

## 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, beurre ou pâte à tartiner d'amandes ou de noisettes 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 fruit à coques (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 04 janvier au 19 février 2021

## RESTAURANT SCOLAIRE DE TERGNIER

lundi 4 janvier	mardi 5 janvier	mercredi 6 janvier	jeudi 7 janvier	vendredi 8 janvier
POTAGE BIO	CONCOMBRES VINAIGRETTE		CELERI BIO REMOULADE	SALADE MAIS
HACHIS PARMENTIER	AIGUILLETTE A LA CREME	SUGGESTION DU CHEF	SAUTÉ DE PORC LAIT DE COCO	OMELETTE PIPERADE
SALADE	PETIT POIS CAROTTES		RIZ PILAF BIO	HARICOTS VERT/PDT
KIRI	CAMEMBERT		MIMOLETTE	BRIE
FRUIT	GALETTE DES ROIS		VELOUTE FRUIT	FRUIT

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	mercredi 13 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
PIZZA	SALADE D ENDIVES AUX NOIX		OEUF DUR MAYONNAISE	POTAGE AUX LEGUMES BIO
HAUT DE CUISSE DE POULET LOCAL	BOULES VEGETALES	SUGGESTION DU CHEF	FILET DE HOKI AUX CREVETTES	MERGUEZ/PILO POULET
Frites	EBLY BIO AUX PETITS LEGUMES		CORDIALE DE LEGUMES	SEMOULE/LEGUMES COUSCOUS
CARRE DE LIGUEIL	TOMME BLANCHE		EMMENTAL	CARRE FRAIS
GATEAU DE RIZ	FRUIT		PATISSERIE	FRUIT

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	mercredi 20 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
PAMPLEMOUSSE AU SUCRE	TARTE AUX FROMAGE		PATE DE CAMPAGNE	TABOULE
PANE AU FROMAGE	STEAK HACHE SCE POIVRE	SUGGESTION DU CHEF	PAVE DE CABILLAUD AU CAPRES	CERVELAS ALSACIEN
JARDINIERE DE LEGUMES	POMME SAUTEES		HARICOTS BEURRE/HARICOTS VERT	PATES BIO AU BEURRE
GOUDA	PETIT SUISSE		EDAM	COULOMMIERS
FRUITS AU SIROP	FRUIT		PATISSERIE	FRUIT

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	mercredi 27 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
MACEDOINE MAYONNAISE	CELERI BIO REMOULADE		POTAGE BIO	HARICOTS VERT VINAIGRETTE
BOURGUIGNON	OEUF DUR A LA POLONAISE	SUGGESTION DU CHEF	CANNELLONIS	SAUCISSE STASBOURG/ FRANKFORT
PUREE	CHOUX FLEURS		SALADE	CHOU A CHOUCROUTE/PDT
FROMAGE BLANC	CARRÉ DE LIGUEIL		BRIE	FOURNOL
FRUIT	PATISSERIE		FRUIT	COCKTAIL DE FRUITS

lundi 1 février	mardi 2 février	mercredi 3 février	jeudi 4 février	vendredi 5 février
BETTERAVES ROUGE	RILLETTE		POTAGE LEGUMES BIO	CAROTTES RAPEES A L ORANGE
COLIN AU CITRON	ESCALOPE DE VOLAILLE	SUGGESTION DU CHEF	CREPINETTES ROTI	BOULETTE VEGETALE
CORDIALE DE LEGUMES	Frites		LENTILLES BIO	SEMOULE BIO/PIPERADE
EMMENTAL	CAMEMBERT		TOMME GRISE	MIMOLETTE
BEIGNET	PETIT SUISSE AUX FRUITS		COMPOTE DE FRUITS	VELOUTE FRUIT

lundi 8 février	mardi 9 février	mercredi 10 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
TARTE AUX FROMAGES	CHOU BLANC BIO AUX RAISIN		SALADE MAIS	POTAGE BIO
POISSON PANE	ROTI DE PORC AUX OIGNONS	SUGGESTION DU CHEF	OEUF DUR FLORENTINE	PALERON BRAISER
RIZ BIO/HARICOTS BEURRE	PUREE DE POIS CASSE		EPINARD/PDT	LEGUMES DU POT
KIRI	BRIE		TOMME BLANCHE	MORBIER
GÂTEAU DE SEMOULE	FRUIT		CREME DESSERT	FRUIT

lundi 15 février	mardi 16 février	mercredi 17 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
TERRINE CAMPAGNE	OEUF DUR AU THON		POTAGE BIO	CREPE AU FROMAGE
SAUTÉ DE VOLAILLE	JAMBON BRAISE	SUGGESTION DU CHEF	STEAK HACHE AUX POIVRE	PANE AU FROMAGE
PATES AUX PETITS LEGUMES	Frites		GRATIN DAUPHINOIS	JULIENNE DE LEGUMES/EBLY BIO
BRIE	CAMEMBERT		FOURNOL	FROMAGE BLANC
YAOURT NAT SUCRE	FRUIT		PATISSERIE	FRUIT

Produits bio



BIO



PRODUIT REGIONAL

Produits locaux

Repas à thèmes: