

## 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.



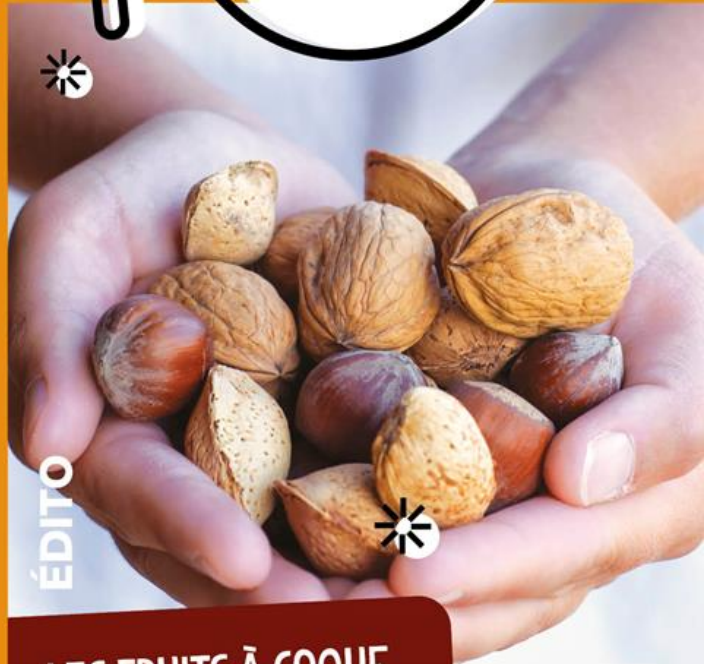
3. Garnir le disque inférieur de la galette avec la crème aux amandes, y insérer une fève et déposer le deuxième disque décoré.

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.

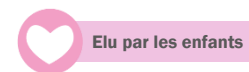
Le Pôle Nutrition Santé

api

# Menus du 04 Janvier au 12 Février 2021

## DE LA CUISINE CENTRALE DU BASSIN DE THAU A GIGEAN PRESTATION UN MENU BIO PAR QUINZAIN

Légende :



lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
Radis beurre	Betteraves BIO à l'échalote	Potage de légumes du chef	Laitue et ses croûtons
Paupiette de veau sauce curry	Raviolis BIO à la volaille	Gratin de pommes de terre	Poisson pané
Semoule BIO au jus		à l'emmental BIO	Petits pois mitonnés
Fromage en portion du jour	Yaourt BIO sucré	Fromage blanc aromatisé	Vache qui rit BIO
Crème dessert chocolat	Fruit de saison BIO	Fruit de saison	Galette des rois

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
Betteraves BIO à l'échalote	Salade de pommes de terre	Batavia et ses croûtons	Potage de légumes du chef
Saucisse régionale grillée	Emincé de poulet au romarin	Poisson meunière	Palet du maraicher
Haricots blancs cuisinés	Haricots beurre	Purée crécy	Coquillettes BIO + sauce provençale
Suisse fruité	Vache qui rit BIO	Crème anglaise	Brique de Vache Regional Le Lozère
Fruit de saison	Mousse au chocolat	Cake aux abricots du chef	Fruit de saison

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
Salade de maïs	Pâté de campagne catalan (régional)	Potage de légumes du chef	Batavia et ses croûtons
Aiguillettes de poulet sauce basquaise	Brandade de poisson	Cordon bleu	Pois chiches à l'orientale
Carottes jeunes		Haricots verts persillés	Semoule BIO
Yaourt régional sucré	Chantailou	Camembert BIO	Suisse fruité
Fruit de saison BIO	Compote de fruits BIO	Gâteau basque	Fruit de saison

lundi 01 février	mardi 02 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
Radis beurre	Salade de haricots verts BIO	Crudité BIO de saison	Potage de légumes du chef
Goujons de poulet croustillant	Bouchée de blé, légumes et haricots Azuk	Sauté de veau BIO sauce du chef	Pêche du jour sauce sétoise
Pommes de terre type dauphinois	Petits pois du chef	Boulgour BIO	Riz BIO
Camembert BIO	Fromage blanc sucré	Vache qui rit BIO	Yaourt brassé à la pulpe de fruits
Crème dessert vanille	Crêpe au sucre	Compote BIO	Fruit de saison

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
Céleri à l'indienne	Salade de Lentilles	Crudité BIO selon arrivage	Carottes râpées BIO
Jambon Label Rouge	Palet du montagnard	Sauté de boeuf BIO de Lozère sauce aux olives	Calamars à la romaine
Coquillettes BIO	Chou fleur en béchamel	Riz BIO	Epinards en béchamel
Fromage blanc sucré	Edam BIO à la coupe	Camembert BIO	Yaourt sucré
Sachet de pommes séchées	Flan caramel	Fruit de saison BIO	Tarte au chocolat du chef

lundi 08 février	mardi 09 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
Macédoine de légumes mayonnaise	Menu Eco responsable	Saucisson sec	Carottes râpées, vinaigrette au sésame
Carbonara de porc		Poisson pané	Nem de légumes
Coquille B		Poêlée de légumes et pommes de terre du chef	Riz BIO canillonnais
Fromage blanc sucré		Brique de Vache Regional Le Lozère	Crème anglaise
Fruit de saison		Fruit de saison BIO	Fruit exotique du jour