

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, beurre ou pâte à tartiner d'amandes ou de noisettes 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 fruit à coques (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 !



ÉDITO

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

Conception CréApi

Menus du 4 janvier au 19 février 2021

SELF

Légende :



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Entrée avec viande

Lundi 4 janvier	Mardi 5 janvier	Mercredi 6 janvier	Jeudi 7 janvier	Vendredi 8 janvier
Macédoine de légumes/ Betteraves vinaigrette	Salade iceberg vinaigrette aux fines herbes/ Oeufs durs sauce cocktail	Chou blanc vinaigrette/ Mortadelle	Velouté de potiron/ Carottes râpées vinaigrette à l'orange	Perles de pâtes napolitaines/ Taboulé
Aiguillettes de poulet aux champignons <i>subst:fricassée de colin sauce champignons</i> Riz créole	Raviolis ricotta-épinards Sauce crème ciboulette	Haché de veau à la tomate <i>subst:galette de céréales à la tomate</i> Semoule	Sauté de porc sauce à l'ancienne et cheddar <i>subst:marmite de poisson à l'ancienne et cheddar</i> Frites	Filet de merlu blanc sauce citron, dés de tomates Haricots verts persillés Pommes de terre vapeur
Yaourt aromatisé/ Crème dessert chocolat	Choix de fruits de saison	Choix de fruits de saison	Compote pomme-vanille/ Salade de fruits au sirop	Galette des rois frangipane

Lundi 11 janvier	Mardi 12 janvier	Mercredi 13 janvier	Jeudi 14 janvier	Vendredi 15 janvier
Soupe à l'oignon/ Saucisson à l'ail	Betteraves vinaigrette/ Demi pomelos et sucre	Crêpe au fromage/ Crêpe aux champignons	Potage cultivateur/ Céleri mayonnaise	
Sauté de boeuf façon bourguignon <i>subst:quenelles natures</i> Coudes rayés Emmental râpé	Filet de poisson pané Gratin de chou-fleur et pommes de terre	Mignon de poulet sauce curry <i>subst:filet de poisson</i> Carottes à l'étuvée Pommes de terre ciboulette	Boulettes de boeuf sauce hongroise <i>subst:boulettes de blé sauce hongroise</i> Riz à la tomate	Croustade de légumes (brunoise de légumes, champignons, sauce crème, emmental) Salade verte vinaigrette
Choix de fruits de saison	Yaourt nature sucré/ Liégeois vanille	Choix de laitages	Mousse au chocolat/ Brassé aux fruits	Vache picon/ Pointe de brie Choix de fruits de saison

Lundi 18 janvier	Mardi 19 janvier	Mercredi 20 janvier	Jeudi 21 janvier	Vendredi 22 janvier
Terrine de campagne / Salade de crozet	Velouté d'endives/ Céleri rémoulade	Salade aux dés de chèvre/ Chou rouge aux pommes vinaigrette	Carottes râpées façon cocktail/ Brocolis à l'échalote	Macédoine de légumes/ Roulade
Paupiette de veau dijonnaise <i>subst:filet de poisson</i> Petits pois et pommes de terre forestiers	Emincé de poulet sauce paprika <i>subst:boulettes de soja sauce paprika</i> Mini farfalle Emmental râpé	Steak haché de boeuf sauce échalote <i>subst:omelette sauce échalote</i> Frites	Chili de soja Riz	Fricassée de colin à la dieppoise Purée de potiron
Coulommiers/ Pointe de brie	Choix de fruits de saison	Compote pomme-poire/ Compote pommes-cassis	Flan vanille/ Yaourt aromatisé	Moelleux chocolat

Lundi 25 janvier	Mardi 26 janvier	Mercredi 27 janvier	Jeudi 28 janvier	Vendredi 29 janvier
Potage dubarry/ Salade coleslaw	Céleri râpé mimolette/ Salade de pommes de terre	Potage poireaux et pommes de terre/ Demi pomelos et sucre	COUSCOUS	Carmines rouge à l'ancienne/ Carottes râpées vinaigrette à la coriandre
Carbonara de porc <i>subst:carbonara de soja</i> Torsades	Marmite de colin sauce niçoise Riz	Rôti de dinde au miel et épices <i>subst:filet de poisson au miel et épices</i> Purée de légumes	Merguez à l'orientale <i>subst:boulettes de soja</i> Légumes couscous Semoule	Quiche Jurassienne au comté
Ile flottante/ Liégeois chocolat	Compote de pommes/ Compote de pommes-poires	Fromage blanc nature et vergeoise/Fromage blanc nature et sucre-coulis	Gouda/ Saint-paulin Choix de fruits de saison	Crème dessert chocolat/ Flan nappé caramel

Lundi 1 février	Mardi 2 février	Mercredi 3 février	Jeudi 4 février	Vendredi 5 février
Soupe à l'indienne/ Chou-fleur sauce tartare	CHANDECEUR Carottes râpées vinaigrette/ Demi pomelos et sucre	Brocolis à l'échalote/ Oeufs durs mayonnaise	Betteraves vinaigrette/ Terrine de campagne	Potage potiron/ Salade verte vinaigrette au ketchup
Rôti de porc sauce barbecue <i>subst:marmite de poisson sauce barbecue</i> Duo de carottes et pommes de terre	Bouchées de blé, et légumes sauce italienne Mini penne Emmental râpé	Normandin de veau <i>subst:crousti-fromage</i> Haricots beurre persillés Pommes de terre vapeur	Mignon de poulet sauce normande <i>subst:quenelle nature sauce normande</i> Riz aux petits légumes	Filet de poisson meunière Gratin dauphinois
Yaourt nature sucré/ Liégeois chocolat	Crêpe au sucre	Crème dessert vanille/ Flan chocolat	Carré de ligueil/ Pointe de saint-paulin	Choix de fruits de saison

Lundi 8 février	Mardi 9 février	Mercredi 10 février	Jeudi 11 février	Vendredi 12 février
	Velouté de poireaux/ Macédoine de légumes	Bouillon vermicelles/ Chou rouge vinaigrette	Salade vinaigrette à l'huile d'olive/ Demi-avocat vinaigrette	Flamiche aux oignons
Saucisses de Strasbourg <i>subst:filet de poisson</i> Haricots Lingot du Nord Pommes de terre vapeur	Omelette sauce ketchup Pommes de terre noisettes	Mijoté de porc sauce aigre douce <i>subst:fricassée de poisson sauce aigre douce</i> Coeur de blé	Lasagne de boeuf <i>subst:lasagne méridionale</i>	Blanquette de veau <i>subst:poisson</i> façon blanquette Riz pilaf
Emmental/ Bûchette de chèvre Choix de fruits de saison	Liégeois vanille/ Brassé aux fruits	Choix de fruits de saison	Yaourt aromatisé/ Mousse au chocolat	Choix de fruits de saison

Lundi 15 février	Mardi 16 février	Mercredi 17 février	Jeudi 18 février	Vendredi 19 février
Mortadelle / Salade d'endives	Soupe de tomates vermicelles/ Oeufs durs sauce cocktail	Carottes râpées vinaigrette au citron/ Macédoine de légumes	Betteraves vinaigrette/ Taboulé	Potage des hortillons/ Céleri rémoulade
Haché de veau dijonnaise <i>subst:quenelles nature sauce dijonnaise</i> Purée de carottes et pommes de terre	Cordon bleu <i>subst:nugget's de blé</i> Poireaux et pommes de terre à la béchamel	Sauté de boeuf sauce curcuma <i>subst:boulettes de soja sauce paprika</i> Riz créole	Lentilles aux petits légumes sauce italienne Spaghettis Emmental râpé	Filet de colin sauce pain d'épices Céréales gourmandes
Salade de fruits au sirop/ Compote de pommes	Petit moullé/Gouda	Choix de fruits de saison	Flan chocolat/ Ile flottante	Tarte au sucre