

Carqueiranne Nutrition Santé

Menu vendredi 18 octobre 2019

Macédoine de légumes et concombre

Mélange de légumes, la macédoine est constituée de carottes, navets, haricots verts, petits pois et flageolets. Elle se révèle particulièrement riche en glucides et en bêta-carotène (vitamine) aux vertus antioxydantes.

Le concombre apparaît en France vers le IX^{ème} siècle et s'installe vraiment chez nous après le XVII^{ème} siècle. Il est particulièrement riche en eau et présente un apport vitaminique modeste mais varié. Le concombre servi ici est issu de la culture locale.

La vinaigrette 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.

Blanquette de poisson et ses légumes

Source de protéines animales très facile à digérer, le cabillaud est un poisson maigre (1.2 g de matières grasses pour 100 g), mais ses matières grasses, comme celles des autres produits de la mer, sont particulièrement intéressantes pour notre organisme (acides gras essentiels). On préconise de consommer du poisson deux ou trois fois par semaine.

La préparation en blanquette associe : oignons, carottes, courgettes, champignons et lardons. Tous les légumes apportent de l'eau, des sels minéraux, des fibres, des vitamines et des micronutriments protecteurs contre le vieillissement cellulaire.

Riz

Céréale que nous devons à l'Asie, le riz est consommé par les chinois depuis 5000 ans. Dans nos pays, il est arrivé sur nos tables au XI^{ème} siècle seulement. C'est une excellente source de «glucides» ou sucres de très bonne digestibilité. Il apporte également un peu de protéines comme toutes les céréales.

Yaourt bio au miel

Importante source de calcium, le yaourt est du lait fermenté. Il s'agit ici de lait de vache comme dans la plupart des cas, mais on peut trouver des yaourts préparés avec du lait de brebis. Le goût et la consistance des yaourts dépendent de la nature du ferment utilisé et du procédé de fabrication.

Le miel est composé essentiellement de sucres (78 %) et d'eau. Entre autres vertus, il est antimicrobien, anti-inflammatoire et antioxydant.

Orange

L'oranger est originaire de Chine et a été introduit en Europe depuis quatre siècles seulement. Son apport énergétique est modéré, mais il faut souligner la richesse des nombreuses substances aromatiques de l'orange 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 : carottes, navets, haricots verts, petits pois et flageolets, concombre, champignons, courgettes et un fruit : l'orange.
- Des protéines animales (poisson), sans oublier les protéines végétales du blé (pain) et du riz.
 - Les matières grasses de l'huile d'olive, de colza, de tournesol.
 - Des sucres complexes facilement assimilables : riz et pain.
 - Du calcium par le yaourt.