



## - Le coin des parents -



### Question de Stéphanie, maman de Tristan : "Puis-je faire découvrir le citron à mon fils de 14 mois ?"

Rassurez-vous, les agrumes sont des fruits qui ne sont que très rarement allergisants. Il est tout à fait possible de les introduire dès le début de la diversification alimentaire de votre enfant, notamment sous forme de jus.

Le citron a un goût acide qui pourrait surprendre votre bébé. Nous vous conseillons d'ajouter quelques gouttes de jus de citron fraîchement pressé au biberon d'eau. Cela va permettre d'aromatiser un peu son eau de boisson.

Le citron a un important pouvoir désaltérant, il est également riche en vitamine C et très peu sucré.



### Zoom sur... le yuzu

Le yuzu, aliment star de la cuisine branchée, est un petit agrume jaune avec un goût bien particulier à mi-chemin entre le citron, la mandarine et le pamplemousse.

Sa rareté sur nos étals de produits frais vous obligera à pousser la porte d'une épicerie asiatique pour faire sa connaissance. Il est plutôt onéreux.

En revanche vous le trouverez plus facilement en jus, zestes séchés ou dans les sauces japonaises.

Excellent pour la santé, le yuzu est connu en Asie depuis toujours pour ses vertus médicinales. On lui attribue des propriétés pour lutter contre le rhume et autres maladies hivernales. À votre santé !



JANVIER - FÉVRIER 2018

Structure multi-accueil Aux petits pieds du marais - Boves

Conception CréApi

api



## Soyons complices

- Premiers pas -



EDITO

## Les agrumes : un peu de pep's en plein hiver !

Le temps de l'orange offerte en cadeau de Noël à nos arrière-grands-parents est bien loin ! Depuis, les agrumes occupent une place importante dans notre alimentation quotidienne. Cependant, nous ne les connaissons pas tous ! Il en existe de toutes les couleurs : orange, jaune, vert, rouge et de toutes les formes : rond, ovale, allongé, bosselé... Très utilisés en cuisine pour leur saveur sucrée, nous consommons fréquemment des oranges, des clémentines, mandarines, pomelos ainsi que du citron. Mais savez-vous qu'il existe pour chacun de ces agrumes des dizaines de catégories différentes ?

Vous ne possédez pas d'extérieur ? Le calamondin, dit "oranger d'appartement", est un des rares agrumes que l'on peut faire pousser en intérieur.

Voilà une excellente idée qui permettra à votre enfant de se forger une âme de jardinier. Les agrumes sont comestibles et sans risque pour nos bout'choux aventureux (au pire, à cause du goût acide, ils encourent une belle déconvenue et une magnifique grimace).



Votre diététicienne  
à votre écoute sur le site  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

# Menus de Janvier

## Menu morceaux

## Menu mixé

lundi 01 janvier	mardi 02 janvier	mercredi 03 janvier	jeudi 04 janvier	vendredi 05 janvier
bonne année!	fermeture exceptionnelle	fermeture exceptionnelle	fermeture exceptionnelle	fermeture exceptionnelle

lundi 08 janvier	mardi 09 janvier	mercredi 10 janvier	jeudi 11 janvier	vendredi 12 janvier
veloute de courgettes lasagnes bolognaise	veloute de legumes brandade de poisson	des de betteraves au boursin filet de dinde au chou rouge puree de pommes de terre f. blanc/ confiture de myrtille	batonnet de gruyere filet de porc à la moutarde & miel coquillettes et duo de carottes compote de pomme	tartiflette aux des de jambon emince d'endives aux pommes corbeille de fruits de saison
compote	creme au chocolat	tartine de fromage & clémentine	semoule au lait et biscuit	tartine de confiture, petit suisse
brioche et lait chocolaté	galette des rois (atelier) et fruit			

lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	mercredi 17 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
veloute de celeri tajine d'agneau semoule aux raisins fruit de saison	celeri rape sauce cocktail jambon blanc puree de betteraves rouges glace a la fraise	salade composee filet de colin sauce verte puree & julienne de legumes compote pomme/cannelle	potage de legumes d'hiver filet de poulet riz safrane fromage blanc nappe de gelee	des de mimolette petit sale aux lentilles carottes vichy corbeille de fruits
velouté fruit et galette	rondelles de banane-pain beurré	pâtisserie -crème anglaise	jus de fruits & tartine au miel	yaourt - biscuit

lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	mercredi 24 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
potage aux poireaux petit bœuf aux carottes boulgour petit suisse	toast de fromage aiguillettes de poulet au lait de coco gratin pommes de terre / fenouil corbeille de fruits	potage de legumes œuf dur a la sauce tomate tortis creme caramel	mini pizza carottes rapees salade de fruits frais	mousse de betteraves filet de saumon sauce persillée riz & gratin d'aubergines smoothie a la framboise
pâtisserie aux fruits	tartine briochée/carré de chocolat - yaourt sucré	compote de poire et biscuit	tartine de fromage	jus de fruits et brioche

lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	mercredi 31 janvier	jeudi 01 février	vendredi 02 février
salade d'avocat emince d'escalope de porc au paprika puree de pdt persillée et h.beurre compote de pomme /caramel tartine de fromage	bouillon tomate / vermicelles blanquette de veau à l'ancienne riz veloute fruit	taost de fromage bœuf egrene sur un lit de courgettes lamelles de pommes de terre semoule au lait	carottes rapees au citron couscous au poulet et ses legumes flan caramel fruit et boudoir	veloute de potiron gratin de pates au thon fruit de saison atelier crêpes

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	jeudi 08 février	vendredi 09 février
mouline de saute de bœuf puree de p. de terre et navets laitage	mouline de filet de porc puree de p. de terre & panais compote	mouline de colin au court bouillon puree de pdt et chou romanesco laitage	mouline de jambon blanc puree de legumes et petites pates compote	mouline de blanc de poulet puree de patate douce et potiron laitage
laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote

lundi 12 février	mardi 13 février	mercredi 14 février	jeudi 15 février	vendredi 16 février
mouline de saute de porc puree crecy compote	mouline d'agneau puree de pdt et legumes du potager laitage	bœuf egrene puree de poireaux /petites pates compote	filet de poulet mouline laitage et compote laitage	mouline de saumon puree de pdt et salsifis compote
laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote

lundi 19 février	mardi 20 février	mercredi 21 février	jeudi 22 février	vendredi 23 février
mouline d'omelette puree de p. de terre & epinards laitage	mouline de rôti de dindonneau puree de pdt et chou fleur compote	mouline de poisson puree de legumes et pdt laitage	mouline de palette de porc puree de pdt & carottes compote	mouline de tajine de bœuf puree de petites pates et courgettes laitage
laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote

lundi 26 février	mardi 27 février	mercredi 28 février	jeudi 01 mars	vendredi 02 mars
mouline de rôti de veau puree de legumes et pdt compote	bœuf egrene à la tomate puree tomate/carotte/petites laitage	mouline de jambon blanc puree printaniere compote	mouline de saute de porc puree d'haricots verts/ pdt compote	parmentier de poisson brocolis compote
laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote



Découvrez...



Les teneurs  
en vitamine C pour 100g :  
clémentine : 48 mg  
orange : 59 mg  
pamplemousse : 61 mg



### L'info nutrition : les bienfaits

Les agrumes sont peu sucrés et donc peu caloriques. Ils apportent beaucoup de fibres qui aident à réguler le transit tout en restant facilement digestibles. Ils sont également connus pour être riches en vitamine C... mais pas seulement ! Leur richesse en flavonoïdes, qui est un puissant antioxydant, leur confère de solides atouts pour une bonne santé.



## Salade d'agrumes (à partir de 18 mois)



Un excellent moyen pour faire manger facilement des fruits  
à votre bout de chou cet hiver !

### INGRÉDIENTS POUR 3 PERS. :

- 1 pamplemousse rose
- 2 oranges
- 2 clémentines
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger



1. Peler à vif les agrumes.



2. Couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur environ puis en morceaux dans le sens de la largeur.



3. Ajouter la fleur d'oranger, le miel et bien remuer.



4. Laisser reposer 1h minimum, puis déguster.



Déguster !

# Menus de Février

## Menu morceaux

## Menu mixé

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	jeudi 08 février	vendredi 09 février
veloute d'asperges des de bœuf aux olives ble creme praline	chou rouge rape aux pommes saute de porc aux pruneaux puree de pdt / panais smoothie pomme/ myrtille	jus d'agrumes filet de colin sauce curry doux riz et chou romanesco petit suisse	potage de legumes spaghetti carbonara aux des de jambon des d'ananas au sirop	salade de maïs blanc de poulet sauce forestière puree patate douce / potiron yaourt aromatisé
palet breton et fruit	tartine - fromage	pâtisserie et compote	fromage blanc au miel et petit beurre	tartine/ nutella et jus de fruits

lundi 12 février	mardi 13 février	mercredi 14 février	jeudi 15 février	vendredi 16 février
brocolis sauce cocktail des de porc à l'ananas caramelisé puree crecy (p. de terre/ carottes) fruit de saison	soupe du potager navarin d'agneau boulgour fromage blanc	soupe de poireaux bœuf egrene sauce ketchup coquillettes compote pomme / fraise	des de concombre bulgare poulet façon basquaise riz tomate & endives braisees petit suisse	toast au roquefort filet de saumon sauce aneth pommes vapeur & salsifis rondelles de banane
pâtisserie - yaourt nature	lait fraise / brochette de fruits et friandises	liégeois chocolat et boudoir	brioche et lamelles de pomme	lait / céréales

lundi 19 février	mardi 20 février	mercredi 21 février	jeudi 22 février	vendredi 23 février
celeri rape à la vinaigrette omelette a la ciboulette ble & puree d'epinards milk shake aux fruits rouges cigarette russe et compote	veloute de chou fleur roti de dindonneau en cocotte gratin de pommes de terre salade de fruits frais	salade composee cassolette de poisson riz aux petits legumes creme renversee	fromage palette de porc à la provençale puree de pois casses / carottes corbeille de fruits	soupe de courgettes tajine de bœuf au curry papillons fromage blanc
	tartine de fromage	pâtisserie aux fruits	tartine briochée - lait chocolaté	fruit & petit beurre

lundi 26 février	mardi 27 février	mercredi 28 février	jeudi 01 mars	vendredi 02 mars
smoothie betterave / poire saute de veau braise pommes de terre/ salsifis compote de fraises fromage blanc / céréales au miel	cocktail orange /pamplemousse pates a la bolognaise tomate concassee brasse aux fruits	toast de fromage riz cantonnais (plat complet) fruit de saison	carottes rapees au f. blanc saute de porc aux pommes semoule & haricots verts ananas	veloute de potiron parmentier de poisson brocolis corbeille de fruits yaourt et biscuit
	tartine beurrée et fruit	pâtisserie / smoothie	tartine / fromage	

lundi 01 janvier	mardi 02 janvier	mercredi 03 janvier	jeudi 04 janvier	vendredi 05 janvier
bonne année!	fermeture exceptionnelle	fermeture exceptionnelle	fermeture exceptionnelle	fermeture exceptionnelle

lundi 08 janvier	mardi 09 janvier	mercredi 10 janvier	jeudi 11 janvier	vendredi 12 janvier
egrene de bœuf puree de courgettes et petites pates compote	brandade de poisson sur un lit de legumes laitage	mouline de dinde puree de pdt et betterave laitage	mouline de filet de porc puree au 2 carottes et petites pates compote	mouline de jambon blanc puree de pommes de terre et coulis d'endives /carottes compote
laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote

lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	mercredi 17 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
mouline d'agneau puree de celeri et p.de terre compote	mouline de jambon blanc puree de pdt et betterave rouge laitage	mouline de colin puree de julienne de legumes et pommes de terre compote	mouline de filet de poulet puree de pdt et legumes d'hiver laitage	mouline de jambon puree de p. de terre / carottes compote
laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote

lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	mercredi 24 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
mouline de bœuf aux carottes puree crecy ( p. de terre / carottes) laitage	mouline d'aiguillettes de poulet puree de fenouil et pdt compote	mouline d'œuf dur puree de legumes et petites pates laitage	mouline de jambon blanc puree printaniere compote	mouline de saumon vapeur puree de riz & betterave laitage
laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote

lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	mercredi 31 janvier	jeudi 01 février	vendredi 02 février
mouline d'escalope de porc puree de pdt persillee et h.beurre compote	mouline de blanquette de veau puree de tomates et pdt laitage	bœuf egrene sur une puree de courgettes puree de pommes de terre compote	mouline de filet de poulet puree de legumes & pdt laitage	mouline de poisson puree de potiron et petites pates compote
laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote	laitage et compote