



BONNE rentrée !!!



Sylvie Stagnaro,
Diététicienne-nutritionniste

Un repas sans viande avec des protéines ? C'est Facile !!

QUIZZ NUTRITION

1 - Les protéines animales contenues dans les viandes peuvent aussi se trouver dans les aliments suivants sauf un.

Sauras-tu trouver lequel ? (entoure la bonne réponse)

- ▶ Les poissons
- ▶ Les œufs
- ▶ Les lentilles
- ▶ Les moules
- ▶ Les fromages
- ▶ Le lait
- ▶ Les yaourts

réponse : les lentilles

2 - Les protéines végétales peuvent aussi remplacer la viande à condition de les associer.

A ton avis, quels sont les plats qui peuvent remplacer la viande ?
(entoure les bonnes réponses)

- ▶ Pâtes sauce tomate
- ▶ Semoule et pois chiches
- ▶ Lentilles aux carottes
- ▶ Haricots rouges et riz
- ▶ Macédoine de légumes (petits pois, navet, carottes, haricots verts)

réponse : (semoule + pois chiches) et (haricots rouges + riz)



Les protéines

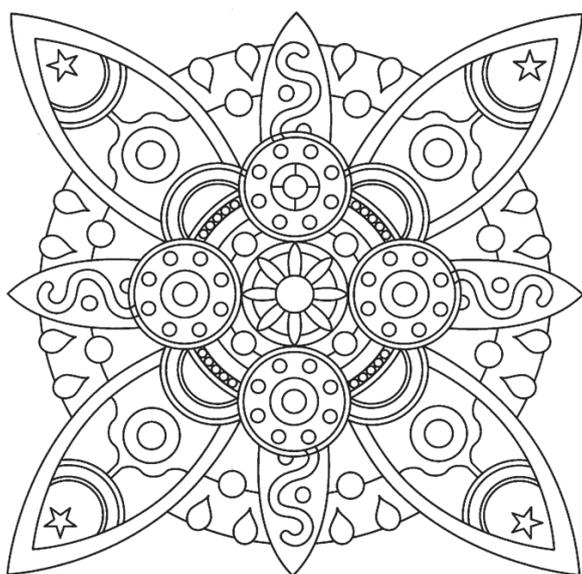


On n'est pas obligé de manger de la viande tous les jours !

Pour préserver la planète, moins de viande, de meilleure qualité, élevée à côté de chez toi.

La Fondation Edith Seltzer, qui confectionne les repas que tu manges à la cantine, s'engage à respecter ces recommandations.

Coloriage



1MAX2COLORIAGES.FR

Fruits et légumes de saison



Betterave
Blette
Céleri

Châtaigne
Courge
Fenouil

Potiron
Polre
Raisin

www.agencebio.org

Recette

Les tomates de Nathalie - 10 pers.



Nathalie est chevrrière à Plampinet. Elle fabrique, avec le lait de ses chèvres, un fromage mis régulièrement à nos menus.

Voici une recette goûteuse inspirée par elle !

- ◆ Préparer le mélange au fromage qui servira de condiment aux tomates : mélanger tous les ingrédients et ajouter le fromage de chèvre frais écrasé.

Petite astuce : préparé la veille le mélange sera plus savoureux.

- ◆ Couper les tomates en tranches
- ◆ Déposer la sauce au fromage au centre du plat
- ◆ Décorer avec quelques tiges de ciboulette fraîche

Vous pouvez déguster !

- 300 g de fromage blanc
- 2 fromages de chèvre frais de Plampinet
- 20 g d'échalotes hachées finement
- 1 gousse d'ail hachée fin
- ½ bouquet de ciboulette fraîche ciselée
- persil haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (issue de l'agriculture biologique si possible)
- 1 kg de tomates bien charnues, type noire de crymée ou cœur de bœuf



Envoie nous la photo de tes tomates de Nathalie ! À qualitecom@fondationseltzer.fr

Elle paraîtra dans le prochain A Table Junior du mois de décembre 2018, tu pourras aussi visiter notre cuisine et faire une recette avec nos cuisiniers !

Contact Service Qualité - Communication

Marie Christine HOLLANDER ◆ Léa CARMONA Tél : 04 92 25 58 48
Responsable de la publication : François BACH, Directeur Général

Rejoignez-nous sur

