

## 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.

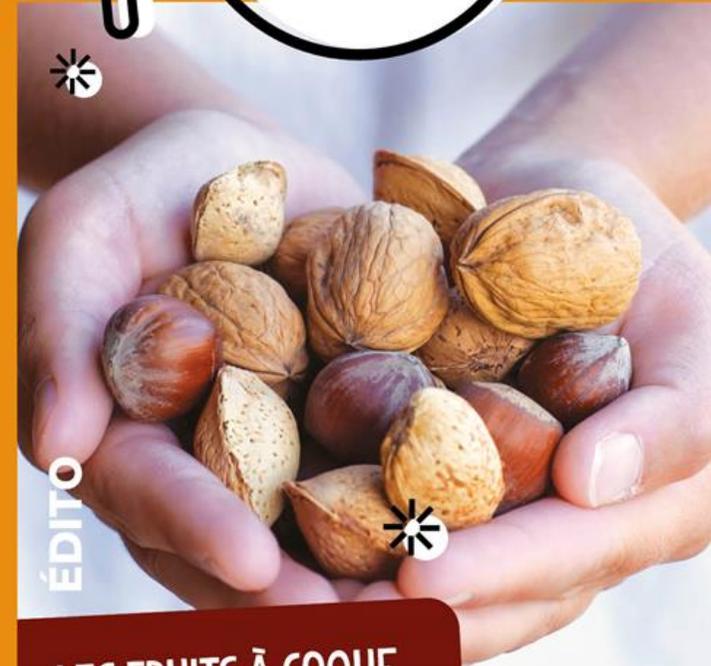
4. Passer la galette au four à 200°C jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.



JANVIER-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 04 janvier au 19 février 2021

## RESTAURANT SCOLAIRE DE LA VILLE DE SAINGHIN EN WEPPE

Légende :



Repas à thème

lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	mercredi 06 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
CAROTTES RÂPÉES BIO VINAIGRETTE	POTAGE DE LÉGUMES LOCAUX	CÈLERI RÉMOULADE	CRÊPE AU FROMAGE	
STEAK HACHE VBF SAUCE NAPOLITAINE	ÉMINCÉ DE DINDE FRANÇAISE SAUCE FORESTIÈRE	POISSON MEUNIÈRE	ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE DIABLE	CARBONARA DE LÉGUMES
BLÉ ET BROCOLIS	JARDINIÈRE DE LÉGUMES	POMMES DE TERRE RISSOLÉES ET POIREAUX BIO A LA CRÈME	RIZ BIO ET POÊLÉE DE LÉGUMES	PATE BIO AU FROMAGE
FROMAGE	GALETTE DES ROIS	FRUIT DE SAISON	COMPOTE	MIMOLETTE FROMAGE BLANC A LA CASSONADE

lundi 01 février	mardi 02 février	mercredi 03 février	jeudi 04 février	vendredi 05 février
SALADE FROMAGÈRE		PÂTÉ DE CAMPAGNE SAVEUR EN OR	FRIAND AU FROMAGE	POTAGE AUX LÉGUMES BIO
CARBONADE FLAMANDE SAVEUR EN OR	BOLOGNAISE	ESCALOPE DE DINDE FRANÇAISE SAUCE SUPRÊME	PARMENTIER DE LÉGUMES	FILET DE COLIN SAUCE AU PESTO
POMMES DE TERRE SAUTÉES ET HARICOTS BEURRE PERSILLES	PATES BIO ET POÊLÉE DE LÉGUMES	POMMES DE TERRE ET CHOU FLEUR EN GRATIN	SALADE BIO	RIZ BIO ET SALSIFIS PERSILLÉES
YAOURT AUX FRUITS	MIMOLETTE CRÊPE AU SUCRE	FRUIT DE SAISON	FROMAGE A TARTINER	FRUIT DE SAISON

lundi 11 janvier	mardi 12 janvier	mercredi 13 janvier	jeudi 14 janvier	vendredi 15 janvier
SARDINES CITRON	SALADE COLESLAW BIO	CHAMPIGNONS A LA CRÈME	POTAGE DE LÉGUMES BIO	PATE DE CAMPAGNE SAVEUR EN OR
FILET ROTI DE DINDE FRANÇAISE SAUCE TOMATE	ROTI DE BŒUF (VBF) SAUCE POIVRE	SAUTE DE PORC DES HAUTS DE FRANCE	PARMENTIER DE LÉGUMES	PECHE DU JOUR
POMMES DE TERRE BOULANGÈRE ET ÉPINARDS	PATES BIO	FRITES ET HARICOTS VERTS	SALADE BIO	BLÉ ET JULIENNE DE LÉGUMES
MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	PETITS SUISSES	GOUDA	CRÈME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT

lundi 08 février	mardi 09 février	mercredi 10 février	jeudi 11 février	vendredi 12 février
CAROTTES LOCALES AU FENOUIL	CHARCUTERIE	ŒUFS DURS MAYONNAISE	SALADE COLESLAW BIO	CRÊPE AUX CHAMPIGNONS
JAMBON CHAUD SAVEUR EN OR SAUCE ROUGAIL	TARTIFLETTE	ESTOUFFADE DE BŒUF SAVEUR EN OR AUX OIGNONS	BOLOGNAISE VÉGÉTARIENNE	PECHE DU JOUR
FRITES ET HARICOTS VERTS A L'ÉCHALOTE	SALADE VERTE BIO	SEMOULE BIO AUX PETITS LÉGUMES	PATES BIO AU FROMAGE	POMMES DE TERRE LOCALES PERSILLÉES ET ÉPINARDS A LA CRÈME
FRUIT DE SAISON	REPAS MONTAGNARD FROMAGE BLANC AUX MYRTILLES	LIÉGEOIS	YAOURT LOCAL	FRUIT DE SAISON

lundi 18 janvier	mardi 19 janvier	mercredi 20 janvier	jeudi 21 janvier	vendredi 22 janvier
POTAGE AUX POIREAUX BIO	TARTINE FACON BRUSCHETTA TOMATES MOZZARELLA	BETTERAVES ROUGES SAUCE AURORE	DUO DE CRUDITÉS BIO	SALADE COMPOSÉE
CHILI SIN CARNE	ESCALOPE DE VOLAILLE FACON OSSO BUCCO	CHIPOLATAS SAUCE MOUTARDE	SAUTE DE BŒUF SAVEUR EN OR AU JUS	MEUNIÈRE DE POISSON SAUCE TARTARE
RIZ BIO	PATES BIO ET POÊLÉE DE LÉGUMES	POMMES LYONNAISES ET COMPOTE	FRITES ET SALADE VERTE BIO	BLÉ ET PETITS LÉGUMES
FRUIT DE SAISON	REPAS ITALIEN MERINGUE A LA CRÈME PISTACHE	EMMENTAL	FRUIT DE SAISON	YAOURT LOCAL

lundi 15 février	mardi 16 février	mercredi 17 février	jeudi 18 février	vendredi 19 février
SALADE SURIMI	CAROTTES LOCALES A L'ORANGE	SAUCISSON A L AIL	POTAGE AUX LEGUMES LOCAUX	
BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE	PATES BIO	ÉMINCÉ DE VOLAILLE FRANÇAISE	CHIPOLATAS SAUCE BERCY	FILET DE COLIN SAUCE SUPRÊME
SEMOULE BIO ET LÉGUMES COUSCOUS	SAUCE FROMAGE	POMME DE TERRE LOCALE AU JUS ET FLAGEOLET	POMME RISSOLÉES ET SALADE BIO	BOULGOUR BIO ET HARICOTS VERTS FROMAGE AIL ET FINE HERBE
BRIE	GAUFRE	COMPOTE DE FRUITS	YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON

lundi 25 janvier	mardi 26 janvier	mercredi 27 janvier	jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
	CAROTTES LOCALES AUX RAISINS	DUO DE CRUDITÉS BIO	SAUCISSON SEC	CÈLERI FRAIS RÉMOULADE
CARBONARA	PANE AU FROMAGE	POISSON MEUNIÈRE SAUCE CITRONNÉE	NORMANDIN DE VEAU FACON MARENGO	PECHE DU JOUR
PATES ET BRUNOISE DE LÉGUMES	ÉCRASÉ DE POMME DE TERRE ET SALADE BIO	BLÉ ET BROCOLIS	POMMES DE TERRE ET CAROTTES LOCALES AU JUS	RIZ BIO AUX PETITS LÉGUMES
FROMAGE A TARTINER		CAMBERT	BEIGNET	YAOURT NATURE SUCRE