



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Idées créatives de paniers-repas : 5 par jour

L'emballage alimentaire norvégien est un phénomène de renommée mondiale et est presque devenu une marque de fabrique de ce que signifie être norvégien. Laissez-vous inspirer pour remplacer les tranches de pain sèches par des fruits et légumes.

"5 par jour" est le conseil diététique officiel, qui s'applique à nous tous. L'objectif est que nous devrions manger au moins cinq portions de fruits, de fruits des bois et de légumes chaque jour. Des enquêtes nationales sur l'alimentation montrent qu'en Norvège, les adultes mangent trois portions et demie de fruits, de fruits des bois et de légumes par jour, tandis que les enfants n'en mangent que trois sur "5 par jour".

La campagne "I Love Fruit and Veg from Europe" est un projet international qui promeut l'achat et la consommation saisonniers de fruits et légumes européens, y compris les produits biologiques et les fruits et légumes labellisés. Les produits européens sont bons lorsque nous affrontons les mois d'hiver, quand une grande partie de la nourriture locale norvégienne est hors saison. Les conseils ci-dessous vous aideront, vous et votre famille, à démarrer l'année scolaire sainement et facilement.

Ne sous-estimez pas les fruits secs comme collation ! Notre conseil est de consommer 10 à 15 grammes par jour. L'Organisation mondiale de la santé a également inclus les fruits secs dans la liste des aliments recommandés pour une alimentation saine et équilibrée.

Assurez-vous d'avoir suffisamment de vitamine C. De nombreux fruits européens de saison pendant l'hiver sont les agrumes, les pommes, les poires et les kiwis. Ils contiennent beaucoup de vitamine C qui est importante pour le système immunitaire de l'organisme, qui protège entre autres contre les virus et les bactéries. Apportez une pomme dans votre panier-repas.

Que diriez-vous d'inclure une salade dans votre panier-repas? Laissez-vous tenter par ces recettes et mettez à jour votre déjeuner.

Salade de pâtes fraîches

Ingrédients pour 4 portions



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



300 g de pâte de céréales complètes, vis ou tubes
20 pois sucrés
10 tomates séchées au soleil
8 tomates cerises rouges
20 olives noires
Eau à bouillir;

Assaisonnement:

4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron
Poivre noir
1 mozzarella
Basilic frais



Préparation

Cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet et laisser bien égoutter l'eau.
Couper les pois gourmands en deux et les tomates séchées en petits morceaux. Couper les tomates fraîches en quatre.
Mettre les pâtes dans un bol avec les pois gourmands, les tomates séchées au soleil, les tomates fraîches et les olives. Mélanger bien.
Mélanger l'huile et le jus de citron et verser sur la salade. Tourner délicatement pour que la vinaigrette se répartisse dans la salade. Assaisonner de poivre fraîchement moulu.
Déposer des tranches de mozzarella et garnir de basilic frais.

Salade crémeuse de brocoli

Ingrédients pour 4 portions

1 brocoli
1/2 oignon rouge
50 g de pignons de pin grillés
100 g de raisins secs

Assaisonnement:

300 g crème fraîche light, 18 %
1 cuillère à café de sucre
1/4 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de jus de citron fraîchement pressé



Préparation

Diviser le brocoli en petits bouquets. Peler la tige et la couper en cubes.
Couper l'oignon rouge en fines tranches.
Ajouter le brocoli et les oignons dans un saladier avec les pignons de pin et les raisins secs.
Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et incorporer délicatement à la salade.

Astuce : Vous pouvez utiliser des noix à la place des pignons de pin et des canneberges à la place des raisins secs.

Contactez-nous pour plus d'informations:

Susanne Jorde Lunde, Chef de projet Norvège, +47 91921509

Plus d'informations sur "I Love Fruit and Veg from Europe"

La campagne vise à accroître la consommation et la sensibilisation aux fruits et légumes européens en Norvège, et se poursuivra pendant une période de trois ans . Cette politique de commercialisation a été adoptée par la Commission européenne pour aider les professionnels du secteur à pénétrer ou à consolider les marchés internationaux, ainsi qu'à sensibiliser les consommateurs européens aux efforts des agriculteurs européens. Pour plus d'informations, visitez le site Web de la campagne ici : <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/no/>

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Voir le logo de la campagne [ici](#).



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

