



## VARIÉTÉS

Beaucoup de variétés dans le monde qui se distinguent par leurs formes, couleurs, textures et leur goût :

- tomate cerise ou cocktail,
- en grappe, ronde ou allongée,
- cœur de bœuf,
- tomate ananas,
- Noire de crimée...



## CÔTÉ NUTRITION

La tomate est riche en eau, en caroténoïdes dont le lycopène, puissant antioxydant, ainsi que le bêta carotène, qui se transforme en vitamine A dans l'organisme, nécessaire au bon fonctionnement de la vision.



## CÔTÉ CUISINE

- Elle se consomme comme un légume mais c'est un fruit,
- Elle se prépare aussi bien crue que cuite: en salade, en accompagnement des plats ou dans des sauces : gaspacho, tomate farcie, tomate à la mozzarella, bolognaise...
- Pour réduire son acidité dans une préparation, ajouter un peu de sucre ou l'associer à de la carotte.

## La tomate

C'est le légume le plus consommé en France. Elle est peu calorique et très riche en vitamines.

Les mois de pleine saison sont :

MAI - JUIN - JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Madeleines de tomates, mozzarella et basilic



### Ingrédients: Pour 4 personnes

- 120 g de tomates cerise
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de miel
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 120 g de mozzarella
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 50 g de beurre
- ½ paquet de levure chimique
- sel/poivre



### Progression :

1. Laver les tomates cerise. Émincer l'échalote. Couper les tomates en petits morceaux.
2. Mélanger le tout avec sel, poivre, herbes de Provence et miel.
3. Mettre au four à confire à 90°C pendant 45 min à 1 h.
4. Battre les œufs. Ajouter la farine, la levure et le beurre fondu. Mélanger. Ajouter les tomates confites (égouttées) et la mozzarella coupée en petits cubes. Mélanger.
5. Couler l'appareil dans des moules à madeleines anti-adhésifs. Cuire à 170°C pendant 12 min.

*Recette proposée par :*  
**Eric BERT,**  
Api Vallée du Rhône



JUILLET AOÛT 2017

# Soyons Complices à table!



## ÉDITO

### Pour que les jeunes sportifs passent le plein d'énergie...

Si une activité physique est prévue dans la journée, la collation du matin ou de l'après-midi est un bon compromis afin que votre enfant puisse avoir l'énergie nécessaire et limiter les grignotages (confiseries, sodas, biscuits...).

L'idéal est de la consommer en fonction de l'heure de l'entraînement, soit 2 heures avant ou soit dans le quart d'heure qui suit l'entraînement. Dans les 2 cas, elle sera raisonnablement éloignée du déjeuner ou du dîner.

Il est préférable de proposer une collation de qualité composée de :

- 1 **laitage** (yaourt à boire, yaourt, lait demi-écrémé, fromage blanc sucré),
- 1 **fruit frais**,
- Du **pain grillé**, du pain d'épices, du pain complet, des céréales pauvres en graisse...
- De l'**eau** minérale, de source ou du robinet.

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





lundi 10 juillet	mardi 11 juillet	mercredi 12 juillet	jeudi 13 juillet	vendredi 14 juillet
Concombre vinaigrette Normandin de veau sauce brune Semoule Croc lait Mousse au chocolat au lait	Pastèque Emincé de volaille sauce paysanne Riz Ratatouille Yaourt nature sucré Fruit de saison	Melon Jambon* blanc et ketchup S/porc : jambon de dinde Pommes vapeur Bleu Ananas au sirop	Oeuf dur mayonnaise Merlu sauce nantua Blé aux petits légumes Coulommiers Fraise	FERIE

lundi 07 août	mardi 08 août	mercredi 09 août	jeudi 10 août	vendredi 11 août
Salade de pâtes au basilic Cuisse de poulet Carottes béchamel Fraidou Liégeois vanille	Melon Boulette d'agneau sauce tajine Haricots blanc tomates Délice emmental Banane	Radis et beurre Beignet de calamar + ketchup Potatoes Edam Compote pomme abricot	Panaché de crudités (chou blanc carotte radis maïs) Burger de bœuf sauce romarin Brocolis Camembert Donuts	Pastèque Tortellini Salade verte Emmental Yaourt brassé aux fruits

lundi 17 juillet	mardi 18 juillet	mercredi 19 juillet	jeudi 20 juillet	vendredi 21 juillet
Méli mélo de crudités (carotte céleri courgette) Cordon bleu Petits pois Tartare nature Liégeois chocolat	Tomates mozzarella Paupiette de dinde sauce niçoise Semoule Suisse aromatisé Cocktail de fruits au sirop	Haricots verts vinaigrette Lasagnes de bœuf Salade verte Fromage blanc nature sucré Muffin	Pastèque Chipolatas S/porc : saucisse de volaille Lentilles Suisse nature sucré Prune	Melon Poisson meunière et citron Pommes de terre sautées Camembert Compote pomme fraise

lundi 14 août	mardi 15 août	mercredi 16 août	jeudi 17 août	vendredi 18 août
Salade de blé pêcheur (blé thon tomate) Poisson pané et citron Ratatouille Kiri Fruit	FERIE	Salade verte aux dès de fromage Courgette farcie Riz Yaourt aromatisé Brugnon	Carottes râpées vinaigrette Brandade de poisson Salade verte Saint Paulin Gâteau Basque	Melon Nuggets de poulet + ketchup Pâtes Suisse nature sucré Fruit de saison

lundi 24 juillet	mardi 25 juillet	mercredi 26 juillet	jeudi 27 juillet	vendredi 28 juillet
Radis et beurre Bolognaise Pâtes Suisse aromatisé Fruit de saison	Médaille de surimi mayonnaise Saumonette sauce citron Bouloghous Cantafrais Compote pomme poire	Pastèque Burger de bœuf sauce hongroise Flageolets Emmental Fruit de saison	Repas PROVENCE Melon Emincé de volaille sauce curry Semoule Buchette vache chèvre Beignet abricot	Macédoine vinaigrette Normandin de veau sauce au thym Epinards béchamel Suisse nature sucré Madeleine

lundi 21 août	mardi 22 août	mercredi 23 août	jeudi 24 août	vendredi 25 août
Tomates cerises Cordon bleu Petits pois Petit louis tartine Crème dessert chocolat	Salade vitaminée (carotte maïs soja) Poisson meunière et citron Semoule Yaourt nature sucré Madelon	Melon Escalope de poulet sauce aigre douce Haricots beurrés Camembert Nectarine	Pastèque Tomate farcie Riz Emmental Fruit de saison	Salami* et cornichon Hachis parmentier Salade verte Suisse aromatisé Liégeois vanille

lundi 31 juillet	mardi 01 août	mercredi 02 août	jeudi 03 août	vendredi 04 août
Concombre créole Ravioles et fromage râpé Salade verte Suisse aromatisé Petit beurre	Pâté de campagne* et cornichon Aiguillette de poulet sauce basquaise Gratin de blettes et pommes de terre Fromage blanc nature sucré Abricot	Melon Poisson pané et citron Haricots verts Coulommiers Gâteau au yaourt et aux pépites de chocolat Recette du chef	Pastèque Chipolatas S/porc : saucisse de volaille Pâtes Gouda Ananas	Salade de lentilles vinaigrette Boulette de bœuf sauce tajine Carottes persillées Yaourt aromatisé Compote pomme

lundi 28 août	mardi 29 août	mercredi 30 août	jeudi 31 août	vendredi 01 septembre
Salade de cœur de palmier tomates et maïs Viennoise de dinde Lentilles Six de Savoie Flan vanille	Concombre vinaigrette Poisson pané et citron Haricots blancs tomates Suisse aromatisé Prune	Pastèque Paupiette de saumon sauce crème Riz Bleu Compote pomme	Melon Steak haché sauce au poivre Ratatouille Yaourt nature sucré Gâteau au yaourt et aux fruits Recette du chef	Tomates et féta Nuggets de poulet et ketchup Carottes béchamel Camembert Spéculos