



## DES RECETTES ORIGINALES POUR BIEN MANGER AVEC UN PETIT BUDGET !

*Communiqué de presse*  
Paris, le 19/09/2017



Recettes pour bien manger avec un petit budget

[WWW.LEGOUT.COM](http://WWW.LEGOUT.COM)





Dans un contexte de défiance alimentaire et sur fond de crise économique, l'étude de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation) parue en 2017, démontre qu'au moment de l'achat, le prix est le premier critère de choix cité par les ménages (48%), suivi par l'habitude de consommation (43%), le goût (38%) et l'origine du produit (36%). Autre constat, les plus bas revenus français recherchent la qualité même à bas prix.

Mais **manger sain et équilibré, tout en respectant un petit budget**, est-ce possible ? Enjeu majeur de **La Semaine du Goût®** depuis des années, se nourrir sainement sans se ruiner devient une préoccupation de plus en plus forte des Français.

Tout au long de l'année, des actions et réflexions sont mises en place pour contribuer à une meilleure alimentation pour tous. Des clusters en faveur de **l'innovation sociétale**, apportent de nouvelles pistes de réflexions et des débats avec des experts sur des grands sujets autour du goût et de la transmission sont mis en place pour encourager de nouvelles habitudes de production et de consommation.

**Auchan** | RETAIL  
FRANCE

À l'occasion de la **Semaine du Goût®**, Auchan Retail France, qui **s'engage pour le bon, le sain et le local et lutte pour le droit au bien manger pour tous et contre l'exclusion alimentaire, a ainsi imaginé et créé un parcours de courses dédié** issu de la réflexion menée lors de clusters en 2016 et 2017 sur le thème du bien

manger à petit budget, en présence d'experts de divers horizons (CREDOC, Service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, Fédération des Banques Alimentaires...), **afin d'accompagner le consommateur dans sa démarche vers une meilleure alimentation.**

**Ce parcours de course sera balisé pendant toute la Semaine du Goût®, du 9 au 15 octobre prochain**, afin d'aider les consommateurs dans le choix de leurs courses pour bien manger en respectant son budget et en optimisant les valeurs nutritionnelles des aliments choisis. **L'enseigne a en effet identifié 5 familles de produits intéressantes au niveau nutritionnel et potentiellement plus attirantes que d'autres au niveau du budget** : les œufs, le poisson en conserve, les légumes secs, les produits laitiers naturels, les fruits et légumes frais de saison.

Ces dernières seront valorisées et mises en avant avec une signalétique spéciale, l'objectif étant d'optimiser la compréhension des consommateurs lors de leur phase d'achats en magasin.

La marque a également relevé le défi d'élaborer plus de 20 recettes originales et goûteuses que ses clients pourront reproduire chez eux avec leur panier de course. Les idées de repas seront disponibles dans un semainier de menus distribué dans les magasins pendant La Semaine du Goût® et sur le site internet <https://auchanetmoi.auchan.fr/>

Des recettes pour « Bien manger avec un petit budget » que découvriront les consommateurs dans les magasins Auchan le 9 octobre prochain à l'occasion de la Semaine du Goût®.

[WWW.LEGOUT.COM](http://WWW.LEGOUT.COM)





Des recettes savoureuses pour un menu complet, équilibré et à petit budget !

- Une entrée colorée : Verrine betteraves, ail & fines herbes
- Un plat rapide et délicieux : Croque-Tonthon
- Un dessert chocolaté : Petits pots de crème choco-châtaigne

## Verrine betteraves, ail & fines herbes

Pour 4-6 personnes - Préparation 15 min



*4 betteraves moyennes cuites  
1 tranche de pain de mie complet  
150 g de fromage frais ail & fines herbes  
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique  
8 cerneaux de noix fraîches  
Sel, poivre*

1. Faites toaster le pain de mie complet au grille-pain. Pelez et mixez 3 betteraves avec le pain grillé et le fromage frais ail & fines herbes. Salez, poivrez.
2. Pelez et coupez la betterave restante en petits cubes réguliers. Assaisonnez et mélangez-la avec le vinaigre balsamique et les cerneaux de noix grossièrement concassés.
3. Remplissez les verrines de la préparation au fromage et répartissez les dés de betterave aux noix sur le dessus. A déguster bien frais, à la petite cuillère !

**Astuce** : remplacez le fromage ail & fines herbes par du fromage de chèvre frais rehaussé d'un zeste de citron (non traité) finement râpé et d'une bonne pincée de cumin.



## Croque-Tonthon

Pour 4 personnes - Préparation 10 min / Cuisson 15 min



*1 boîte de thon au naturel (soit 190 g)  
1 cuil. à café de moutarde  
10 cl de crème fraîche épaisse  
8 tranches de pain de mie complet  
60 g d'emmental râpé  
4 belles feuilles de salade croquante type batavia  
Sel, poivre*

1. Préchauffez le four à 180° C. Egouttez et émiettez le thon.
2. Fouettez la crème fraîche avec la moutarde et ajoutez les miettes de thon, assaisonnez.
3. Garnissez 4 tranches de pain de cette préparation. Parsemez de fromage râpé et poivrez bien. Placez ces tartines sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Enfournez pendant 10 à 15 min, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.
4. Pendant ce temps, faites griller les tranches restantes au grille-pain ou placez-les à côté des tartines, sur la plaque, pendant 1 à 2 min en les surveillant bien.
5. Sortez le tout du four. Placez une feuille de salade sur la garniture gratinée et refermez avec la tranche de pain grillée à part. Dégustez sans attendre.

**Astuce :** Pour les adeptes de sensations fortes, remplacez la moutarde par du raifort râpé (rayon des condiments). Pour un croque-Tonthon complètement poisson, remplacez la crème fraîche par de la brandade de morue à tartiner (rayon des poissons fumés).

## Petits pots de crème choco-châtaigne

Pour 8 personnes - Préparation 5 min (+ repos 4 h) / Cuisson 5-10 min



*200 g de chocolat noir pâtissier (spécial dessert)  
1 l de lait demi-écrémé  
50 g de fleur de maïs  
60 g de sucre  
100 g de châtaignes au naturel (en bocal ou conserve)*

1. Dans un saladier, délayez la fleur de maïs peu à peu avec le lait froid tout en fouettant.



2. Dans une casserole, déposez le chocolat coupé en petits morceaux, et une fois fondu, ajoutez le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Incorporez maintenant la préparation de lait et fleur de maïs. Et faites chauffer à feu moyen tout en fouettant, jusqu'à ce que la consistance épaississe peu à peu.
4. Lorsque la préparation est bien lisse et crémeuse, versez dans des petits pots et laissez complètement refroidir avant de réserver au réfrigérateur pendant au moins 4 h.
5. Préchauffez le four à 200° C. Eparpillez les châtaignes grossièrement émietées (ou concassées au couteau) sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et enfournez haut dans le four pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles grillent et soient croustillantes.
6. Servez les petits pots de crème au chocolat bien froids, parsemés de pépites de châtaignes craquantes.

**Astuce :** A la place des châtaignes grillées, utilisez tout simplement des brisures de marrons glacés, ou complétez avec des figues fraîches. Vous pouvez faire l'impasse sur le sucre en remplaçant la moitié du chocolat noir par du chocolat au lait !

#### Contacts presse :

#### LA FONDATION POUR L'INNOVATION ET LA TRANSMISSION DU GOUT

Céline DA SILVA - Tel. 01 41 34 23 83 – [cdasilva@lepublicsysteme.fr](mailto:cdasilva@lepublicsysteme.fr)

Allison DUPAS - Tel. 01 41 34 21 30 – [adupas@lepublicsysteme.fr](mailto:adupas@lepublicsysteme.fr)

Valérie DUTHEY – Tel. 01 41 34 21 10 - [vduthey@lepublicsysteme.fr](mailto:vduthey@lepublicsysteme.fr)

#### AUCHAN RETAIL France

François CATHALIFAUD – Tel. 06.21.09.84.35 - [fcathalifaud@auchan.fr](mailto:fcathalifaud@auchan.fr)

Olivia RASSON – Tel. 06.18.43.10.59 / [orasson@auchan.fr](mailto:orasson@auchan.fr)

#### À propos de la Semaine du Goût®

Depuis 1990, cette manifestation donne l'occasion aux professionnels de la terre à l'assiette et au grand public, de se retrouver pour s'initier au goût et au bien manger, ainsi qu'aux richesses du patrimoine culinaire français, tout en s'inscrivant dans le cadre d'un mode de vie équilibré. S'étant dissociée du CEDUS, elle est orchestrée par le Groupe Hopscotch et est placée sous le Haut Patronage du Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation.

#### A propos de la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût

Lancée en janvier 2017 à l'initiative de HOPSCOTCH Groupe, leader dans les métiers des relations publiques, de l'événement et du web social, et SOPEXA, l'Agence internationale de communication 100% Food, Drink & Lifestyle, la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût a pour mission, sous l'égide de FACE (Fondation Agir Contre l'Exclusion), de soutenir des actions d'intérêt général à caractère innovant et pédagogique, pour contribuer à lutter contre les inégalités sociales et les exclusions en matière d'alimentation. La Fondation soutient des actions de transmission auprès de publics sensibles, initie des actions prospectives en faveur d'enjeux sociétaux liés à l'alimentation impliquant des experts de tout horizon et met en place des solutions, soutient des projets de recherche-action pluri-disciplinaires en lien avec l'alimentation, produit des travaux et diffuse des messages auprès d'un large public.

#### A propos de Auchan Retail France

Auchan Retail France réunit tous les formats du commerce alimentaire – hypermarchés, supermarchés, drive, ultra-proximité et e-commerce. L'entreprise compte 76000 collaborateurs en France et a enregistré plus de 447 millions de visites dans ses magasins ou sur ses sites marchands en 2016. Elle a l'ambition de répondre aux attentes de ses clients, quels que soient leurs modes de courses, avec une marque unique, connectée et responsable qui soit synonyme d'attractivité, de qualité et de service.