

## CÔTÉ NUTRITION :

- Consommés crus, les fruits et légumes sont riches :
  - en micronutriments variés (vitamines, minéraux, fibres...).
  - en vitamine C (2 à 3 fois plus riches que leurs équivalents cuits).
- Sans cuisson, ils ne subissent aucune perte liée à la chaleur et à la solubilité : la vitamine C, par exemple, est détruite à partir de 60°C, idem pour les enzymes facilitant la digestion des nutriments qui disparaissent au-dessus de 42°C.
- Le cru conserve le goût originel et la texture des aliments. Rien de tel pour apprendre à les aimer.

## CÔTÉ CUISINE :

- Pour déguster les légumes crus, les sauces faites "maison" à base de fromage blanc sont à privilégier.
- Moins caloriques que la mayonnaise, à agrémenter avec de nombreuses saveurs, elles seront appréciées de tous !
- Dans 100 g de fromage blanc ajouter :
  - **sauce épicée** : curry, cumin, paprika à votre convenance, sel, poivre, herbes de Provence selon votre goût ;
  - **sauce sucrée/salée** : 3 à 4 cuillères de ketchup, sel, poivre ;
  - **sauce tartare** : 1 carré de fromage frais, sel, poivre et ciboulette.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Quelques précautions s'imposent pour éviter le risque de déshydratation : boire régulièrement, faire la part belle aux fruits et légumes de saison gorgés d'eau, et aux recettes rafraîchissantes. Les smoothies ou les eaux aromatisées permettent de diversifier l'apport hydrique et d'ouvrir l'appétit quand il vient à manquer à cause des fortes chaleurs.

Une saison... une recette \*

## GASPACHO POIVRON FRAMBOISE



DIFFICULTÉ : FACILE

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 minutes

- 300 g de poivrons
- 100 g de framboises
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- menthe
- sel, poivre
- 35 cl d'eau



1. Laver et couper grossièrement les poivrons. Ciseler la menthe.



2. Dans un blender : Déposer la menthe ciselée, les morceaux de poivron, les framboises, l'eau, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.



3. Mixer le tout jusqu'à ce que la texture du gazpacho soit lisse. Varier les assaisonnements : ajouter du jus de citron vert, pincée de piment d'Espelette en poudre, de la coriandre...



JUILLET AOÛT 2021



SOYONS  
COMPLICES  
à table !



ÉDITO

## LES AVANTAGES DU REPAS FROID

Comme la mer s'installe sur le sable, l'été commence à prendre sa place accompagné de sa douce chaleur. L'incontournable en cette saison est le repas froid. Même s'il n'est pas toujours évident de se mettre derrière les fourneaux par temps de canicule, la composition du repas doit être suffisamment rassasiante pour tenir jusqu'au prochain repas. Les féculents apportent le "carburant" nécessaire à l'organisme, pour être en forme toute la journée. Pour changer des sandwichs, les tartes et cakes salés dégustés froids sont pratiques et se déclinent avec tous les légumes de saison. Pour varier les salades composées, les légumineuses (lentilles, pois chiches...) sont une alternative idéale. Enfin les fruits et légumes de saison sont gorgés d'eau : melons, tomates, courgettes, pastèques, etc... ils sont de bons alliés pour l'hydratation du corps.

Le Pôle Santé & Nutrition vous souhaite un été ensoleillé et gourmand !

api

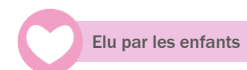
Conception Créafit



# Menus du 7 juillet au 1er septembre 2021

## PIC NIC

Légende :



Elu par les enfants



BIO



PRODUIT REGIONAL



Nouveau



Sans viande

lundi 05 juillet	mardi 06 juillet	mercredi 07 juillet	jeudi 08 juillet	vendredi 09 juillet
		Carottes à croquer	Sandwich viennois oeuf fromage crudités	Sandwich baguette jambon beurre fromage
		Sandwich baguette rôti de dinde crudités	Chips	Chips
		Chips	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour
		Biscuit emballé du jour	Fruit de saison	Fruit de saison

lundi 12 juillet	mardi 13 juillet	mercredi 14 juillet	jeudi 15 juillet	vendredi 16 juillet
Salade de blé au thon, maïs, tomates vgte	Sandwich baguette pâté de foie cornichons	F	Sandwich viennois poulet fromage crudité	Sandwich baguette jambon beurre Fromage
Chips	Chips	E	Chips	Chips
Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	R	Fruit de saison	Biscuit emballé du jour
Fruit de saison	Fruit de saison	I	Gâteau ananas et coco	Fruit de saison
		E		

lundi 19 juillet	mardi 20 juillet	mercredi 21 juillet	jeudi 22 juillet	vendredi 23 juillet
Salade de perles de pâtes au thon	Sandwich baguette jambon beurre fromage	Salade de pomme de terre au surimi	Sandwich baguette rôti de porc fromage	Sandwich baguette poulet crudité fromage
Chips	Chips	Fromage du jour	Chips	Chips
Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour
Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	fruit de saison

lundi 26 juillet	mardi 27 juillet	mercredi 28 juillet	jeudi 29 juillet	vendredi 30 juillet
Salade de pomme de terre au poulet	sandwich baguette rôti de dinde fromage crudité	Sandwich jambon beurre fromage	Sandwich rôti de porc fromage et crudités	Sandwich viennois thon crudités
Fromage du jour	Chips	Chips	Chips	Chips
Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour
Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison

lundi 02 août	mardi 03 août	mercredi 04 août	jeudi 05 août	vendredi 06 août
Salade de pâtes Risoni au thon	Sandwich viennois rôti de dinde fromage	Sandwich jambon beurre fromage	Sandwich viennois oeuf fromage crudité	Sandwich rôti de dinde beurre fromage
Gouda	Chips	Chips	Chips	Chips
Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour
Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison

lundi 09 août	mardi 10 août	mercredi 11 août	jeudi 12 août	vendredi 13 août
Taboulé au poulet	Sandwich viennois poulet fromage crudité	Sandwich viennois fromage beurre crudité	Sandwich jambon beurre fromage	Sandwich viennois surimi mayonnaise crudités
Fromage du jour	Chips	Chips	Chips	Chips
Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour
Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison

lundi 16 août	mardi 17 août	mercredi 18 août	jeudi 19 août	vendredi 20 août
Salade de maïs au poulet	Salade de riz au jambon	Sandwich rillettes de thon	Sandwich charcuterie	Sandwich jambon beurre fromage
Fromage en portion	Biscuit grany	Chips	Chips	Chips
Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour
Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison

lundi 23 août	mardi 24 août	mercredi 25 août	jeudi 26 août	vendredi 27 août
Salade de pâtes risoni aux oeufs	Sandwich charcuterie	Sandwich poulet fromage crudités	Sandwich jambon beurre fromage	Sandwich oeuf fromage crudités
Fromage du jour	Chips	Chips	Chips	Chips
Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour
Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	fruit de saison

lundi 30 août	mardi 31 août	mercredi 01 septembre	jeudi 02 septembre	vendredi 03 septembre
Salade de coquillettes BIO au thon	Sandwich charcuterie fromage	Sandwich viennois thon crudites fromage		
Fromage du jour	Chips	Chips		
Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour	Biscuit emballé du jour		
Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison		

