

## 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 LE QUESNOY

**Légende :**

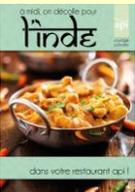


lundi 4 janvier	mardi 5 janvier	jeudi 7 janvier	vendredi 8 janvier
FILET DE LIEU AU CURRY <b>POMMES FONDANTES</b> <b>CAROTTES</b> À LA CIBOULETTE FROMAGE <b>GALETTE</b> <b>DES ROIS</b> À LA POMME 	<b>SALADE COLESLAW</b> <b>PENNE</b> <b>AUX 3 FROMAGES</b> <b>JULIENNE DE LÉGUMES</b> <b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>CARBONADE FLAMANDE</b> <b>FRITES FRAÎCHES</b> <b>FEUILLE DE CHENE</b> <b>FROMAGE</b> <b>FRUIT DE SAISON</b>	POTAGE CULTIVATEUR CASSOULET GARNI POMMES VAPEUR MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT 

lundi 1 février	mardi 2 février	jeudi 4 février	vendredi 5 février
PÂTÉ EN CROUTE ET CORNICHONS SAUTÉ DE POULET RIZ AUX OIGNONS JULIENNE DE LÉGUMES FRUIT DE SAISON	FILET DE HOKI AU BEURRE BLANC SEMOULE <b>CAROTTES VICHY</b> FROMAGE GAUFRE AU SUCRE	<b>SAUTÉ DE PORC</b> <b>AU PAIN D'ÉPICES</b> <b>MACARONI</b> <b>CHOUX DE BRUXELLES</b> <b>À L'AIL</b> <b>FROMAGE</b> <b>FROMAGE BLANC</b> <b>AU SUCRE</b>	<b>MACÉDOINE DE LÉGUMES</b> <b>À LA MAYONNAISE</b> <b>BOULETTES VÉGÉTALES</b> <b>BLÉ PILAF</b> <b>RATATOUILLE NICOISE</b> <b>MOUSSE AU CAFÉ</b>

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
<b>ŒUFS GRATINÉS</b> <b>AU CHEDDAR</b> <b>CŒUR DE BLE</b> <b>BROCOLIS AU BEURRE</b> <b>FROMAGE</b> <b>FRUIT DE SAISON</b>	ROSETTE ET CONDIMENTS ESCALOPE DE DINDE À LA CRÈME RIZ FAÇON PILAF TOMBÉE DE POIVRONS YAOURT AUX FRUITS	CÉLERI RÉMOULADE AU CURRY FILET DE SAUMON SAUCE HOLLANDAISE COQUILLETES AU BEURRE ÉPINARDS À LA CRÈME LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	<b>SAUTÉ DE BŒUF</b> <b>À LA BOURGUIGNONNE</b> <b>FRITES FRAÎCHES</b> <b>FEUILLE DE CHENE</b> <b>FROMAGE</b> <b>TARTE AU CHOCOLAT</b>

lundi 8 février	mardi 9 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
<b>SALADE VERTE AU GRUYERE</b> <b>PENNE RIGATE</b> <b>SAUCE TOMATE BASILIC</b> <b>FROMAGE</b> <b>CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT</b>	ŒUF DUR AU THON EMINCE DE DINDE AU CURRY <b>POMMES BOULANGERES</b> SALSIFIS À LA TOMATE FRUIT DE SAISON	<b>CAROTTES RAPÉES</b> À LA VINAIGRETTE FILET DE COLIN À LA NORMANDE RIZ FAÇON PILAF ÉPINARDS À L'AIL YAOURT AUX FRUITS	 <b>CARBONADE FLAMANDE</b> <b>POMMES DE TERRE</b> <b>AU FOUR</b> <b>CHOU-FLEUR PERSILLÉ</b> <b>FROMAGE-FRUIT</b>

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
FEUILLETÉ AU FROMAGE FRICASSÉE DE VOLAILLE SAUCE aux CHAMPIGNONS SEMOULE RATATOUILLE FRUIT DE SAISON	<b>PIZZA AUX TROIS FROMAGES</b> <b>LAITUE</b> <b>FROMAGE</b> <b>FRUIT DE SAISON</b> 	<b>VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR</b> <b>BŒUF STROGONOFF</b> <b>FRITES MAISON</b> <b>FEUILLE DE CHENE</b> <b>PETITS SUISSES AUX FRUITS</b>	<b>ANIMATION INDE</b> 

lundi 15 février	mardi 16 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
<b>SARDINE À LA TOMATE</b> <b>SAUTÉ DE PORC</b> <b>À L'ANANAS</b> <b>RIZ AUX OIGNONS</b> <b>CHAMPIGNONS À LA CRÈME</b> <b>FRUIT DE SAISON</b>	TARTIFLETTE SAVOYARDE SALADE CRÊPE AU CHOCOLAT 	VELOUTÉ DE <b>CAROTTES</b> FILET DE CABILLAUD AU BEURRE BLANC SEMOULE RATATOUILLE NICOISE YAOURT BRASSÉ	<b>LENTILLES À LA VINAIGRETTE</b> <b>OMELETTE AU FROMAGE</b> <b>FRITES MAISON</b> <b>FEUILLE DE CHENE ROUGE</b> <b>FRUIT DE SAISON</b>

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
CHOU BLANC À LA VINAIGRETTE CHIPOLATA AUX HERBES SAUCE AU THYM <b>ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE</b> GRATIN DE COURGES FROMAGE YAOURT AROMATISÉ	<b>BŒUF AUX CAROTTES</b> <b>COQUILLETES</b> <b>FROMAGE</b> <b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>ENDIVES AUX CROUTONS</b> <b>WRAP À LA PROVENÇALE</b> <b>FRITES</b> <b>BATAVIA VINAIGRETTE</b> <b>FROMAGE</b> <b>CRÈME DESSERT À LA VANILLE</b>	FILET DE MERLU À LA NORMANDE SEMOULE PARFUMÉE PIPERADE DE LÉGUMES FROMAGE FRUIT DE SAISON



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