



CONCOURS DE RECETTES DE CUISINE MARS BLEU 2019

THÈME :
LA CAROTTE À DEGUSTER SALÉE OU SUCRÉE

**Participer au concours de recettes
organisé par l'Institut Sainte-Catherine !**

OUVERT À TOUS

Laissez libre cours à votre **imagination** pour séduire le **jury** composé du médecin président du comité d'alimentation nutrition, de diététiciennes cliniciennes, de cuisiniers et d'un représentant des usagers.

Une seule condition : la **carotte** doit être l'élément principal de la recette !
Chaude ou froide ; Salée ou sucrée ; **A vous de décider !**

Le bulletin d'inscription est en libre-service aux accueils de l'établissement du 1^{er} au 31 mars 2019 ou sur le site de l'Institut :
www.institut-sainte-catherine.org.

Le gagnant se verra offrir un repas pour 2 (valeur : 100 €) et sa recette sera intégrée aux menus de l'Institut. Les résultats lui seront annoncés par téléphone le 2 avril par les membres du jury.

À VOS FOURNEAUX



Merci de remplir ce bulletin avant le 31 mars, 18h,
et de le déposer dans l'urne située à l'accueil central,
ou par mail : dietetique@isc84.org
ou par poste à l'adresse ci-dessous :

Service diététique
Institut Sainte-Catherine
250, chemin de Baigne-Pieds - 84 000 Avignon

FICHE TECHNIQUE

Titre de la recette :

.....

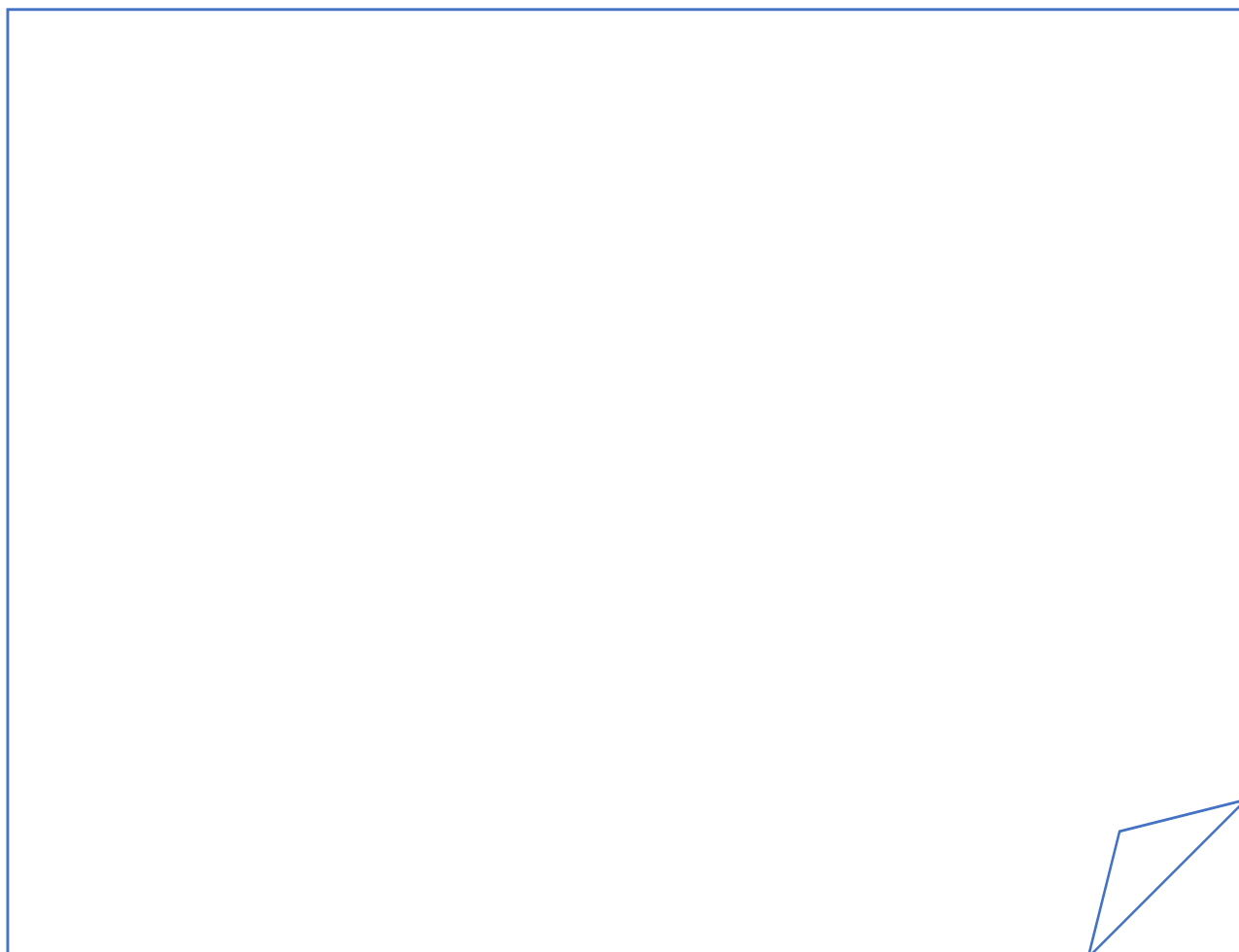
Recette pour ... personnes

Temps de préparation : ...

Temps de cuisson : ...

INGRÉDIENTS	QUANTITÉS (Grammes, litres, etc.)

Préparation : (Précisez notamment les temps de cuissons et le matériel utilisé)



COORDONNÉES DU PARTICIPANT

NOM :

PRÉNOM :

FONCTION :



:



:

**PHOTO DU RÉSULTAT DE LA RECETTE
À COLLER**

FACULTATIF

TOUS CONCERNÉS !

MARS BLEU

MOIS DE SENSIBILISATION SUR LE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Chiffres clés :

- **9 cas sur 10** : Guérison si prise en charge précoce,
- **43 000** nouveaux cas chaque année en France : 45% de femmes, 55% d'hommes
- **17 000** décès par an,
- **2/3** des personnes concernées ne font pas de dépistage,
- **50-80 ans** : Populations concernées

Un geste simple qui peut vous sauver la vie :

Tous les 2 ans, à partir de 50 ans, rendez-vous chez votre médecin traitant pour récupérer votre kit de dépistage.

ALIMENTATION ET CANCER

Chiffres clés :

- **1 patient sur 2** atteint de cancer déclare manger moins et présente une perte de goût,
- **2 patients sur 5** atteints de cancer souffrent de dénutrition,
- **2 cancers sur 5** pourraient être évités en adoptant une bonne hygiène de vie.

Plus de renseignements :

des livrets conseils sont à votre disposition à l'Institut Sainte-Catherine