 boîte d'ananas en conserve
  - fruits de saison
- Préparation :
  - couper les fruits en dés
  - dans un saladier, mettre les fruits coupés et ajouter le sirop de la boîte d'ananas
  - servir frais

*le truc en plus :* vous pouvez ajouter de la cannelle ou de la menthe au mélange.

### Pomme au four :

- Ingrédients (pour 4 personnes) :
  - 4 grosses pommes
  - 100g de chocolat
  - 2 sachets de sucre vanillé
  - cannelle
- Préparation :
  - évider les pommes
  - placer les pommes sur un fond d'eau dans un plat à gratin
  - remplir l'intérieur des pommes de morceaux de chocolat
  - saupoudrer les pommes de sucre vanillé et de cannelle
  - mettre au four 30mn à 180°C

*le truc en plus :* vous pouvez remplacer les pommes par des poires ou des bananes.

### Fromage blanc aux fruits :

- Ingrédients (pour 4 personnes) :
  - 400g de fromage blanc
  - fruits de saison
  - sucre
- Préparation :
  - couper les fruits en dés
  - mélanger les fruits au fromage blanc
  - ajouter un peu de sucre

*le truc en plus :* vous pouvez remplacer le sucre blanc par du sucre de canne ou du sucre roux.