

## 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 19 février 2021

## RESTAURANT SCOLAIRE DE L'INSTITUTION SAINTE MARIE BEAUCAMPS LIGNY - COLLÈGE

Légende :

Repas à thème

lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
STEAK HACHE VBF SAUCE NAPOLITAINE OU FILET DE COLIN SAUCE DIEPPOISE	ÉMINCÉ DE POULET FRANÇAISE SAUCE FORESTIERE OU JAMBON BRAISE	CORDON BLEU OU ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE DIABLE	STEAK FROMAGER OU MIJOTE DE BŒUF (VBF) A L'ESTRAGON
FRITES ET BROCOLIS	CŒUR DE BLE ET BRUNOISE DE LÉGUMES	RIZ ET POELEE DE LEGUMES SAUCE TOMATE	TORTI ET ENDIVES LOCALES
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS DONT LA GALETTE DES ROIS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 01 février	mardi 02 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
CARBONADE FLAMANDE (VBF) OU FILET DE POISSON SAUCE AUX CREVETTES	BOLOGNAISE OU ROTI DE PORC DES HAUTS DE France	BOULETTES DE LÉGUMES OU SAUTE DE VEAU SAUCE TOMATE	FILET DE COLIN SAUCE AU PESTO OU CORDON BLEU SAUCE NAPOLITAINE
FRITES ET HARICOTS BEURRE PERSILLES	TORTI ET POELEE DE CAROTTES	SEMOULE ET RATATOUILLE	RIZ ET PETITS LÉGUMES
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS DONT CREPE DE LA CHANDELEUR	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS DONT YAOURT LOCAL

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
SAUTE DE POULET A L'AIGRE DOUCE OU STEAK HACHE A LA NAPOLITAINE	TAJINE DE BŒUF (VBF) OU FILET DE POISSON AU CITRON	BOULETTES VEGETALES OU ROTI DE DINDE FORESTIER	FILET DE COLIN SAUCE AURORE OU SAUCISSE DE VOLAILLE
COQUILLETES ET JULIENNE DE LEGUMES	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	RIZ ET DUO DE COURGETTES	FRITES ET HARICOTS VERTS
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS DONT YAOURT LOCAL	CHOIX DE DESSERTS

lundi 08 février	mardi 09 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
JAMBON CHAUD SAUCE ROUGAIL OU STEAK HACHE VBF SAUCE ECHALOTE	 TARTIFLETTE OU FILET DE HOKI	NUGGET'S VEGETALES OU TOMATES FARCIES	POISSON MEUNIÈRE OU BLANQUETTE DE VOLAILLE FRANÇAISE
FRITES ET HARICOTS VERTS A L'ÉCHALOTE	POMMES DE TERRE ET PETITS POIS CAROTTES	PATES ET POËLÉE DE CAROTTES LOCALES	RIZ CREOLE ET ÉPINARDS A LA CRÈME
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
PAUPIETTE DE VEAU OU ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE CHARCUTIÈRE	 FUSILLI AUX BOULETTES DE BOEUF SAUCE TOMATE FACON POLPETTE OU ESCALOPE MILANAISE	SAUTE DE BŒUF (VBF) AU JUS OU OMELETTE AU FROMAGE	POISSON MEUNIÈRE OU POULET ROTI FRANÇAIS A LA CREME
RIZ AUX PETITS LEGUMES ET BRUNOISE DE LEGUMES	POELEE DE LEGUMES DU SOLEIL	FRITES ET PETITS POIS CAROTTES	SEMOULE ET RATATOUILLE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 15 février	mardi 16 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
BOULETTES DE BOEUF SAUCE TOMATE OU SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE FORESTIERE	PANE FROMAGER OU SAUTE DE VEAU SAUCE ESTRAGON	SAUTE DE POULET AU THYM OU CHIPOLATAS SAUCE BERCY	FILET DE COLIN SAUCE DUGLÈRE OU OMELETTE AUX FINES HERBES
SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	RIZ ET FONDUE DE POIREAUX	FRITES ET HARICOTS VERTS	PATES ET RAGOUT DE CAROTTES A LA NAPOLITAINE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS DONT BEIGNET DE MARDI GRAS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
CARBONARA OU MARMITE DU PECHEUR	DAUBE DE DINDE FRANÇAISE AUX CHAMPIGNONS OU CERVELAS OBERNOIS	OMELETTE AU FROMAGE OU NORMANDIN DE VEAU FACON MARENGO	PECHE DU JOUR OU ESCALOPE DE PORC DES HAUTS DE France AU PAPRIKA
PENNES ET BRUNOISE DE LEGUMES	FRITES ET HARICOTS VERTS	RIZ PILAF ET CAROTTES LOCALES	SEMOULE ET PIPERADE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS