

CÔTÉ NUTRITION :

- Consommés crus, les fruits et légumes sont riches :
 - en micronutriments variés (vitamines, minéraux, fibres...).
 - en vitamine C (2 à 3 fois plus riches que leurs équivalents cuits).
- Sans cuisson, ils ne subissent aucune perte liée à la chaleur et à la solubilité : la vitamine C, par exemple, est détruite à partir de 60°C, idem pour les enzymes facilitant la digestion des nutriments qui disparaissent au-dessus de 42°C.
- Le cru conserve le goût originel et la texture des aliments. Rien de tel pour apprendre à les aimer.

CÔTÉ CUISINE :

- Pour déguster les légumes crus, les sauces faites "maison" à base de fromage blanc sont à privilégier.
- Moins caloriques que la mayonnaise, à agrémenter avec de nombreuses saveurs, elles seront appréciées de tous !
- Dans 100 g de fromage blanc ajouter :
 - **sauce épicée** : curry, cumin, paprika à votre convenance, sel, poivre, herbes de Provence selon votre goût ;
 - **sauce sucrée/salée** : 3 à 4 cuillères de ketchup, sel, poivre ;
 - **sauce tartare** : 1 carré de fromage frais, sel, poivre et ciboulette.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Quelques précautions s'imposent pour éviter le risque de déshydratation : boire régulièrement, faire la part belle aux fruits et légumes de saison gorgés d'eau, et aux recettes rafraîchissantes. Les smoothies ou les eaux aromatisées permettent de diversifier l'apport hydrique et d'ouvrir l'appétit quand il vient à manquer à cause des fortes chaleurs.

Une saison... une recette *

GASPACHO POIVRON FRAMBOISE

DIFFICULTÉ : FACILE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes

- 300 g de poivrons
- 100 g de framboises
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- menthe
- sel, poivre
- 35 cl d'eau



1. Laver et couper grossièrement les poivrons. Ciseler la menthe.



2. Dans un blender : Déposer la menthe ciselée, les morceaux de poivron, les framboises, l'eau, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.



3. Mixer le tout jusqu'à ce que la texture du gazpacho soit lisse. Varier les assaisonnements : ajouter du jus de citron vert, pincée de piment d'Espelette en poudre, de la coriandre...



JUILLET AOÛT 2021



SOYONS
COMPLICES
à table !



ÉDITO

LES AVANTAGES DU REPAS FROID

Comme la mer s'installe sur le sable, l'été commence à prendre sa place accompagné de sa douce chaleur. L'incontournable en cette saison est le repas froid. Même s'il n'est pas toujours évident de se mettre derrière les fourneaux par temps de canicule, la composition du repas doit être suffisamment rassasiante pour tenir jusqu'au prochain repas. Les féculents apportent le "carburant" nécessaire à l'organisme, pour être en forme toute la journée. Pour changer des sandwichs, les tartes et cakes salés dégustés froids sont pratiques et se déclinent avec tous les légumes de saison. Pour varier les salades composées, les légumineuses (lentilles, pois chiches...) sont une alternative idéale. Enfin les fruits et légumes de saison sont gorgés d'eau : melons, tomates, courgettes, pastèques, etc... ils sont de bons alliés pour l'hydratation du corps.

Le Pôle Santé & Nutrition vous souhaite un été ensoleillé et gourmand !

Menus du 28 Juin au 27 Août 2021

Centre de Loisirs de Sin Le Noble

Légende :



PRODUIT REGIONAL



BIO



MENU VEGETARIEN



PÂTISSERIE DU CHEF



lundi 28 juin	mardi 29 juin	mercredi 30 juin	jeudi 1 juillet	vendredi 2 juillet
CONCOMBRES VINAIGRETTE POULET A L'ESTRAGON SV: FILET DE POISSON RIZ TOMATE PROVENCALE MINI CHEVRE CREME DESSERT VANILLE	ŒUF DUR MAYONNAISE COUSTI FROMAGE POMMES DE TERRE A L'AIL CHOU FLEUR A LA BECHAMEL SAINT PAULIN FRUIT DE SAISON	TOMATES A LA FETA NORMANDIN DE VEAU SAUCE KETCHUP SV: OMELETTE PETITS POIS ET CAROTTES SAMOS FROMAGE BLANC AUX FRUITS	CRÊPE AU FROMAGE BŒUF AU CARAMEL SV: FALAFELS PENNE ET SES PETITS LÉGUMES EMMENTAL RÂPÉ MELON	SALADE DE LENTILLES FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE SEMOULE AUBERGINES GRILLÉES EDAM BEIGNET AU CHOCOLAT

lundi 2 août	mardi 3 août	mercredi 4 août	jeudi 5 août	vendredi 6 août
SALADE VERTE A L'EMMENTAL ESCALOPE DE PORC A LA CREME SV: GALETTE VÉGÉTALE LENTILLES ET DÉS DE CAROTTES FROMAGE A TARTINER FLAN VANILLE	CRÊPE AU FROMAGE POULET BASQUAISE SV: FILET DE HOKI COQUILLETES LÉGUMES DU SOLEIL FROMAGE DE CHEVRE RAISIN	CAROTTES RÂPÉES A LA VINAIGRETTE QUICHE AU FROMAGE SALADE COMPOSÉE FROMAGE BLANC AROMATISÉ	TABOULÉ ORIENTAL STEAK HACHÉ SAUCE POIVRE SV: PANÉ DU FROMAGER POMMES RÔSTI FEUILLE DE CHENE EDAM CORBEILLE DE FRUITS	CÉLÉRI RÉMOULADE LASAGNES DE SAUMON HARICOTS VERTS PERSILLÉS CHANTAILLOU ÉCLAIR AU CHOCOLAT

lundi 5 juillet	mardi 6 juillet	mercredi 7 juillet	jeudi 8 juillet	vendredi 9 juillet
PÂTE DE CAMPAGNE SV: CRUDITÉS SAUTÉ DE BŒUF A L'ITALIENNE SV: FILET DE HOKI COQUILLETES - RATATOUILLE VACHE QUI RIT FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	REPAS DE FIN D'ANNEE 	CONCOMBRES PERSILLÉS OMELETTE AUX POIVRONS SEMOULE - PIPERADE EMMENTAL COMPOTE POMME-BANANE	SALADE COLESLAW BLANQUETTE DE PORC A L'ANCIENNE SV: PANÉ MOELLEUX POMMES RISSLÉES BATAVIA EDAM PETIT POT DE GLACE	TOMATES A LA VINAIGRETTE DOS DE COLIN AU CITRON RIZ AUX PETITS LÉGUMES FONDU CARRÉ BANANE

lundi 9 août	mardi 10 août	mercredi 11 août	jeudi 12 août	vendredi 13 août
CONCOMBRES AU CURRY SAUCISSES AUX HERBES SV: DOS DE COLIN POMMES VAPEUR COMPOTE DE POMMES CROC'LAIT PETITS SUISSES NATURES SUCRÉS	PIZZA AU FROMAGE COQUILLETES A LA BOLOGNAISE SV: AIGUILLETES DE COLIN EMMENTAL RÂPÉ ABRICOTS	COURGETTES RÂPÉES REMOULADE CALAMARS A LA ROMAINE RIZ A LA TOMATE PTTIT LOUIS TARTINES GLACE	SALADE DE HARICOTS ŒUFS DURS MAYONNAISE SALADE DE CRUDITÉS SAINT MORET BANANE	SALADE VERTE AU THON COUSCOUS AUX 2 VIANDES SV: BOULETTES VÉGÉTARIENNES ET SES LÉGUMES GOUDA FLAN AU CHOCOLAT

lundi 12 juillet	mardi 13 juillet	mercredi 14 juillet	jeudi 15 juillet	vendredi 16 juillet
MELON OMELETTE PARMENIÈRE FEUILLE DE CHENE GOUDA YAOURT AUX FRUITS	FRIAND AU FROMAGE CARBONADE FLAMANDE SV: DOS DE COLIN TORTI JEUNES CAROTTES RONDELÉ AIL ET FINES HERBES ABRICOTS	SALADE DE SURIMI RÂPÉ ESCALOPE DE PORC À LA MEXICAINE SV: GALETTE VÉGÉTALE PURÉE DE POMMES DE TERRE HARICOTS VERTS MINI CHÈVRE CRÈME DESSERT VANILLE	JULIENNE DE BETTERAVES À L'ÉCHALOTE RÔTI DE DINDE AU BASILIC SV: FILET DE HOKI SALADE DE POMMES DE TERRE P'TIT LOUIS TARTINES POIRES AU SIROP	TOMATES À L'ÉCHALOTE POISSON PANÉ SAUCE CIBOULETTE RIZ FONDUE DE POIREAUX MIMOLETTE BEIGNET AU CHOCOLAT

lundi 16 août	mardi 17 août	mercredi 18 août	jeudi 19 août	vendredi 20 août
SALADE COLESLAW AIGUILLETES DE DINDE A L'ITALIENNE SV: AIGUILLETES DE POISSON MACARONI CAMEMBERT BROWNIES	GASPACHO SAUTÉ DE PORC AUX OLIVES SV: FILET DE COLIN SEMOULE POËLÉE DE LÉGUMES CARRÉ FRAIS FROMAGE BLANC AUX FRUITS	TRANCHE DE PASTÈQUE CANNELLONI GRATINÉS SV: RAVIOLI AU FROMAGE SALADE ICEBERG TARTARE AUX NOIX PÊCHE	FRIAND AU FROMAGE PAUPIETTE DU PÊCHEUR AUX CREVETTES RIZ JAUNE CAROTTES A LA CREME MIMOLETTE RAISIN	JULIENNE DE BETTERAVES A LA VINAIGRETTE OMELETTE A L'EMMENTAL POMMES DE TERRE AU THYM HARICOTS VERTS A L'AIL GLACE

lundi 19 juillet	mardi 20 juillet	mercredi 21 juillet	jeudi 22 juillet	vendredi 23 juillet
ŒUFS DURS AU PAPIKA MACARONI AUX 3 FROMAGES EMMENTAL RÂPÉ NECTARINE	CONCOMBRES AU MAÏS NUGGETS DE POULET SV: OMELETTE FRITES SALADE ICEBERG TARTARE PETITS SUISSES AROMATISÉS	SOUPE DE PETITS POIS FROIDE BOULES DE BŒUF À LA PROVENCALE SV: PAUPIETTE DU PÊCHEUR COQUILLETES AUX DÉS DE TOMATES GOUDA - GLACE	CAROTTES RÂPÉES À L'ORANGE BLANQUETTE DE DINDE SAUCE SUPRÊME SV: BLANQUETTE DE POISSON RIZ CRÉOLE COURGETTES POËLÉES EDAM - TARTE NORMANDE	SAUCISSON À L'AIL SV: CRUDITÉS WATERZOOÏ DE POISSON SEMOULE JULIENNE DE LÉGUMES CAMEMBERT PÊCHE

lundi 23 août	mardi 24 août	mercredi 25 août	jeudi 26 août	vendredi 27 août
SALADE DE PÂTES AU THON CORDON BLEU SV: PANÉ FROMAGER PETITS POIS CAROTTES FRAIDOU COCKTAIL DE FRUITS	MACÉDOINE MAYONNAISE RÔTI DE BŒUF FROID SV: FILET DE HOKI SALADE DE RIZ COMPOSÉE CHANTENEGE CREME DESSERT VANILLE	TOMATES MOZZARELLA POULET RÔTI AUX HERBES DE PROVENCE SV: PANÉ MOELLEUX TORTI POIREAUX A LA BECHAMEL MINI CHEVRE TARTE AUX POMMES	ŒUFS DURS AU CURRY LASAGNES VÉGÉTARIENNES FEUILLE DE CHENE EMMENTAL NECTARINE	CONCOMBRES A LA VINAIGRETTE NORMANDIN DE VEAU SV: OMELETTE POMMES NOISETTES POËLÉE PROVENCALE EDAM CÔNE VANILLE

lundi 26 juillet	mardi 27 juillet	mercredi 28 juillet	jeudi 29 juillet	vendredi 30 juillet
DUO DE HARICOTS RÔTI DE DINDE AU CHORIZO SV: OMELETTE POLENTA RATATOUILLE EMMENTAL PASTÈQUE	TOMATES PERSILLÉES JAMBON BLANC SV: FILET DE LIEU SALADE FAÇON PIÉMONTAISE MIMOLETTE YAOURT NATURE SUCRÉ	ROSETTE ET SES CONDIMENTS SV: CRUDITÉS AIGUILLETES DE COLIN À L'ESTRAGON RIZ BRUNOISE DE LÉGUMES VACHE QUI RIT MELON	PASTÈQUE BŒUF AUX CAROTTES SV: PANÉ MOELLEUX TORTI BRIE CRÈME DESSERT CHOCOLAT	SALADE DE PERLES DE PÂTES CROUSTI/FROMAGE AU KETCHUP GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE DONUTS