

## 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, beurre ou pâte à tartiner d'amandes ou de noisettes 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 fruit à coques (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

## Menu unique

Lundi 4 janvier	Mardi 5 janvier	Mercredi 6 janvier	Jeudi 7 janvier	Vendredi 8 janvier
Macédoine de légumes	Salade iceberg vinaigrette aux fines herbes	Chou blanc vinaigrette	Velouté de potiron	Perles de pâtes napolitaines
Aiguillettes de poulet aux champignons <i>subst:fricassée de colin sauce champignons</i> Riz créole	Ravioles ricotta-épinards Sauce crème ciboulette	Haché de veau à la tomate <i>subst:galette de céréales à la tomate</i> Semoule	Sauté de porc sauce à l'ancienne et cheddar <i>subst:marmite de poisson à l'ancienne et cheddar</i> Frites	Filet de merlu blanc sauce citron, dés de tomates Haricots verts persillés Pommes de terre vapeur
Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pomme-vanille	Galette des rois frangipane
Lundi 11 janvier	Mardi 12 janvier	Mercredi 13 janvier	Jeudi 14 janvier	Vendredi 15 janvier
Soupe à l'oignon	Betteraves vinaigrette	Crêpe au fromage	Potage cultivateur	Croustade de légumes (brunoise de légumes, champignons, sauce crème, emmental)
Sauté de boeuf façon bourguignon <i>subst:quenelles natures</i> Coudes rayés Emmental râpé	Filet de poisson pané Gratin de chou-fleur et pommes de terre	Mignon de poulet sauce curry <i>subst:filet de poisson</i> Carottes à l'étuvée Pommes de terre ciboulette	Boulettes de boeuf sauce hongroise <i>subst:boulettes de blé sauce hongroise</i> Riz à la tomate	Salade verte vinaigrette
Fruit de saison	Yaourt nature sucré	laitage	Mousse au chocolat	Vache picon Fruit de saison
Lundi 18 janvier	Mardi 19 janvier	Mercredi 20 janvier	Jeudi 21 janvier	Vendredi 22 janvier
Terrine de campagne	Velouté d'endives	Salade aux dés de chèvre	Carottes râpées façon cocktail	Macédoine de légumes
Paupiette de veau dijonnaise <i>subst:filet de poisson</i> Petits pois et pommes de terre forestiers	Emincé de poulet sauce paprika <i>subst:boulettes de soja sauce paprika</i> Mini farfalle Emmental râpé	Steak haché de boeuf sauce échalote <i>subst:omelette sauce échalote</i> Frites	Chili de soja Riz	Fricassée de colin à la dieppoise Purée de potiron
Coulommiers	Fruit de saison	Compote pomme-poire	Flan vanille	Moelleux chocolat
Lundi 25 janvier	Mardi 26 janvier	Mercredi 27 janvier	Jeudi 28 janvier	Vendredi 29 janvier
Potage dubarry	Céleri râpé mimolette	Potage poireaux et pommes de terre	COUSCOUS	Carmine rouge à l'ancienne
Carbonara de porc <i>subst:carbonara de soja</i> Torsades	Marmite de colin sauce niçoise Riz	Rôti de dinde au miel et épices <i>subst:filet de poisson au miel et épices</i> Purée de légumes	Merguez à l'orientale <i>subst:boulettes de soja</i> Légumes couscous Semoule	Quiche Jurassienne au comté
Ile flottante	Compote de pommes	Fromage blanc nature et vergeoise	Gouda Fruit de saison	Crème dessert chocolat

### Légende :

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

Entrée avec viande



Lundi 1 février	Mardi 2 février	Mercredi 3 février	Jeudi 4 février	Vendredi 5 février
Soupe à l'indienne	CHANDECEUR Carottes râpées vinaigrette	Brocolis à l'échalote	Betteraves vinaigrette	Potage potiron
Rôti de porc sauce barbecue <i>subst:marmite de poisson sauce barbecue</i> Duo de carottes et pommes de terre	Bouchées de blé, et légumes sauce italienne Mini penne Emmental râpé	Normandin de veau <i>subst:crousti-fromage</i> Haricots beurre persillés Pommes de terre vapeur	Mignon de poulet sauce normande <i>subst:quenelle nature sauce normande</i> Riz aux petits légumes	Filet de poisson meunière Gratin dauphinois
Yaourt nature sucré	Crêpe au sucre	Crème dessert vanille	Carré de ligueil	Fruit de saison

Lundi 8 février	Mardi 9 février	Mercredi 10 février	Jeudi 11 février	Vendredi 12 février
Saucisses de Strasbourg <i>subst:filet de poisson</i> Haricots Lingot du Nord Pommes de terre vapeur	Velouté de poireaux	Bouillon vermicelles	Salade vinaigrette à l'huile d'olive	Flamiche aux oignons
Emmental Fruit de saison	Omelette sauce ketchup Pommes de terre noisettes Liégeois vanille	Mijoté de porc sauce aigre douce <i>subst:fricassée de poisson sauce aigre douce</i> Coeur de blé	Lasagne de boeuf <i>subst:lasagne méridionale</i>	Blanquette de veau <i>subst:poisson façon blanquette</i> Riz pilaf
		Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Fruit de saison

Lundi 15 février	Mardi 16 février	Mercredi 17 février	Jeudi 18 février	Vendredi 19 février
Mortadelle	Soupe de tomates vermicelles	Carottes râpées vinaigrette au citron	Betteraves vinaigrette	Potage des hortillons
Haché de veau dijonnaise <i>subst:quenelles nature sauce dijonnaise</i> Purée de carottes et pommes de terre	Cordon bleu <i>subst:nugget's de blé</i> Poireaux et pommes de terre à la béchamelle	Sauté de boeuf sauce curcuma <i>subst:boulettes de soja sauce paprika</i> Riz créole	Lentilles aux petits légumes sauce italienne Spaghettis Emmental râpé	Filet de colin sauce pain d'épices Céréales gourmandes
Salade de fruits au sirop	Petit moulé	Fruit de saison	Flan chocolat	Tarte au sucre