

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 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 fruit à coques (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.



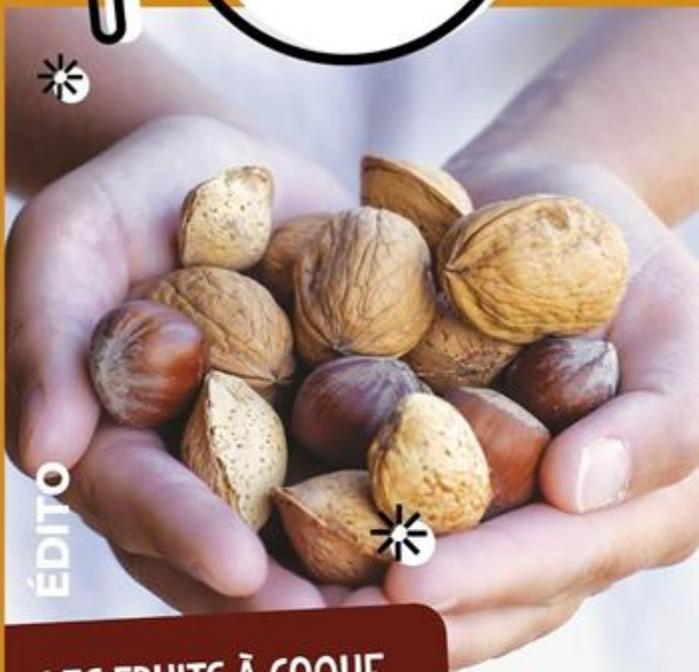
3. Garnir le disque inférieur de la galette avec la crème aux amandes, y insérer une fève et déposer le deuxième disque décoré.

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



JANVIER, FEVRIER, 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 Grafik

Menus du 4 janvier au 19 février 2021

HALLENNES LEZ HAUBOURDIN Primaires

Légende:

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

Entrée avec viande



Lundi 4 janvier	Mardi 5 janvier	Mercredi 6 janvier	Judi 7 janvier	Vendredi 8 janvier
Macédoine de légumes	Oeufs durs sauce cocktail	Mortadelle	Velouté de potiron	Perles de pâtes napolitaines
Aiguillettes de poulet aux champignons	Cordon de bleu Frites Salade verte vinaigrette	Haché de veau à la tomate	Sauté de porc sauce à l'ancienne et cheddar	Filet de merlu blanc sauce citron, dés de tomates
Riz créole		Semoule	Frites	Haricots verts persillés Pommes de terre vapeur
Crème dessert chocolat	Choix de fruits de saison	Choix de fruits de saison	Compote pomme-vanille	Galette des rois frangipane

Lundi 11 janvier	Mardi 12 janvier	Mercredi 13 janvier	Judi 14 janvier	Vendredi 15 janvier
Saucisson à l'ail	Demi pomelos et sucre	Crêpe au fromage	Potage cultivateur	
Sauté de boeuf façon bourguignon Coudes rayés Emmental râpé	Filet de poisson pané Gratin de chou-fleur et pommes de terre	Mignon de poulet sauce curry Carottes à l'étuvée Pommes de terre ciboulette	Boulettes de boeuf sauce hongroise Riz à la tomate	Croustade de légumes (brunoise de légumes, champignons, sauce crème, emmental) Salade verte vinaigrette
Choix de fruits de saison	Liégeois vanille	Choix de laitages	Mousse au chocolat	Vache picon/ Pointe de brie Choix de fruits de saison

Lundi 18 janvier	Mardi 19 janvier	Mercredi 20 janvier	Judi 21 janvier	Vendredi 22 janvier
Salade de crozet	Velouté d'endives	Salade verte vinaigrette	Carottes râpées façon cocktail	Roulade
Paupiette de veau dijonnaise Petits pois et pommes de terre forestiers	Emincé de poulet sauce paprika Mini farfalle Emmental râpé	Steak haché de boeuf sauce échalote Frites	Raviolis de boeuf Emmental râpé	Fricassée de colin à la dieppoise Purée de potiron
Coulommiers	Choix de fruits de saison	Compote pomme-poire/ Compote pommes-cassis	Yaourt aromatisé	Moelleux chocolat

Lundi 25 janvier	Mardi 26 janvier	Mercredi 27 janvier	Judi 28 janvier	Vendredi 29 janvier
Potage dubarry	Céleri râpé mimolette	Demi pomelos et sucre	COUSCOUS	Carottes râpées vinaigrette à la coriandre
Carbonara de porc Torsades	Marmite de colin sauce niçoise Riz	Rôti de dinde au miel et épices Purée de légumes	Merguez à l'orientale Légumes couscous Semoule	Quiche Jurassienne au comté
Liégeois chocolat	Compote de pommes/ Compote de pommes-poires	Fromage blanc nature et vergeoise/Fromage blanc nature et sucre-coulis	Gouda/ Saint-paulin Choix de fruits de saison	Crème dessert chocolat

Lundi 1 février	Mardi 2 février	Mercredi 3 février	Judi 4 février	Vendredi 5 février
Soupe à l'indienne	CHANDÈCEUR Demi pomelos et sucre	Oeufs durs mayonnaise	Terrine de campagne	Salade verte vinaigrette au ketchup
Rôti de porc sauce barbecue	Bouchées de blé, et légumes sauce italienne Mini penne Emmental râpé	Normandin de veau Frites Mayonnaise	Mignon de poulet sauce normande Riz aux petits légumes	Filet de poisson meunière Gratin dauphinois
Duo de carottes et pommes de terre				
Yaourt nature sucré	Crêpe au sucre	Flan chocolat	Carré de ligueil/ Pointe de saint-paulin	Choix de fruits de saison

Lundi 8 février	Mardi 9 février	Mercredi 10 février	Judi 11 février	Vendredi 12 février
	Macédoine de légumes	Bouillon vermicelles	Salade vinaigrette à l'huile d'olive	Flamiche aux oignons
Saucisses de Strasbourg Haricots Lingot du Nord Pommes de terre vapeur	Omelette sauce ketchup Pommes de terre noisettes	Mijoté de porc sauce aigre douce Coeur de blé	Lasagne de boeuf	Blanquette de veau Riz pilaf
Emmental/ Bûchette de chèvre Choix de fruits de saison	Brassé aux fruits	Choix de fruits de saison	Mousse au chocolat	Choix de fruits de saison

Lundi 15 février	Mardi 16 février	Mercredi 17 février	Judi 18 février	Vendredi 19 février
Mortadelle	Soupe de tomates vermicelles	Carottes râpées vinaigrette au citron	Betteraves vinaigrette	Céleri rémoulade
Haché de veau dijonnaise	Cordon bleu	Sauté de boeuf sauce curcuma	Steak haché sauce tomate Spaghettis Emmental râpé	Filet de colin sauce pain d'épices Céréales gourmandes
Purée de carottes et pommes de terre	Poireaux et pommes de terre à la béchamel	Riz créole		
Compote de pommes	Petit moullé/Gouda	Choix de fruits de saison	Flan chocolat	Tarte au sucre