



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 lactières.

- 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 9 juillet	Mardi 10 juillet	Mercredi 11 juillet	Jeudi 12 juillet	Vendredi 13 juillet	Lundi 6 août	Mardi 7 août	Mercredi 8 août	Jeudi 9 août	Vendredi 10 août
Macédoine de légumes milanaise/Salade de chou-fleur cocktail	Carottes râpées vinaigrette/ Terrine de campagne et cornichons	Crêpe au fromage/ Crêpe aux champignons	Menu Concombres bulgare	Laitue vinaigrette/ Pastèque	Macédoine de légumes/ Salade de chou-fleur cocktail	Carottes râpées vinaigrette/ Terrine de campagne et cornichons	Crêpe au fromage/ Crêpe aux champignons	Menu Concombres bulgare	Laitue vinaigrette/ Pastèque
Macaronis Subst:bolognaise de soja Bolognaise Emmental râpé	Rôti de dinde aux champignons Subst:ballotine de poisson Haricots verts Pommes de terre noisettes	Haché de veau Bercy Subst:marmite de poisson Riz aux petits légumes	Sauté de porc Subst:omelette Ratatouille Céréales gourmandes	Filet de poisson meunière Sauce béarnaise Purée au lait	Macaronis Subst:bolognaise de soja Bolognaise Emmental râpé	Rôti de dinde aux champignons Subst:ballotine de poisson Haricots verts Pommes de terre noisettes	Haché de veau Bercy Subst:marmite de poisson Riz aux petits légumes	Sauté de porc Subst:omelette Ratatouille Céréales gourmandes	Filet de poisson meunière Sauce béarnaise Purée au lait
Compote de pommes/ Pêche au sirop	Yaourt aromatisé/ Fromage blanc sucré	Vache picon/Samos	Fruit de saison	Crème dessert chocolat/ Flan à la vanille	Compote de pommes/ Pêche au sirop	Yaourt aromatisé/ Fromage blanc sucré	Vache picon/Samos	Fruit de saison	Crème dessert chocolat/ Flan à la vanille
Lundi 16 juillet	Mardi 17 juillet	Mercredi 18 juillet	Jeudi 19 juillet	Vendredi 20 juillet	Lundi 13 août	Mardi 14 août	Mercredi 15 août	Jeudi 16 août	Vendredi 17 août
Salade de betteraves vinaigrette/Salade haricots beurre échalotes	Céleri rémoulade/ Melon	Salade de concombres bulgare/Radis - beurre	REPAS BURGER Salade western	Taboulé à la menthe/ Salade Marco-polo	Salade de betteraves vinaigrette/Salade haricots beurre échalotes	Céleri rémoulade/ Melon	FERIE	Menu Oeufs durs mayonnaise	REPAS BURGER Salade de tomates
Colombo de poulet Subst:quenelle de brochet Riz pilaf	Paupiette de veau aux herbes Subst:omelette Carottes à l'étuvée Pommes de terre barbecue	Jambon blanc Subst:crousti fromage Gratin de coquillettes à l'italienne	Chesse burger Subst:fish burger Frites	Fricassée de colin à la dieppoise Bâtonnière de légumes Pommes de terre vapeur	Emincé de poulet au curry Subst:quenelle de brochet Riz pilaf	Paupiette de veau aux herbes Subst:omelette Carottes à l'étuvée Pommes de terre barbecue		Chipolatas Subst:filet de poisson Haricots verts Pommes de terre vapeur	Chesse burger Subst: fish burger Frites
Mousse au chocolat/ Crème dessert caramel	Mimolette /Coulommiers	Choix fruits de saison	Mini doonut's	Liégeois vanille / Yaourt aux fruits	Mousse au chocolat/ Crème dessert caramel	Mimolette/ Coulommiers		Brassé aux fruits	Mini doonut's
Lundi 23 juillet	Mardi 24 juillet	Mercredi 25 juillet	Jeudi 26 juillet	Vendredi 27 juillet	Lundi 20 août	Mardi 21 août	Mercredi 22 août	Jeudi 23 août	Vendredi 24 août
Carottes râpées vinaigrette/Médaillon de surimi mayonnaise	Batavia vinaigrette/ Pêche au thon	REPAS Tour de France Salade niçoise	Menu Couscous	Salade madrilène/ Céleri mayonnaise	Carottes râpées vinaigrette/Médaillon de surimi mayonnaise	Batavia vinaigrette/ Pêche au thon	REPAS CAMPING Tomates cerises	Menu Couscous	Melon/ Céleri mayonnaise
Sauté de porc aigre doux Subst:filet de poisson Petits pois Pommes de terre rissolées	Gratiné de pommes de terre bolognaise Subst:gratiné pommes de terre et légumes aux fromages	Aiguillette de poulet à la moutarde de dijón Subst:omelette Gratin dauphinois	Fricadelle/merguez Subst:galette céréale Légumes couscous bouillon Semoule	Filet de poisson pané sauce tomate Torsades Emmental râpé	Sauté de porc aigre doux Subst:filet de poisson Petits pois Pommes de terre rissolées	Gratiné de pommes de terre bolognaise Subst:gratiné pommes de terre et légumes aux fromages	Saucisse de Strasbourg Subst:crousti fromage Pain hot dog Chips ketchup	Fricadelle/merguez Subst:galette céréale Légumes couscous bouillon Semoule	Filet de poisson pané sauce tomate Torsades Emmental râpé
Compote de fraises/ Mosaïque de fruits	Yaourt nature sucré/ Liégeois vanille	Gâteau basque	Carré frais Fruit de saison	Flan nappé caramel/ Crème dessert pistache	Compote de fraises/ Mosaïque de fruits	Yaourt nature sucré/ Liégeois vanille	Yaourt à boire	Carré frais Fruit de saison	Flan nappé caramel/ Crème dessert pistache
Lundi 30 juillet	Mardi 31 juillet	Mercredi 1 août	Jeudi 2 août	Vendredi 3 août	Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements				
Salade de perles de pâtes/ Salade toscane	Salade de concombres/ Oeufs durs mayonnaise	Salade verte vinaigrette/ Demi pomelos et sucre	Menu	Salade fraîcheur/ Pastèque					
Cordon bleu Subst:poisson gratiné Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Rôti de porc provençale Subst:moelleux nature Spaghetti Emmental râpé	Hachis parmentier Subst:parmentier de poisson	Paella de volaille Subst:filet de poisson	Salade de pommes de terre au thon					
Beignets aux fruits/ Eclair au chocolat	Compote abricots/ Ananas au sirop	Flan à la vanille/ Mousse citron	Camembert Fruit de saison	Choix de yaourts					