## 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.



## Une saison... une recette \*

# GALETTE COMME UN MILLE-FEUILLES

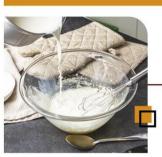


### POUR 1 GALETTE

- Jaune d'œuf et lait pour la
- 2 rouleaux de pâte feuilletée au beurre

#### Crème pâtissière aux amandes

- 500 ml de lai
- 4 jaunes d'œuf
- 80 g de sucre
- 1/2 gousse de vanille
- 60 g de farine
- 100 g d'amandes en poudi



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.



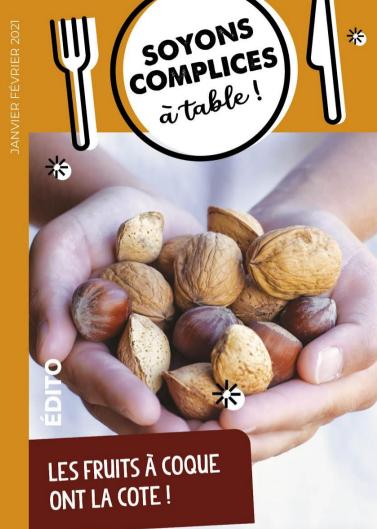
3. Garnir le disque inférieur de la galette avec la crème aux amandes, y insérer une fève et déposer le deuxième disque décoré.





**4.** Passer la galette au four à 200°C jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.





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



## Menus du 4 janvier au 19 février 2021 VENDIN LE VIEIL

Lundi 4 janvier	Api Mardi 5 janvier	Mercredi 6 janvier	Jeudi 7 janvier	Vendredi 8 janvier
Macédoine de légumes	Oeufs durs sauce cocktail	Mortadelle subst:chou blanc vinaigrette	Velouté de potiron	Perles de pâtes napolitaines/ Taboulé
Aiguillettes de poulet aux champignons subst:fricassée de colin sauce champignons  Riz créole	Raviolis ricotta-épinards Sauce crème ciboulette	Haché de veau à la tomate subst:galette de céréales à la tomate Semoule	Sauté de porc sauce à l'ancienne et cheddar subst:marmite de poisson à l'ancienne et cheddar Frites	Filet de merlu blanc sauce citron, dés de tomates Haricots verts persillés Pommes de terre vapeur
Chantaillou Yaourt aromatisé/ Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Choix de fruits de saison	Compote pomme-vanille <i>Madeleine</i>	Galette des rois frangipane
Lundi 11 janvier	Mardi 12 janvier	Mercredi 13 janvier	Jeudi 14 janvier	Vendredi 15 janvier
Saucisson à l'ail subst:soupe à l'oignon	Betteraves vinaigrette	Crêpe au fromage/ Crêpe aux champignons	Potage cultivateur	
Sauté de boeuf façon bourguignon subst:quenelles natures Coquillettes Emmental râpé	Filet de poisson pané Pommes de terre rissolées Ketchup	Mignon de poulet sauce curry subst:filet de poisson Carottes à l'étuvée Pommes de terre ciboulette	Boulettes de boeuf sauce hongroise subst:bouchées de blé sauce bongroise Riz à la tomate	Croustade de légumes (brunoise de légumes, champignons, sauce crème, emmental) Salade verte vinaigrette
Mimolette  Choix de fruits de saison	Yaourt nature sucré/ Liégeois vanille	Choix de laitages	Saint-paulin Mousse au chocolat	Vache picon/ Pointe de brie Choix de fruits de saison
Lundi 18 janvier	Mardi 19 janvier	Mercredi 20 janvier	pi Jeudi 21 janvier	Vendredi 22 janvier
Terrine de campagn subst:salade de crozet	Velouté d'endives	Salade aux dés de chèvre	Carottes râpées façon cocktail	Macédoine de légumes/ Roulade
Paupiette de veau dijonnaise subst-filet de poisson Petits pois et pommes de terre forestiers	Emincé de poulet sauce paprika subst:boulettes de soja sauce paprika Mini farfalle Emmental rap	Steak haché de boeuf sauce échalote subst:omelette sauce échalote Frites	Omelette ketchup Riz	Fricassée de colin à la dieppoise Frites
Camembert  Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pomme-poire	Carré fondu Flan vanille/ Yaourt aromatisé	Moelleux chocolat
Lundi 25 janvier	Mardi 26 janvier	Mercredi 27 janvier	Jeudi 28 janvier ap	Vendredi 29 janvier
Potage dubarry	Salade de pommes de terre	Potage poireaux et pommes de terre/ Demi pomelos et sucre	couscous	Carmine rouge à l'ancienne/ Carottes râpées vinaigrette à la coriandre
Carbonara de porc subst:carbonara de thon Torsades	Marmite de colin sauce niçoise Riz	Rôti de dinde au miel et épices subst:filet de poisson au miel et épices Purée de légumes	Merguez à l'orientale subst:boulettes de soja Légumes couscous Semoule	Quiche Jurassienne au comté

### Légende:

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances



PRODUIT REGIONAL





ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances.

	and			
Lundi 1 février	Mardi 2 février	Mercredi 3 février	Jeudi 4 février	Vendredi 5 février
Soupe à l'indienne	CHANDECEUR  Carottes râpées vinaigrette	Oeufs durs mayonnaise	Betteraves vinaigrette	Salade verte vinaigrette au ketchup
Rôti de porc sauce barbecue subst:marmite de poisson sauce barbecue Duo de carottes et pommes de terre	Bouchées de blé, et légumes sauce italienne Mini penne Emmental râpé	Normandin de veau subst:crousti-fromage Haricots beurre persillés Pommes de terre vapeur	Mignon de poulet sauce normande subst:quenelle nature sauce normande Frites	Filet de poisson meunière Gratin dauphinois
Chantaillou  Yaourt nature sucré/ Liégeois chocolat	Crèpe au sucre	Crème dessert vanille/ Flan chocolat	Camembert  Fruit de saison	Fruit de saison
		20		
Lundi 8 février	Mardi 9 février	Mercredi 10 février	Jeudi 11 février	Vendredi 12 février
Duo de crudités	Velouté de poireaux	Bouillon vermicelles	Salade vinaigrette à l'huile d'olive	Flamiche aux oignons
Saucisses de Strasbourg subst:filet de poisson Haricots Lingot du Nord Pommes de terre vapeur	Omelette sauce ketchup Pommes de terre noisettes	Mijoté de porc sauce aigre douce subst:fricassée de poisson sauce aigre douce Coeur de blé	Lasagne de boeuf subst:lasagne méridionale	Blanquette de veau subst:poisson façon blanquette Riz pilaf
Maasdam Choix de fruits de saison	Vache qui rit	Choix de fruits de saison	Chantaillou  Mousse au chocolat	Fruit de saison
Lundi 15 février	Mardi 16 février	Mercredi 17 février	Jeudi 18 février	Vendredi 19 février
Mortadelle subst:salade d'endives	Soupe de tomates vermicelles/ Oeufs durs sauce cocktail	Carottes râpées vinaigrette au citron/ Macédoine de légumes	Betteraves vinaigrette	Potage des hortillons
Haché de veau dijonnaise subst:quenelles nature sauce dijonnaise Purée de carottes et pommes de terre	Cordon bleu subst:nugget's de blé Frites	Sauté de boeuf sauce curcuma subst:boulettes de soja sauce paprika Riz créole	Lentilles  aux petits légumes  sauce italienne  Spaghettis  Emmental râpé	Filet de colin sauce pain d'épices Céréales gourmandes
Pointe de brie  Salade de fruits au sirop/ Compote de pommes	Petit moulé/Gouda	Choix de fruits de saison	Flan chocolat/ Ile flottante  Madeleine	Tarte au sucre

Choix de fruits de saison

Gaufre de liège

Crème dessert chocolat/

Flan nappé caramel

Fromage blanc nature et

vergeoise/Fromage blanc

nature et sucre-coulis

Petit moulé ail, fines herbes

Liégeois chocolat

Compote de pommes