

CÔTÉ NUTRITION :

LES FRUITS À COQUE SONT DE VRAIS ATOUTS NUTRITION :

- Riches en lipides de bonne qualité (oméga 3 et 6) pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires.
- Riches en protéines végétales : ils en contiennent entre 3 à 7 g pour une portion de 30 g. En équivalence, une portion de 30 g de camembert contient autant de protéines.
- Source de Vitamine B & E, pour le renforcement du système immunitaire, et le bon fonctionnement du système nerveux.
- Riches en minéraux (fer, magnésium, calcium, phosphore, potassium) et oligo-éléments (cuivre, zinc).

LES FRUITS SECS

- Riches en minéraux comme le fer, le calcium et le magnésium.
- Riches également en vitamine B & en fibres.
- Ils restent à consommer avec modération car ils sont plus énergétiques que les fruits frais.

CÔTÉ CUISINE :

- Consommez-les de préférence sous forme brute plutôt que dans les aliments industriels. En morceaux ou en poudre, ils pourront être incorporés à vos recettes.
- Les purées, beurres ou pâtes à tartiner d'amandes ou de noisettes sont idéales pour remplacer le beurre sur vos tartines.
- Pour plus de gourmandise dans vos plats ou vos laitages, vous pouvez rajouter des noix, des raisins, des cranberries.
- Pour les apéritifs, privilégier les versions natures aux salées et agrémentez-les vous-mêmes d'épices.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Manger une dizaine d'amandes peut soulager des maux de tête grâce à la salicine qu'elles contiennent.
- **UNE PETITE FAIM ?**
Rien de tel qu'une poignée de fruits à coque (environ 30 g ou 10/12 amandes) très rassasiante pour tenir jusqu'au repas suivant.

Une saison... une recette *

GALETTE COMME UN MILLE-FEUILLES

POUR 1 GALETTE

- Jaune d'œuf et lait pour la dorure
- 2 rouleaux de pâte feuilletée au beurre

Crème pâtissière aux amandes :

- 500 ml de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre
- ½ gousse de vanille
- 60 g de farine
- 100 g d'amandes en poudre



1. Décorer et dorer un disque avec des croisillons (futur disque du dessus), avant d'enfourner pour une cuisson à blanc les 2 disques au four à 200°C pendant 30 minutes.

Verser le lait dans une casserole avec la demi gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur, faire chauffer.

2. Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre puis mélanger avec la farine. Verser le lait chaud sur le mélange et remettre le tout dans la casserole. Faire épaissir sur feu doux sans cesser de remuer. Ajouter la poudre d'amandes et faire refroidir.



3. Garnir le disque inférieur de la galette avec la crème aux amandes, y insérer une fève et déposer le deuxième disque décoré.



4. Passer la galette au four à 200°C jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.



JANVIER FÉVRIER 2021

SOYONS
COMPLICES
à table !



LES FRUITS À COQUE ONT LA COTE !

On nous parle régulièrement de la consommation des fruits. Parmi eux on trouve **les fruits à coque** (différentes sortes de noix, noisettes, amandes, pistaches non salées, etc). Ils sont plus riches en lipides que les fruits. Quant **aux fruits secs** (abricots, dattes, pruneaux, raisins, cranberry, etc), ils ont une faible teneur en eau et les glucides y sont plus concentrés que dans les fruits frais.

Aujourd'hui le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer **30 grammes de fruits à coque** par jour. La consommation des fruits à coque est en augmentation car les personnes qui ont une alimentation végétarienne les privilégient pour leur richesse en protéines végétales entre autre. Néanmoins soyons vigilants sur la consommation des fruits à coque car ils peuvent être responsables d'allergies chez les plus jeunes.

Le Pôle Nutrition Santé

api

Menus du 4 janvier au 19 février 2021

Légende :



Préparé par nos Chefs



Produit local et/ou régional



BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE	SALADE D'HARICOTS BEURRE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	SALADE VERTE VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE
POISSON PANE	SAUTE DE BŒUF (VBF) SAUCE AUX OIGNONS	MIGNON DE POULET (VVF) A LA DIJONNAISE	GRATIN DE BUTTERNUT ET POMMES DE TERRE AU FROMAGE A RACLETTE
PUREE DE CELERI ET POMMES DE TERRE	COQUILLETES BIO	PETITS POIS ET CAROTTES	YAOURT NATURE SUCRE
CAMEMBERT BIO (à portionner)	CHANTENEIGE	VACHE PICON	KIWI BIO (K)
POMME (locale)	FLAN NAPPE CARAMEL	GALETTE DES ROIS (FC et A) à portionner	

lundi 01 février	mardi 02 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
TABOULE A L'ORIENTALE (semoule bio)	SALADE ARLEQUIN (salade verte, maïs, haricots rouges)	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	CHOU ROUGE VINAIGRETTE
EMINCE DE PORC (local, VPF) A LA MOUTARDE	BEAUFILET DE MERLU SAUCE AU CITRON	FALAFLES SAUCE AU CUMIN	RÔTI DE DINDE (VVF) SAUCE FORESTIERE
CAROTTES AU JUS	EPINARDS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	SEMOULE BIO	RIZ BIO
CAMEMBERT BIO (à portionner)	FROMAGE AIL ET FINES HERBES	MAASDAM BIO (à portionner)	BRIE EN POINTE (à portionner)
ORANGE BIO	MINI-CRÊPE DE LA CHANDELEUR	POMME (locale)	YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (régional) (à portionner)

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
SALADE CAMPAGNARDE (pdt, œufs, cornichons)	CELERI RÂPE (local) SAUCE COCKTAIL	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	CHOU ROUGE (régional) VINAIGRETTE AUX POMMES
MIJOTE DE DINDE (VVF) AU THYM	BOULETTES DE LENTILLES JAUNES SAUCE ORIENTALE	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE TOMATE	FILET DE MERLU A L'ECHALOTE
CAROTTES PERSILLEES	RIZ BIO	SEMOULE BIO	HARICOTS VERTS A L'AIL
PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	BRIE EN POINTE (à portionner)	MIMOLETTE (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
COMPOTE DE POMMES - PASSION	POIRE	BANANE BIO	CAKE AU CITRON (à portionner)

lundi 08 février	mardi 09 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE	PÂTE DE FOIE ET CORNICHONS	REPAS MONTAGNARD
NUGGETS DE BLE	RÔTI DE BŒUF (VBF) ET MAYONNAISE	MIGNON DE POULET (VVF) SAUCE SUPREME	TARTIFLETTE
PETIT POIS	POMMES NOISETTES	HARICOTS PLATS A L'AIL	CHANTENEIGE BIO
PETIT MUNSTER (AOP, régional) (à portionner)	CANTAFRAIS	CANTAL (AOP) (à portionner)	ANNIVERSAIRE DU MOIS : GATEAU AUX MIRABELLES (à portionner)
CREME DESSERT CHOCOLAT	BANANE BIO	RIZ AU LAIT	

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
SALADE VERTE AUX CROUTONS	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE AU XERES	QUICHE AU MUNSTER (à portionner)	CHOU BLANC VINAIGRETTE A LA MOUTARDE DE REIMS
RAVIOLINI VERDURA SAUCE PROVENCALE	FILET DE POISSON MEUNIERE	PAVE DE JAMBON (label rouge, VPF) SAUCE BRUNE	SAUTE DE POULET (local, VVF) AU CURRY
CHANTAILLOU	PUREE DE POTIRON (dont pdt)	JARDINIERE DE LEGUMES	RIZ BIO PILAF
POMME (locale)	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	FRIPON	CANTAL (AOP) (à portionner)
	COMPOTE DE POMMES - POIRES	NOVLY CHOCOLAT	ORANGE BIO

lundi 15 février	mardi 16 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
SALADE DE POMMES DE TERRE A LA MIMOLETTE	SALADE VERTE VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	VELOUTE DE LEGUMES BIO	CELERI RÂPE (local) SAUCE COCKTAIL
FILET DE MERLU SAUCE A L'ANETH	RÔTI DE PORC (VPF) SAUCE VACHE QUI RIT	BOULETTE DE BŒUF BIO (VBF) SAUCE PROVENCALE	PARMENTIER AUX LENTILLES TOMATEES
GRATIN DE CHOU ROMANESCO	CAROTTES PERSILLEES	SEMOULE BIO	GOUDA BIO (à portionner)
FRIPON	FRAIDOU	PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	FROMAGE BLANC AROMATISE
KIWI BIO (K)	BEIGNET AU CHOCOLAT - NOISETTES DE MARDI GRAS	POIRE	

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ECHALOTE	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE ANDALOUSE	VELOUTE DE BUTTERNUT	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE
NUGGETS DE BLE	SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (régionale)	MIJOTE DE BŒUF (VBF) FACON CARBONADE	CALAMARS A LA ROMAINE
HARICOTS BEURRE PERSILLES	LENTILLONS BIO (locaux)	COQUILLETES BIO	GRATIN DE CHOU FLEUR
VACHE QUI RIT	BUCHETTE DE LAIT AU CHEVRE (BC) (à portionner)	SAINT-NECTAIRE (AOP) (à portionner)	PETIT SUISSE AROMATISE
KIWI BIO (K)	YAOURT NATURE SUCRE	POIRE	ANNIVERSAIRE DU MOIS : MARBRE AU CHOCOLAT (à portionner)

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements