

# Carqueiranne Nutrition Santé

Menu jeudi 7 novembre 2019

## Velouté de courgettes et pomme de terre

Les différentes soupes permettent d'apporter des légumes et facilitent le respect de l'apport quotidien de cinq à sept fruits et légumes. 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 courgettes (potassium, phosphore, magnésium), oignons (soufre) et ail (soufre et oligo-éléments) à la pomme de terre, essentiellement riche en glucides (sucres lents) qui en font un aliment énergétique au même titre que le riz, le maïs ou le blé. Un peu de crème fraîche donne l'onctuosité au velouté.

## Financière de veau aux champignons et olives vertes

La viande de veau constitue un bon apport en protéines animales (donc complètes avec présence de tous les acides aminés indispensables), sa teneur en matières grasses est modérée.

Elle est riche en vitamines du groupe B.

La préparation associe : oignons et champignons. Tous les légumes apportent de l'eau, des sels minéraux, des fibres, des vitamines et des micronutriments protecteurs contre le vieillissement cellulaire. L'oignon est diurétique et antibactérien, il favorise la fluidité du sang, sur le plan nutritionnel, il est riche en glucides et en sels minéraux (soufre et nombreux oligo-éléments). L'olive est riche en matières grasses de haute qualité nutritionnelle (mono insaturées et poly insaturées) et en molécules anti oxydantes.

## Polenta

Spécialité de la région de Venise et de la Lombardie, la polenta est préparée avec de la semoule de maïs. C'est donc un produit céréalier. A ce titre, c'est une source de « sucres lents » et elle apporte des protéines végétales (donc incomplète pour les acides aminés indispensables) au même titre que le blé ou le riz. Elle est cuite ici dans un mélange mi- lait mi- eau et huile d'olive, riche en acide gras mono insaturé (acide oléique) protecteur sur le plan cardiovasculaire.

## Yaourt bio

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.

## Orange

L'oranger est originaire de Chine et a été introduit en Europe depuis quatre siècles seulement. Son apport énergétique est modéré, mais il faut souligner la richesse des nombreuses substances aromatiques de l'orange et sa haute teneur en vitamine C. Une seule orange couvre presque les besoins quotidiens en vitamine C !

## 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 : courgettes, pomme de terre, champignons, oignons, olives et un fruit : l'orange.

Des protéines animales (viande), sans oublier les protéines végétales du blé (pain) et du maïs (polenta).

Des sucres complexes facilement assimilables : pomme de terre, polenta et pain.

Du calcium par le yaourt. La matière grasse de l'huile d'olive.

