VARIÉTÉS

Beaucoup de variétés dans le monde qui se distinguent par leurs formes, couleurs, textures et leur goût :

- ☐ tomate cerise ou cocktail,
- ☐ en grappe, ronde ou allongée,
- ☐ cœur de bœuf,
- ☐ tomate ananas,
- ☐ Noire de crimée...

CÔTÉ NUTRITION

La tomate est riche en eau, en caroténoïdes dont le lycopène, puissant antioxydant, ainsi que le béta carotène, qui se transforme en vitamine A dans l'organisme, nécessaire au bon fonctionnement de la vision.

CÔTÉ CUISINE

- ☐ Elle se consomme comme un légume mais c'est un fruit,
- ☐ Elle se prépare aussi bien crue que cuite: en salade, en accompagnement des plats ou dans des sauces : gaspacho, tomate farcie, tomate à la mozzarella, bolognaise...
- ☐ Pour réduire son acidité dans une préparation, ajouter un peu de sucre ou l'associer à de la carotte.

La tomate

C'est le légume le plus consommé en France. Elle est peu calorique et très riche en vitamines.

Les mois de pleine saison sont :

MAI - JUIN - JUILLET - AOÛT- SEPTEMBRE

UNE SAISON...UNE RECETTE

Madeleines de tomates, mozzarella et basilic

Ingrédients: Pour 4 personnes

- 120 g de tomates cerise
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de miel
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 120 g de mozzarella
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 50 g de beurre
- ½ paquet de levure chimique
- sel/poivre

Progression :

1. Laver les tomates cerise. Émincer l'échalote. Couper les tomates en petits morceaux.
2. Mélanger le tout avec sel, poivre, herbes de Provence et miel.
3. Mettre au four à confire à 90°C pendant 45 min à 1 h.
4. Battre les œufs. Ajouter la farine, la levure et le beurre fondu. Mélanger. Ajouter les tomates confites (égouttées) et la mozzarella coupée en petits cubes. Mélanger.
5. Couler l'appareil dans des moules à madeleines anti-adhésifs. Cuire à 170°C pendant 12 min.

Recette proposée par :
Eric BERT,
Api Vallée du Rhône

JUILLET AOÛT 2017

ÉDITO

Pour que les jeunes sportifs passent le plein d'énergie...

Si une activité physique est prévue dans la journée, la collation du matin ou de l'après-midi est un bon compromis afin que votre enfant puisse avoir l'énergie nécessaire et limiter les grignotages (confiseries, sodas, biscuits…).

L'idéal est de la consommer en fonction de l'heure de l'entraînement, soit 2 heures avant ou soit dans le quart d'heure qui suit l'entraînement. Dans les 2 cas, elle sera raisonnablement éloignée du déjeuner ou du dîner.

Il est préférable de proposer une collation de qualité composée de :
-1 laitage (yaourt à boire, yaourt, lait demi-écrémé, fromage blanc sucré),
-1 fruit frais,
-Du **pain** grillé, du pain d'épices, du pain complet, des céréales pauvres en graisse...,
-De **l'eau** minérale, de source ou du robinet.

Votre diététicienne à votre écoute sur:
www.api-restauration.com

Conception CréApi

Menus du 10 juillet au 25 août 2017

RESTAURANT SCOLAIRE

Légende :

TOUTES nos viandes bovines et porcines sont françaises

Recette cuisinée

BIO

PRODUIT REGIONAL

Nouveau produit

Entrée avec viande

Lundi 10 juillet	Mardi 11 juillet	Mercredi 12 juillet	Jeudi 13 juillet	Vendredi 14 juillet
Laitue vinaigrette	Salade niçoise	Salade milanaise	Salades de tomates	
Filet de poisson pané sauce tartare Purée au lait	Chili con carne Riz pilaf	Grignotine de porc barbecue Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées	Coquillettes carbonara Emmental râpé	FERIE
Yaourt brassé aux fruits	Maasdam	Mousse au chocolat	Fruit de saison	

Lundi 17 juillet	Mardi 18 juillet	Mercredi 19 juillet	Jeudi 20 juillet	Vendredi 21 juillet
Betteraves rouges	Carottes râpées vinaigrette	Crêpe au fromage	Salade de concombres	Salade fraîcheur
Raviolis de bœuf Emmental râpé	Bouchée de volaille provençale Semoule	Rôti de porc* orloff Haricots verts Pommes de terre noisettes	Paupiette de veau bercy Riz pilaf	Marmite de poisson citron ciboulette Bâtonnière de légumes Pommes de terre persillées
Compote de pommes fraises	Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Fromage fondu	Liégeois chocolat

Lundi 24 juillet	Mardi 25 juillet	Mercredi 26 juillet	Jeudi 27 juillet	Vendredi 28 juillet
Batavia vinaigrette	Macédoine de légumes	Céleri rémoulade	Taboulé	*REPAS ESTIVAL* Salade estivale *(tomates, olives, poivrons, basilic, féta)*
Gratiné de pommes de terre bolognaise	Jambon blanc Céréales gourmandes Piperade	Haché de veau aux herbes Macaronis Emmental râpé	Cordon bleu Petits pois forestier avec pommes de terre	Pavé de hoki à la niçoise Riz méridionale
Compote de pommes	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Flan nappé caramel	Pâtisserie abricot

Lundi 31 juillet	Mardi 1 août	Mercredi 2 août	Jeudi 3 août	Vendredi 4 août
Duo de crudités	Salade de concombres bulgare	Salade madrilène		Jus de fruits
Bœuf braisé à la tomate Coquillettes Emmental râpé	Merguez à l'orientale Semoule Légumes au jus	Nugget's de poisson Gratin de chou-fleur et pommes de terre	Paëlla de volaille	Salade piémontaise (saucisse strasbourg, pdt, légumes)
Salade de fruits au sirop	Crème dessert chocolat	Beignets aux fruits	Mimolette Fruit de saison	laitage

Lundi 7 août	Mardi 8 août	Mercredi 9 août	Jeudi 10 août	Vendredi 11 août
Laitue vinaigrette	Salade niçoise	Salade milanaise	Salade de tomates	Salade de concombres
Filet de poisson pané sauce tartare Purée au lait	Chili con carne Riz pilaf	Sauté de porc à la dijonnaise Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées	Carbonara Coquillettes Emmental râpé	Paupiette de veau Bercy Frites
Yaourt brassé aux fruits	Maasdam	Mousse au chocolat	Fruit de saison	Liégeois vanille

Lundi 14 août	Mardi 15 août	Mercredi 16 août	Jeudi 17 août	Vendredi 18 août
Carottes râpées vinaigrette		Betteraves rouges vinaigrette	Crêpe au fromage	*REPAS ITALIEN* Tomates mozzarella
Bouchée de volaille à la provençale Ratatouille Semoule	FERIE	Raviolis de bœuf Emmental râpé	Rôti de porc orloff Haricots verts Pommes de terre noisettes	Escalope milanaise sauce italienne Penne régate Fromage râpé
Fromage fondu		Compote de pommes fraises	Fruit de saison	Tiramisu aux fruits rouges

Lundi 21 août	Mardi 22 août	Mercredi 23 août	Jeudi 24 août	Vendredi 25 août
Batavia vinaigrette	Macédoine de légumes	Céleri rémoulade	Taboulé	Salade à la grecque
Gratiné de pommes de terre bolognaise	Jambon blanc Céréales gourmandes Piperade	Haché de veau aux herbes Macaronis Emmental râpé	Cordon bleu Petits pois forestier	Marmite de poisson citron ciboulette Riz créole
Compote de pommes	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Camembert	Flan nappé caramel

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements