



MENUS DU MOIS

Petit déjeuner

- ✓ **Thé noir English breakfast**
- ✓ **Céréales Boule de miel** – lait ou jus végétal
- ✓ **Jus d'orange Brunchy**

Déjeuner

- ✓ Eau plate avec son **sirop de fraise**
- ✓ Pavé de saumon en papillote à **l'aneth**
- ✓ **Pâtes aux œufs frais bios** courge Butternut*
- ✓ Brie de Melun et **mélange peps** (abricots secs bio, noix et miel d'acacia)
- ✓ **Café d'Indonésie bio**

Gouter

- ✓ **Biscuits Bretons caramel**
- ✓ Lait **chocolaté**

Dîner

- ✓ **Mélange apéritif japonais**
- ✓ **Petit épeautre lentilles vertes** aux légumes
- ✓ **Cubes coco** et sa fontaine de **couverture chocolat noir**

IDEE RECETTE

*Pâtes aux œufs frais bio et courge Butternut (4 personnes)

Eplucher une courge butternut moyenne et la couper en dés. Dans une sauteuse faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et ajouter une gousse d'ail écrasée, mettre les dés de courge, saupoudrer d'une cuillère à café rase de curry et une de curcuma, poivrer, mélanger et verser 1/2 verre d'eau et faire cuire à feu doux à couvert, en remuant de temps en temps. Pendant ce temps faire cuire les pâtes (50 g poids cru par personne). Lorsque les dés de courge sont cuits ajouter les pâtes préalablement égouttées et bien mélanger. Servir aussitôt avec le saumon.

LE POINT DE VUE DE LA DIETETICIENNE

Originaires d'Amérique Centrale et du Sud, bien qu'il s'agisse d'un fruit au sens botanique du terme puisqu'elles contiennent les graines de la plante, les courges sont communément considérées comme des légumes.

Les courges d'hiver (Potiron, Potimarron, courge butternut...) sont récoltées matures en automne. Leur peau dure permet une conservation longue entre 1 et 3 mois au frais et à l'abri de l'humidité.

Riches en eau (90% environ) donc pauvres en calories, elles sont aussi très riches en fibres du fait de leur maturation avancée. Bien pourvue en potassium, leur consommation a un effet hypotenseur. Sa forte teneur en caroténoïdes, des précurseurs de la vitamine A, de puissants antioxydants, lui permette de lutter contre le vieillissement cellulaire.

C'est une excellente source de vitamine A. Le rétinol est l'une des formes actives de la vitamine A dans l'organisme. Elle contribue à la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité.

En résumé, manger des courges pour rester jeune 😊

Bon appétit