

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 DU GROUPEMENT SAUMUROIS

Légende :



REPAS A
THEME

				<i>Epiphanie</i>
lundi 04 Janvier	mardi 05 Janvier	mercredi 06 Janvier	Jeudi 07 Janvier	vendredi 08 Janvier
Betteraves vinaigrette	Batavia	Duo de palmier et maïs	Taboulé à la menthe à la semoule bio	Carottes râpées
Steak haché de bœuf sauce tomate	Brandade	Emincé de poulet sauce crème	Sauté de porc à la dijonnaise	Omelette
Rosti de légumes	De poisson	Lentilles	Haricots verts persillés	Épinards et pommes de terre à la béchamel
Petit Cotentin	Camembert	chantaillou	Buche de chèvre locale	Yaourt nature sucré
Mousse au chocolat au lait	Pomme	Banane	Clémentines	Galette des rois

lundi 11 Janvier	mardi 12 Janvier	mercredi 13 Janvier	Jeudi 14 Janvier	vendredi 15 Janvier
Macédoine mayonnaise	Pizza au fromage	Salade de haricots verts et thon	Chou blanc vinaigrette	Potage crécy
Filet de poisson meunière et son citron	Quenelle sauce forestière	Brocolis	Mijoté de porc au miel	Dal de lentilles
Purée de pommes de terre	Carottes à l'étuvée	à la bolognaise	Tortis au beurre	Riz bio
Fraidou	Petit Trôo de la laiterie de Montoire	Vache qui rit	Brie	Emmental
Crème dessert vanille	Poire	Semoule au lait (lait local)	Compote de pommes	Kiwi

lundi 18 Janvier	mardi 19 Janvier	mercredi 20 Janvier	Jeudi 21 Janvier	vendredi 22 Janvier
Carottes bio râpées	Salade piémontaise (aux pommes de terre locales)	Accras de morue	Potage de légumes	Céleri bio rémoulade
Poisson mariné huile d'olive et citron vert	Rôti de dinde sauce curcuma	Emincé de bœuf sauce soubise	Lasagnes épinards curry	Jambon blanc
Chou fleur persillé	Petits pois bio cuisinés	Semoule bio au jus	et mozzarella	Purée de potiron
Petit moulé nature	Fromage de chèvre affiné local	Camembert bio	Chanteneige	Edam
Mousse au chocolat noir	Yaourt aromatisé	Pomme	Clémentines	Compote bio

				<i>Repas Montagnard</i>
lundi 25 Janvier	mardi 26 Janvier	mercredi 27 Janvier	Jeudi 28 Janvier	vendredi 29 Janvier
Samoussa aux légumes	Betteraves vinaigrette	Salade de pommes de terre (locales), olives et mimolette	Salade iceberg	Chou blanc vinaigrette
Couscous aux boulettes soja-tomate	Bœuf carottes (bœuf local)	Blanquette de poisson	Tartiflette aux pommes de terre (bio locales)	Poêlée de fèves et pois chiche
Semoule bio et légumes couscous	Pommes rosti	Fondue de poireaux	à la dinde	Ratatouille
Cotentin nature	Carré Ligueuil	Yaourt aromatisé		Tomme de touraine
Poire	Flan nappé caramel	Clémentines	Fromage blanc aux myrtilles	Gâteau aux pépites de chocolat

					<i>Chandeleur</i>
lundi 01 février	mardi 02 février	mercredi 03 février	Jeudi 04 février	vendredi 05 février	
Potage de courge butternut	Rillettes du Mans	Chou rouge (local) et emmental vinaigrette	Radis au beurre	Carottes râpées	
Roti de bœuf	Poisson blanc à la provençale	Roti de dinde sauce kebab	Saucisse de Strasbourg	Gratin de pâtes (bio locales)	
Pommes duchesse	Brocolis persillés	Printanière de légumes	Chou à choucroute et pommes de terre	aux deux fromages	
Brie	Yaourt nature sucré	Buche de lait mélangé	Chanteneige	Compote pomme poire	
Pomme	Crêpe au chocolat	Milkshake aux fruits	Banane		

lundi 08 février	mardi 09 février	mercredi 10 février	Jeudi 11 février	vendredi 12 février
Batavia	Potage de légumes verts	Crêpe au fromage	Salade coleslaw	Céleri bio rémoulade
Nuggets de volaille	Lasagnes	Aiguillettes de dinde sauce	Flan de poireaux	Roti de porc
Haricots verts	Bolognaise aux lentilles	Carottes bio persillées	aux pommes de terre (bio locales)	Lentilles bio cuisinées
Vache qui rit bio	Fromage de chèvre affiné local	Camembert bio	Tomme angevine	Yaourt nature sucré
Semoule au lait (lait local)	Clémentines	Mousse au chocolat	Poire	Compote de pommes bio

					<i>Mardi gras</i>
lundi 15 février	mardi 16 février	mercredi 17 février	Jeudi 18 février	vendredi 19 février	
Potage de légumes	Chou rouge (bio local) à la mimolette	Rillettes du mans	Macédoine mayonnaise	Salade iceberg	
Pois chiches sauce provençale et petits légumes	Sauté de dinde LABEL ROUGE créole	Gratin de pâtes (locales)	Saucisse fumée	Brandade	
Riz	Carottes au beurre	au poisson	Purée de courge butternut	de poisson	
Yaourt aromatisé	Chantaillou	fromage blanc	Camembert	Edam	
Pomme	Belnet au chocolat	Poire	Crème dessert vanille	Orange	

