

CÔTÉ NUTRITION :



- Consommés crus, les fruits et légumes sont riches :
 - en micronutriments variés (vitamines, minéraux, fibres...).
 - en vitamine C (2 à 3 fois plus riches que leurs équivalents cuits).
- Sans cuisson, ils ne subissent aucune perte liée à la chaleur et à la solubilité : la vitamine C, par exemple, est détruite à partir de 60°C, idem pour les enzymes facilitant la digestion des nutriments qui disparaissent au-dessus de 42°C.
- Le cru conserve le goût originel et la texture des aliments. Rien de tel pour apprendre à les aimer.

CÔTÉ CUISINE :



- Pour déguster les légumes crus, les sauces faites "maison" à base de fromage blanc sont à privilégier.
- Moins caloriques que la mayonnaise, à agrémenter avec de nombreuses saveurs, elles seront appréciées de tous !
- Dans 100 g de fromage blanc ajouter :
 - **sauce épicée** : curry, cumin, paprika à votre convenance, sel, poivre, herbes de Provence selon votre goût ;
 - **sauce sucrée/salée** : 3 à 4 cuillères de ketchup, sel, poivre ;
 - **sauce tartare** : 1 carré de fromage frais, sel, poivre et ciboulette.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Quelques précautions s'imposent pour éviter le risque de déshydratation : boire régulièrement, faire la part belle aux fruits et légumes de saison gorgés d'eau, et aux recettes rafraîchissantes. Les smoothies ou les eaux aromatisées permettent de diversifier l'apport hydrique et d'ouvrir l'appétit quand il vient à manquer à cause des fortes chaleurs.

Une saison... une recette ✨

GASPACHO POIVRON FRAMBOISE



DIFFICULTÉ : FACILE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes

- 300 g de poivrons
- 100 g de framboises
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- menthe
- sel, poivre
- 35 cl d'eau



1. Laver et couper grossièrement les poivrons. Ciseler la menthe.



2. Dans un blender : Déposer la menthe ciselée, les morceaux de poivron, les framboises, l'eau, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.



3. Mixer le tout jusqu'à ce que la texture du gazpacho soit lisse. Varier les assaisonnements : ajouter du jus de citron vert, pincée de piment d'Espelette en poudre, de la coriandre...



Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole - 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.

JUILLET AOÛT 2021



SOYONS
COMPLICES
à table !



ÉDITO

LES AVANTAGES DU REPAS FROID

Comme la mer s'installe sur le sable, l'été commence à prendre sa place accompagné de sa douce chaleur. L'incontournable en cette saison est le repas froid. Même s'il n'est pas toujours évident de se mettre derrière les fourneaux par temps de canicule, la composition du repas doit être suffisamment rassasiante pour tenir jusqu'au prochain repas. Les féculents apportent le "carburant" nécessaire à l'organisme, pour être en forme toute la journée. Pour changer des sandwiches, les tartes et cakes salés dégustés froids sont pratiques et se déclinent avec tous les légumes de saison. Pour varier les salades composées, les légumineuses (lentilles, pois chiches...) sont une alternative idéale. Enfin les fruits et légumes de saison sont gorgés d'eau : melons, tomates, courgettes, pastèques, etc... ils sont de bons alliés pour l'hydratation du corps.

Le Pôle Santé & Nutrition vous souhaite un été ensoleillé et gourmand !

api
Conception CréApi

Menus du 8 juillet au 20 août 2021

Menu unique

Légende :



PRODUIT REGIONAL

| Jeudi 8 juillet | Vendredi 9 juillet |
|--|--|
| Carottes râpées vinaigrette | Salade iceberg vinaigrette |
| Filet de poisson pané Epinards béchamel Pommes de terre vapeur | Hachis parmentier de boeuf <i>subst: parmentier de soja</i> |
| Fruit de saison | Yaourt brassé aux fruits |

| Lundi 12 juillet | Mardi 13 juillet | Mercredi 14 juillet | Jeudi 14 juillet | Vendredi 16 juillet |
|--|--|---------------------|---|--|
| Voyage sous les Tropiques Jus d'ananas | Crêpe au fromage | FERIE | Tomates vinaigrette à l'huile d'olive | Salade verte vinaigrette |
| Aiguillettes de poulet sauce colombo <i>subst: marmite de poisson sauce colombo</i> Riz exotique | Nugget's de blé Gratin de courgettes et tomates | | Raviolis de boeuf <i>subst: raviolis épinards ricotta</i> Emmental râpé | Jambon blanc sauce tartare <i>subst: filet de poisson meunière</i> Purée au lait |
| Ile flottante | Compote de pommes | | Salade de fruits au sirop | Mousse au chocolat |

| Lundi 2 août | Mardi 3 août | Mercredi 4 août | Jeudi 5 août | Vendredi 6 août |
|--|---|---|--|--|
| Betteraves rouges vinaigrette | Concombres vinaigrette ciboulette | Laitue vinaigrette à l'échalote | Salade de tomates vinaigrette au basilic | Carottes râpées vinaigrette |
| Paupiette de veau sauce barbecue <i>subst: boulette de soja provençale</i> Pâtes | Rôti de porc à l'ancienne <i>subst: nugget's de blé</i> Epinards béchamel Pommes de terre vapeur | Aiguillettes de poulet sauce aux herbes <i>subst: omelette sauce aux herbes</i> Pommes de terre noisettes | Picadillo mexicain <i>subst: picadillo de soja</i> Riz pilaf | Filet de poisson pané Piperade Semoule |
| Yaourt nature sucré | Fruit de saison | Carré de ligueil | Mousse au chocolat | Yaourt brassé aux fruits |

| Lundi 19 juillet | Mardi 20 juillet | Mercredi 21 juillet | Jeudi 22 juillet | Vendredi 23 juillet |
|--|--|--|--|---|
| Terrine de campagne <i>subst: macédoine de légumes</i> | Concombres vinaigrette | Méli mélo de crudités | Repas Espagnol Salade de tomates vinaigrette aux poivrons | Carottes râpées vinaigrette au citron |
| Emincé de poulet au curry et carottes <i>subst: quenelle nature au curry</i> Semoule | Filet de poisson meunière Ratatouille Pommes de terre persillées | Bolognaise de boeuf à l'italienne <i>subst: bolognaise de soja</i> Mini penne Emmental râpé | Paella de poulet <i>subst: paella végétarienne et légumes</i> | Rôti de porc sauce dijonnaise <i>subst: filet de poisson</i> Haricots verts persillés Pommes de terre vapeur |
| Vache picon | Yaourt nature sucré | Fruit de saison | Pastèque | Gaufre de Bruxelles et chantilly |

| Lundi 9 août | Mardi 10 août | Mercredi 11 août | Jeudi 12 août | Vendredi 13 août |
|--|--|---|---|--|
| Macédoine de légumes | Voyage en Amérique Salade vinaigrette ketchup | Terrine de campagne <i>subst: haricots verts vinaigrette</i> | Concombres vinaigrette | Tomates vinaigrette à l'huile d'olive |
| Nugget's de blé Gratin de courgettes et tomates | Emincé de poulet sauce Tex Mex <i>subst: fricassée de poisson</i> Potatoes | Filet de poisson menuinière Riz à la tomate | Raviolis de boeuf <i>subst: raviolis épinards ricotta</i> Emmental râpé | Jambon blanc sauce tartare <i>subst: filet de poisson pané sauce tartare</i> Purée au lait |
| Compote de pommes | Donut's | Fruit de saison | Salade de fruits au sirop | Liégeois vanille |

| Lundi 26 juillet | Mardi 27 juillet | Mercredi 28 juillet | Jeudi 29 juillet | Vendredi 30 juillet |
|--|------------------------------------|---|--|--|
| Taboulé à la menthe | Melon | Repas Barbecue Tomates vinaigrette | Duo de courgettes et carottes râpées vinaigrette pesto | |
| Sauté de boeuf aux champignons <i>subst: marmite de poisson</i> Petits pois carottes Pommes de terre ciboulette | Gratin de gnocchis à la provençale | Saucisse de Strasbourg et ketchup <i>subst: nugget's de blé</i> Pommes de terre rissolées | Filet de colin sauce au paprika Riz d'or | Merguez à l'orientale <i>subst: quenelle nature</i> Légumes couscous/bouillon Semoule |
| Yaourt aromatisé | Eclair vanille | Banane et chamallow | Flan caramel | Petit moulé Fruit de saison |

| Lundi 16 août | Mardi 17 août | Mercredi 18 août | Jeudi 19 août | Vendredi 20 août |
|--|---|--|---|---|
| Betteraves rouges vinaigrette | Macédoine de légumes | Méli mélo de crudités | Repas Espagnol Salade de tomates vinaigrette aux poivrons | Concombres vinaigrette |
| Emincé de poulet au curry et carottes <i>subst: quenelle nature au curry</i> Semoule | Marmite de poisson à la niçoise Pommes de terre persillées | Bolognaise de boeuf à l'italienne <i>subst: Bolognaise de soja</i> Mini penne Emmental râpé | Paella de poulet <i>subst: paella végétarienne et légumes</i> | Rôti de porc sauce dijonnaise <i>subst: filet de poisson</i> Haricots verts persillés Pommes de terre vapeur |
| Vache picon | Yaourt | Fruit de saison | Pastèque | Gaufre de Bruxelles et chantilly |

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements