

### Salade de betteraves et concombre

La betterave est essentiellement consommée en salade. Parmi les légumes, c'est l'un des plus riches en glucides (sucre). Elle apporte également des fibres, utiles pour notre tube digestif, mais aussi des sels minéraux variés et des vitamines (vitamine B9 ou acide folique). Particulièrement riche en eau, le concombre est un des légumes de saison les moins caloriques. En revanche, il est riche en sels minéraux (potassium) et fournit un large éventail de vitamines (toutes les vitamines du groupe B, de la vitamine C et un peu de provitamine A et E). La vinaigrette est ici préparée avec du vinaigre de vin et avec deux huiles complémentaires : l'huile de colza riche en acides gras polyinsaturés essentiels (oméga 3) et l'huile d'olive riche en acide gras mono insaturé (acide oléique) protecteur sur le plan cardio-vasculaire.

### Agneau de Sisteron au miel, aux courgettes et aux citrons confits

Agneau, miel et romarin : les ingrédients simples d'une recette à base de produits de la méditerranée. L'agneau est une viande à la saveur caractéristique, sa réputation de viande assez grasse doit être tempérée par la nature des morceaux cuisinés et par la préparation. Riche en protéine, sa viande, comme toutes les sources de protéines animales, apporte tous les acides aminés dont l'organisme humain a besoin, en particulier les acides aminés indispensables. Très riche en sels minéraux et en oligo-éléments, la courgette (consommée en France depuis seulement 200 ans) est également riche en fibres très facilement assimilables dont le rôle bénéfique pour le tube digestif est bien connu. Un apport vitaminique diversifié complète ses qualités nutritionnelles.

La sauce au miel apporte du fondant et un goût subtil que l'on n'oublie pas. Le miel est composé de sucres « rapides » en particulier du glucose et du fructose (sucre des fruits) au fort pouvoir sucrant, mais c'est aussi le parfum des fleurs. Herbe méditerranéenne, le romarin est un élément de base de la cuisine provençale où il parfume les sauces, les légumes où les viandes avec ici du citron confit.

### Graine de couscous

La « graine de couscous » est une semoule. Elle 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.

### Fromage babybel

Les Fromages élaborés à partir de lait de vache, le Babybel est très apprécié des enfants. Il constitue la source de calcium de ce repas. Rappelons que la présence d'un produit laitier à chaque repas est indispensable pour couvrir les besoins en calcium de l'organisme, en particulier chez l'enfant, organisme en croissance.

### Fruit : Orange

L'orange est un fruit de saison originaire de Chine. L'oranger a été introduit en Europe depuis quatre siècles seulement. L'apport énergétique de l'orange est modéré, mais il faut souligner sa richesse en nombreuses substances aromatiques 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 : betteraves, concombres, courgettes et un fruit : l'orange.  
Des protéines animales (œufs), sans oublier les protéines végétales du blé (pain, cake, gâteau)  
Des sucres complexes facilement assimilables : farine du pain, du cake et du gâteau.  
Du calcium par le fromage.