

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 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 4 janvier au 19 février 2021

RESTAURATION SCOLAIRE

Légende :



REPAS A
THEME

			Epiphanie
lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
Betteraves vinaigrette	Batavia	Taboulé à la menthe à la semoule bio	Carottes râpées
Steak haché de bœuf sce tomate	Brandade	Boulettes de porc à la dijonnaise	Omelette
Rosti de légumes	De poisson	Haricots verts persillés	Épinards et pommes de terre à la béchamel
Petit Cotentin	Camembert	Buchette de lait mélangé	Yaourt nature sucré
Mousse au chocolat au lait	Pomme	Clémentines	Galette des rois

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
Macédoine mayonnaise	Pizza au fromage	Chou blanc vinaigrette	Potage crécy
Filet de poisson meunière et son citron	Quenelle sauce forestière	Joue de porc au miel	Poêlée de riz bio
Purée de pommes de terre	Carottes à l'étuvée	Tortils au beurre	façon Pondichéry
Fraidou	Petit Trôo de la lalterie de Montoire	Brie	Emmental
Crème dessert caramel	Polre	Compote de pommes	Kiwi

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
Carottes bio râpées	Salade piémontaise (aux pommes de terre locales)	Potage de légumes	Céleri bio rémoulade
Poisson mariné huile d'olive et citron vert	Rôti de dinde sauce curcuma	Lasagnes épinards curry	Jambon blanc
Chou fleur persillé	Petits pois bio cuisinés	et mozzarella	Purée de potiron
Petit moulu nature	Fromage de chèvre affiné local	Chanteneige	Edam
Mousse au chocolat noir	Yaourt aromatisé	Clémentines	Compote bio

			Repas Montagnard
lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
Samoussa aux légumes	Betteraves vinaigrette	Salade Iceberg	Chou blanc vinaigrette
Couscous aux boulettes soja-tomate	Bœuf carottes (bœuf local)	Tarticlette (aux pommes de terre locales)	Poisson pané et son citron
Semoule bio et légumes couscous	Pommes rosti	à la dinde	Ratatouille
Cotentin nature	Carré Ligueuil	Salade de fruits aux myrtilles	Crème anglaise
Orange	Flan nappé caramel		Gâteau aux pépites de chocolat

			Chandeleur
lundi 01 février	mardi 02 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
Potage potiron	Pâté de campagne et cornichon	Radis au beurre	Carottes râpées
Roti de bœuf	Poisson blanc à la provençale	Saucisse de Strasbourg	Gratin de pâtes bio
Pommes duchesse	Brocolis persillés	Chou à choucroute et pommes de terre	aux deux fromages
Brie	Yaourt nature sucré	Chanteneige	
Pomme	Crêpe au chocolat	Banane	Compote pomme poire

lundi 08 février	mardi 09 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
Batavia	Potage de légumes verts	Salade coleslaw	Céleri bio rémoulade
Nuggets de volaille	Lasagnes	Flan de poireaux et	Roti de porc
Haricots verts	Bolognaise	pommes de terre	Lentilles bio cuisinées
Vache qui rit bio	Bûche de lait mélangé	Gouda	Yaourt nature sucré
Semoule au lait (lait local)	Clémentines	Polre	Compote de pommes bio

			Mardi gras
lundi 15 février	mardi 16 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
Potage de légumes	Chou rouge (local) à la mlmolette	Macédoine mayonnaise	Salade Iceberg
Pois chiches sauce provençale et petits légumes	Sauté de dinde créole	Saucisse fumée	Brandade
Riz	Jeunes carottes au beurre	Purée de courge butternut	de poisson
Yaourt aromatisé	Chantailou	Camembert	Edam
Pomme	Belnet au chocolat	Crème dessert vanille	Orange

