

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



lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	mercredi 06 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
Betteraves vinaigrette  Pomelos et sucre Salade verte	Salade de pommes de terre Endives en salade Salade verte		Potage Dubarry Pâté de campagne Salade verte	Radis et beurre Friand au fromage Salade verte
Sauté de dinde sauce tomate	Cordon bleu 		Bolognaise  de légumes	Poisson frais Sauce citronnée
Semoule Bio Légumes couscous	Haricots blancs tomate Gratin courgettes		Pâtes Navets crème	Polenta Poêlée de légumes
Vache qui rit Compote  Clémentine	St Nectaire Mousse au chocolat Pomme		Gruyère râpé Flan nappé caramel Banane Bio	Yaourt sucré  GALETTE DES ROIS Poire

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier		jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
Céleri râpé au curry Haricots rouges / maïs Salade verte	Pâté de campagne Salade cœurs de palmier Salade verte		Potage de potiron Champignons à la grecque Salade verte	Cake aux olives Rosette Salade verte
 Escalope de porc sauce charcutière	Boulettes d'agneau sauce Tajine		Poisson frais sauce oseille	 Veau marengo
Pommes persillées Petit-pois	Lentilles Bio Carottes vichy		Riz Bio Pilaf Ratatouille	Boulghour Haricots verts
 Tomme noire Liégeois vanille Orange	Brie Compote Kiwi Bio		Yaourt régional Entremet chocolat Banane Bio	Bleu d'Auvergne Ananas au sirop Clémentine