

EDITO

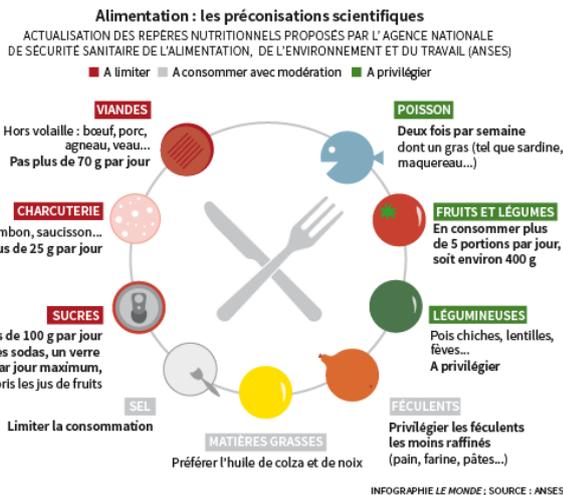
Menu à thème du mois : faites découvrir à vos convives le

• MENU D'HIVER •

Crème de potiron
Sauté de bœuf aux légumes anciens
Fromage
Poire sauce chocolat



Les nouveaux repères nutritionnels



♦ L'Anses assure des missions de veille, d'expertise, de recherche et de référence en lien avec la santé. Suite aux recherches scientifiques menées au cours des dix dernières années, elle vient de mettre à jour les **repères nutritionnels de consommation**.

♦ Le but ? Guider la population dans ses choix alimentaires de façon à **couvrir ses besoins nutritionnels** tout en **limitant le risque de maladies chroniques** et l'exposition aux contaminants présents dans l'alimentation.



Les nouvelles recettes



Salade batavia bio, lardons et croutons



Filet de dorade à l'indienne



Fromage blanc et brisures d'OREO



La banane

- ♦ **Saisonnalité** : toute l'année.
- ♦ **Conservation** : à température ambiante. Attention, elle supporte mal le froid et noircit au réfrigérateur !
- ♦ **Mise en œuvre** : crue, flambée, poêlée, cuite au four, intégrée à des gâteaux, à des mousses mais aussi sous forme de gratin ou purée en accompagnement de volaille.



♦ La banane est un fruit très apprécié pour son goût sucré et sa texture moelleuse. Riche en **glucides** et en **fibres**, elle représente une source d'énergie intéressante. Elle vous permet aussi de faire le plein de **potassium** et **magnésium**.

♦ LE SAVIEZ-VOUS ?

Après la pomme, la banane est le 2^{ème} fruit le plus consommé en France !



Smoothie banane et miel

Ingédients (pour 4 personnes) :

- 4 bananes
- 1 litre de lait
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- ½ citron



Recette :

- ♦ Épluchez et tranchez les bananes en grosses rondelles.
- ♦ Placez-les dans un grand bol.
- ♦ Ajoutez le jus de citron, le miel et le lait.
- ♦ Mixez le tout jusqu'à obtenir un liquide épais.
- ♦ Vous pouvez servir vos smoothies frais et agrémentés de quelques morceaux de fruits.

Disponible sur
e-Quilibre !

Bon appétit !