

Carqueiranne Nutrition Santé

Menu vendredi 7 février 2020

Menu Végétarien

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 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).

Omelette aux herbes de Provence

L'œuf est, avec les viandes et les poissons, une excellente source de protéines. Il est un concentré de micro et macronutriments : il a tout pour donner la vie ! Il contient des minéraux intéressants. Il est source privilégiée de vitamines A, E et est un des rares produits naturels à contenir nativement de la vitamine D. Le blanc de l'œuf est même la protéine de référence, car il apporte de façon équilibrée les différents acides aminés dont notre corps a besoin. C'est dans le jaune de l'œuf que l'on trouve les matières grasses, en particulier du cholestérol. Il contient également des antioxydants qui protègent les yeux du vieillissement. La présence d'herbes de Provence relève subtilement la saveur de l'omelette.

Frita

Le poivron et la tomate viennent d'Amérique et arrivent en Europe au XVI^{ème} siècle et s'y répandent deux siècles plus tard. Le poivron se consomme cru ou cuit, sa couleur est liée à sa maturité. Il en existe de nombreuses variétés aux goûts différents (le piment appartient à la même famille). Ce « légume fruit » est très riche en vitamine C. L'oignon est probablement originaire d'Asie. Il est consommé depuis la nuit des temps par les Méditerranéens. On lui connaît de nombreuses propriétés : il est diurétique, antibactérien et favorise la fluidité du sang. Sur le plan nutritionnel, ce « légume bulbe » est riche en glucides et en sels minéraux dont le soufre et de nombreux oligoéléments).

Fromage : le comté

Le comté est l'appellation d'origine de ce fromage de lait cru de vache, à pâte pressée cuite qui se présente en meule d'une quarantaine de kilos. Il faut produire environ 450 litres de lait cru pour fabriquer une meule de comté ! C'est un fromage à pâte pressée cuite et l'un des plus riches en calcium. Chacun, à tout âge, a besoin d'un apport de calcium régulier, mais particulièrement l'enfant, dont l'organisme est en croissance.

Fruit : kiwi

La qualité majeure du kiwi est liée à sa richesse en Vitamine C : un kiwi à lui seul couvre la quasi-totalité de nos besoins quotidiens en Vitamine C ! Il est également riche en potassium et en fibres parfaitement tolérées sur le plan digestif. Il 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 : carottes, poireaux, céleri, pommes de terre, poivrons, oignons, et un fruit : le kiwi.
- Des protéines (œuf), sans oublier les protéines végétales du blé (pain).
- Des sucres complexes facilement assimilables dans le pain.
- Du calcium par le fromage.