

Carqueiranne Nutrition Santé

Menu du mardi 29 octobre 2019

Potage de légumes

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 donne l'onctuosité au velouté.

Pâtes à la carbonara au jambon et aux lardons

Les pâtes sont faites de farine de blé, d'eau, de sel et selon les cas d'œuf. On va donc y retrouver la plupart des caractéristiques nutritives du blé, à savoir de l'énergie grâce à l'amidon du blé et une part non négligeable de protéines, incomplètes car d'origine végétale. Les pâtes sont un mode de conservation très pratique des constituants du grain de blé. La préparation à la carbonara associe de la crème de lait (elle n'apporte pas - ou si peu - de calcium), des lardons, du jambon, de l'œuf et du fromage. C'est donc une préparation riche en acides gras de type saturé, donc à consommer avec modération dans l'intérêt de nos artères. Mais quelle saveur, quelle onctuosité... Elle est ici enrichie en dés de jambon, apports en protéines animales complètes. L'emmental (ici râpé) est préparé avec du lait de vache, c'est un fromage à pâte pressée et cuite et l'un des plus riche en calcium. Chacun, à tout âge, a besoin d'un apport de calcium régulier, mais particulièrement l'enfant, organisme en croissance. Pas de repas sans produit laitier : du lait, du yaourt ou du fromage.

Yaourt

Importante source de calcium, le yaourt est du lait fermenté. Il s'agit ici de lait de vache comme dans la plupart des cas, mais on peut trouver des yaourts préparés avec du lait de brebis. Le goût et la consistance des yaourts dépendent de la nature du ferment utilisé et du procédé de fabrication. Le yaourt est présenté nature, l'adjonction de sucre est facultative.

Pomme

La pomme est un fruit de saison. Ses qualités nutritionnelles tiennent à sa richesse en fibres parfaitement tolérées, la présence de sels minéraux (magnésium) et un large éventail de vitamines (C et du groupe B). Elle est modérément énergétique par son sucre, le fructose.

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 variés du potage : carottes, navets, haricots verts, petits pois et flageolets, concombre, champignons, courgettes et un fruit : la pomme.

Des protéines animales (jambon, emmental), sans oublier les protéines végétales du blé (pain et pâtes).

Des sucres complexes facilement assimilables : pommes de terre, pâtes et pain. Du calcium par le yaourt.