

ANIMATION DU 19 NOVEMBRE 2020

« LA SAISONNALITE DES PRODUITS ET LE BESOIN NUTRITIONNEL SELON LES SAISONS »



SALADE D'ENDIVES AUX POMMES VINAIGRETTE A L'HUILE DE NOIX

L'endive a été découverte par hasard au XIXe siècle. Issue de racines de chicorée sauvage améliorée, on ne la trouve pas à l'état naturel. Elle pousse sur des racines repiquées dans l'humidité, l'obscurité et la chaleur, c'est la technique du « forçage ». Bien que produit toute l'année, le chicon est considéré comme une salade d'hiver. Très riche en eau et en fibres, l'endive contient également de nombreux minéraux et son apport en vitamine C n'est pas négligeable.

RISOTTO AU POULET

Le riz ne fait pas grossir. il est source de fibres, vitamines (B1, B3 et B5) et minéraux (potassium, magnésium, phosphore) il permet une meilleure absorption et assimilation des nutriments (et notamment de ceux des fruits et légumes) il permet de diminuer la consommation de graisses saturées.

BABYBEL BIOLOGIQUE

La version originelle de ce fromage, Mini Babybel Rouge, est composée de lait standardisé et stérilisé (98 %), de sel, de ferments lactiques et de coagulant. Une portion de Mini Babybel Rouge (22g) contient environ 140mg de calcium (soit 18 % des Apports Quotidiens de Référence)

POIRES AU SIROP CHOCOLAT & AMANDES

Les bienfaits des amandes sur la santé sont une diminution de 45% du risque de développer une maladie cardio-vasculaire, Une baisse de 13% du risque de diabète, une réduction du mauvais cholestérol (LDL) ainsi qu'une augmentation du bon cholestérol dans l'organisme et une prévention des risques d'hypertension (grâce au potassium qu'elles contiennent).