

CÔTÉ NUTRITION :

- 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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Quelques précautions s'imposent pour éviter le risque de déshydratation : boire régulièrement, faire la part belle aux fruits et légumes de saison gorgés d'eau, et aux recettes rafraîchissantes. Les smoothies ou les eaux aromatisées permettent de diversifier l'apport hydrique et d'ouvrir l'appétit quand il vient à manquer à cause des fortes chaleurs.

Une saison... une recette ✨

GASPACHO POIVRON FRAMBOISE



DIFFICULTÉ : FACILE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes

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

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



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 gazpacho soit lisse. Varier les assaisonnements : ajouter du jus de citron vert, pincée de piment d'Espelette en poudre, de la coriandre...



JUILLET AOÛT 2021



SOYONS
COMPLICES
à table !



ÉDITO

LES AVANTAGES DU REPAS FROID

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 !

api

Conception CréApi

Menus du 8 juillet au 20 août 2021

Légende :



PRODUIT REGIONAL

Menu unique

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 <i>subst: parmentier de soja</i>
Fruit de saison	Yaourt brassé aux fruits

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	FERIE	Tomates vinaigrette à l'huile d'olive	Salade verte vinaigrette
Aiguillettes de poulet sauce colombo <i>subst: marmite de poisson sauce colombo</i> Riz exotique	Nugget's de blé Gratin de courgettes et tomates		Raviolis de boeuf <i>subst: raviolis épinards ricotta</i> Emmental râpé	Jambon blanc sauce tartare <i>subst: filet de poisson meunière</i> Purée au lait
Ile 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
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 <i>subst: boulette de soja provençale</i> Pâtes	Rôti de porc à l'ancienne <i>subst: nugget's de blé</i> Epinards béchamel Pommes de terre vapeur	Aiguillettes de poulet sauce aux herbes <i>subst: omelette sauce aux herbes</i> Pommes de terre noisettes	Picadillo mexicain <i>subst: picadillo de soja</i> Riz pilaf	Filet de poisson pané Piperade Semoule
Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Carré de ligueil	Mousse au chocolat	Yaourt brassé aux fruits

Lundi 19 juillet	Mardi 20 juillet	Mercredi 21 juillet	Jeudi 22 juillet	Vendredi 23 juillet
Terrine de campagne <i>subst: macédoine de légumes</i>	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 <i>subst: quenelle nature au curry</i> Semoule	Filet de poisson meunière Ratatouille Pommes de terre persillées	Bolognaise de boeuf à l'italienne <i>subst: bolognaise de soja</i> Mini penne Emmental râpé	 Paella de poulet <i>subst: paella végétarienne et légumes</i>	Rôti de porc sauce dijonnaise <i>subst: filet de poisson</i> Haricots verts persillés Pommes de terre vapeur
Vache picon	Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Pastèque	Gaufre de Bruxelles et chantilly

Lundi 9 août	Mardi 10 août	Mercredi 11 août	Jeudi 12 août	Vendredi 13 août
Macédoine de légumes	Voyage en Amérique Salade vinaigrette ketchup	Terrine de campagne <i>subst: haricots verts vinaigrette</i>	Concombres vinaigrette	Tomates vinaigrette à l'huile d'olive
Nugget's de blé Gratin de courgettes et tomates	Emincé de poulet sauce Tex Mex <i>subst: fricassée de poisson</i> Potatoes	Filet de poisson meunière Riz à la tomate	Raviolis de boeuf <i>subst: raviolis épinards ricotta</i> Emmental râpé	Jambon blanc sauce tartare <i>subst: filet de poisson pané sauce tartare</i> Purée au lait
Compote de pommes	Donut's	Fruit de saison	Salade de fruits au sirop	Liégeois vanille

Lundi 26 juillet	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 <i>subst: marmite de poisson</i> Petits pois carottes Pommes de terre ciboulette	Gratin de gnocchis à la provençale	Saucisse de Strasbourg et ketchup <i>subst: nugget's de blé</i> Pommes de terre risollées	Filet de colin sauce au paprika Riz d'or	Merguez à l'orientale <i>subst: quenelle nature</i> Légumes couscous/bouillon Semoule
Yaourt aromatisé	Eclair vanille	Banane et chamallow	Flan caramel	Petit moulé Fruit de saison

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 <i>subst: quenelle nature au curry</i> Semoule	Marmite de poisson à la niçoise Pommes de terre persillées	Bolognaise de boeuf à l'italienne <i>subst: Bolognaise de soja</i> Mini penne Emmental râpé	Paella de poulet <i>subst: paella végétarienne et légumes</i>	Rôti de porc sauce dijonnaise <i>subst: filet de poisson</i> Haricots verts persillés Pommes de terre vapeur
Vache picon	Yaourt	Fruit de saison	Pastèque	Gaufre de Bruxelles et chantilly

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements