



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Comment alléger des préparations avec des produits laitiers ?

Objectif : Réduire la teneur en matières grasses de certaines recettes

Types d'aliments	Procédés	Exemples
<b>Sauce mayonnaise</b>	Remplacer une partie ou toute la mayonnaise par du séré	Sauce burger, dips, tartare, salade de pommes de terre ...
<b>Sauce à la crème et roux</b>	Remplacer le roux ou la crème par du lait épaissi avec féculé pour lier	Carbonara, sauce curry, sauce champignon, ...
<b>Gratins</b>	Remplacer la crème par de la béchamel ou du lait	Gratin de légumes, dauphinois, ...
<b>Quiches (<u>mets gras</u>)</b>	Remplacer la crème par du lait	Quiche aux légumes, lorraine, ...
<b>Risotto</b>	Remplacer la crème ou le beurre par du lait au moment de la cuisson	Risotto
<b>Gâteaux</b>	Remplacer une partie du beurre par du séré ou du yogourt	Cakes et gâteaux
<b>Desserts</b>	Utiliser du lait pour les liaisons ou crèmes, du séré pour les mousses	Tartes aux fruits, panna cotta, mousses de fruits au séré ...