

*Ferme de Chantecaille*  
Poulets, Légumes, Oeufs...  
C'est bio, c'est local, c'est un régal!  
07 82 81 61 91 | [www.ferme-de-chantecaille.fr](http://www.ferme-de-chantecaille.fr)



Radis Daikin



Radis bleu d'Automne

# SEMAINE DU GOÛT :

## LES FRUITS SECS

L'automne est déjà là et l'hiver s'installe peu à peu, il faut prendre des forces ; alors pour la semaine du goût cette année du

**12 au 16 Octobre**, les FRUITS Séchés vont être nos alliés :



### Principes et valeurs nutritives :

Naturellement secs ou artificiellement déshydratés, les fruits se conservent bien plus longtemps. Une bonne manière de consommer des fruits produits hors saison. Cette préparation peut concerner le fruit entier ou en tronçons, en tranches plus ou moins épaisses, en cubes, voire en poudre. Sous ces différentes formes, vous pouvez les consommer seuls, en salades ou cuisinés. La poudre d'amande sert également souvent d'ingrédient en pâtisserie. Les autres fruits secs « à chair » sont les abricots, les dattes, les figes, les pruneaux. Ils

sont riches en **Glucides** et pauvres en graisses. Ils

offrent également des **Vitamines A, E et PP**. Très fragile, la Vitamine C est quasi absente des fruits secs. L'abricot sec est le plus riche en **potassium** et la banane séchée, en **magnésium**. La fige, quant à elle, est grande pourvoyeuse de **calcium**.



Ananas



Cranberry



Mangue



Raisins



Bananes



Figues



Cranberries

Et pour les petits gourmands : Pépites de chocolat Noir et au lait...



Du jus de pomme de la commune d'Eyjeaux leur sera également proposé.

