

## 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

Conception CrieApi

# Menus du 4 janvier au 19 février 2021

## Menu unique- 5 éléments- 4 éléments BIO

### 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 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<br><i>subst:fricassée de colin sauce champignons</i> | <b>BIO api</b><br>Raviolis ricotta-épinards<br>Sauce crème ciboulette          | Haché de veau à la tomate<br><i>subst:galette de céréales à la tomate</i>          | Sauté de porc sauce à l'ancienne et cheddar<br><i>subst:marmite de poisson à l'ancienne et cheddar</i> | Filet de merlu blanc sauce citron, dés de tomates                              |
| <b>BIO api</b><br>Riz créole                                                                |                                                                                | Semoule                                                                            | Frites                                                                                                 | Haricots verts persillés<br>Pommes de terre vapeur                             |
| Chantaillou                                                                                 | <b>BIO api</b><br>Emmental                                                     | Pointe de brie                                                                     | Compote pomme-vanille                                                                                  | Petit suisse nature sucré<br>Galette des rois frangipane                       |
| Yaourt aromatisé                                                                            | Fruit de saison                                                                | Fruit de saison                                                                    | Madeleine                                                                                              |                                                                                |
| Lundi 11 janvier                                                                            | Mardi 12 janvier                                                               | Mercredi 13 janvier                                                                | Jeudi 14 janvier                                                                                       | Vendredi 15 janvier                                                            |
| Soupe à l'oignon                                                                            | <b>BIO api</b><br>Betteraves vinaigrette                                       | Crêpe au fromage                                                                   | Potage cultivateur                                                                                     | Chou-fleur sauce tartare                                                       |
| Sauté de boeuf façon bourguignon<br><i>subst:quenelles nature</i>                           | Filet de poisson pané<br>Gratin de chou-fleur et pommes de terre               | Mignon de poulet sauce curry<br><i>subst:filet de poisson</i>                      | Boulettes de boeuf sauce hongroise<br><i>subst:boulettes de blé sauce hongroise</i>                    | Croustade de légumes (brunoise de légumes, champignons, sauce crème, emmental) |
| <b>BIO api</b><br>Coquillettes Emmental râpé                                                |                                                                                | Carottes à l'étuvée<br>Pommes de terre ciboulette                                  | Riz à la tomate                                                                                        | Salade verte vinaigrette                                                       |
| Mimolette                                                                                   | Pyrénées                                                                       | laitage                                                                            | Saint-paulin                                                                                           | Vache picon                                                                    |
| Fruit de saison                                                                             | Yaourt nature sucré                                                            | Sablé des Flandres                                                                 | Mousse au chocolat                                                                                     | 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<br><i>subst:filet de poisson</i>                               | Emincé de poulet sauce paprika<br><i>subst:boulettes de soja sauce paprika</i> | Steak haché de boeuf sauce échalote<br><i>subst:omelette sauce échalote</i>        | Chili de soja<br>Riz                                                                                   | Fricassée de colin à la dieppoise<br>Purée de potiron                          |
| Petits pois et pommes de terre forestiers                                                   | <b>BIO api</b><br>Mini farfalle Emmental râpé                                  | Frites                                                                             |                                                                                                        |                                                                                |
| <b>BIO api</b><br>Camembert                                                                 | Bûchette de chèvre                                                             | Fromage                                                                            | Carré fondu                                                                                            | Carré de ligueil                                                               |
| Fruit de saison                                                                             | 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                                                 | <b>COUSCOUS</b><br>Betteraves vinaigrette                                                              | Carmin rouge à l'ancienne                                                      |
| Carbonara de porc<br><i>subst:carbonara de thon</i>                                         | Marmite de colin sauce niçoise                                                 | Rôti de dinde au miel et épices<br><i>subst:filet de poisson au miel et épices</i> | Merguez à l'orientale<br><i>subst:boulettes de soja</i>                                                | Quiche Jurassienne au comté                                                    |
| Torsades                                                                                    | <b>BIO api</b><br>Riz                                                          | Purée de légumes                                                                   | Légumes couscous                                                                                       |                                                                                |
| Petit moult ail, fines herbes                                                               | <b>BIO api</b><br>Gouda                                                        | Pyrénées                                                                           | Semoule                                                                                                | Sablé des Flandres                                                             |
| Ile flottante                                                                               | Compote de pommes                                                              | Fromage blanc nature et vergoise                                                   | Edam                                                                                                   | Crème dessert chocolat                                                         |

| Lundi 1 février                                                               | Mardi 2 février                                  | Mercredi 3 février                                                                      | Jeudi 4 février                                                                | Vendredi 5 février                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Soupe à l'indienne                                                            | <b>CHANDACEUR</b><br>Carottes râpées vinaigrette | Brocolis à l'échalote                                                                   | <b>BIO api</b><br>Betteraves vinaigrette                                       | Potage potiron                                              |
| Rôti de porc sauce barbecue<br><i>subst:marmite de poisson sauce barbecue</i> | Bouchées de blé, et légumes sauce italienne      | Normandin de veau<br><i>subst:crousti-fromage</i>                                       | Mignon de poulet sauce normande<br><i>subst:quenelle nature sauce normande</i> | Filet de poisson meunière                                   |
| Duo de carottes et pommes de terre                                            | Mini penne Emmental râpé                         | Haricots beurre persillés<br>Pommes de terre vapeur                                     | <b>BIO api</b><br>Riz aux petits légumes                                       | Gratin dauphinois                                           |
| Chantaillou                                                                   | Petit suisse nature sucré                        | Fromage                                                                                 | <b>BIO api</b><br>Camembert                                                    | Mimolette                                                   |
| Yaourt nature sucré                                                           | Crêpe au sucre                                   | Crème dessert vanille                                                                   | Fruit de saison                                                                | Fruit de saison                                             |
| Lundi 8 février                                                               | Mardi 9 février                                  | Mercredi 10 février                                                                     | Jeudi 11 février                                                               | Vendredi 12 février                                         |
| Duo de crudités                                                               | Velouté de poireaux                              | Bouillon vermicelles                                                                    | Salade vinaigrette à l'huile d'olive                                           | Flamiche aux oignons                                        |
| Saucisses de Strasbourg<br><i>subst:filet de poisson</i>                      | Omelette sauce ketchup                           | Mijoté de porc sauce aigre douce<br><i>subst:fricassée de poisson sauce aigre douce</i> | Lasagne de boeuf<br><i>subst:lasagne méridionale</i>                           | Blanquette de veau<br><i>subst:poisson façon blanquette</i> |
| Haricots                                                                      | Pommes de terre noisettes                        | Coeur de blé                                                                            |                                                                                | <b>BIO api</b><br>Riz pilaf                                 |
| Lingot du Nord                                                                |                                                  | Pointe tomme blanche                                                                    | Chantaillou                                                                    | Coulommiers                                                 |
| Pommes de terre vapeur                                                        | <b>BIO api</b><br>Vache qui rit                  | Fruit de saison                                                                         | Yaourt aromatisé                                                               | Fruit de saison                                             |
| <b>BIO api</b><br>Maasdam                                                     | Biscuit                                          |                                                                                         |                                                                                |                                                             |
| 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                                                   | <b>BIO api</b><br>Betteraves vinaigrette                                       | Potage des hortillons                                       |
| Haché de veau dijonnaise<br><i>subst:quenelles nature sauce dijonnaise</i>    | Cordon bleu<br><i>subst:nugget's de blé</i>      | Sauté de boeuf sauce curcuma<br><i>subst:boulettes de soja sauce paprika</i>            | <b>BIO api</b><br>Lentilles aux petits légumes sauce italienne                 | Filet de colin sauce pain d'épices                          |
| Purée de carottes et pommes de terre                                          | Poireaux et pommes de terre à la béchamel        | Riz créole                                                                              | Spaghettis Emmental râpé                                                       | Céréales gourmandes                                         |
| Pointe de brie                                                                | Petit moult                                      | Petit moult                                                                             | Flan chocolat                                                                  | Carré fondu                                                 |
| Salade de fruits au sirop                                                     | Fruit de saison                                  | Fruit de saison                                                                         | Madeleine                                                                      | Tarte au sucre                                              |

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements