

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.

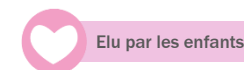
Le Pôle Santé & Nutrition vous souhaite un été ensoleillé et gourmand !

api

Conception Créafit

Menus du 7 juillet au 1er septembre 2021

Légende :



lundi 05 juillet	mardi 06 juillet	mercredi 07 juillet	jeudi 08 juillet	vendredi 09 juillet
		Crudité du jour	Crudité du jour	Oeuf mimosa
		Poisson du jour	Hachis parmentier	Jambon Label Rouge
		Riz BIO		Poêlée de légumes
		Fromage du jour	Fromage BIO du jour	Laitage du jour
		Compote de fruits	Dessert lacté du jour	Pâtisserie du chef

lundi 12 juillet	mardi 13 juillet	mercredi 14 juillet	jeudi 15 juillet	vendredi 16 juillet
Betteraves BIO	Pâté de foie	F	Pastèque	Friand au fromage
Ravioles aux légumes	Curry de poisson	E	Aiguillettes de poulet façon colombo	Rôti de boeuf froid
	Semoule BIO	R	Riz BIO	Ratatouille du chef
Camembert BIO	Yaourt aromatisé	I	Crème anglaise	Edam BIO à la coupe
Compote de fruits	Fruit de saison	E	Gâteau ananas et coco	Fruit de saison

lundi 19 juillet	mardi 20 juillet	mercredi 21 juillet	jeudi 22 juillet	vendredi 23 juillet
Salade de perles de pâtes	Tomate au basilic	Caviar d'aubergines	Pâté de foie	Salade verte et ses croûtons
Paupiette de veau	Jambon Label Rouge	Sauté de poulet à l'ananas	Pois chiches à l'orientale	Poisson pané
Haricots verts	Coquillettes BIO	Riz BIO	Semoule BIO	Courgettes en béchamel
Yaourt sucré BIO	Bûchette mi-chèvre	Fromage blanc sucré	Mimolette à la coupe	Vache qui rit BIO
Fruit de saison	Liégeois chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Cookies du chef

lundi 26 juillet	mardi 27 juillet	mercredi 28 juillet	jeudi 29 juillet	vendredi 30 juillet
Salade de boulgour BIO	Pastèque	Salade de lentilles	Concombre BIO vinaigrette	Betteraves BIO vgte
Poisson du jour sauce tomate	Tortilla BIO aux pommes de terre BIO	Moussaka d'aubergines du chef	Rôti de porc	Goujons de poulet croustillant
Carottes			Poêlée de légumes du chef	Macaronis BIO
Yaourt brassé aux fruits mixés	Tomme blanche en pointe	Maasdam BIO	Crème anglaise	Montcadi
Fruit de saison	Crème dessert praliné	Fruit de saison	Cake aux pépites de chocolat	Fruit de saison

lundi 02 août	mardi 03 août	mercredi 04 août	jeudi 05 août	vendredi 06 août
Tomate au basilic	Carottes râpées BIO	Friand au fromage	Melon	Salami
Merguez grillée régionale	Poisson meunière	Jambon Label Rouge	Lentilles BIO bolognaise	Rôti de dinde
Semoule BIO	Chou fleur béchamel	Ratatouille du chef	Coquillettes BIO	Haricots verts
Gouda	Suisse fruité	Emmental BIO	Camembert BIO	Yaourt Vanille BIO
Fruit de saison	Eclair chocolat	Compote de fruits	Mousse au chocolat	Fruit de saison

lundi 09 août	mardi 10 août	mercredi 11 août	jeudi 12 août	vendredi 13 août
Macédoine mayonnaise	Pastèque	Cervelas comichons	tarte au fromage du chef	Salade verte et tomates
Ravioles légumes sauce pesto	Aiguillettes de poulet à la mexicaine	Tajine de poisson	Jambon Label Rouge	Steak haché
	Riz BIO à la mexicaine	Semoule BIO	Courgettes en béchamel	Pain bun
Mimolette	Brie	Yaourt aromatisé	Edam BIO	Chips
Fruit de saison bio	Compote ananas	Fruit de saison	Flan caramel	Cheddar
				Donut

lundi 16 août	mardi 17 août	mercredi 18 août	jeudi 19 août	vendredi 20 août
Caviar d'aubergines	Melon	Salade de perles de pâtes	Charcuterie du jour	Concombre BIO en vinaigrette
Poisson pané	Gratin de tortis BIO emmental et légumes	Paupiette de veau	Sauté de poulet tandoori	Rôti de porc régional
Purée de pommes de terre		Haricots verts	Riz BIO	Poêlée de légumes d'été
Saint paulin	Vache qui rit BIO	Yaourt brassé aux fruits	Bûchette mi-chèvre	Suisse fruité
Fruit de saison BIO	Liégeois vanille	Fruit de saison BIO	Compote de fruits	Pâtisserie du jour

lundi 23 août	mardi 24 août	mercredi 25 août	jeudi 26 août	vendredi 27 août
Melon	Charcuterie du jour	Pastèque	Crudité du jour	Macédoine mayonnaise
Gratin de courgettes au boeuf égrené	Tortilla aux pommes de terre	Aiguillettes de volaille façon kebab	Jambon Label Rouge	Brandade de poisson
		Coquillettes BIO	Ratatouille du chef	
Tomme blanche	Fromage blanc sucré	Maasdam BIO	Crème anglaise	Emmental BIO
Crème dessert vanille	Fruit de saison	Compote de fruits	Cake aux fruits	Fruit de saison

lundi 30 août	mardi 31 août	mercredi 01 septembre	jeudi 02 septembre	vendredi 03 septembre
Crudité du jour	Entrée chaude du jour	Crudité du jour		
Poisson du jour	Volaille du jour	Boeuf du jour		
Coquillettes BIO	Poêlée de légumes de saison	Frites		
Fromage du jour	Laitage BIO du jour	Maasdam BIO		
Dessert lacté du jour	Fruit de saison	Compote de fruits maison		

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements