

## 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 19 Février 2021

## RESTAURANT SCOLAIRE DE SIN LE NOBLE



Légende :



PRODUIT REGIONAL



MENU VEGETARIEN

lundi 4 janvier	mardi 5 janvier	mercredi 6 janvier	jeudi 7 janvier	vendredi 8 janvier
QUICHE LORRAINE FILET DE HOKI AU CURRY RIZ CRÉOLE CHAMPIGNONS À L'ÉCHALOTE MIMOLETTE COMPOTE DE POMMES	<b>CAROTTES A LA VINAIGRETTE</b> <b>GRATIN DE PÂTES AUX PETITS LÉGUMES BRUNOISE DE LÉGUMES AU THYM</b> <b>VACHE QUI RIT BANANE</b>	CHOU ROUGE AUX <b>POMMES</b> SAUTÉ DE POULET FAÇON COUSCOUS SV / FALAFELS SEMOULE AU CURCUMA LÉGUMES À L'ORIENTALE FROMAGE A TARTINER YAOURT AROMATISÉ	SURIMI - MAYONNAISE TARTIFLETTE SAVOYARDE SV/TARTIFLETTE VÉGÉTARIENNE SALADE ICEBERG CHÈVRE - CLÉMENTINES 	BETTERAVES BULGARES RÔTI DE PORC A LA DIJONNAISE SV/FILET DE POISSON MEUNIÈRE <b>POMMES VAPEUR</b> LENTILLES CUISINÉES FRAIDOU <b>GALETTE DES ROIS AUX POMMES</b> 

lundi 1 février	mardi 2 février	mercredi 3 février	jeudi 4 février	vendredi 5 février
PÂTÉ DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS SV/TERRINE DE LÉGUMES ESCALOPE DE DINDE AU CHORIZO SV/STEAK DE FROMAGE TORSADES - CHOU FLEUR ET BROCOLIS GRATINÉS VACHE QUI RIT - POIRE	<b>POIREAUX VINAIGRETTE</b> <b>GALETTE VÉGÉTALE ET SA SAUCE TOMATES</b> <b>CŒUR DE BLÉ</b> <b>CONCASSÉ DE TOMATES EMMENTAL</b> <b>LIÉGEOIS VANILLE</b>	AVOCAT AU CITRON BLANQUETTE DE LA MER RIZ CRÉOLE <b>CAROTTES AU JUS</b> FROMAGE A TARTINER TARTE AU CHOCOLAT	ENDIVES AUX CROÛTONS <b>SAUTÉ DE PORC AU THYM</b> SV/STEAK DE SOJA PURÉE POËLÉE DE CHAMPIGNONS DE PARIS TOMME BLANCHE FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES	ŒUFS DURS MIMOSA TAJINE D'AGNEAU À L'ABRICOT SV/TAJINE DE POISSON AUX ABRICOTS SEMOULE AU CURCUMA POËLÉE DE LÉGUMES RONDELÉ NATURE BANANE 

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	mercredi 13 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
<b>POTAGE DE LÉGUMES OMELETTE AUX FINES HERBES</b> <b>POMMES DE TERRE AUX HERBES</b> <b>RATATOUILLE</b> <b>CHANTENEIGE</b> <b>POMME</b>	RILLETES ET CORNICHONS SV/CAROTTES RÂPÉES ESCALOPE DE DINDE AUX ÉPICES ITALIENNES SV/STEAK DU FROMAGER COQUILLETES AU BEURRE FONDUE DE POIREAUX EMMENTAL YAOURT NATURE	MACÉDOINE DE LÉGUMES GALETTE BRETONNE AU JAMBON DE DINDE ET FROMAGE SV/GALETTE POISSON ET FROMAGE POMMES RÔSTI VACHE PICON GAUFRE AU SUCRE 	CHAMPIGNONS AU CURRY POISSON PANÉ AU CITRON RIZ FAÇON PILAF PETITS POIS AU THYM CHANTAILLOU LIÉGEOIS CHOCOLAT	CÉLÉRI RÉMOULADE AU CURRY <b>SAUTÉ DE BŒUF</b> A LA BOURGUIGNONNE SV/MARMITE DE BOULES DE SOJA À LA TOMATE <b>POMMES VAPEUR</b> <b>CAROTTES VICHY</b> CROC LAIT GÂTEAU BASQUE

lundi 8 février	mardi 9 février	mercredi 10 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
<b>SALADE VERTE</b> <b>AUX CROÛTONS</b> <b>ŒUFS A LA FLORENTINE</b> <b>RIZ PILAF</b> <b>FONDUE D'ÉPINARDS</b> <b>CHANTAILLOU</b> <b>AIL ET FINES HERBES</b> <b>CRÈME DESSERT CARAMEL</b>	SURIMI SAUCE MAYONNAISE EMINCÉ DE VOLAILLE SAUCE POULARDE SV/FALAFELS BROCOLIS AU BEURRE PETIT MOULÉ MANDARINES	POTAGE CULTIVATEUR CHIPOLATES AUX HERBES SAUCE AU THYM SV/BROchette DE POISSON FLAGEOLETS À L'AIL SAINT MORET BEIGNET AUX POMMES	QUICHE AUX POIREAUX FILET DE COLIN AU BEURRE ROUGE SEMOULE AU CURCUMA BRUNOISE DE LÉGUMES AU THYM TARTARE AUX NOIX YAOURT AUX FRUITS	SALADE DE CŒURS DE PALMIERS <b>BŒUF AUX OLIVES</b> SV / OMELETTE <b>POMMES FONDANTES</b> PETITS POIS MIJOTÉS CHANTENEIGE BANANE

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	mercredi 20 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
ŒUFS DURS MAYONNAISE HAUT DE CUISSE DE POULET RÔTIE AU THYM SV/STEAK VÉGÉTARIEN CŒUR DE BLÉ NAVETS CARAMELISÉS AU MIEL RONDELÉ NATURE ORANGE	<b>ENDIVES À LA VINAIGRETTE</b> <b>SAUTÉ DE PORC</b> <b>AUX SPECULOOS</b> SV/OMELETTE FRITES MÉLANGE DE SALADES TOMME GRISE TARTE AU SUCRE	SALADE DE POMELOS RÔTI DE BŒUF ET SON JUS SV/MARMITE DE POISSON AU CURCUMA <b>PURÉE DE POMMES DE TERRE</b> GRATIN DE BROCOLIS À L'EMMENTAL SAINT PAULIN MOUSSE AU CITRON	<b>FEUILLETÉ DE FROMAGE</b> <b>BOULETTES VÉGÉTARIENNES</b> <b>SEMOULE AU CURCUMA</b> PIPERADE <b>CARRÉ PRÉSIDENT</b> <b>BANANE</b>	MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE FILET DE HOKI À LA NORMANDE RIZ AUX OIGNONS POËLÉE DE CHAMPIGNONS DE PARIS FROMAGE À TARTINER FROMAGE BLANC AU SUCRE

lundi 15 février	mardi 16 février	mercredi 17 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
SARDINES AU BEURRE <b>SAUTÉ DE PORC</b> AU PAIN D'ÉPICES SV/FILET DE COLIN RIZ FAÇON PILAF COMPOTÉE DE POIVRONS CROC LAIT ORANGE	CÉLÉRI RÉMOULADE COUSCOUS DE POULET ET SA GARNITURE SV/COUSCOUS VÉGÉTARIEN P'TIT LOUIS ECLAIR AU CHOCOLAT 	ROSETE ET CONDIMENTS <b>SAUTÉ DE BŒUF</b> A LA BOURGUIGNONNE ET SES PETITS LÉGUMES SV/BOULES DE SOJA PENNE RIGATE CHAMPIGNONS À L'ÉCHALOTE TARTARE NATURE COCKTAIL DE FRUITS	BETTERAVES AU MAÏS BLANC DE POULET ET SON JUS MARMITE DE POISSON <b>PURÉE</b> <b>DE POMMES DE TERRE</b> <b>CAROTTES CIBOULETTE</b> BRIE YAOURT NATURE	<b>SALADE DE RIZ AU MAÏS</b> <b>OMELETTE A LA CIBOULETTE</b> FRITES <b>SALADE MÉLANGÉE</b> CHANTAILLOU POMME

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	mercredi 27 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
SALADE VERTE A LA MIMOLETTE SV/TARTIFLETTE AU POISSON CH'TIFLETTE SALADE VINAIGRETTE CHANTENEIGE MANDARINES	<b>ANIMATION CHINE</b> 	TERRINE DE POISSON SAUCE MAYONNAISE EMINCÉ DE DINDE AUX ÉPICES MEXICAINES SV/AIGUILLETES DE POISSON POMMES SAUTÉES ENDIVES BRAISÉES CAMEMBERT TARTE AU FLAN	<b>POTAGE CULTIVATEUR</b> <b>TORTILLA AUX POIVRONS</b> <b>POMMES DE TERRE À L'AIL</b> <b>HARICOTS VERTS PERSILLÉS</b> <b>FRAIDOU</b> <b>POMME</b>	CAROTTES À L'ANANAS FILET DE LIEU AU CURRY SEMOULE DE BLÉ AUX RAISINS SECS JULIENNE DE LÉGUMES CROC LAIT CRÈME DESSERT VANILLE

bonnes  
**VACANCES!**

Vos repas sont cuisinés chaque jour par votre chef et son équipe !