

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.



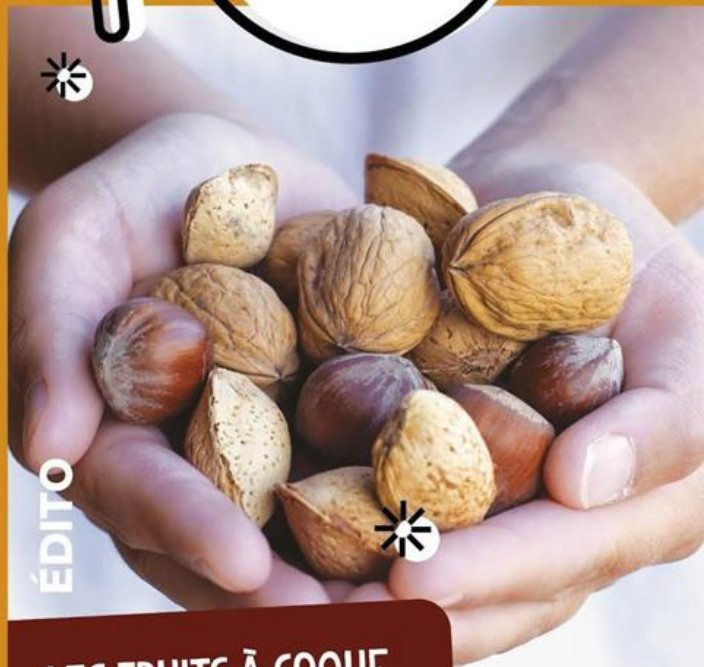
3. Garnir le disque inférieur de la galette avec la crème aux amandes, y insérer une fève et déposer le deuxième disque décoré.

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 4 janvier au 5 février 2021

RESTAURANTS SCOLAIRES DE MOULIDARS ET VIBRAC

Epiphanie				Chandeleur			
LUNDI 4 JANVIER	MARDI 5 JANVIER	JEUDI 7 JANVIER	VENDREDI 8 JANVIER	LUNDI 25 JANVIER	MARDI 26 JANVIER	JEUDI 28 JANVIER	VENDREDI 29 JANVIER
Betteraves rouges vinaigrette	Surimi mayonnaise	Salade aux agrumes	Potage de légumes	Salade verte BIO au surimi	Carottes râpées BIO à l'orange	Salade cœurs de palmier, maïs, thon	Quiche au jambon
Raviolis	Côte de porc aux oignons	Lasagne végétarienne aux légumes	Poisson MSC crème à l'aneth	Rosbeef (VBF)	Couscous végétarien aux pois chiches	Rôti de dinde au paprika	Poisson pané et citron
Fromage	Poêlée de carottes BIO	Salade verte BIO	Semoule BIO	Purée de pomme de terre maison	Semoule BIO	Haricots beurre	Purée de carotte BIO
Compote	Saint Paulin	Bûchette de chèvre BIO	Petits suisses	Samos	Coulommiers	Mont Cadi	Saint Paulin
	Galette des rois	Fruit de saison	Fruit de saison LOCAL	Panna cotta à la confiture	Compote	Riz au lait aux raisins	Fruit de saison LOCAL
Anglais				Chandeleur			
LUNDI 11 JANVIER	MARDI 12 JANVIER	JEUDI 14 JANVIER	VENDREDI 15 JANVIER	LUNDI 1 FEVRIER	MARDI 2 FEVRIER	JEUDI 4 FEVRIER	VENDREDI 5 FEVRIER
Salade d'endives jambon, croûtons	Radis roses au beurre	Potage de légumes	Salade coleslaw (chou, carotte râpés)	Salade de chou	Salade de boulgour	Radis roses au beurre	Potage de légumes
Carbonade de bœuf (VBF)	Galette végétarienne épinard, carotte, oignon	Chili con carne (bœuf VBF)	Fish and chips	Pâtes BIO à la bolognaise (bœuf BIO VBF)	Escalope de porc aux épices mexicaines	Nuggets de blé	Poisson MSC sauce fruits de mer
Purée de potiron	Haricots verts	Riz BIO	(poisson pané et frites)	Chanteneige	Chou-fleur BIO béchamel	Pommes de terre vapeur BIO	Riz BIO
Edam	Gouda	Fromage blanc BIO LOCAL au coulis de fruits rouges	Emmental	Mousse au chocolat	Tomme	Six de Savoie	Fromage blanc BIO LOCAL
Semoule au lait caramélisée	Flan nappé caramel et biscuit	Fruit de saison	Verrine de pommes cuites LOCALES façon crumble		Fruit de saison	Crêpes	Fruit de saison
LUNDI 18 JANVIER	MARDI 19 JANVIER	JEUDI 21 JANVIER	VENDREDI 22 JANVIER	Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.			
Taboulé au thon (semoule BIO)	Betteraves rouges BIO vinaigrette	Rillettes de porc et cornichons / Pain	Endives aux pommes	Menus susceptibles de modifications en fonction des livraisons.			
Sauté de porc BIO à la moutarde	Tarte potimarron et chèvre	Sauté de dinde BBC au curry	Poisson MSC sauce aurore	 Produit LOCAL	 Repas sans viande		
Cœurs de céleri braisés	Salade verte	Petits pois au jus	Brocolis	 Produit BIO			
Fromage ail et fines herbes	Mimolette	Carré frais	Tomme	 Produit Label Bleu Blanc Cœur			
Banane BIO	Fruit de saison	Salade de fruits frais	Tarte aux poires BIO	 MSC : pêche durable			

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

Menus susceptibles de modifications en fonction des livraisons.



Produit LOCAL



Repas sans viande



Produit BIO



Produit Label Bleu Blanc Cœur



MSC : pêche durable