



## - Le coin des parents -



*Question de Stéphanie, maman de Tristan :*

*"Puis-je faire découvrir le citron à mon fils de 14 mois ?"*

Rassurez-vous, les agrumes sont des fruits qui ne sont que très rarement allergisants. Il est tout à fait possible de les introduire dès le début de la diversification alimentaire de votre enfant, notamment sous forme de jus.

Le citron a un goût acide qui pourrait surprendre votre bébé. Nous vous conseillons d'ajouter quelques gouttes de jus de citron fraîchement pressé au biberon d'eau. Cela va permettre d'aromatiser un peu son eau de boisson.

Le citron a un important pouvoir désaltérant, il est également riche en vitamine C et très peu sucré.



### *Zoom sur... le yuzu*

Le yuzu, aliment star de la cuisine branchée, est un petit agrume jaune avec un goût bien particulier à mi-chemin entre le citron, la mandarine et le pamplemousse.

Sa rareté sur nos étals de produits frais vous obligera à pousser la porte d'une épicerie asiatique pour faire sa connaissance. Il est plutôt onéreux.

En revanche vous le trouverez plus facilement en jus, zestes séchés ou dans les sauces japonaises.

Excellent pour la santé, le yuzu est connu en Asie depuis toujours pour ses vertus médicinales. On lui attribue des propriétés pour lutter contre le rhume et autres maladies hivernales. À votre santé !



JANVIER - FÉVRIER 2018

## *Soyons complices*

*- Premiers pas -*



EDITO

## *Les agrumes : un peu de pep's en plein hiver !*

Le temps de l'orange offerte en cadeau de Noël à nos arrière-grands-parents est bien loin ! Depuis, les agrumes occupent une place importante dans notre alimentation quotidienne. Cependant, nous ne les connaissons pas tous ! Il en existe de toutes les couleurs : orange, jaune, vert, rouge et de toutes les formes : rond, ovale, allongé, bosselé... Très utilisés en cuisine pour leur saveur sucrée, nous consommons fréquemment des oranges, des clémentines, mandarines, pomelos ainsi que du citron. Mais savez-vous qu'il existe pour chacun de ces agrumes des dizaines de catégories différentes ?

Vous ne possédez pas d'extérieur ? Le calamondin, dit "oranger d'appartement", est un des rares agrumes que l'on peut faire pousser en intérieur.

Voilà une excellente idée qui permettra à votre enfant de se forger une âme de jardinier. Les agrumes sont comestibles et sans risque pour nos bout'choux aventureux (au pire, à cause du goût acide, ils encourent une belle déconvenue et une magnifique grimace).



*Votre diététicienne  
à votre écoute sur le site  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)*

# Menus de Janvier

lundi 08 janvier	mardi 09 janvier	mercredi 10 janvier	jeudi 11 janvier	vendredi 12 janvier
<p>AIGUILLETES DE POULET</p> <p>SEMOULE</p> <p>RATATOUILLE</p> <p>FROMAGE</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p><b>MENU BIO</b></p> <p>CONCOMBRES A LA CREME</p> <p>BŒUF MODE</p> <p>PUREE ET HARICOTS VERTS</p> <p>FROMAGE BLANC</p>	<p>STEAK HACHE DE BŒUF</p> <p>PUREE DE COURGETTES</p> <p>FROMAGE</p> <p>COMPOTE DE POIRES</p>	<p>CAROTTES RAPEES A L'ANANAS</p> <p>ESCALOPE DE PORC</p> <p>HARICOTS BLANCS</p> <p>A LA TOMATE</p> <p>YAOURT NATURE SUCRE</p>	<p>SAUCISSON SEC ET CORNICHONS</p> <p>POISSON PANE</p> <p>ET SON CITRON</p> <p>RIZ ET BRUNOISE DE LEGUMES</p> <p>COMPOTE DE FRUITS</p>
lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	mercredi 17 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
<p><b>MENU BIO</b></p> <p>MACEDOINE DE LEGUMES</p> <p>OMELETTE AU FROMAGE</p> <p>GRATIN DE CHOU FLEUR</p> <p>ET POMMES DE TERRE</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>CELERI AU GOUDA</p> <p>LASAGNES</p> <p>A LA BOLOGNAISE</p> <p>SALADE VERTE</p> <p>BEIGNET AU CHOCOLAT</p>	<p>HACHIS PARMENTIER</p> <p>DE VOLAILLE AU CHEVRE</p> <p>SALADE</p> <p>FROMAGE</p> <p>FROMAGE BLANC SUCRE</p>	<p>POTAGE DU JARDIN</p> <p>SAUTE DE DINDE AU CURRY</p> <p>DUO</p> <p>DE PUREES</p> <p>YAOURT AUX FRUITS</p>	<p>FILET DE COLIN</p> <p>CŒUR DE BLE</p> <p>EPINARDS A LA CREME</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>
lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	mercredi 24 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
<p><b>MENU BIO</b></p> <p>CHOU ROUGE AUX POMMES</p> <p>FILET DE POULET</p> <p>POMMES SAUTEES - HARICOTS BEURRE</p> <p>PETITS SUISSES</p>	<p>POTAGE DE POTIRON</p> <p>BURGER DE VEAU</p> <p>SAUCE AUX CHAMPIGNONS</p> <p>PUREE DE CAROTTES</p> <p>FROMAGE</p>	<p>ESCALOPE DE VOLAILLE</p> <p>SAUCE CREME</p> <p>POMMES DE TERRE AUX OIGNONS</p> <p>COTES DE BLETES GRATINEES</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>SALADE AU SURIMI</p> <p>SAUTE D'AGNEAU</p> <p>SEMOULE</p> <p>ET PIPERADE</p> <p>YAOURT AROMATISE</p>	<p>FILET DE POISSON MEUNIERE</p> <p>SAUCE TARTARE</p> <p>RIZ AUX PETITS LEGUMES</p> <p>FROMAGE</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>
lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	mercredi 31 janvier	jeudi 01 février	vendredi 02 février
<p>FEUILLETE AU FROMAGE</p> <p>AIGUILLETES DE POULET SAUCE FORESTIERE</p> <p>POMMES VAPEUR</p> <p>COURGETTES GRATINEES</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>SALADE BICOLORE (CAROTTES ET CELERI)</p> <p>JAMBON BLANC</p> <p>COQUILLETES</p> <p>JULIENNE DE LEGUMES</p> <p>YAOURT BRASSE</p>	<p>OMELETTE AUX FINES HERBES</p> <p>POMMES DE TERRE</p> <p>ET PETITS POIS AU JUS</p> <p>FROMAGE</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p><b>MENU BIO</b></p> <p>CARBONADE FLAMANDE</p> <p>FRITES - SALADE VERTE</p> <p>FROMAGE</p> <p>FROMAGE BLANC SUCRE</p>	<p>BETTERAVES ROUGES AUX POMMES</p> <p>BLANC DE VOLAILLE SAUCE GRIBICHE</p> <p>RIZ PILAF</p> <p>BROCOLIS A LA CREME</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>



Découvrez...



# Salade d'agrumes

(à partir de 18 mois)



Un excellent moyen pour faire manger facilement des fruits à votre bout de chou cet hiver !

## INGRÉDIENTS POUR 3 PERS. :

- 1 pamplemousse rose
- 2 oranges
- 2 clémentines
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger



Les teneurs en vitamine C pour 100g :

clémentine : 48 mg  
orange : 59 mg  
pamplemousse : 61 mg



## L'info nutrition : les bienfaits

Les agrumes sont peu sucrés et donc peu caloriques. Ils apportent beaucoup de fibres qui aident à réguler le transit tout en restant facilement digestibles. Ils sont également connus pour être riches en vitamine C... mais pas seulement ! Leur richesse en flavonoïdes, qui est un puissant antioxydant, leur confère de solides atouts pour une bonne santé.



1. Peler à vif les agrumes.



2. Couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur environ puis en morceaux dans le sens de la largeur.



3. Ajouter la fleur d'oranger, le miel et bien remuer.



4. Laisser reposer 1h minimum, puis déguster.



# Déguster !

# Menus de Février

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	jeudi 08 février	vendredi 09 février
PIZZA MAISON	CHOU BLANC AUX RAISINS	HARICOTS A L'ECHALOTE	<b>MENU BIO</b>	ENDIVES EN SALADE
ESCALOPE DE DINDE	CHIPOLATAS GRILLEE		BŒUF BOURGUIGNON POMMES DE TERRE RISSOLEES	FILET DE COLIN
POMMES DE TERRE	PUREE	FARFALLES AU SAUMON	SALADE VERTE	CŒUR DE BLE
COURGETTES A LA CREME	PETITS POIS CAROTTES		EMMENTAL	SALSIFIS A LA TOMATE
FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE	FROMAGE BLANC SUCRE	POMME AU FOUR	CREPE AU SUCRE

lundi 12 février	mardi 13 février	mercredi 14 février	jeudi 15 février	vendredi 16 février
<b>MENU BIO</b> POTAGE DE POIREAUX	MACEDOINE DE LEGUMES	FILET DE POISSON A LA TOMATE	COURGETTES RAPEES	<b>NOUVEL AN CHINOIS</b>
GOULASH HONGROISE	VOL AU VENT	POMMES DE TERRE	BRANDADE	SALADE CHINOISE
FLAGEOLETS A L'AIL	RIZ	ET RATATOUILLE	DE POISSON	SAUTE DE PORC AU CAMEL
JEUNES CAROTTES	AUX PETITS LEGUMES	FROMAGE	SALADE VERTE	NOUILLES SAUTEES - WOK DE LEGUMES
FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	SEMOULE AU LAIT NAPPEE AU CAMEL	SALADE DE FRUITS AUX LITCHIS

lundi 19 février	mardi 20 février	mercredi 21 février	jeudi 22 février	vendredi 23 février
COUSCOUS	PECHE AU THON		<b>MENU BIO</b>	FILET DE LIEU SAUCE NANTUA
POULET MERGUEZ	STEAK HACHE	SAUTE DE VEAU A LA TOMATE	CAROTTES RAPEES	GRATIN DE POMMES DE TERRE
SEMOULE ET LEGUMES	POMMES AUX OIGNONS	PUREE GRATINEE	COQUILLETES A LA BOLOGNAISE	ET BROCOLIS
FROMAGE	HARICOTS BEURRE	FROMAGE	ET SON RAPE	MIMOLETTE
FRUIT DE SAISON	FLAN NAPPE AU CAMEL	YAOURT NATURE SUCRE	YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON