



Le journal de Pommette

N°6 · juin 2021



Info du mois

5 Fruits et légumes par jour !

Les fruits et légumes : 5 par jour au minimum, mais ne pas hésiter à en manger davantage si on le peut et à augmenter sa consommation dans tous les cas. Les portions n'ont pas évolué et correspondent toujours à 80-100 g, soit de 400 à 500 g de fruits et légumes par jour – au minimum – sous toutes les formes : surgelés, frais, en conserve (sans sirop de préférence), cuits ou crus, pressés ou pur jus (pas plus d'un verre par jour), smoothies, compotes, soupes...

Les fruits à coque (amandes, noix, noisettes, pistaches...) – C'est un des nouveaux repères du PNNS 4, une poignée par jour est recommandée pour les personnes non allergiques.



Recette du chef

Recette du chef : Cake aux carottes

Ingrédients 8 personnes

- 3 Carottes
- 150 gr de farine
- 125 gr de crème fraîche épaisse
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 Œufs
- 1 sachet de levure chimique
- Sel, poivre



Mode opératoire :

- Eplucher, laver et râper finement les carottes.
- Faire revenir à la poêle les carottes avec une cuillère à soupe d'huile d'olive (environ 10mn).
- Battre, dans un saladier, les œufs, ajouter la crème fraîche et le reste d'huile. Saler, poivrer et ajouter la farine puis la levure en pluie, bien mélanger
- Ajouter les carottes.
- Beurrer le moule à cake et y verser la préparation.
- Enfourner 35 mn à 180°C (thermostat 6). Pour voir si le cake est cuit planter un couteau au milieu et s'il ressort propre, le cake est cuit.

Le thème du mois du 11 juin au 20 juin



Lundi 14 Juin	Mardi 15 Juin	Jeudi 17 Juin	Vendredi 18 Juin
Melon	Soupe fraîche (concombres & pommes)	Salade de pâtes / melon / tomates / mimolette	Betteraves rouges vinaigrette
Filet de colin Dugléré	Rôti de bœuf au ketchup	Emincé de volaille à la crème	Omelette
Coquillettes	Flan de légumes du soleil	Chou fleur béchamel	Pommes de terre sautées
Edam	Entremet chocolat	Brie	Cantal
Pommes au four maison	Cake de carottes	Smoothie à la pêche	Fruit



La carotte



L'hiver se finit le 19 mars 2021 pour laisser la place au printemps le 20 mars 2021 qui durera à son tour 3 mois. Ce phénomène de saison est connu depuis l'antiquité. Au 3^e siècle av. Jésus Christ, l'astronome mathématicien Eratosthène est parvenu à calculer l'inclinaison de l'axe de la terre, phénomène responsable des saisons.

La carotte est probablement originaire d'Asie Mineure. Longtemps, la carotte n'a pas eu la jolie couleur et saveur qu'on lui connaît aujourd'hui. Elle acquiert sa belle couleur rouge orangé qu'à partir du XIX^e siècle.

Le sais-tu ?

La carotte est le 2^e légume que nous consommons le plus en France. La carotte appartient à la famille alimentaire des fruits et légumes.

Riche en eau, la carotte t'apporte peu d'énergie (36 kcal/100 g)

La carotte est aussi riche en fibres qui participent à une bonne digestion.

Elle est le légume le plus riche en bêta-carotène, reconnaissable à sa couleur orange.

Le bêta-carotène se transforme dans ton organisme en vitamine A.

Plus la couleur de la carotte est prononcée, plus elle en contient.

Ainsi, **1 carotte (100 g) couvre tes besoins quotidiens en vitamine A.**

Elle t'apporte aussi de la **vitamine C** et de la **vitamine B9.**

Si tu peux trouver la carotte toute l'année, sa pleine saison dure de septembre à mars.

Il existe **plus de 500 variétés de carottes** regroupées selon différents types variétaux.

Un type variétal regroupe plusieurs variétés dont les caractéristiques physiques (forme, couleur...) se ressemblent.

Le type variétal le plus connu et le plus consommé en France est le type « nantais » : belles carottes cylindriques, lisses et brillantes de couleur orange, avec un cœur mince de la même couleur.

Si la majorité des carottes est orange, on en retrouve aussi sur les étals de couleur, blanche, jaune ou violette !

Ces carottes sont issues de variétés anciennes.

