

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!

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 PRIMAIRE

Légende :

Repas à thème

Chronique Culinaire

lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	mercredi 06 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
CAROTTES LOCALES VINAIGRETTE OU SALADE D'AGRUMES OU SALADE COMPOSEE OU BETTERAVES	SAUCISSON OU DEMI POMELOS OU SALADE MELEE BIO OU COEURS DE PALMIERS	CELERI REMOULADE LOCAL	CRÊPE AU FROMAGE OU SALADE DE MAIS OU QUICHE AUX POIREAUX LOCAUX OU FOND D'ARTICHAUT	SALADE DE POMMES DE TERRE OU SALADE DE HARICOTS VERTS OU HARICOTS ROUGES AU MAIS OU SALADE DE TOMATES
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 GRENAILLES ET POIREAUX LOCAUX A LA CRÈME	RIZ BIO ET POELEE DE LEGUMES	ENDIVES LOCALES
FROMAGE OU CHOIX DE FRUITS OU COMPOTE OU YAOURT AROMATISE	 GALETTE DES ROIS	CHOIX DE FRUITS	POMME AU FOUR OU FROMAGE OU FRUITS DE SAISON BIO OU FROMAGE BLANC	CRÈME VANILLE OU FRUITS DE SAISON OU FROMAGE OU GAUFRE

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	mercredi 13 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
PECHE AU THON OU OEUF MAYONNAISE OU BATONNETS DE CAROTTES LOCALES OU COURGETTES AU CURRY	SALADE COLESLAW LOCAL OU SALADE AUX LARDONS OU VERRINE DU CHEF OU MACEDOINE	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 OU FRUITS DE SAISON BIO OU DUO DE CRÈMES DESSERTS OU FROMAGE	CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU PETIT SUISSE OU COMPOTE	YAOURT AUX FRUITS	FROMAGE OU CHOIX DE FRUITS BIO OU MERINGUE OU YAOURT SUCRE	ILE FLOTTANTE AU CARAMEL D'ÉPICES OU CRÈME DESSERT CHOCOLAT OU LIEGEOIS A LA VANILLE

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	mercredi 20 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
SOUPE AUX POIREAUX LOCAUX OU MACEDOINE MAYONNAISE OU SALADE AU MAIS OU CAROTTES LOCALES RAPEES AU CITRON	SALADE ITALIENNE	BETTERAVES AURORES LOCALES	DUO DE CRUDITES OU CAROTTES RAPEES LOCALES OU ENDIVES LOCALES A LA MIMOLETTE	SALADE COMPOSEE OU SALADE D'AGRUMES OU VERRINE DU CHEF OU COEURS DE PALMIER
CARBONADE FLAMANDE	FUSILLI BIO AUX BOULETTES DE BOEUF SAUCE TOMATE FACON POLPETTE	OMELETTE AUX FINES HERBES	SAUCISSE DE TOULOUSE	POISSON MEUNIERE
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 OU FROMAGE OU YAOURT AROMATISE OU CRÈME CHOCOLAT	PANNA COTTA	YAOURT SUCRE	FROMAGE OU CHOIX DE FRUITS BIO OU BARRE BRETONNE	FLAN CARAMEL OU MOUSSE AU CITRON OU FRUITS OU FROMAGE

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	mercredi 27 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
SOUPE AU POTIRON LOCAL OU TERRINE DE LÉGUMES MAYONNAISE OU SALADE DE HARICOTS BEURRE OU OEUF MIMOSA	CAROTTES LOCALES AUX RAISINS OU SALADE ICEBERG AU BLEU OU VERRINE DU CHEF OU CONCOMBRE	DUO DE CRUDITES LOCALES	ROULADE DE JAMBON OU MACEDOINE OU SALADE DE TOMATES OU SALADE VERTE AU MAIS	CELERI FRAIS LOCAL REMOULADE OU CHOU CHINOIS SAUCE COCKTAIL OU VERRINE DU CHEF OU CAROTTES RAPEES LOCALES
CARBONARA	TARTE AU FROMAGE LOCAL	POISSON PANE SAUCE CITRONNEE	SAUTE DE BOEUF AUX CHAMPIGNONS	HACHIS PARMENTIER
PATES BIO ET BRUNOISE DE LÉGUMES	RIZ BIO ET HARICOTS VERTS	COEUR DE BLE BIO ET BROCOLIS	POMMES DE TERRE ET CAROTTES LOCALES	SALADE VERTE
CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU LIEGEOIS VANILLE OU PATISSERIE MAISON	FROMAGE OU CRÈME DESSERT PRALINE OU MOUSSE AUX FRUITS OU COMPOTE	FROMAGE BLANC A LA VERGEOISE	ROULE A LA CONFITURE OU FRUITS BIO OU FROMAGE OU FRUITS BIO	FROMAGE OU FRUITS BIO OU CRÈME PRALINE OU YAOURT AROMATISE

lundi 01 février	mardi 02 février	mercredi 03 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
SALADE LOCALE FROMAGERE OU ICEBERG AUX CROUTONS OU VERRINE DU CHEF OU FOND D'ARTICHAUT	DEMI POMELOS OU SALADE COMPOSEE OU VERRINE DU CHEF OU AVOCAT	BATONNETS DE CAROTTES LOCALES	ENDIVES LOCALES SAUCE TARTARE OU CAROTTES RAPEES LOCALES OU DUO DE CRUDITES	SOUPE AUX LEGUMES LOCAUX OU MACEDOINE MAYONNAISE OU SALADE DE POMMES DE TERRE OU SALADE DE TOMATE
NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE	BOULE D'AGNEAU	OMELETTE AU FROMAGE	CARBONARA	PECHE DU JOUR
POMMES DE TERRE SAUTÉES ET HARICOTS BEURRE PERSILLES	SEMOULE BIO ET POELEE DE CAROTTES	POMMES DE TERRE ET CHOU FLEUR EN GRATIN	PATES BIO	RIZ BIO ET PETITS LÉGUMES
YAOURT AUX FRUITS OU FROMAGE OU MOUSSE AU CHOCOLAT OU CHOIX DE FRUITS BIO	CRÊPE AU SUCRE DE LA CHANDELEUR	CHOIX DE FRUITS BIO	FROMAGE OU FRUITS OU ENTREMET VANILLE OU YAOURT AROMATISE	ILE FLOTTANTE MAISON OU CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU PETIT SUISSE

lundi 08 février	mardi 09 février	mercredi 10 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
TABOULÉ DE CHOU FLEUR OU CHAMPIGNONS LOCAUX A L'ESTRAGON OU CAROTTES LOCALES AU FENOUIL OU CONCOMBRE AU CURRY	VELOUTE DE POTIRON LOCAL A LA TOMME DE SAVOIE ET CROUTONS A L'AIL	BETTERAVES MIMOSA LOCALE	COLESLAW LOCAL OU CHOU ROUGE AUX POMMES LOCALES OU ENDIVES LOCALES OU BETTERAVES	CREPE AUX CHAMPIGNONS OU PIZZA OU LENTILLES OU SALADE DE MAIS
JAMBON CHAUD SAUCE ROUGAIL	TARTIFLETTE SALADE VERTE	QUICHE LORRAINE	NUGGETS DE BLE	POISSON MEUNIERE
FRITES ET HARICOTS VERTS A L'ÉCHALOTE	Repas Montagnard 	SALADE 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 OU COCKTAIL DE FRUITS OU COMPOTE OU FRUITS	FRUITS BIO OU YAOURT NATURE SUCRE OU MERINGUE OU FROMAGE LOCAL

lundi 15 février	mardi 16 février	mercredi 17 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
PATES BIO AU SURIMI OU COURGETTES RAPEES OU DUO DE CRUDITES LOCALES OU HARICOTS VERTS	FEUILLE D'ENDIVE LOCALE FARCIE AU FROMAGE FRAIS OU CAROTTES LOCALES A L'ORANGE OU VERRINE DU CHEF OU DEMI POMELOS	CONCOMBRE VINAIGRETTE	COLESLAW LOCAL OU LAITUE A L'EMMENTAL OU VERRINE DU CHEF OU CHOU FLEUR	SALADE PIEMONTAISE OU HOUMMOUS DE POIS CHICHES OU VERRINE DU CHEF OU PECHE AU THON
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 GRENAILLE ET POELEE DE CHAMPIGNONS	PUREE ET BRUNOISE DE LEGUMES	BLÉ BIO ET FONDUE DE POIREAUX LOCAUX	COEUR DE BLE BIO ET BROCOLIS	PATES BIO ET HARICOTS VERTS
CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU PATISSERIE MAISON OU YAOURT BRAISE	BEIGNETS DE MARDI GRAS	SALADE DE FRUITS	FROMAGE OU YAOURT AROMATISE OU COMPOTE OU ENTREMET CHOCOLAT	GAUFRE LOCALE OU FRUITS OU FROMAGE OU FLAN CARAMEL