

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 nature 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!

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

Menus du 04 janvier au 19 février 2021


RESTAURANT SCOLAIRE DE CHERENG MATERNELLE



Légende :

Repas à thème

Chronique Culinaire

lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	mercredi 06 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
CAROTTES LOCALES VINAIGRETTE	SAUCISSON	CELERI REMOULADE LOCAL	CRÊPE AU FROMAGE	SALADE DE POMMES DE TERRE
STEAK HACHE VBF SAUCE NAPOLITAINE	ÉMINCÉ DE POULET FRANÇAISE SAUCE FORESTIERE	QUENELLES DE VEAU	ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE DIABLE	GRATIN DE PATES BIO, PETITS POIS, FROMAGE ET BECHAMEL
COEUR DE BLE BIO ET BROCOLIS	JARDINIÈRE DE LÉGUMES LOCALE	POMMES DE TERRE GRÉNAILLES ET POIREAUX LOCAUX A LA CRÈME	RIZ BIO ET POELEE DE LEGUMES	ENDIVES LOCALES
FROMAGE	 GALETTE DES ROIS	CHOIX DE FRUITS	POMME AU FOUR	CREME VANILLE

lundi 01 février	mardi 02 février	mercredi 03 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
SALADE LOCALE FROMAGERE	DEMI POMELOS	BATONNETS DE CAROTTES LOCALES	ENDIVES LOCALES SAUCE TARTARE	SOUPE AUX LEGUMES LOCAUX
NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE	BOULE D'AGNEAU	OMELETTE AU FROMAGE	CARBONARA	PECHE DU JOUR
POMMES DE TERRE SAUTÉES ET HARICOTS BEURRE PERSILLES	SÉMOULE BIO ET POELEE DE CAROTTES	POMMES DE TERRE ET CHOU FLEUR EN GRATIN	PATES BIO	RIZ BIO ET PETITS LÉGUMES
YAOURT AUX FRUITS	CRÊPE AU SUCRE DE LA CHANDELEUR	CHOIX DE FRUITS BIO	FROMAGE	ILE FLOTTANTE MAISON

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	mercredi 13 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
PECHE AU THON	SALADE COLESLAW LOCAL	SALADE VERTE AUX CROUTONS	ENDIVES LOCALE MIMOLETTE ET NOIX OU CAROTTES RAPEES LOCALES OU CELERI LOCAL MAYONNAISE OU BETTERAVES	POTAGE A LA TOMATE OU PATE DE CAMPAGNE OU SALADE DE MAIS ET POIVRONS OU POIREAUX LOCAUX VINAIGRETTE
QUICHE LORRAINE	SAUTE DE PORC A LA MOUTARDE A L'ANCIENNE	CORDON BLEU	PIZZA AU FROMAGE	PECHE DU JOUR
SALADE COMPOSEE	PATES BIO CAROTTES	POMMES RISSOLEES ET BROCOLIS BIO	SALADE VERTE	COEUR DE BLE BIO ET SALSIFIS
MOUSSE AU CHOCOLAT	CHOIX DE FRUITS	YAOURT AUX FRUITS	FROMAGE	ILE FLOTTANTE AU CARAMEL D'ÉPICES

lundi 08 février	mardi 09 février	mercredi 10 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
TABOULÉ DE CHOU FLEUR	VELOUTE DE POTIRON LOCAL A LA TOMME DE SAVOIE ET CROUTONS A L'AIL	BETTERAVES MIMOSA LOCALE	COLESLAW LOCAL	CREPE AUX CHAMPIGNONS
JAMBON CHAUD SAUCE ROUGAIL	TARTIFLETTE SALADE VERTE	QUICHE LORRAINE	NUGGETS DE BLE	POISSON MEUNIÈRE
FRITES ET HARICOTS VERTS A L'ÉCHALOTE	Repas Montagnard	SALDE COMPOSEE BIO	PATES BIO ET POËLÉE DE CAROTTES LOCALES	POMMES DE TERRE ET ÉPINARDS A LA CRÈME
YAOURT LOCAL	 FROMAGE BLANC AUX MYRTILLES	CRÈME DESSERT CHOCOLAT	FROMAGE	FRUITS BIO

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	mercredi 20 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
SOUPE AUX POIREAUX LOCAUX	SALADE ITALIENNE	BETTERAVES AURORES LOCALES	DUO DE CRUDITES	SALADE COMPOSEE
CARBONADE FLAMANDE	FUSILLI BIO AUX BOULETTES DE BOEUF SAUCE TOMATE FACON POLPETTE	OMELETTE AUX FINES HERBES	SAUCISSE DE TOULOUSE	POISSON MEUNIÈRE
FRITE, SALADE	Repas Italien	PUREE ET HARICOTS VERTS BIO	LENTILLES ET POMMES VAPEUR	COEUR DE BLE BIO ET FONDUE D'ENDIVES LOCALES
CHOIX DE FRUITS BIO	 PANNA COTTA	YAOURT SUCRE	FROMAGE	FLAN CARAMEL

lundi 15 février	mardi 16 février	mercredi 17 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
PATES BIO AU SURIMI	FEUILLE D'ENDIVE LOCALE FARCIE AU FROMAGE FRAIS	CONCOMBRE VINAIGRETTE	COLESLAW LOCAL	SALADE PIEMONTAISE
SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE FORESTIERE	OEUF FLORENTINE	CROQUETTES DE POISSON SAUCE PITTA	CHIPOLATAS SAUCE BERCY	OMELETTE AUX FINES HERBES
POMMES DE TERRE GRÉNAILLE ET POELEE DE CHAMPIGNONS	PUREE ET BRUNOISE DE LEGUMES	BLÉ BIO ET FONDUE DE POIREAUX LOCAUX	CŒUR DE BLE BIO ET BROCOLIS	PATES BIO ET HARICOTS VERTS
CHOIX DE FRUITS	BEIGNETS DE MARDI GRAS	SALADE DE FRUITS	FROMAGE	GAUFRE LOCALE

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	mercredi 27 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
SOUPE AU POTIRON LOCAL	CAROTTES LOCALES AUX RAISINS	DUO DE CRUDITES LOCALES	ROULADE DE JAMBON	CELERI FRAIS LOCAL REMOULADE
CARBONARA	TARTE AU FROMAGE LOCAL	POISSON PANE SAUCE CITRONNEE	SAUTE DE BOEUF AUX CHAMPIGNONS	HACHIS PARMENTIER
PATES BIO ET BRUNOISE DE LEGUMES	RIZ BIO ET HARICOTS VERTS	CŒUR DE BLE BIO ET BROCOLIS	POMMES DE TERRE ET CAROTTES LOCALES	SALADE VERTE
CHOIX DE FRUITS	FROMAGE	FROMAGE BLANC A LA VERGEOISE	ROULE A LA CONFITURE	FROMAGE