

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.

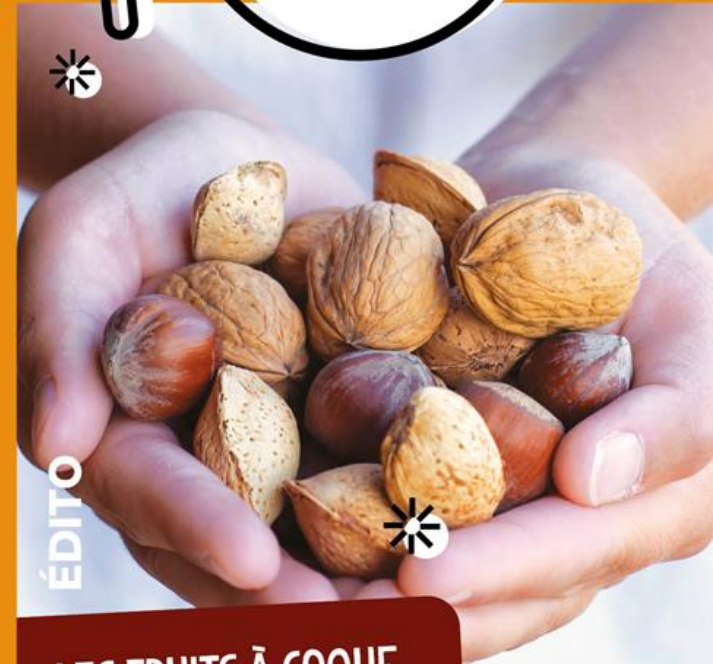
4. Passer la galette au four à 200°C jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.



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 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 moulé 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 | Belignet au chocolat | Crème dessert vanille | Orange | |

