

VOTRE ENFANT AU RESTAURANT SCOLAIRE

Bon appétit



YVELINES RESTAURATION
Le goût et la sécurité dans l'assiette

Restauration Collective
12, rue Clément Ader - ZA du Pâtis - 78120 RAMBOUILLET
Tél. : 01 34 85 50 51 - Fax : 01 34 85 31 01
Email : yvelines.restauration@wanadoo.fr



LES LÉGUMES OUBLIÉS : à la redécouverte du Topinambour, Rutabaga, Panais ou Crosnes...

Beaucoup de légumes d'antan ont été éclipsés par la pomme de terre et ont fini par être utilisés à l'époque et encore de nos jours pour l'alimentation du bétail. Mais, pendant la Seconde Guerre mondiale, on les consomme de nouveau, ce qui leur donnera une image négative liée aux restrictions. Ils disparaissent alors de nos potagers. Pourtant, si riches en fibres et gorgés de saveurs, ils ravivent nos papilles.

Parmi eux, le **Topinambour** aussi appelé "artichaut d'hiver" grâce à son goût et du fait qu'on le consomme en hiver plutôt qu'en été. Pourvu de fibres spécifiques, il modifierait la composition de la flore intestinale pour en stimuler la croissance de bactéries qui agissent favorablement sur l'organisme.



Le **Rutabaga**, « pas si navet que ça », est une plante potagère résultant de l'hybridation d'un navet et de chou frisé.



Le **Panais**, apparaissant sous les traits d'une carotte d'un blanc crème, est encore de nos jours très discret sur les étals. Pourtant, avec sa chair parfumée et son petit goût de noisette, votre palais sera séduit.



Le **Crosne** est un tubercule qui ressemble à une chenille boursouflée, il existe aussi une variété qui ressemble davantage à un coquillage. Le goût très fin et légèrement sucré du crosne rappelle celui du salsifis ou de l'artichaut.



AR, Diététicienne

5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR : UNE RECOMMANDATION FACILE À APPLIQUER !



Si les différents médias ont réussi à ancrer dans l'esprit du public que la notion de santé en alimentation rimait avec le slogan « 5 fruits et légumes par jour », beaucoup de consommateurs pensent encore qu'il est difficile d'appliquer au quotidien cette recommandation.

Pourtant, à travers les 3 principaux repas de la journée, il est aisé d'intégrer une quantité et une variété de fruits et légumes suffisante pour atteindre la portion moyenne journalière recommandée.

Pour illustrer ce propos, voici une journée type de menus qui, tout en restant simple à réaliser et peu coûteux, permettent d'atteindre cet objectif :

Petit-déjeuner : pain, beurre et confiture, yaourt sucré, kiwi, boisson chaude (lait, chocolat chaud, café, thé, ...).

Déjeuner : carottes râpées, rôti de porc et haricots verts, fromage, tarte aux pommes.

Goûter (facultatif) : pain au lait, orange, lait chocolaté.

Dîner : tomate farcie et riz créole, suisse arôme, poire.

Quelques petits conseils :

- Pour une meilleure digestibilité, essayer de consommer équitablement végétaux crus (cruautés) et végétaux cuits (cuidautés).

- Pour profiter d'un apport complémentaire en fibres, vitamines et minéraux, varier la nature des légumes consommés : racines (carottes, céleri), graines (haricots, soja), feuilles (salade, épinard), bouquets (chou-fleur, brocolis), fruits (tomate, avocat).

LP, Diététicien

RECETTE : LA TARTE AU POTIMARRON ET AU JAMBON

Le Potimarron est connu dans notre histoire pour être l'ancêtre de notre bouteille thermos moderne. C'est une variété de courge voisine du potiron dont la forme et le goût lui ont valu le surnom de courge châtaigne. Afin de redécouvrir un de ces "légumes oubliés", voici une recette simple à base de potimarron.

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

Ingrédients pour 6 personnes :

1 potimarron

1 oignon

200 g de dés de jambon

1 pâte à tarte brisée

3 œufs

100 g de gruyère râpé

sel, poivre

Peler et couper en morceaux le potimarron. Faire cuire à la vapeur avec l'oignon pendant 25 minutes. Egoutter. Réduire en purée, ajouter les jaunes d'œufs et les dés de jambon puis mélanger le tout. Saler, poivrer. Battre les blancs d'œufs en neige, les ajouter délicatement à la préparation. Incorporer une partie du gruyère râpé.

Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte de 27 cm de diamètre environ, y verser le mélange au potimarron. Saupoudrer de gruyère râpé. Mettre au four 35 minutes à 160°C (thermostat 6). Vous pouvez servir cette tarte en plat principal en l'accompagnant d'une salade verte.

Bon Appétit !

CF, Diététicienne