CÔTÉ NUTRITION : TO

- · 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.



Une saison ... une recette *

GASPACHO POIVRON FRAMBOISE

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 15 minutes

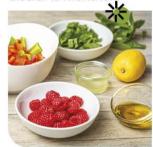
- 300 q de poivrons
- 100 g de framboises
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

DIFFICULTÉ : FACILE

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



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



2. Dans un blender:

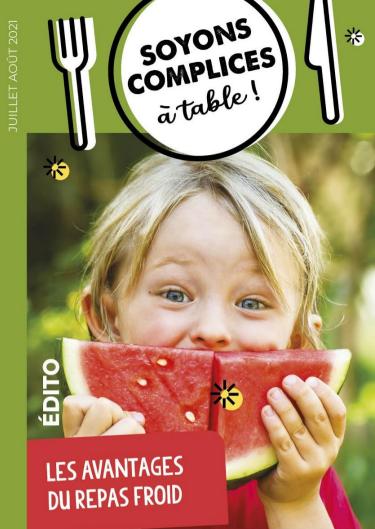
Déposer la menthe ciselée, les morceaux de poivron, les framboises, l'eau, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.



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







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 8 juillet au 20 août 2021

Lundi 9 août

Macédoine de légumes

Vache picon

Mardi 10 août

Voyage en Amérique

Salade vinaigrette ketchup

Yaourt

Jeudi 8 juillet	Vendredi 9 juillet		
Carottes râpées vinaigrette	Salade iceberg vinaigrette		
Filet de poisson pané Epinards béchamel Pommes de terre vapeur	Hachis parmentier de boeuf subst: parmentier de soja		
Fruit de saison	Yaourt brassé aux fruits		

Menu unique





Jeudi 12 août

Concombres vinaigrette

Vendredi 13 août

Tomates vinaigrette à l'huile d'olive

Gaufre de Bruxelles et

chantilly

Pastèque

ı						
	Lundi 12 juillet	Mardi 13 juillet	Mercredi 14 juillet	Jeudi 14 juillet	Vendredi 16 juillet	
	Voyage sous les tropiques Jus d'ananas	Crêpe au fromage		Tomates vinaigrette à l'huile d'olive	Salade verte vinaigrette	
	Aiguillettes de poulet sauce colombo subst: marmite de poisson sauce colombo Riz exotique	Nugget's de blé Gratin de courgettes et tomates	FERIE	Raviolis de boeuf subst: raviolis épinards ricotta Emmental râpé	Jambon blanc sauce tartare subst: filet de poisson meunière Purée au lait	
	lle flottante	Compote de pommes		Salade de fruits au sirop	Mousse au chocolat	

	Lundi 2 août	Mardi 3 août	Mercredi 4 août	Jeudi 5 août	Vendredi 6 août
ı	Betteraves rouges vinaigrette	Concombres vinaigrette ciboulette	Laitue vinaigrette à l' échalote	Salade de tomates vinaigrette au basilic	Carottes râpées vinaigrette
	Paupiette de veau sauce barbecue subst: boulette de soja provençale Pâtes	Rôti de porc à l'ancienne subst: nugget's de blé Epinards béchamel Pommes de terre vapeur	Aiguillettes de poulet sauce aux herbes subst: omelette sauce aux herbes Pommes de terre noisettes	Picadillo méxicain subst: picadillo de soja Riz pilaf	Filet de poisson pané Piperade Semoule
23	Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Carré de ligueil	Mousse au chocolat	Yaourt brassé aux fruits

Mercredi 11 août

Terrine de campagne

subst: haricots verts

vinaigrette

Lundi 19 juillet	Mardi 20 juillet	Mercredi 21 juillet	Jeudi 22 juillet	Vendredi 23 juillet
Terrine de campagne subst: macédoine de légumes	Concombres vinaigrette	Méli mélo de crudités	Repas Espagnol Salade de tomates vinaigrette aux poivrons	Carottes râpées vinaigrette au citron
Emincé de poulet au curry et carottes subst: quenelle nature au curry Semoule	Filet de poisson meunière Ratatouille Pommes de terre persillées	Bolognaise de boeuf à l'italienne subst: bolognaise de soja Mini penne Emmental râpé	Paella de poulet subst: paella végétarienne et légumes	Rôti de porc sauce dijonnaise subst: filet de poisson Haricots verts persillés Pommes de terre vapeur
Vache picon	Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Pastèque	Gaufre de Bruxelles et chantilly

Nugget's de blé Gratin de courgettes et tomates	Emincé de poulet sauce Tex Mex subst: fricassée de poisson Potatoes	Filet de poisson menunière Riz à la tomate	Raviolis de boeuf subst: raviolis épinards ricotta Emmental râpé	Jambon blanc sauce tartare subst: filet de poisson pané sauce tartare Purée au lait
Compote de pommes	Donut's	Fruit de saison	Salade de fruits au sirop	Liégeois vanille 🔕
Lundi 16 août	Mardi 17 août	Mercredi 18 août	Jeudi 19 août	Vendredi 20 août
Betteraves rouges vinaigrette	Macédoine de légumes	Méli mélo de crudités	Repas Espagnol Salade de tomates vinaigrette aux poivrons	Concombres vinaigrette
Emincé de poulet au curry et carottes subst: quenelle nature au curry	Marmite de poisson à la niçoise Pommes de terre persillées	Bolognaise de boeuf à l'italienne subst: Bolognaise de soja Mini penne	Paella de poulet subst: paella végétarienne et légumes	Rôti de porc sauce dijonnaise subst: filet de poisson Haricots verts persillés

Fruit de saison

	410 4			
Lundi 26 juillet	api Vegetarien Mardi 27 juillet	Mercredi 28 juillet	Jeudi 29 juillet	Vendredi 30 juillet
Taboulé à la menthe	Melon	Repas Barbecue Tomates vinaigrette	Duo de courgettes et carottes râpées vinaigrette pesto	
Sauté de boeuf aux champignons subst: marmite de poisson Petits pois carottes Pommes de terre ciboulette	Gratin de gnocchis à la provençale	Saucisse de Strasbourg et ketchup subst: nugget's de blé Pommes de terre rissolées	Filet de colin sauce au paprika Riz d'or	Merguez à l'orientale subst: quenelle nature Légumes couscous/bouillon Semoule
Yaourt aromatisé	Eclair vanille	Banane et chamallow	Flan caramel 🕹	Petit moulé Fruit de saison