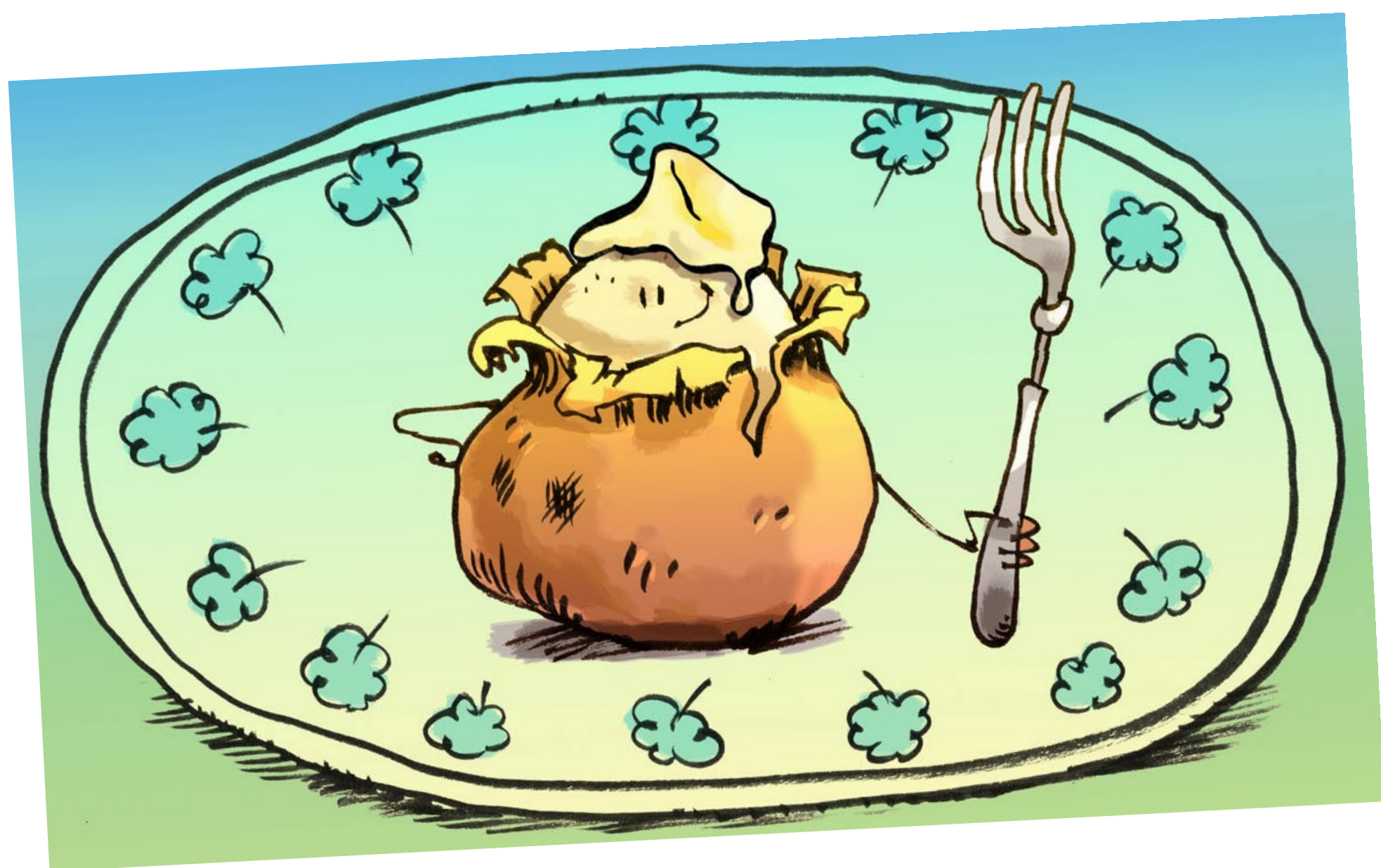


Le beurre

Un aliment qui cache bien son jeu

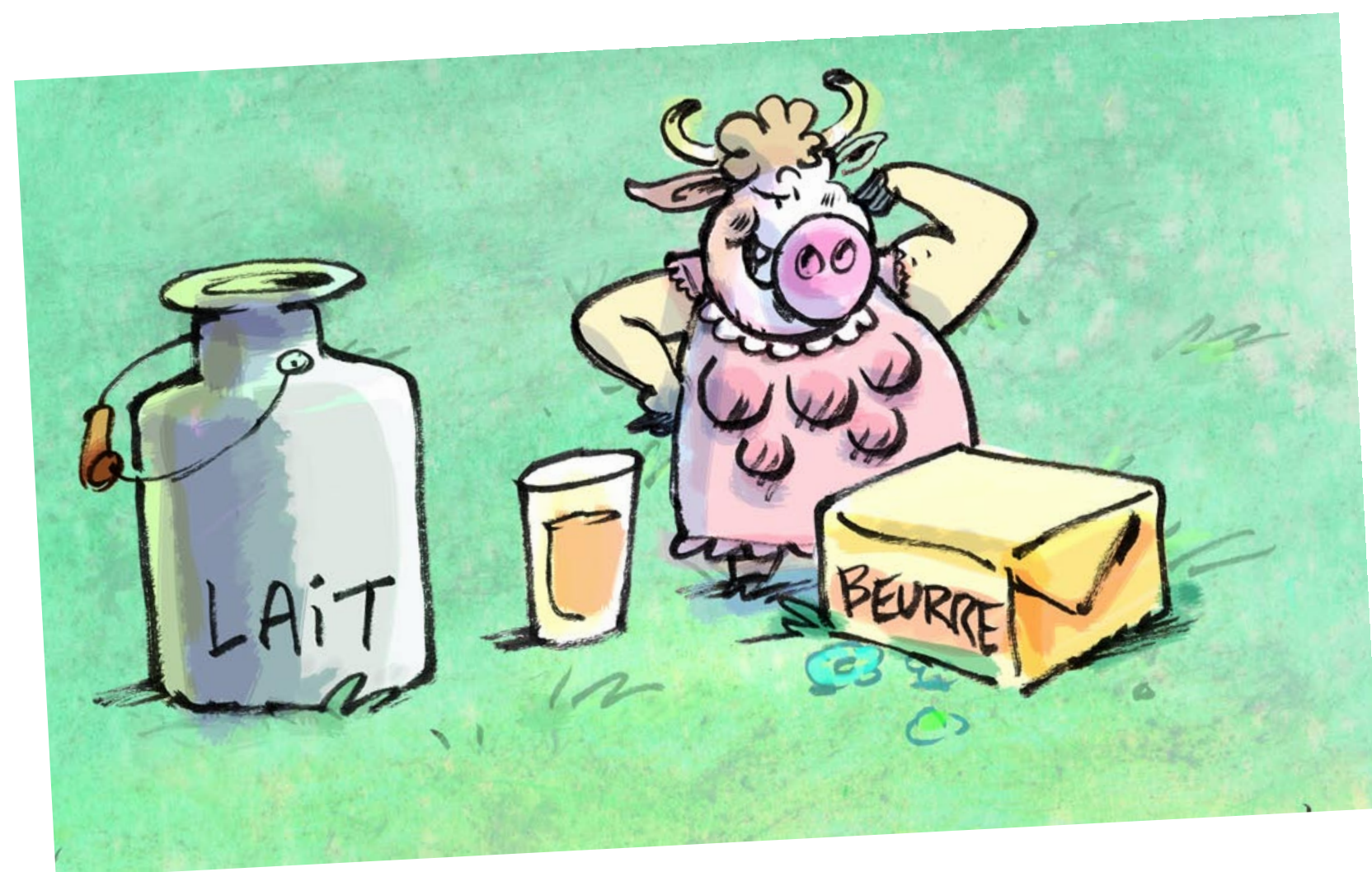


Une petite noisette de beurre, sur une belle pomme de terre en robe des champs, sur des radis roses ou sur des épinards, n'est-ce pas délicieux !

Riche en vitamine A

le beurre est un bienfait pour nos yeux surtout si on le consomme cru.

Il ne faut pas oublier qu'il fait partie des matières grasses. Comme l'huile, la crème fraîche, **il apporte beaucoup de calories et donc peut faire grossir** si on en mange de trop grande quantité !



Le beurre a la capacité de se fondre dans nos aliments : gâteaux, croissants, crèmes, plats cuisinés... Ni vu, ni connu, c'est un fortiche pour jouer à cache-cache.



Le beurre est un bon aliment, à nous de le consommer avec modération et discernement !...

