

AU MENU, RIEN DE PRÉVU ?
Rendez-vous page 7 pour découvrir notre recette gourmande.

LA FABRIQUE A MENUS

Bac option dopage
A deux semaines du début des épreuves, certains lycéens essaient de stimuler leurs performances en prenant des substances parfois dangereuses.

EN PANNE D'IDÉES POUR LE DÎNER ?
CE SOIR, LA FABRIQUE À MENUS VOUS PROPOSE :

SALADE DE CONCOMBRE AUX FRUITS SÈCS
COLIN À L'ARMORICAINE FRITES
SABAYON MANGUE-COCO

FICHE RECETTE
SABAYON MANGUE COCO

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :
Mangues : 2 • Orange : 2 cuillères à soupe de jus • Noix de coco râpée : 10 g • Sucre : 50 g • Jaunes d'œufs : 3

PRÉPARATION :
Peler les mangues et couper la chair en lamelles de part et d'autre du noyau. Les répartir dans 4 petits plats à gratin. Allumer le gril du four. Préparer un bain-marie dans une casserole en portant de l'eau à frémissement. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et le jus d'orange dans une terrine. Poser la terrine dans le bain-marie et continuer de fouetter jusqu'à obtention d'un sabayon crémeux (environ 4-5 min). Napper les mangues avec le sabayon puis parsemer de noix de coco râpée. Faire dorer quelques instants sous le gril chaud et servir aussitôt.

Retrouvez vos menus pour cette semaine, toutes les recettes et la liste de courses sur www.mangerbouger.fr/la-fabrique-a-menus/ma-semaine

Objectifs :

- Lever les idées reçues trop souvent véhiculées sur l'alimentation et mieux faire comprendre les composantes d'une alimentation équilibrée
- Positionner la « Fabrique à menus » comme un outil pratique et astucieux pour cuisiner équilibré et se faire plaisir au quotidien
- Générer du trafic vers le site « La Fabrique à menus »

La réponse 20 Minutes :

- Un fil rouge sur un mois dans le journal pour maximiser la visibilité de la Fabrique à menus et créer un RDV avec les lecteurs de 20 Minutes, en exploitant les possibilités du print (fiches recettes à découper).
- Création de trafic sur la plateforme annonceur via des formats Native Advertising en Home Page.

Le dispositif :

- Print : 2 rendez-vous par semaine (lundi et mardi) pendant 4 semaines : Annonce de la recette en streamer (sem.1), 2 quarts de pages avec fiche recette et renvoi vers la Fabrique à menus sur le site mangerbouger.fr
- Site 20minutes.fr : Bloc Native Advertising au cœur du flux d'actualité avec renvoi de trafic vers la Fabrique à menus sur le site mangerbouger.fr (rotation générale sur un mois + exclusivité 1 jour)

20 minutes **AU MENU, RIEN DE PRÉVU ?** LA FABRIQUE À MENUS

ÉTITION NATIONALE
C'est prouvé, les blondes ne sont pas stupides p.12

RELIGION
La prison comme terrain de la radicalisation p.16

ROYAUTÉ
Pourquoi l'Europe connaît une série d'abdication p.17

SUR 20MINUTES.FR
Les meilleures photos du jour dans +24 heures en images

Bac option dopage
A deux semaines du début des épreuves, certains lycéens essaient de stimuler leurs performances en prenant des substances parfois dangereuses.

1/4 recto
Annonce de la recette + renvoi vers la Fabrique à menu sur le site mangerbouger.fr

Mardi 5 juin 2014 **Monde** **20 SECONDES**

JACQUES LE BRUN L'historien commente la décision du roi d'Espagne
« Le souverain qui abdique devient maître du temps »

MAROC Une Française arrêtée à vivante
CAMBODGE Pour une juge de paix
SYRIE Une présidentielle jouée d'avance

1/4 recto
Annonce de la recette + renvoi vers la Fabrique à menu sur le site mangerbouger.fr

8 Economie **Mardi 5 juin 2014**

SOCIAL Les organisations syndicales dénoncent l'abandon des seniors par le gouvernement
Les retraités passent à l'actif

LA FABRIQUE À MENUS **PERNE RECETTE**
TABOULÉ LIBANAIS AU BOULBOUR
1/4 verso
Recette (2 fois par semaine pendant 1 mois)



Annnonce via un streamer de Une du journal (semaine 2)

1/4 recto : Annonce de la recette + renvoi vers la Fabrique à menu sur le site mangerbouger.fr (2 fois par semaine pendant 1 mois)

1/4 verso : Recette (2 fois par semaine pendant 1 mois)

LE LUNDI, C'EST PAS
FORCÉMENT RAVIOLIS !

↳ Retrouvez votre menu du jour à la page 13.



LA FABRIQUE À MENUS

EN PANNE D'IDÉES POUR LE DÎNER ?

CE SOIR, LA FABRIQUE À MENUS VOUS PROPOSE :

TABOULÉ LIBANAIS
AU BOULGHOUR
TAJINE
DE LÉGUMES
YAHOURT
AUX FRUITS ET FIBRES

Besoin d'idées de menus gourmands et équilibrés pour toute la semaine ? Découvrez la Fabrique à menus !
www.mangerbouger.fr/la-fabrique-a-menus

WWW.MANGERBOUGER.FR

LA FABRIQUE À MENUS

FICHE RECETTE

TABOULÉ LIBANAIS AU BOULGHOUR

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :
Boulghour : 100 g • Persil : 1 bouquet • Menthe fraîche : 1 bouquet • Oignons nouveaux : 3 • Concombre : 1 • Citrons (pour le jus) : 3 • Sel : 1 pincée • Huile d'olive : 3 cuillères à soupe • Poivre : 1 pincée

PRÉPARATION :
Verser le boulghour dans une jatte. Le couvrir d'eau bouillante à hauteur. Le laisser gonfler 10 min en remuant de temps en temps. Puis l'égoutter soigneusement et l'étaler dans un grand plat pour le faire sécher et refroidir. Pendant ce temps, laver les herbes puis les effeuiller et les ciseler finement. Dans un saladier, mélanger les oignons nouveaux émincés, le demi-concombre européen coupé en dés, le boulghour et les herbes ciselées. Dans un bol, mélanger le jus de citron avec du sel et du poivre puis émulsionner avec l'huile d'olive. Verser le tout sur le taboulé et mélanger. Couvrir le saladier de film alimentaire et réserver 1 h au réfrigérateur. Mélanger de nouveau avant de servir.

RETROUVEZ VOS MENUS POUR CETTE SEMAINE, TOUTES LES RECETTES ET LA LISTE DE COURSES SUR www.mangerbouger.fr/la-fabrique-a-menus/ma-semaine

Dispositif print, autre exemple

MANGER BOUGER

Comment manger équilibré
et varié au quotidien ?

À découvrir sur la Fabrique à menus
Contenu de marque



Native Advertising
avec renvoi vers la Fabrique à menus



RESSOURCES POUR LES PROS

MANGER BOUGER PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Accueil / Bien manger / La Fabrique à menus

La Fabrique à menus

Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration ! Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé.

MA FABRIQUE PERSO

LES MENUS

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
18 septembre	19 septembre	20 septembre	21 septembre	22 septembre	23 septembre	24 septembre
Salade de haricots verts au denté au maïs	Nem au poulet	Concombres farcis	Bricks aux poireaux et au fromage	Salade de maïs et de betteraves	Poireaux en vinaigrette	Betteraves mimosa
Steaks hachés aux olives noires et vertes	Filets de cabillaud	Agrumes sauce citron	Saumon	Œufs au jambon	Boulettes d'agneau à la coriandre	Hoggets de volaille (tout prêt)
Carottes et pommes de terre rôties au four	Epinards en branches et boulghour	Geocchis	Harcots verts extra-frais et pommes de terre	Epinards au quinoa croquant	Pommes de terre aux tomates et au lard	Riz pilaf
	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Faiselle nature sucrée	Fromage
		Melon	Fromage	Pomme		Melon