

### Salade comtoise

Spécialité culinaire très appréciée, la salade comtoise a l'avantage d'être un plat complet qui permettait autrefois aux paysans de tenir la journée. Elle est généralement garnie de salade verte, de jambon fumé, de rondelles de saucisse de Morteau, de rondelles de pomme de terre, de tomates en quartier, de cubes de comté, de morceaux de noix, de croûtons et de chou rouge râpé : consommé depuis l'antiquité, le chou rouge a plus d'une vertu pour la santé et est riche en vitamine C et B9. Ainsi mélangé, il devient appétissant.

### Boulettes d'agneau sauce cajou et navets

L'agneau est une viande à la saveur caractéristique, sa réputation de viande assez grasse doit être tempérée par la nature des morceaux cuisinés et par la préparation. Riche en protéines, sa viande, comme toutes les sources de protéines animales, apporte tous les acides aminés dont l'organisme humain a besoin, en particulier les acides aminés indispensables.

Rappelons que l'oignon, consommé depuis toujours, a de nombreuses propriétés : diurétique, antibactérien, il favorise la fluidité du sang. Il est riche en glucides et en sels minéraux dont le soufre et de nombreux oligo-éléments. L'ail et sa richesse en soufre et la présence de nombreux oligo-éléments (magnésium, fer, manganèse zinc et sélénium). L'huile d'olive, bien méditerranéenne, elle, et depuis des milliers d'années. Très peu énergétique mais riche oligo-éléments (cuivre, manganèse, fer) et assez riche en fibres, le navet a une saveur caractéristique liée à sa teneur en soufre. La noix de cajou (fruit de l'anacardier) est un fruit oléagineux particulièrement riche en acides gras mono insaturés, en phytostérols (action sur le « mauvais cholestérol ») et en oligoéléments (magnésium et cuivre).

### Semoule

La semoule a toutes les caractéristiques du blé dur à partir de laquelle elle est préparée : source de sucres lents mais aussi de protéines. Celle du couscous est en général une semoule moyenne ou grosse, les semoules fines s'utilisent en desserts sucrés, les plus fines sont bien adaptées à l'alimentation des tous petits. La semoule est une façon de consommer les nutriments du blé, parmi les autres, citons les pâtes, le pain, le blé soufflé et toutes les utilisations de la farine. Elle est ici préparée avec un peu de beurre.

### Brie

C'est un fromage fabriqué avec du lait de vache, caillé puis longuement égoutté. C'est un fromage à pâte molle et moisi extérieurement. Comme tous les fromages il est très riche en calcium : 30 grammes de brie apportent autant de calcium qu'un tiers de litre de lait.

### Mandarine

La mandarine est un agrume de saison, parfumé, riche en bêta carotène et en vitamine C, sa saveur particulière la distingue de l'orange et de la clémentine.

### 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 : salade verte, pomme de terre, navets et un fruit : la mandarine
- Des protéines animales (viande), sans oublier les protéines végétales du blé (pain et semoule).
  - Les matières grasses de l'huile d'olive, de colza.
- Des sucres complexes facilement assimilables : semoule, pain, pomme de terre.
  - Du calcium par le fromage.