

# Carqueiranne Nutrition Santé

Menu du jeudi 24 octobre 2019

## Velouté de légumes variés

Les différentes soupes permettent, notamment en hiver, d'apporter des légumes et facilitent le respect de l'une des préconisations du Programme National Nutrition Santé (cinq à sept fruits et légumes quotidiennement). Les légumes et les fruits appartiennent au même groupe alimentaire et apportent des sels minéraux, des oligo-éléments, des vitamines et des fibres. Ici ce velouté associe carottes (provitamine A, fibres (pectine et cellulose) très abondantes), courgettes (potassium, phosphore, magnésium), céleri (riche, comme tous les légumes en eau, sels minéraux, fibres, vitamines et micro éléments), oignons (soufre) et poireau (fibres, vitamines et soufre) à la pomme de terre, essentiellement riche en glucides (sucres lents). Un peu de crème fraîche ajoutée en fin de cuisson donne l'onctuosité au velouté.

## Sauté de dinde au curry

La viande de dinde est peu grasse : à peine 1g pour 100 g et très peu de cholestérol. En revanche, son apport en protéines est très intéressant : presque 24g pour 100g. Le mode de cuisson lui garde ses qualités nutritionnelles propres. Cette viande constitue l'apport en protéines animales essentiel de ce repas. Il est préparé avec une sauce parfumée au curry. Cette épice (originaire d'Inde) est un mélange d'épices broyées utilisé depuis des millénaires. Ce sont les Anglais, après avoir colonisé l'Inde au XVIII<sup>e</sup> siècle, qui l'ont importée en Europe et rebaptisée curry. Cette épice ajoute ici une saveur douce.

## Flageolets persillés

Les flageolets font partie des légumineuses. A ce titre ce sont des aliments énergétiques (riches en glucides) et en protéines. Toutefois ces protéines n'apportent pas tous les acides aminés dont notre corps a besoin (acides aminés indispensables), en revanche celles des céréales (pain) apportent les acides aminés complémentaires. Il faut souligner l'apport intéressant des flageolets en fibres et en vitamine B9.

## Babybel

Fromage élaboré à partir de lait de vache, le Babybel est très apprécié des enfants. Il constitue la source de calcium de ce repas. Rappelons que la présence d'un produit laitier à chaque repas est indispensable pour couvrir les besoins en calcium de l'organisme, en particulier chez l'enfant, organisme en croissance

## Salade de fruits frais

Dans cette salade de fruits préparée juste avant le repas, kiwi, orange et ananas sont particulièrement riches en vitamine C, d'autant qu'ils sont frais (la vitamine C est détruite par la chaleur). La pomme et poire sont riches en fibres très bien tolérées, nombreux minéraux et oligo-éléments et un large éventail vitaminique. La banane est énergétique car riche en sucres (fructose). L'orange est riche en nombreuses substances aromatiques et l'ananas en vitamines du groupe B.

## Pain

Riche en énergie (« sucres » des céréales), le pain apporte nombre de 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 : ceux du velouté (carotte, courgette, poireau, céleri, pomme de terre, oignon) et des fruits frais variés de saison.

Des protéines animales (viande et produits laitiers), sans oublier les protéines végétales (flageolets).

Des sucres complexes facilement assimilables : blé, pomme de terre et banane (salade de fruits).

Du calcium par les produits laitiers.

