

Extrait du Collège Irène Joliot-Curie

<http://curie-col.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article361>

Menu du 15 au 19 novembre 2010

- Restauration -

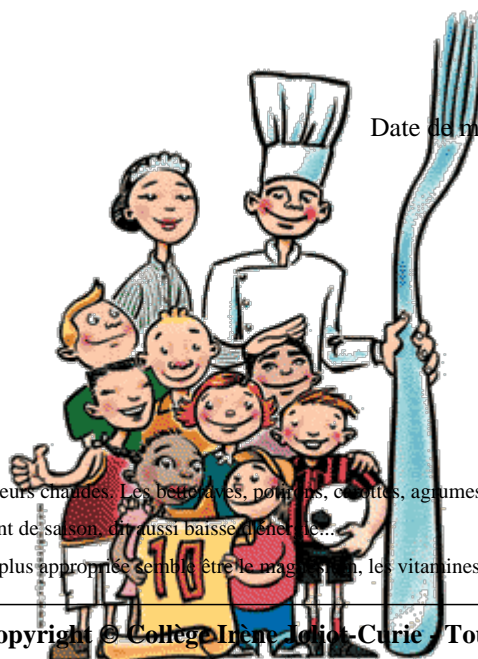
Date de mise en ligne : vendredi 12 novembre 2010

Description :

L'automne est arrivé avec ses belles couleurs chaudes. Les betteraves, potirons, courtes, agrumes, pommes, choux et consorts font le bonheur savoureux de cette nouvelle saison ! Mais qui dit changement de saison, dit aussi baisse d'énergie...

Pour combattre la fatigue, la synergie la plus appropriée semble être le magnésium, les vitamines du groupe B et la vitamine C. Alors, à l'attaque pour un remède anti-flagada !

Copyright © Collège Irène Joliot-Curie - Tous droits réservés



L'automne est arrivé avec ses belles couleurs chaudes. Les betteraves, potirons, carottes, agrumes, pommes, choux et consorts font le bonheur savoureux de cette nouvelle saison ! Mais qui dit changement de saison, dit aussi baisse d'énergie...

Pour combattre la fatigue, la synergie la plus appropriée semble être le magnésium, les vitamines du groupe B et la vitamine C. Alors, à l'attaque pour un remède anti-fatigue !

Vitamine B2 : Antioxydante, elle est impliquée dans l'ensemble des réactions biochimiques de production d'énergie à partir des glucides et des lipides. Le lait et les produits laitiers constituent la principale source de riboflavine, l'autre nom de la vitamine B2. Sans oublier le foie de veau, bien sûr.

Où trouver de la vitamine C dans notre alimentation ?

De toutes les vitamines, la C fait partie des plus faciles à consommer. On la trouve en effet dans tous les types de végétaux, en particulier s'ils sont consommés crus.

A eux seuls, les fruits et les crudités représentent ainsi 85% de notre consommation totale de vitamine C. Il s'agit donc de ne pas lésiner.

Outre les agrumes reconnues pour leur taux élevé en acide ascorbique, le cassis, le persil, la mâche, le cresson, ou encore le kiwi sont également très bien pourvus en la matière. Mention spéciale à la goyave, dont 100 g suffisent pour combler nos besoins en vitamine C pour 2 jours !

Pensez-y au jour le jour. Le simple fait de manger deux kiwis au cours de la journée suffit amplement à couvrir vos besoins quotidiens. N'oubliez pas les jus de et salades de fruits à déguster dès le petit déjeuner, en particulier s'ils sont aux agrumes (orange, pamplemousse, clémentine) dont la pleine saison se situe en hiver.

Apport moyen en vitamine C pour 100 g* :

Goyave 243 mg,
Cassis 200 mg,
Persil 170 mg,
Poivron 126 mg,
Oseille 125 mg,
Brocoli 110 mg,
Kiwi 80 mg,
Chou vert 80 mg,
Papaye 64 mg,
Fraise 60 mg,
Chou-fleur 60 mg,
Cresson 60 mg,
Orange 53 mg,
Citron 52 mg,
Fenouil 52 mg,
Epinard 50 mg,
Mangue 44 mg,
Clémentine 41 mg,
Groseille 60 mg,
Pomelo 37 mg

*Partie comestible (Source Aprifel)

On trouve du magnésium dans de nombreux aliments mais essentiellement dans le chocolat, qui est un véritable concentré de magnésium.

Il est présent également dans les céréales complètes, les légumineuses (tels que les haricots secs, les lentilles, les haricots verts, les flageolets ...), les légumes verts foncés et les fruits secs, les fruits oléagineux tel que la noix de cajou

Et n'oubliez pas un complément 100% naturel, à la portée de tous, bon pour notre corps et notre esprit : une petite balade en forêt, pour s'oxygéner et profiter des chaudes couleurs de l'automne.

Recette de la semaine

Tarte au chocolat et aux poires

Cuisson : 35min

Préparation : 40min

Nombre de personnes : 6

Ingrédients

1 rouleau de pâte sablée

5 poires william mûres

10 cl de lait

25 cl de crème fraîche liquide

1 gousse de vanille

1 oeuf

60 g de sucre

200 g de chocolat noir ou très noir à pâtisser

12 cl de crème fraîche liquide

40 g de beurre

Description

Versez le lait et la crème dans une casserole, ajoutez la gousse de vanille fendue en deux et ses graines grattées à la pointe d'un couteau. Portez à ébullition.

Au premier bouillon, retirez du feu, couvrez et laissez infuser jusqu'à ce que le lait soit complètement refroidi.

Garnissez un moule à tarte de pâte et piquez le fond avec une fourchette. Préchauffez le four th 6/7 (200°). Enfournez et faites cuire à blanc 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes. Baissez le four th 4 (120°).

Pendant ce temps, dans une terrine, battez les oeufs et le sucre au fouet et incorporez le mélange crème/lait après l'avoir filtré.

Epluchez les poires, coupez-les en quatre, retirez les coeurs et les pépins, coupez les quartiers en fines tranches, arrosez-les de jus de citron afin qu'elles ne noircissent pas. Réservez quelques lamelles pour la présentation. Séchez une à une le reste des tranches de poire sur du papier absorbant et disposez-les en rosace, pointe vers le centre, de manière à ce qu'elles se chevauchent un peu sur le fond de tarte. Ajoutez la crème. Enfournez et faites cuire 10 minutes. A la sortie du four, laissez refroidir. Râpez le chocolat dans un saladier, portez la crème à ébullition puis versez-la sur le chocolat.

Mélangez lentement en évitant les bulles d'air, puis incorporez le beurre ramolli en petits morceaux. Versez ce mélange sur la tarte refroidie.

Réservez dans un endroit frais mais pas au réfrigérateur. Déposez délicatement quelques tranches de poire entrelacées sur le dessus de la tarte pour la décorer.

Servez.

Zoom sur un des aliments du menu

[Caractéristiques de la poire Williams](#)

Menu de la semaine

[>](sites/curie-col.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/menu_du_15_au_19_novembre_2010.pdf "PDF - 119.3 ko")



Menu du 15 au 19 novembre 2010