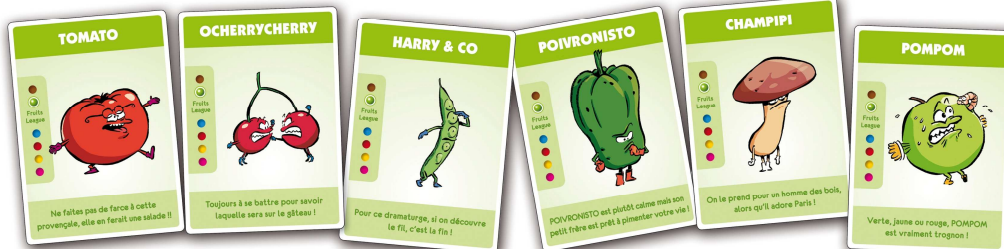




Toi aussi, rejoins

LA TEAM

sur www.grabeurks.com



Septembre-Octobre 2011

SOYONS COMPLICES !

Information nutritionnelle des parents et des enfants



Carrément **Soupe !**
Naturellement **Bon !**

« Mange ta soupe, tu deviendras plus grand ! ».

Cette phrase, bien connue de nos enfants, se transmet depuis des générations et fait maintenant partie de la mémoire collective. Encore une ruse de plus pour leur faire consommer les fruits et légumes qu'ils ont parfois du mal à apprécier.

Pour initier nos bambins aux plaisirs de la soupe, éveiller leur palais et leur curiosité, voici quelques conseils :

- les faire participer à la confection des soupes en passant par l'achat, l'épluchage et la cuisson des fruits et légumes.
- réaliser des soupes froides, chaudes, mixées ou avec des morceaux, veloutées, sucrées, salées.
- les agrémenter de croûtons, de petites pâtes, de miettes de poulet, de lamelles de bœuf....
- varier les couleurs qui vont faire pétiller les yeux.

La préparation d'une soupe sucrée ou salée se fait sur la base d'un mélange d'eau, de légumes ou de fruits et éventuellement de féculents (pommes de terre, légumes secs, tapioca...). A cette base peuvent être ajoutés d'autres ingrédients : lait, crème fraîche, beurre, viande, poisson, sucre...

Elles sont sources de :

- **fibres**, qui participent au bon fonctionnement intestinal.
- **d'eau**, nécessaire pour l'hydratation.
- **vitamines et minéraux**, pour le bon fonctionnement de notre organisme.

Du 17 au 23 Octobre 2011, à l'occasion de la Semaine du Goût, API proposera dans ses menus des soupes sucrées et salées.

Retrouvez-nous dès la mi-septembre sur www.api-restauration.com, pour découvrir toutes les fiches d'activités ainsi que les recettes créées et proposées par nos chefs.





Ton légume préféré ? Le Concombre peut être... Ton fruit préféré ? Le kiwi... Super... On peut en faire ta soupe sucrée préférée. Pour cela, fais-toi aider d'une grande personne.

Pour 4 personnes, il te faut : 1 concombre; 3 Kiwis ; 240g de fromage blanc; 20g de sucre en poudre.

Epluche le concombre et les kiwis. Coupe les en morceaux. Ajoute-les dans un blender avec le fromage blanc et le sucre en poudre. Mixe le tout et régale-toi !

Le saviez-vous ?

Un smoothie est un type de boisson réalisée à partir d'ingrédients frais et naturels tels que des fruits et légumes mixés, parfois mélangés à des jus de fruits, de la glace pilée, et du yaourt.

Lundi 26 Sept.	Mardi 27 Sept.	Jeudi 29 Sept.	Vendredi 30 Sept.
CONCOMBRE VINAIGRETTE	BETTERAVES CRUES Bio	TABOULE	POIREAUX VINAIGRETTE
FILET de DINDE au PAPRIKA	SAUTE de BŒUF "LE POMARDEL" à la CANNELLE	FILET de POISSON & sa rondelle de citron	SPAGHETTI CARBONARA (pâtes, lardons, crème fraîche) + gruyère
POTATOES + ketchup	BLETTES	CAROTTES PERSILLEES Bio	SALADE VERTE
EDAM	ROUY	ST MÔRET	PETIT SUISSÉ
COMPOTE POMMES/BANANES Bio	RIZ au LAIT	ILE FLOTTANTE	FRUIT de SAISON Bio

Lundi 03 Oct.	Mardi 04 Oct.	Jeudi 06 Oct.	Vendredi 07 Oct.
CHOU ROUGE au GOUDA	SALADE de CŒURS de PALMIER	SALADE d'ENDIVES	RILLETES
BOUDIN NOIR "DE PAYS"	PAELLA de la MER	PALETTE de PORC à la DIABLE (moutarde)	FILET de DINDE aux CHAMPIGNONS
COMPOTE de POMMES & CŒURS de BLE Bio	SALADE VERTE	PUREE de PDT aux NOISETTES Bio	HARICOTS VERTS Bio
FROMAGE BLANC	BABYBEL	ST NECTAIRE	CAMEMBERT
MOUSSE au CHOCOLAT	FRUIT de SAISON Bio	MIRABELLES au SIROP	FRUIT de SAISON

Lundi 10 Oct.	Mardi 11 Oct.	Jeudi 13 Oct.	Vendredi 14 Oct.
CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE	SALADE VERTE & ŒUF DUR	BETTERAVES VINAIGRETTE	SALADE de POIS CHICHES
SAUTE d'AGNEAU à l'ORIENTALE	RÔTI de PORC aux POMMES	HAUT de CUISSE de POULET	FILET de POISSON MEUNIÈRE
SEMOULE Bio	EPINARDS BECHAMEL Bio	FRITES + ketchup	PUREE DE LEGUMES
COULOMIERS	TOME	CARRE FRAIS	GOUDA Bio
CREME PRALINE	FRUIT de SAISON	FRUIT de SAISON Bio	POMME au FOUR

Lundi 17 Oct.	Mardi 18 Oct.	Jeudi 20 Oct.	Vendredi 21 Oct.
MINI PIZZA	SOUPE FROIDE BETTERAVES & BASILIC	POTAGE CHAUD de BROCOLIS & POIRES Bio	TABOULE Bio
SAUTE DE BŒUF "LE POMARDEL"	FILET de POISSON à l'ANETH	RÔTI de DINDE SAUCE SUPREME (crème, champignons)	OMELETTE
COTES DE BLETTES	POMME de TERRE FONDANTES Bio	POMMES DAUPHINES + Ketchup	CHOU-FLEUR PERSILLE
SAINT PAULIN	YAOURT aux FRUITS	PONT l'EVEQUE	PYRENEES
SMOOTHIE BANANE & MIEL Bio	FRUIT de SAISON		SMOOTHIE POMMES/CHOCOLAT/MENTHE

Lundi 05 Sept.	Mardi 06 Sept.	Jeudi 08 Sept.	Vendredi 09 Sept.
TABOULE	PÂTE de CAMPAGNE	BETTERAVES VINAIGRETTE	RADIS au BEURRE
ESCALOPE de PORC CHARCUTIERE "PAYS CATHARE" (cornichons, moutarde)	BRANDADE de POISSON	HAUT de CUISSE de POULET	FILET de POISSON à la CATALANE
CELERI GRATINE	SALADE VERTE	FRITES + Ketchup	HARICOTS VERTS
YAOURT NATURE	GOUDA Bio	PETIT SUISSÉ AROMATISÉ	CAMEMBERT Bio
FRUIT de SAISON Bio	FROMAGE BLANC aux FIGUES	FRUIT de SAISON Bio	RIZ au LAIT

Lundi 12 Sept.	Mardi 13 Sept.	Jeudi 15 Sept.	Vendredi 16 Sept.
JULIENNE de BETTERAVES CRUES	ENDIVES VINAIGRETTE	SALADE DE TOMATES Bio	MACEDOINE MAYONNAISE
SAUTE de PORC à la TOMATE	BLANQUETTE de VEAU	STEAK HACHE CREME à l'AIL	FILET de POISSON SAUCE AURORE
POTATOES	PÂTES Bio	PUREE de BROCOLIS	RIZ
TARTARE	GRUYERE	COULOMIERS	FROMAGE BLANC
COMPOTE DE FRUITS Bio	FRUIT de SAISON	MOUSSE CHOCO	FRUIT de SAISON Bio

Lundi 19 Sept.	Mardi 20 Sept.	Jeudi 22 Sept.	Vendredi 23 Sept.
SALADE de RIZ & CRUDITES	SALADE de HARICOTS VERTS	VELOUTE de COURGES	CHOU BLANC aux RAISINS Bio
FILET de POISSON SAUCE DIEPPOISE (fruits de mer)	JAMBON GRILLE	SAUTE de VOLAILLE aux CHATAIGNES	BŒUF BRAISÉ au BASILIC
FONDUE de POIREAUX	LENTILLES	PUREE POMMES de TERRE aux CHAMPIGNONS Bio	RATATOUILLE
YAOURT aux FRUITS Bio	EMMENTAL Bio	BRIE	TOME
PÂTISSERIE	FRUIT de SAISON	FIGUES	FLAN VANILLE