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.

S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Barœul

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

Conception CréÁpi

Menus du 4 Janvier au 19 Février 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE CAUDRY

Légende :

- PRODUIT REGIONAL
- BIO
- MENU VEGETARIEN
- DESSERT DU CHEF

lundi 4 janvier	mardi 5 janvier	mercredi 6 janvier	jeudi 7 janvier	vendredi 8 janvier
HAMBURGER- FRITES SALADE CHANTENEIGE YAOURT NATURE SUCRE 	SALADE COLESLAW BOULETTES DE SOJA CŒUR DE BLE TOMATÉ RATATOUILLE EDAM MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	QUICHE LORRAINE BLANQUETTE DE DINDE ET SES LEGUMES SEMOULE FROMAGE FRUIT DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE BŒUF À LA HONGROISE MACARONI VACHE QUI RIT GALETTE DES ROIS AUX POMMES 	TARTIFLETTE DES MONTAGNES SALADE EMMENTAL- BANANE

lundi 1 février	mardi 2 février	mercredi 3 février	jeudi 4 février	vendredi 5 février
SALAMI ET CORNICHONS TORTI A LA BOLOGNAISE TARTARE FRUIT DE SAISON	BETTERAVES À L'ÉCHALOTE FILET DE HOKI SAUCE LYONNAISE RIZ CREOLE CAROTTES VICHY TOMME NOIRE COCKTAIL DE FRUITS	SALADE COMPOSEE AU SURIMI STEAK HACHE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS GRATIN DE POMMES DE TERRE FONDUE DE POIREAUX FROMAGE PETITS SUISSES FRUITES	CAROTTES AUX MAIS SAUTÉ DE PORC AUX SPECULOOS SEMOULE BROCOLIS VAPEUR VACHE QUI RIT BEIGNET AUX POMMES	MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE GALETTE VÉGÉTALE ET SAUCE TOMATE BLÉ FAÇON PILAF RATATOUILLE NICOISE BRIE MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	mercredi 13 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
HARICOTS VERTS À LA VINAIGRETTE BOULES D'AGNEAU A L'ORIENTALE SEMOULE LEGUMES DE COUSCOUS SAMOS FRUIT DE SAISON	ROSETTE ET CONDIMENTS AIGUILLETTES DE DINDE AUX ÉPICES ITALIENNES RIZ FAÇON PILAF BRUNOISE DE LEGUMES MIMOLETTE YAOURT AROMATISÉ	POTAGE DE LEGUMES OMELETTE FROMAGERE PUREE AU LAIT BROCOLIS A LA CREME FROMAGE ANANAS	CÉLERI RÉMOULADE FILET DE HOKI A LA DIEPPOISE FARFALLE KIRI PARIS BREST	CAROTTES RAPÉES À L'ÉCHALOTE CURRY DE BŒUF POMMES RISSOLEES FEUILLE DE CHÊNE GOUDA LIEGEOIS VANILLE

lundi 8 février	mardi 9 février	mercredi 10 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
TABOULE ORIENTAL SAUCISSE LENTILLES CUISINEES POMMES GRENAILLES CANTADOU CRÈME DESSERT À LA VANILLE	VELOUTE DE POIREAUX OMELETTE PUREE SALSIFIS A LA TOMATE FROMAGE POIRE AU SIROP	ŒUF DUR MIMOSA AIGUILLETTE DE POULET AUX EPICES TANDOORI RIZ BRUNOISE DE LEGUMES EDAM- BANANE 	COLESLAW STEAK HACHE SAUCE ECHALOTE FRITES SALADE CROC LAIT ROSES DES SABLES	CREPE AUX CHAMPIGNONS FILET COLIN SAUCE ESTRAGON GRATIN DE POMMES DE TERRE- CHOU-FLEUR AU BEURRE MIMOLETTE YAOURT AUX FRUITS

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	mercredi 20 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
CHAMPIGNONS À LA GRECQUE SAUTÉ DE DINDE À LA CRÈME PENNE ST PAULIN PETITS SUISSES AROMATISES	FRIAND AU FROMAGE NUGGETS DE BLE VEGETARIENS RIZ SAFRANE PETIT POIS SIX DE SAVOIE KIWI	CHOU-FLEUR VINAIGRETTE CARBONADE FLAMANDE POMMES NOISETTES CAROTTES FROMAGE CREME CARAMEL 	SOUPE DE COURGES JAMBON BLANC FRITES LAITUE CAMEMBERT QUATRE QUART AU NUTELLA®	ŒUF MAYONNAISE FILET DE HOKI PANÉ CŒUR DE BLÉ À LA TOMATE ET AUX OIGNONS JULIENNE DE LÉGUMES PETIT MOULE COMPOTE DE POMMES

lundi 15 février	mardi 16 février	mercredi 17 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
CELERI VINAIGRETTE SAUTÉ DE PORC AU THYM RIZ PILAF JULIENNES DE LEGUMES CHANTENEIGE FLAN VANILLE	TERRINE DE CAMPAGNE ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE BARBECUE FRITES SALADE EMMENTAL POMME	MACEDOINE BOULES DE SOJA SAUCE BRUNE POMMES DE TERRE AU BEURRE CAROTTES AU JUS FROMAGE YAOURT SUCRE	POTAGE DE LEGUMES GRATIN DE PATES AU SAUMON EMMENTAL DONUTS	LENTILLES À LA VINAIGRETTE HACHIS PARMENTIER SALADE VACHE QUI RIT COMPOTE DE POMMES

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	mercredi 27 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
COQUILLE DE THON ROUGAIL DE SAUCISSE POMMES VAPEUR GRATIN DE CHOU FLEUR CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	BETTERAVES ROUGES ESCALOPE DE POULET SAUCE TANDOORI FRITES SALADE CHANTAILLOU YAOURT FERMIER NATURE	SALADE D'ENDIVES GALETTE DE QUINOA RIZ BLANC HARICOTS VERTS À LA TOMATE FROMAGE COMPOTE DE POIRES	TABOULE ORIENTAL SAUTE DE BŒUF A LA HONGROISE COQUILLETTES KIRI COOKIES AUX PEPITES DE CHOCOLAT	PIZZA FILET DE MERLU À L'ARMORICAINE SEMOULE AU CURCUMA CAROTTES AU JUS ST MORET CREME DESSERT VANILLE

PRÉPARÉ PAR NOS CHEFS api

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements