

Cœurs de laitue persillés à l'huile d'olive Bio

Particulièrement peu énergétique (92% d'eau), la salade verte apporte des fibres et participe à l'acquisition de la satiété dès le début du repas. C'est une bonne source de vitamine B9, de provitamine A. Elle est également diurétique du fait de sa richesse en eau et de son rapport potassium / sodium élevé. L'assaisonnement est ici composé d'huile d'olive bio (riche en acide mono-insaturé, l'acide oléique), de colza (riche en acides gras essentiels) et de vinaigre de vin.

Couscous et ses légumes

C'est un repas presque complet puisque on y trouve différents légumes, des céréales sous forme de semoule de blé, une légumineuse (pois chiche), diverses épices. Emblématique des pays du sud de la méditerranée, il a conquis toutes les tables.

Apport énergétique, équilibre des nutriments et saveur le caractérisent.

La semoule a toutes les caractéristiques du blé dur à partir de laquelle elle est préparée : source de sucres lents mais aussi de protéines. 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.

Les pois chiches sont moins riches en amidon que la semoule mais au moins deux fois plus riche en protéines, ils en sont, de ce point de vue, un excellent complément car les protéines des céréales (blé de la semoule) et celles des légumineuses (pois chiche) se complètent et apportent l'ensemble des acides aminés indispensables à notre organisme. Ils apportent également des fibres, et du magnésium et sont d'une bonne digestibilité. Ils entrent dans la confection de nombreux plats méditerranéens en dehors du couscous tels l'estouffade ou les pot-au-feu espagnols. Réduits en purée, ils sont la base du houmous de la méditerranée orientale et en farine servent à la confection de la cade (Toulon) ou socca (Nice).

Dans ce couscous : épaule d'agneau de Sisteron (protéines) et légumes frais, carottes, courgettes, navets et choux frisé.

Fromage Kiri

Fromage frais de vache, le Kiri, comme tous les produits laitiers, est la source essentielle de calcium du repas. Chaque repas doit apporter un produit laitier (lait, yaourt ou fromage), les besoins en calcium de l'enfant, organisme en croissance sont particulièrement importants.

Poires sauce chocolat maison

Fruit de saison, les poires apportent de l'eau, des sels minéraux, des fibres végétales, des oligoéléments, du sucre sous forme de fructose et différentes vitamines dont la vitamine C. Sur les deux mille variétés existantes, nous en consommons en France un peu plus d'une dizaine. La sauce au chocolat maison (magnésium) est riche en cacao donc à saveur prononcée.

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 BIO, farine plus riche en micronutriments (sels minéraux et vitamines) et à meilleure densité nutritionnelle.

Conclusions

- Des légumes : laitue, carottes, courgettes, navets, chou frisé et un fruit : la poire.
- Des protéines animales (viande) sans oublier les protéines végétales du blé (pain et semoule).
- Des sucres complexes facilement assimilables : pain et semoule.
- Du calcium par le fromage.