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.

S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Barœul

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

Conception CréApi

Menus du 04 janvier au 05 février 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE AIME LA PLAGNE

lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
Carottes Râpées Vinaigrette à l'Orange	Salade de Pâtes Tricolores	Salade Iceberg et Croûtons	Salade de Pommes de Terre
Aiguillettes de Poulet aux Herbes	Filet de Merlu sauce Citron	Parmentier Végétarien Bio	Sauté de Porc Régional à la Dijonnaise
Riz Bio	Haricots Verts Persillés		Chou Fleur Bio Persillé
Yaourt Arômatisé Régional	Bûche du Pilat	Emmental	Vache Picon
Pomme Régionale	Flan au Chocolat	Galette des Rois	Clémentine

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
Salade de Haricots Verts Bio	Rosette de la Région	Quiche Potiron et Noix de Muscade du Chef	Salade Batavia Vinaigrette aux Agrumes
Sauté de Bœuf Région façon Bourguignon	Poisson Pané	Boulettes de bœuf Bio sauce Tomate	Gratin de Tortis Bio et Butternut saveurs Hivernales
Coquillettes Bio	Petits Pois	Brocolis	
Tomme Blanche	Suisse Fruité	Yaourt Nature de la Région	Edam Bio
Flan Vanille	Kiwi Bio	Banane Bio	Gâteau au Speculoos

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
Carottes de la Région et Vinaigrette au Miel	Salade d'Endives Vinaigrette à	Salade Verte Vinaigrette tomate Echalotes	Salade de Cœurs de Palmiers
Paupiette de Veau sauce Brune	Emincé de Dinde sauce au Paprika	Lasagnes de Légumes du Chef	Parmentier de Poisson
Semoule Bio	Haricots Verts		
Yaourt Sucré	Maasdam Bio	Yaourt Nature	Bournette du Vercors
Pomme Régionale	Liégeois Chocolat	Tiramisu Revisité du Chef	Kiwi Bio

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
Betteraves Bio Vinaigrette Echalote	Céleri Régional Vinaigrette	Taboulé Bio	Œuf Dur Mayonnaise
Allumettes de Dinde façon Carbonara	Gratin de Lentilles Bio	Filet de Colin Meunière	Sauté de Bœuf Régional
Tortis au Beurre	et Patate Douce	Poireaux Béchamel	Carottes Persillées
Suisse Fruité	Edam Bio	Fourme d'Ambert AOP	Yaourt Bio
Pomme Régionale	Mousse Chocolat au Lait	Kiwi Bio	Gâteau au Miel Noisettes du Chef

lundi 01 février	mardi 02 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
Macédoine de Légumes Vinaigrette Fromage Blanc	Carottes Râpées Régionales Vinaigrette	Salade de Chou Blanc Régional Vinaigrette	Tarte au Fromage du Chef
Saucisse de la Région	Omelette	Tartiflette	Filet de Merlu sauce Normande
Riz Bio à la Tomate	Epinards Béchamel		Haricots Beurre Persillés
Cantal AOP	Emmental		Edam Bio
Poire	Crêpe au Sucre	Compote Pomme Petit Beurre du Chef	Crème Dessert Chocolat

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements