

# Menu 5 éléments

- Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la Cuisine Centrale essentiellement à partir de produits frais
- Nos plats, sauce et accompagnements sont cuisinés par nos chefs
- Nos plats sont susceptibles de contenir des substances dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances
- Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

<b>lundi 04 jan.</b> MACEDOINE DE LEGUMES RAVIOLIS & FROMAGE RAPE BIO - VACHE QUI RIT BIO COMPOTE DE POMME	<b>mardi 05 jan. REPAS VÉGÉ</b> POTAGE DUBARRY NUGGETS DE BLÉ PETITS-POIS CAROTTES MONTCADI A LA COUPE CLEMENTINES	<b>jeudi 07 jan. ÉPIPHANIE</b> CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE A L'ORANGE MIGNON DE POULET SAUCE BASQUAISE SEMOULE BIO SUISSE SUCRÉ GALETTE DES ROIS	<b>vendredi 08 jan.</b> PATE EN CROUTE ET CORNICHONS POISSON MEUNIERE RIZ EPINARD BECHAMEL CAMEMBERT BIO KIVI BIO
<b>lundi 11 jan.</b> CELERI REMOULADE SAUTÉ DE BOEUF SAUCE CHARCUTIERE GRATIN DE POMME DE TERRE CARRÉ FONDU MOUSSE CHOCOLAT	<b>mardi 12 jan.</b> OEUF DUR MAYONNAISE SAUCISSE DE POULET LENTILLES CUISINÉES CARRE DE L'EST POMME	<b>jeudi 14 jan.</b> SALADE VERTE VINAIGRETTE ECHALOTE HACHI PARMENTIER - EMMENTAL BIO A LA COUPE FROMAGE BLANC AROMATISE	<b>vendredi 15 jan. REPAS VÉGÉ</b> CREME DE POTIRON PALET VEGETARIEN MARAICHER GRATIN DE CHOU FLEUR / PDT YAOURT NATURE SUCRE BANANE BIO
<b>lundi 18 jan.</b> BETTERAVE BIO VINAIGRETTE BOULES DE BOEUF BIO SAUCE CHAMPIGNONS CAROTTES A LA CREME POMMES DE TERRE FRAIDOU GELIFIEVANILLE	<b>mardi 19 jan. REPAS VÉGÉ</b> POTAGE LÉGUMES TARTIFLETTE AU FROMAGE - PETIT SUISSE NATURE SUCRE ANANAS	<b>jeudi 21 jan.</b> CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE CORDON BLEU PETITS POIS AU MAIS YAOURT SUCRE CAKE POMMES & CANELLE	<b>vendredi 22 jan.</b> CREPE AU FROMAGE FILET DE COLIN SAUCE OSEILLE RIZ PILAF MASDAAM BIO A LA COUPE POIRE
<b>mardi 25 jan. REPAS VÉGÉ</b> MACEDOINE MAYONNAISE PALET VEGETARIEN EPINARD BECHAMEL POMMES DE TERRE BOURSIN NATURE CLEMENTINE	<b>mardi 26 jan.</b> CELERI VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC ET CUMIN JAMBON BLANC PUREE CAMEMBERT BIO LIEGEOIS CHOCOLAT	<b>jeudi 28 jan. ESCALE EN ITALIE</b> SALADE VERTE VINAIGRETTE BALSAMIQUE LASAGNES BOLOGNAISE - TOMME BLANCHE FROMAGE BLANC ET STRACCIATELLA	<b>vendredi 29 jan.</b> POTAGE TOMATE BASILIC BOULES D'AGNEAU SAUCE TAJINE FLAGEOLETS A LA TOMATE CHANTAILLOU KIVI BIO

<b>lundi 01 fév.</b> TABOULÉ PICCATAS DEVOLAILLE HARICOT VERT / HARICOT BEURRE VACHE QUI RIT BIO POMME	<b>mardi 02 fév. CHANDELEUR</b> CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE A L'ORANGE ROTI DE BOEUF PUREE DE LEGUMES PETIT SUISSE SUCRÉ CREPE CHOCOLAT	<b>jeudi 04 fév.</b> CHOU FLEUR VINAIGRETTE FACON GRIBICHE GRATIN DE KNACKI PDT - MIMOLETTE A LA COUPE SALADE DE FRUITS FRAIS	<b>vendredi 05 fév.</b> FRIAND FROMAGE POISSON MARINÉ BLÉ BIO COULOMMIER ORANGE BIO
<b>lundi 08 fév.</b> SOUPE A L'OIGNON PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE LENTILLES CUISINÉES PETIT MOULE NATURE FLAN CHOCOLAT	<b>mardi 09 fév.</b> CERVELAS NAVARIN D'AGNEAU AUX PETITS LEGUMES LEGUMES POT AU FEU EMMENTAL BIO A LA COUPE BANANE BIO	<b>jeudi 11 fév. REPAS MONTAGNARD</b> SALADE VERTE VINAIGRETTE AU MIEL CROZIFLETTE AUX LARDONS - TOMME BLANCHE FROMAGE BLANC CREME DE MARRON	<b>vendredi 12 fév.</b> CHOU ROUGE BIO VINAIGRETTE ECHALOTE STEAK DE SOJA POMMES DE TERRE CREME CIBOULETTE YAOURT NATURE SUCRE GAUFRE LIEGEOISE
<b>lundi 15 fév.</b> BETTERAVE BIO VINAIGRETTE GOULASH HONGROISE GRATIN DE CHOU FLEUR/PDT GOUDA A LA COUPE FLAN CARAMEL	<b>mardi 16 fév. REPAS VÉGÉ</b> POTAGE CRECY NUGGETS DE BLÉ FRITES / KETCHUP CAMEMBERT BIO POIRE	<b>jeudi 18 fév.</b> CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE FLAGEOLETS CUISINES PETIT SUISSE SUCRE CAKE AU CHOCOLAT	<b>vendredi 19 fév.</b> OEUF DUR MAYONNAISE BRANDADE DE POISSON - CHANTENEIGE COMPOTE DE POMME

LÉGENDE :	Régional	Recette cuisinée	Plat signature	 Repas végétarien
	Viande française	Repas à thème	Bio	

## 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 nature 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

Conception CréApi