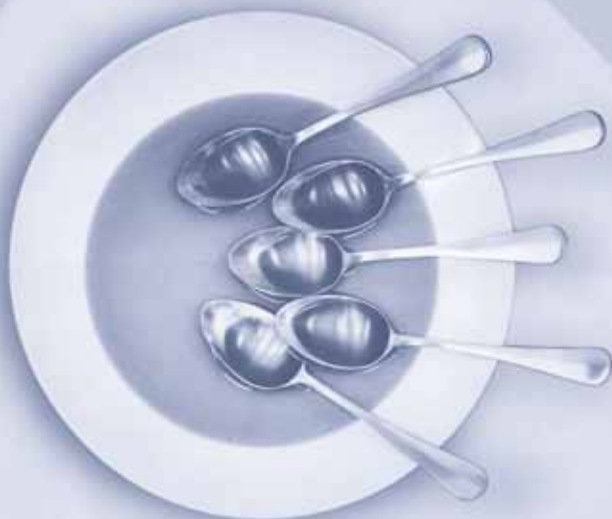


16 octobre – Journée mondiale de l'alimentation

Votre recette contre la faim

Participez au concours



aide à l'enfance | Kinderhilfe
aiuto all'infanzia | child relief | www.tdh.ch

Un repas équilibré pour moins de Fr. 10.-?

© Tdh / Gilles Piot



La recette du chef Carlo CRISCI, au restaurant *Le Cerf - Carlo Crisci*, à Cossonay:

aubergines farcies

pour 4 personnes

4 aubergines • Couper en deux, quadriller la chair avec la pointe d'un couteau sans couper la peau, saler, laisser tirer 1h, éponger

4 tomates • Peler, retirer les pépins, couper en concassé

1 gousse d'ail • Peler, retirer le germe, écraser

1 échalote • Peler et ciseler

60 gr de fromage de brebis râpé

6 feuilles de basilic

1 c. à s. d'origan frais ou marjolaine

1 c. à c. d'origan séché

Quelques feuilles de persil plat

Piment

3 c. à s. d'huile d'olive

Fleur de sel

Poivre noir

Mélanger le tout, ajouter le fromage, les fines herbes, les épices et l'huile d'olive. Farcir les aubergines en ayant soin de faire pénétrer la farce dans les fentes. Cuire au four à 200°C environ 40 minutes.

Dans les 15 pays où Tdh mène des actions pour améliorer la santé des enfants, l'accent est mis sur l'apprentissage de la communauté à utiliser des produits locaux. A partir de six mois, il est important de compléter l'allaitement par des bouillies variées préparées à base de produits peu coûteux et nutritifs.

La recette des «Voisines» de Tdh au Népal:

Sarbottam Pitho

1/3 blé • 1/3 maïs • 1/3 soya • Eau ou lait

Trier les grains. Torrifier les grains puis les mélanger. Moudre en farine. Incorporer au liquide et faire cuire le tout à feu doux.



© Tdh / Sylvain Monnard

Burkina Faso,
démonstration culinaire
au village de Dâ

bouillie de Dâ pour un enfant

**30 gr. de farine (mil,
sorgho ou maïs)**

1 louche d'eau

2 pincées de sel

2 sucres

Quelques arachides

pilées ou haricots

ou poisson ou œuf

ou sumala ou lait frais

*Mélanger les ingrédients,
faire cuire à petit feu.*



Ma recette à Fr. 10.-, pour 4 personnes

Ingrédients

Instructions

Ma recette contre la faim: un plat pour Fr. 10.- et 4 personnes

Comme la brigade de Carlo Crisci, du restaurant *Le Cerf* à Cossonay, comme notre délégué de Terre des hommes au Népal, relevez vous aussi le défi! Envoyez vous votre recette via le coupon-réponse ci-dessous, ou par mail à l'adresse **resto@tdh.ch**.

Les meilleurs plats seront primés par un jury d'experts, composé d'un grand chef cuisinier, du nutritionniste de Terre des hommes et de la direction de la Semaine du goût, selon différentes catégories: la recette la plus équilibrée, la plus savoureuse, la moins chère, la plus ludique etc.

Les 10 recettes gagnantes seront publiées sur Internet, et leurs auteurs recevront un tablier «Journée Mondiale de l'Alimentation». En outre, 30 calendriers Terre des hommes seront attribués par tirage au sort parmi tous les participants.



Terre des hommes

aide à l'enfance | Kinderhilfe
aiuto all'infanzia | child relief | www.tdh.ch

3 | 2070

Mme

M.

Nom, prénom

Rue

NPA-Lieu

E-mail

Date de naissance

Date limite d'envoi: 29 octobre 2010

Conditions de participation: Les collaboratrices et collaborateurs de Terre des hommes ne sont pas autorisés/es à participer. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les prix ne peuvent être convertis en espèces. Le recours à la voie judiciaire est exclu. Les gagnant/es seront informé/es par écrit.



B

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

**Fondation Terre des hommes
Events
Avenue de Montchoisi 15
1006 Lausanne**