

Carqueiranne Nutrition Santé

Menu mercredi 19 février 2020

Quiche lorraine et salade verte

La pâte de la quiche apporte l'énergie des sucres lents de la farine de blé. La garniture de cette quiche lorraine est faite avec des œufs (le blanc de l'œuf est constitué de protéines complètes et le jaune essentiellement de matières grasses dont du cholestérol), du jambon (protéines animales donc complètes), de la crème (matières grasses du lait, donc des acides gras saturés) et de l'emmental râpé. 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. La vinaigrette est ici préparée 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.

Sauté de poulet au curry

Le poulet est une excellente source de protéines complètes (comme toutes les protéines animales, il apporte tous les acides aminés dont notre organisme a besoin). Il est de plus riche en vitamines du groupe B (B3 et B6) et en sels minéraux (fer, zinc). Sa teneur en matières grasses est modérée et sa saveur est relevée par une sauce au curry. Le curry est un mélange d'épices broyées utilisé depuis des millénaires, sa saveur est douce ou épicée. Le curry de Madras (originaire d'Inde) est le plus répandu.

Après avoir colonisé l'Inde au XVIII^e siècle, les Anglais l'ont importé en Europe et baptisé curry.

Haricots verts au beurre

Le haricot vert est très peu calorique mais riche en vitamines et sels minéraux. Ses fibres sont très bien digérées et ce d'autant que le haricot vert est jeune et tendre. On y ajoute un peu de beurre cru qui apporte de la vitamine A, mais aussi des vitamines D et E.

Fromage blanc

C'est un fromage frais élaboré à partir de lait de vache à 20% de matières grasses. La teneur en calcium d'un produit laitier n'est pas affectée par son taux de matières grasses. Les produits laitiers sont la source essentielle de calcium dont les besoins quotidiens sont élevés à tout âge mais particulièrement chez l'enfant, organisme en croissance. Pas de repas sans produit laitier : lait, yaourt ou fromage.

Purée de fraises

Peu calorique (glucose et fructose), la fraise apporte de la vitamine C, des fibres très digestibles et des sels minéraux bien équilibrés (calcium, fer, magnésium). Servie ici en purée, elle agrmente de façon appétissante le fromage blanc nature et plaît aux enfants.

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 : salade verte, haricots verts et un fruit cuit : la fraise (en purée).
- Des protéines animales (viande), des protéines végétales du blé (pain et pâte de la quiche).
- Des sucres complexes facilement assimilables : le pain et la farine de la pâte (quiche).
- Du calcium par le dessert lacté.