

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.



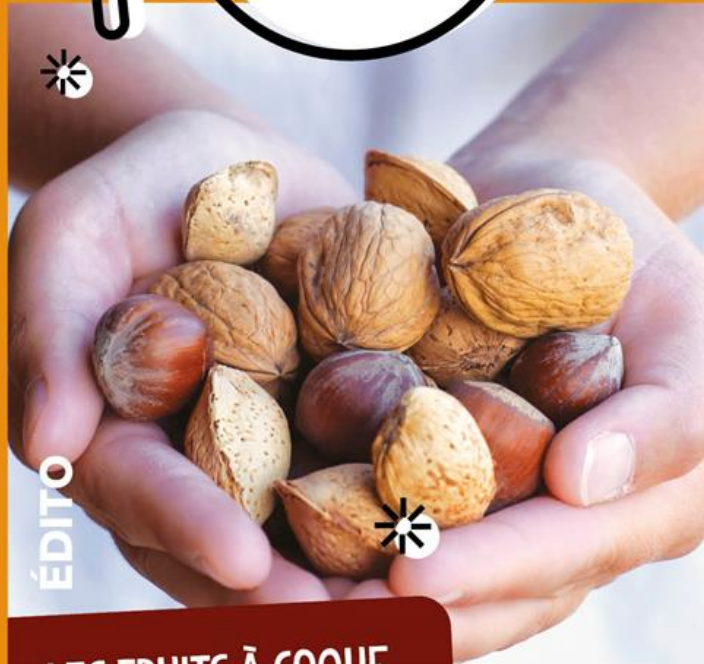
3. Garnir le disque inférieur de la galette avec la crème aux amandes, y insérer une fève et déposer le deuxième disque décoré.

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 4 Janvier au 19 Février 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE RECQUIGNIES

Légende :



lundi 4 janvier	mardi 5 janvier	jeudi 7 janvier	vendredi 8 janvier
SALADE DE POMELOS FILET DE LIEU AU CITRON RIZ PILAF CAROTTES A LA CIBOULETTE GALETTE DES ROIS 	CHOU BLANC À LA VINAIGRETTE JAMBALAYA DE BLE AUX LÉGUMES POMME DE L'AVESNOIS	QUICHE AUX POIREAUX SAUTE DE BŒUF AUX OIGNONS Frites Fraîches LAITUE KIWIS	 VELOUTE DE POTIRON CASSOULET GARNI POMMES VAPEUR HARICOTS BLANCS À LA TOMATE MOUSSE À LA NOIX DE COCO

lundi 1 février	mardi 2 février	jeudi 4 février	vendredi 5 février
CERVELAS ET CONDIMENTS SAUTÉ DE POULET AU CURRY RIZ AUX OIGNONS POËLÉE DE LÉGUMES BANANE	BETTERAVES À L'ÉCHALOTE FILET DE MERLU AU CITRON PUREE DE CAROTTES CAKE AUX FRUITS	JUS D'ORANGE SAUTÉ DE PORC AU THYM BOULGOUR AUX CHAMPIGNONS FROMAGE BLANC AU SUCRE	MACÉDOINE DE LÉGUMES À LA MAYONNAISE PANE DU FROMAGER BLÉ AUX PETITS LÉGUMES MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
OMELETTE À LA FLORENTINE BLÉ FAÇON PILAF MIMOLETTE ANANAS	PÂTÉ DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS AIGUILLETES DE DINDE AUX POIVRONS RIZ JAUNE YAOURT AROMATISÉ	CÉLÉRI RÉMOULADE SAUMON AU CURRY COQUILLETES AUX PETITS LÉGUMES LIÉGEOIS À LA VANILLE	CAROTTES RAPÉES AU CITRON STEAK HACHÉ AU POIVRE POMMES SAUTÉES ENDIVES VINAIGRETTE GAUFRE AU SUCRE

lundi 8 février	mardi 9 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
SALADE VERTE MIMOSA TORTELLINI EPINARDS-RICCOTA CRÈME DESSERT PRALINÉE	ŒUF DUR AU PAPRIKA EMINCE DE VOLAILLE A LA TOMATE SPAETZLE SALSIFIS À LA CRÈME POMME DE L'AVESNOIS	CAROTTES RAPÉES À LA VINAIGRETTE FILET DE HOKI PANÉ RIZ PILAF EPINARDS À LA BÉCHAMEL YAOURT NATURE SUCRÉ	BŒUF AUX OLIVES GRATIN DE POMMES DE TERRE ET CHOU FLEUR EDAM ENTREMETS À LA VANILLE

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
FEUILLETÉ AU FROMAGE SAUTÉ DE DINDE À LA CRÈME SEMOULE RATATOUILLE CLEMENTINES	ŒUF DUR À LA MAYONNAISE PIZZA AUX TROIS FROMAGES FEUILLE DE CHÊNE ROUGE CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT 	SOUPE DE COURGES JAMBON BRAISÉ AU MIEL POMMES NOISETTES SALSIFIS À LA TOMATE FROMAGE BLANC AU SUCRE	BEIGNETS DE POISSON SAUCE TARTARE CŒUR DE BLÉ AUX PETITS LÉGUMES VACHE QUI RIT TARTE AUX POMMES

lundi 15 février	mardi 16 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
SARDINES A L'HUILE SAUTÉ DE PORC AUX SPECULOOS RIZ CRÉOLE CHAMPIGNONS À L'ÉCHALOTE ORANGE	 TARTIFLETTE SAVOYARDE BATAVIA KIRI COMPOTE POMME-BANANE	POTAGE CULTIVATEUR BLANQUETTE DE LA MER SEMOULE ÉPICÉE BRUNOISE DE LÉGUMES DONUTS AU SUCRE	LENTILLES À LA VINAIGRETTE OMELETTE AU FROMAGE Frites Fraîches CÔTES DE BLETTES À LA BÉCHAMEL YAOURT AUX FRUITS

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
SALADE D'ENDIVES AU THON CHIPOLATAS PUREE DE BUTTERNUT YAOURT AUX FRUITS	SPAGHETTI À LA BOLOGNAISE GOUDA ORANGE	DUO CAROTTES ET CÉLÉRI WRAP VÉGÉTARIEN FAÇON CHILI POMMES RISSOLÉES CRÈME DESSERT À LA VANILLE 	FLAMICHE AU MAROILLES FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE SEMOULE AUX RAISINS SECS JULIENNE DE LÉGUMES COMPOTE DE POMMES



**Vos repas sont cuisinés chaque jour
par votre chef API,
et son équipe !**