



CÔTÉ NUTRITION

- Les glaces et crèmes glacées sont plus riches en matières grasses et en sucre, ce qui leur confère le côté onctueux et gourmand. Elles sont fabriquées à partir de lait mais n'apportent pas autant de calcium qu'un yaourt.
- Les sorbets, quant à eux, sont plus riches en eau et participent ainsi à notre hydratation. Il ne faut pourtant pas en abuser car ils contiennent beaucoup de sucres !



CÔTÉ CONSOMMATION

- En bûche lors des fêtes de fin d'année,
- En coupe : banana split, pêche melba, chocolat liégeois...
- En bâtonnet
- En cornet...



CÔTÉ CUISINE

- Testez la banane glacée : coupez des rondelles de banane, les placer au congélateur, les mixer, et servir. Une façon rapide, simple, rafraîchissante pour régaler la famille.
- Apportez de l'originalité à vos préparations en utilisant épices et herbes aromatiques : crème glacée vanille cannelle, sorbet citron basilic, abricot-lavande...

UNE SAISON...UNE RECETTE

Glace à la fraise

Durée de préparation : 15 minutes . Temps de pause : 3h

Ingrédients : 500 g de fraises, 20 cl de crème liquide, 100 g de sucre et 2 cuillères à soupe de jus de citron.



1. Nettoyer et équeuter les fraises. Verser dans un blender avec le jus de citron et le sucre. Mixer le tout.



2. Tamiser le mélange avec un chinois pour ôter les graines.



3. Disposer la crème dans un saladier et fouetter pour obtenir une chantilly bien ferme. Ajouter le coulis de fraises et remuer doucement.



4. Mettre le tout dans un bac à glace en fine couche et réserver au congélateur pendant 3 heures, en remuant régulièrement la glace avec une cuillère pour éviter la formation de paillettes.



JUILLET AOÛT 2018

Soignons Complices à table !



ÉDITO

Les desserts glacés

Pour se rafraîchir pendant l'été, les desserts glacés sont les produits stars de nos pauses gourmandes : chocolat, caramel, citron, spéculoos...Il y en a pour tous les goûts !

Parmi ce choix, comment s'y retrouver ? Nous vous proposons d'y voir un peu plus clair :

- La glace se compose d'un mélange pasteurisé de lait (et/ou d'ingrédients à base d'œufs et/ou d'ingrédients d'origine végétale et/ou de gélatine) et de sucre, aromatisé aux fruits.

- La crème glacée se compose d'un mélange pasteurisé de lait, de sucre et de crème aromatisée aux fruits avec possibilité d'ajout de protéines laitières.

- Le sorbet est un mélange de fruit, de sucre et d'eau avec l'ajout éventuel de plantes ou d'épices. Ce qui en fait le dessert glacé le plus rafraîchissant.

Découvrez vite notre recette facile de glace à la fraise pour réaliser un délicieux dessert fait maison.

Le Pôle nutrition vous souhaite un bel été.

lundi 09 juillet	mardi 10 juillet	mercredi 11 juillet	jeudi 12 juillet	vendredi 13 juillet
Céleri rémoulade	Concombre bio Bulgare	Mousse de foie forestière* et cornichon S/porc : pâté de volaille et cornichon	Repas Froid	Pique-Nique
Portion de filet de merlu sauce rougail	Steak haché de bœuf et ketchup	Cordon bleu	Salade de pâtes au thon (pâtes, thon, persil, vinaigrette)	Sandwich pain de mie triangle jambon fromage
Pâtes Courgettes vapeurs	Pommes sautées	Choux fleurs béchamel	Filet de poulet froid + mayonnaise	Chips
Suisse nature sucré	Brie	Suisse aromatisé	Haricots verts vinaigrette	Yaourt à boire aromatisé
Abricots	Flan chocolat	Fraises	Coulommiers	Galettes bretonnes
			Nectarine	

lundi 06 août	mardi 07 août	mercredi 08 août	jeudi 09 août	vendredi 10 août
Coleslaw	Salade de perles de pâtes (perte de pâtes, tomate, maïs, vinaigrette)	Saucisson* à l'ail et cornichons S/porc : roulade de volaille et cornichon	Repas camping	Pastèque
Aiguillette de poulet rôti sauce au curry	Crêpe au fromage	Boulettes d'agneau façon tajine	Tomate cerises bio	Nuggets de poisson
Pâtes tricolores Haricots plats	Salade verte	Légumes coucous	Duo Chipo*/ Merguez +ketchup	Pâtes pennes
Suisse aromatisé	Yaourt nature sucré	Pyrénées	Taboulé	Yaourt brassé nature et sucre
Abricots	Pêche	Nectarine	Camembert	
			Crème dessert chocolat	Clafoutis aux cerises du chef

lundi 16 juillet	mardi 17 juillet	mercredi 18 juillet	jeudi 19 juillet	vendredi 20 juillet
Repas du Tour de France				
Département du Nord (59)	Département Côte d'Or (21)	Département Pyrénées Atlantique (64)	Département Jura (39)	Département Sarthe (72)
Salade verte et dés de fromage	Œuf dur mayonnaise	Concombre vinaigrette Lamelles d'encomets à la Basquaise	Salade de pommes de terre et saucisse de Morteau* S/porc : salade de pommes de terre mayonnaise	Rillettes* et cornichon S/porc : Roulade de volaille et cornichon
Carbonnade Flamande	Paupiette de veau à la Dijonnaise	Haricots blancs tomates	Tarte aux 3 fromages	Haut de cuisse de poulet rôti Mater : émincé de volaille
Purée de pommes de terre	Haricots plats	Bûchette vache-chèvre	Salade verte Carré frais	Carottes persillées
Suisse aromatisé	Yaourt nature sucré	Cerises	Gâteau au yaourt et à la fleur d'oranger	Suisse nature sucré Sablés
Pêche bio	Tranche de pain d'épices (recette de Dijon)			

lundi 13 août	mardi 14 août	mercredi 15 août	jeudi 16 août	vendredi 17 août
Radis / beurre	Melon	FERIE	Carottes râpées au jus de citron	Pâté de campagne* et cornichon S/porc : Pâté de volaille et cornichon
Filet de poulet rôti sauce bery	Haché de veau au jus		Tomate farcie	Waterzoi de colin
Riz safrané Epinards au jus	Ratatouille		Pâtes coquillettes	Frites
Suisse aromatisé	Edam		Yaourt nature sucré	Petit Cotentin
Compote pomme	Flan vanille		Pastèque bio	Brugnon

lundi 23 juillet	mardi 24 juillet	mercredi 25 juillet	jeudi 26 juillet	vendredi 27 juillet
Radis / beurre	Melon bio	Betteraves rouges vinaigrette	Repas Indien	Pastèque
Cubes de colin sauce citronnée	Rôti de dinde au romarin	Pizza au fromage	Raita de concombre (concombre bio fromage blanc cumin jus de citron)	Nuggets de volaille
Pâtes Macaronis Courgettes persillées	Pommes de terre rondelles	Salade verte	Poulet tandoori (aiguillettes de poulet, ail, jus de citron, crème, cumin, curcuma, gingembre)	Semoule Epinards béchamel
Carré figuier	Yaourt nature sucré	Mimolette	Riz	Gouda
Nectarine	Flan vanille nappé caramel	Cerises	Kiri	Pêche
			Yaourt brassé aux fruits	

lundi 20 août	mardi 21 août	mercredi 22 août	jeudi 23 août	vendredi 24 août
Concombre vinaigrette	Salade verte à la provençale	Taboulé	Repas Hawaï	Melon bio
Merguez au jus	Bolognaise de bœuf	Poisson meunière et citron	Salade Honoïulu (tomates, maïs, crevettes, sauce cocktail)	Cordon bleu
Semoule	Pâtes macaronis	Carottes persillées	Sauté de cuisse de poulet à l'ananas	Navets à la tomate
Camembert	Fromage blanc aromatisé	Mimolette	Riz Julienne de légumes	Gouda
Compote de pomme cassis (prim) Compote pomme banane (mater + prim)	Abricots	Prunes	Yaourt nature sucré Gâteau noix de coco	Liégeois chocolat

lundi 30 juillet	mardi 31 juillet	mercredi 01 août	jeudi 02 août	vendredi 03 août
Carottes râpées bio au jus d'orange	Salade de cœur de blé (cœur de blé, tomate, maïs, vinaigrette)	Tomates vinaigrette provençale	Melon	Repas Froid
Estouffade de bœuf	Haché au veau au jus	Saucisse de Francfort* S/porc : saucisse de volaille	Dés de colin sauce dieppoise	Haricots verts vinaigrette
Riz Ratatouille	Printanière de légumes	Haricots blancs tomates	Pâtes farfalles	Rôti de porc* froid S/porc : rôti de dinde froid
Coulommiers	Rondelé ail et fines herbes	Suisse nature sucré	Edam	Salade de pomme de terre façon piémontaise
Nectarine	Mousse au citron	Gâteau du chef compotée rhubarbe	Crème dessert caramel	Yaourt aromatisé Fraises

lundi 27 août	mardi 28 août	mercredi 29 août	jeudi 30 août	vendredi 31 août
Céleri rémoulade	Melon bio	Betteraves rouges vinaigrette	Macédoine de légumes mayonnaise	Tomates mozzarella
Sauté de bœuf sauce tomate	Nuggets de volaille	Pizza au thon	Lasagnes bolognaise	Pépites de colin aux 3 céréales
Pommes de terre rondelle Epinards béchamel	Brunoise de légumes Pâtes tortis	Salade verte		Riz à la tomate Carottes persillées
Brie	Suisse aromatisé	Edam	Salade verte	Emmental
Mousse au chocolat	Chou vanille	Ananas	Yaourt nature sucré Nectarine	Flan vanille