

Carqueiranne Nutrition Santé

Menu jeudi 13 février 2020

Carottes râpées et dés d'emmental

La carotte vient d'Asie. Les Grecs et les Romains ne l'aimaient pas, elle était blanche, très fibreuse et dure sous la dent. Au milieu du XIX^{ème} siècle, elle prend sa forme actuelle : tendre, craquante et d'une belle couleur orange. Elle devient dès lors largement consommée.

Ce « légume racine » est caractérisé par un excellent apport en provitamine A (carotène) et un apport important en sels minéraux (magnésium et fer). L'emmental est préparé avec du lait de vache, c'est un fromage à pâte pressée et cuite et l'un des plus riche en calcium. La vinaigrette est ici préparée avec du vinaigre balsamique et avec deux huiles complémentaires : l'huile de colza riche en acides gras poly insaturés essentiels (oméga 3) et l'huile d'olive riche en acide gras mono insaturé (acide oléique) protecteur sur le plan cardiovasculaire.

Lasagnes de bœuf aux courgettes et carottes

Ces lasagnes préparées par la cuisine centrale de la Ville de Carqueiranne sont un plat riche à tout point de vue. Manger de pâtes, c'est manger du blé ! Les pâtes sont faites de farine de blé, d'eau, de sel et d'œuf. On va donc y retrouver la plupart des caractéristiques nutritives du blé, elles sont une source d'énergie importante par les glucides (sucres) qu'elles apportent, sans oublier une part non négligeable de protéines végétales.

Ces lasagnes sont préparées avec une sauce tomate, des carottes, des courgettes et de la viande de bœuf.

La sauce tomate avec des oignons et de l'ail est cuisinée à l'huile d'olive et parfumée avec des herbes de Provence. Les courgettes peu énergétiques apportent nombre de sels minéraux (magnésium, phosphore) et presque toutes les vitamines en quantité modérée. Les carottes, également peu riches sur le plan énergétique, apportent en revanche de grandes quantités de provitamine A, des fibres très abondantes (pectine et cellulose) et nombre de sels minéraux. Cet ensemble de légumes apporte de plus de précieuses molécules anti oxydantes qui préserve nos cellules du vieillissement. La viande de bœuf est hachée et parfumée par la sauce. Elle apporte des protéines et du fer.

Crumble aux pommes maison et jus d'orange

La pomme (ici la golden) 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. Le jus d'orange 100% pur jus est obtenu par simple pression des fruits, sans aucune adjonction, il est naturellement riche en vitamine C pour lutter contre les infections de l'hiver.

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 vitamines) et à meilleure densité nutritionnelle.

Conclusions

- Des légumes : carottes, courgettes, tomates et fruits : la pomme et l'orange.
- Des protéines animales (viande) sans oublier les protéines végétales du blé (pain) et des pâtes.
 - Des sucres complexes facilement assimilables : pâtes (lasagnes) et pain.
- Du calcium par les dés de fromage dans la salade et le lait dans la béchamel (lasagnes).