

Menu vendredi 4 octobre 2019

Salade verte batavia à l'huile d'olive et colza

La batavia est une variété de laitue. C'est un légume feuille et à ce titre très peu énergétique. En revanche c'est un excellent apport de fibres et d'une grande diversité de sels minéraux et d'oligo-éléments. De plus, elle présente un très large éventail de vitamines (provitamine A, vitamines du groupe B et acide folique).

La vinaigrette est ici préparée avec du vinaigre de vin et avec deux huiles complémentaires : l'huile de colza riche en acides gras poly insaturés essentiels (oméga 3) et l'huile d'olive riche en acide gras mono insaturé (acide oléique) protecteur sur le plan cardiovasculaire.

Lasagnes de saumon maison, sauce tomate, céleri branche et poireau

Comme tous les produits de la mer, le saumon apporte des protéines très digestibles (autant que la viande), du fer et des acides gras essentiels (oméga 3). C'est ici la principale source de protéines animales du repas (protéines complètes car apportant tous les acides aminés dont notre corps a besoin). Rappelons qu'il est préconisé de consommer 3 à 4 fois du poisson par semaine.

La préparation en lasagne apporte les éléments des pâtes, c'est-à-dire des constituants du blé (glucides lents riches en énergie, mais aussi protéines dites incomplètes car n'apportant pas tous les acides aminés dont nous avons besoin).

Cette recette associe des tomates (lycopène, protecteur cellulaire), des oignons (glucides et sels minéraux), de l'ail, des poireaux (fibres, vitamines et soufre) et du céleri (riche, comme tous les légumes en eau, sels minéraux, fibres, vitamines et micro éléments), avec une sauce à la crème allégée et à la tomate parsemée d'emmental.

Leerdammer

Leerdammer est un fromage élaboré à partir de lait de vache pasteurisé. Comme tous les produits laitiers, c'est une source majeure de calcium (environ 1000mg pour 100g). Les besoins en calcium sont particulièrement importants pendant toute la période de croissance de l'enfant. Le fromage apporte également des protéines et des matières grasses.

Fruit : ananas

Particulièrement riche en fibres, l'ananas est peu calorique, très juteux et a un parfum particulier.

Pain

Riche en énergie (« sucres » des céréales), le pain apporte de nombreux micro éléments et, comme toutes les céréales, des protéines végétales donc incomplètes. Ce pain est élaboré avec de la farine 80, farine plus riche en micronutriments (sels minéraux et vitamine) et à meilleure densité nutritionnelle.

Conclusions

- Des légumes : salade verte, poireau, céleri branche, poireau, tomate, oignon et ail et un fruit : ananas.
- Des protéines animales (poisson), sans oublier les protéines végétales du blé (pain et lasagnes).
- Les matières grasses de l'huile d'olive et de colza
- Des sucres complexes facilement assimilables : lasagnes et pain.
- Du calcium par le fromage.