

Automne
2019

Livret Nutrition

Les secrets des produits laitiers



Offert par

Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

Votre Pharmacie
&

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

*Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ;
pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin
traitant ou spécialiste.*

Sommaire

La grande famille des produits laitiers	4
Le lait.....	5
Les laits d'autres espèces	7
Les laits fermentés	8
Les fromages	9
Ces aliments issus du lait qui ne sont pas des produits laitiers	10
Les intolérances et allergies	11
Zoom sur le calcium	12
La place des produits laitiers dans notre alimentation.....	13
Les autres sources de calcium dans l'alimentation d'aujourd'hui	14
Recettes	15
Questions -réponses	19
Liste des aliments d'automne.....	20
Semaine de menus d'automne	22
SOURCES.....	24
Notes.....	27

La grande famille des produits laitiers

Sur le plan réglementaire, le terme « lait » sans autre précision est systématiquement du lait de vache, qui a été débarrassé du colostrum*. Ainsi, tous les produits laitiers sont issus des différentes transformations de ce lait.

Les produits laitiers sont classés en une famille d'aliment à part entière, indispensable à bon équilibre alimentaire. Être issu du lait ne suffit pas pour appartenir à cette famille, les produits laitiers ont également des apports nutritionnels communs notamment les protéines et surtout le calcium.



*colostrum : liquide jaunâtre fabriqué les premiers jours après le vêlage, très riche en protéines, sels minéraux et anticorps.

Le lait

Il existe de nombreux types de lait vendus dans le commerce que l'on peut différencier en fonction de plusieurs critères :

❖ Selon la teneur en matières grasses :

Ecrémé, demi-écrémé, et entier. La seule différence se traduit par la quantité de lipides et donc de calorie qui est respectivement de la plus basse à la plus élevée.

Lait	Lipides (en g)	Energie (en kcal pour 100ml)
Ecrémé	0,05 - 0,3	35
Demi-écrémé	1,5 - 1,8	45
Entier	3 - 3,8	65

source : site www.ciqua.anses.fr

❖ Selon le traitement thermique

Le lait tout juste sorti du pis est dit « cru ». En raison des bactéries naturelles qu'il contient appelée la « flore », il se garde difficilement dans le temps. En effet, le traitement thermique permet une meilleure conservation du lait.



Lait obtenu	Traitement
Lait cru	Ce lait n'a subi aucun traitement thermique. Juste après la traite, il est refroidi à 4°C et doit être bu dans les 48h . Il est conseillé de le faire bouillir avant de le consommer.
Lait pasteurisé	Consiste à chauffer le lait à 75°C pendant 15s. Cela élimine les bactéries pathogènes tout en préservant le goût du lait. Il peut se garder 7 jours au frais .
Lait stérilisé	La stérilisation a lieu en 2 étapes : premièrement, le lait est chauffé à 135°C dans une cuve. Puis, il est mis en bouteille et chauffé 15min à 115°C. La 2 ^e étape étant relativement longue, cela fait disparaître une partie des nutriments du lait, cette méthode est donc de moins en moins utilisée. Ce lait se garde 6 mois .
Lait stérilisé UHT	Ultra Haute Température. C'est un traitement flash qui consiste à chauffer le lait 2 à 5s à 135-150°C. Cette température détruit les germes et le temps très court préserve le goût et les nutriments. Il se conserve 3 à 4 mois .

Le lait cru remporte la médaille d'or du goût et de la composition !

En effet, il garantit un apport de **vitamine A, bêta-carotène et vitamine D** non altéré par des traitements thermiques.

❖ Autre type de lait commercialisé :

Le lait aromatisé

L'industrie laitière moderne commercialise un éventail de laits aromatisés satisfaisant les goûts de chacun : lait chocolaté, lait acidifié aux fruits... Ces boissons stérilisées sont constituées exclusivement de lait, écrémé ou non, et additionnées de dérivés de fruits.

Le lait concentré

Le lait concentré non sucré est obtenu par pasteurisation puis par concentration du lait sous vide. Ensuite, ce lait est conditionné et stérilisé. Il faut 2,2 l de lait pour obtenir 1 kg de lait concentré.

Le lait en poudre

Le lait en poudre est un lait auquel on a enlevé la quasi-totalité de son eau pour n'en conservé que l'extrait sec (protéines, calcium. Il peut être fabriqué de deux manières :

- Par atomisation, lait est donc projeté sous forme de fines gouttelettes dans un flux d'air chaud (150° à 300°C) et sec, qui sous l'effet de l'évaporation, donne de la poudre.
- Par séchage, méthode qui consiste à verser du lait sur des cylindres à 145°C où il sèche rapidement. La poudre est ensuite raclée.

Qualités nutritionnelles

Le lait est composé à 90% d'eau, ce qui en fait un bon produit d'hydratation, mais également facilement périssable. D'un apport énergétique faible, il contient des protéines de bonne qualité qui sont facilement utilisables par l'organisme. Du sucre est présent sous forme de lactose et il y a peu de lipides.

Le plus intéressant dans le lait reste sa composition en vitamines et minéraux comme le calcium (120mg pour 100ml de lait), un bol de lait couvre 30% de nos besoins journaliers, ainsi que le phosphore, sodium et potassium.

Les vitamines A, D et les bêta-carotènes sont les plus présentes dans le lait.

A noter que la qualité nutritionnelle du lait diffère selon l'alimentation de l'animal.



Le saviez-vous ?

Le beurre d'été vous offrira d'avantage de bêta-carotènes du fait de l'alimentation plus riche des vaches dans les pâturages.

Les laits d'autres espèces

Chèvre et brebis



De tous les laits, le lait de chèvre est celui qui se rapproche le plus du lait de vache pour sa composition nutritionnelle. Tous les deux contiennent la même quantité de calcium (125 mg pour 100 ml) et de protéines (3,4 g pour 100 ml). Les quelques différences portent sur les teneurs en vitamine pour lesquelles le lait de vache est un peu plus riche. Pour les apports en lipides et en calories, le lait de chèvre est équivalent au lait de vache entier.

En revanche, le lait de brebis, plus riche en calcium et en protéines, contient également deux fois plus de graisse. Ces différents laits se distinguent surtout par leur goût, les laits de chèvre et de brebis ayant une saveur plus marquée. Ils sont d'ailleurs le plus souvent consommés sous forme de fromages.

Concernant les hormones de croissance, comme pour le lait de vache, elles sont présentes dans ces laits. Or, les chèvres ou les brebis étant plus petits que les bovins, on peut considérer qu'il y en a moins, et donc que l'impact sur l'humain sera moindre.



Jument

Des traces de consommation de lait de jument ont été retrouvées depuis la Préhistoire. Son goût est proche de celui du lait de coco, il est plus liquide et plus léger que celui des ruminants et possède une saveur sucrée. Comme pour d'autres produits laitiers, les qualités nutritionnelles et le goût de ce lait varient selon les saisons et l'alimentation des juments. Sa composition nutritionnelle est très proche du lait maternel, ce qui peut en faire un meilleur substitut si besoin.



Les laits fermentés



Qu'est-ce qu'un lait fermenté ?

La dénomination « lait fermenté » est réservée aux produits laitiers ayant subi un traitement thermique (pasteurisation/stérilisation) et ayant étéensemencés par des microorganismes. Le plus connu est le yaourt.

L'action des microorganismes va faire coaguler (gélifier) le lait, le rendant ainsi plus compact. Pour la plupart, ces bactéries sont des probiotiques bénéfiques pour la santé. Pour le yaourt, il s'agit de ferments spécifiques appelés *streptococcus thermophilus* et *lactobacillus bulgaricus*.

Intérêts nutritionnels

Lors de la fermentation du lait, il apparait certains avantages nutritionnels :

- Amélioration de la digestion des protéines
- Meilleure assimilation du calcium
- Diminution du lactose, qui est consommé par les bactéries pour la fermentation

Les différents types de yaourt

Selon le procédé de fabrication, on obtient différentes consistances de yaourt, mais la fermentation reste la même.

- **Yaourt brassé** : la fermentation a lieu dans une cuve dans laquelle se produit un brassage.
- **Yaourt à boire** : C'est un yaourt brassé qui subit en plus un battage.



Les fromages

Le fromage est le plus ancien mode de conservation du lait, car on en retrouve des traces jusqu'à l'époque du néolithique. Le fromage est le produit des fermentations des microorganismes spécifiques, qui transforment le lactose du lait, chacun donnant un aspect organoleptique particulier. Il existe plus de 400 types de fromages en France.



Définition

La dénomination fromage est réservée au produit fermenté ou non, affiné ou non, obtenu à partir des matières d'origine exclusivement laitière. Les fromages sont donc produits par la coagulation d'un produit laitier associé à un égouttage.

Classification des fromages

- **Fromage blanc** : fromage non affiné qui a été peu égoutté. Riche en calcium et en lactose, ils peuvent être additionnés de crème et/ou de sucre, ainsi que de sel et de fines herbes : les petits suisses et les fromages frais salés font parti des fromages blancs.
- **Fromage affinés** : Sont classés selon leur mode de fabrication en 4 catégories :
 - A pâtes molles → Camembert, Brie, bûche de chèvre (croûte fleurie), Maroilles, Livarot, Munster (croûte lavée)
 - A pâte pressée non cuite → Tome, St Nectaire, Cantal, Reblochon...
 - A pâte pressée cuite → Avec trous : Gruyère, Emmental. Sans trous : Parmesan
 - A pâtes bleues ou persillées → Roquefort, Bleu d'Auvergne, Gorgonzola
- **Fromages fondus** : Il s'agit de fromage à pâte pressée ou non, additionnés de sels de fonte et une cuisson à 100°C permettant d'obtenir une pâte homogène tartinable → Kiri®, Vache qui rit®.

- **Composition nutritionnelle moyenne des fromages pour 100g**

Le fromage est un aliment riche en protéines et calcium (produit laitier) mais également gras et salé. Nous vous recommandons une portion par jour (environ 30g)

Protéines	21g : produit riche en protéines
Lipides	20g : le fromage est gras et doit être consommé avec modération
Calcium	250mg : Très riche en calcium
Sel	650mg : Très salé, à consommer avec modération



Ces aliments issus du lait qui ne sont pas des produits laitiers

Comme nous l'avons précisé en première page, les produits laitiers sont issus du lait mais ils ont également des **apports nutritionnels communs**. C'est-à-dire de bonnes protéines, du calcium, du lactose comme de sucre et peu de lipide.

Ici, nous vous présentons des aliments du quotidien fait à partir du lait de vache mais dont la transformation a modifié les apports nutritionnels, ne leur permettant pas d'appartenir à la famille des produits laitiers.

La Crème



Bien qu'on lise souvent le contraire, la crème fraîche n'est pas un produit laitier mais bel et bien une matière grasse, issue de la filière laitière. La différence réside dans sa teneur plus élevée en matières grasses (environ 30%) et plus faible en calcium que la plupart des autres produits issus du lait.

Beurre

Le beurre est dans le même cas que la crème, c'est un corps gras issu du lait. Il fournit 82% de lipide et seulement 17mg de calcium, ce qui l'éloigne fortement des aliments de la famille des produits laitiers.



Glaces



Elles sont produites à partir de lait entier mais l'ajout d'autres ingrédients comme la crème (si crème glacée), et surtout le sucre, les classe dans la catégorie des produits sucrés. De plus, elles ont une faible teneur en calcium : environ 50mg pour 100g de glace.

Crèmes desserts

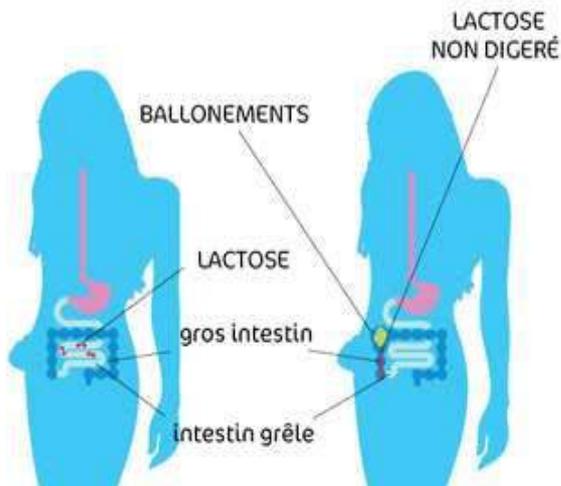
Ces desserts lactés ont un point en commun : ils doivent contenir au minimum 50% de lait pasteurisé. Malheureusement, la seconde moitié des ingrédients sont du sucre et du gras, ce qui les distingue de la famille des produits laitiers.



Les intolérances et allergies

Intolérance au lactose

C'est la pathologie la plus bénigne des deux.



Le lactose est le sucre du lait, qui est digéré par une enzyme appelée *lactase*. Nous fabriquons cette enzyme dès la naissance et continuons de la produire si nous continuons de boire du lait. Or, dès que cette consommation de lait diminue ou s'arrête, la production de cette enzyme aussi. Cela rend difficile la digestion du lactose si vous recommencez à boire du lait.

Les symptômes : Ballonnements, gaz, diarrhées.

Conseils : Stopper la consommation des produits contenant du lactose (lait, yaourt, fromage blanc) pendant la gêne digestive et les réintroduire en petites quantités.

Allergies aux protéines de lait de vache (APLV)

Le lait contient une trentaine de protéines différentes, toutes potentiellement allergisantes. Les *caséines* et la *β -lactoglobuline* sont le plus souvent en cause.

L'allergie aux protéines du lait de vache est la première allergie alimentaire à apparaître chez l'enfant. Le pronostic est globalement bon et la guérison est obtenue chez 90% des enfants à un âge moyen de 3 ans.

Quelques soit la protéine mise en cause, le traitement sera toujours le même : exclure tous les produits contenant des protéines bovines. En général, les laits d'autres espèces animales sont proscrits également.

Un remplacement est assuré par des hydrolysats de protéines afin de combler les besoins nutritionnels notamment chez l'enfant, très importants à cet âge.



Zoom sur le calcium

Utilité pour l'organisme

Le calcium est le sel minéral le plus abondant dans l'organisme et il est indispensable à une bonne santé. Environ 99 % du calcium se concentre dans nos os et nos dents, mais il joue aussi un rôle important dans les réactions métaboliques et donc dans le bon fonctionnement de l'organisme. Il est plus efficace s'il est complétement par la vitamine D.

Les besoins en calcium varient selon l'âge :

Enfant : 700mg → Essentiel à une bonne croissance osseuse, le calcium est très important pour le développement de l'enfant.

Adulte : 900mg → Bien que la croissance soit terminée, l'entretien osseux et cellulaire nécessite un apport calcique conséquent.

Femme enceinte → 1000mg. Les besoins sont légèrement augmentés surtout le dernier trimestre en raison de la croissance du bébé.

Personne âgée → 1200mg. Avec le temps, l'absorption du calcium par l'organisme est moins efficace et la densité osseuse diminue : c'est l'ostéoporose. Afin de limiter ce phénomène, les besoins en calcium sont importants chez la personne âgée.

Recommandations

Les recommandations concernant les produits laitiers sont en baisse depuis le dernier Programme National de Nutrition et Santé (PNNS 4, janvier 2019), passant ainsi de 3 à 4 par jour à seulement 2. Dans ce sens, une nouvelle famille d'aliment a été créée, les oléagineux, également riche en calcium, permettant ainsi de varier les sources.

Tableau des équivalences calciques

Origine animale		Origine végétale	
1 bol de lait (250ml)	300 mg	1 poignée d'amande (30g)	75 mg
1 part de fromage (30g)	190 mg	1 portion d'épinards (200g)	336 mg
1 yaourt nature (125ml)	165 mg	1 orange (150g)	75 mg
1 portion de sardines (100g)	400 mg	1 bol de boisson de soja nature calcium	225 mg

Les produits laitiers forment une famille en raison de leur teneur élevée en calcium. D'autres aliments en sont riches comme les légumes verts, les légumes secs, certains fruits et oléagineux, qui en plus sont dépourvus de cholestérol et pauvre en graisses saturés. Il est donc intéressant de varier les sources de calcium.

La place des produits laitiers dans notre alimentation

Comme nous l'avons vu, les recommandations concernant les produits laitiers sont en baisse depuis peu en France (PNNS 4, septembre 2019). Au Canada, ils sont placés dans la catégorie des aliments protidiques et seulement très peu représentés.

Source : le guide alimentaire canadien

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers

Les produits laitiers peuvent facilement s'intégrer dans un plat principal (galette, salade composée, gratin, quiche...)

Et le repas peut ainsi se conclure par un fruit frais de saison !

Les autres sources de calcium dans l'alimentation d'aujourd'hui

Les boissons végétales enrichies en calcium sont une bonne alternative au lait de vache, si l'on souhaite varier les sources de calcium. Amande, noisette, soja, épeautre et bien d'autre encore, il est aisé de les intégrer dans les recettes du quotidien.



Les laits de chèvre, brebis et produits dérivés comme les yaourts. Riches en calcium et de nature très proche de celle du lait de vache, ces élevages subissent cependant moins la pression industrielle et produisent un lait de meilleure qualité.

Une collation à base de calcium végétal peut être envisagée :

- 1 poignée d'amande ou de noix
- 1 jus d'orange tout juste pressé



Les petits poissons qui se consomment entièrement :

- Sardines, maquereaux

Les arêtes sont riches en calcium et en font une source non négligeable

Consommation quotidienne de fruits et légumes riches en calcium :

- Orange, kiwi, cassis, kumquat
- Epinard, chou, poireau, cresson



Recettes



Velouté d'automne

Préparation 🕒 30 minutes

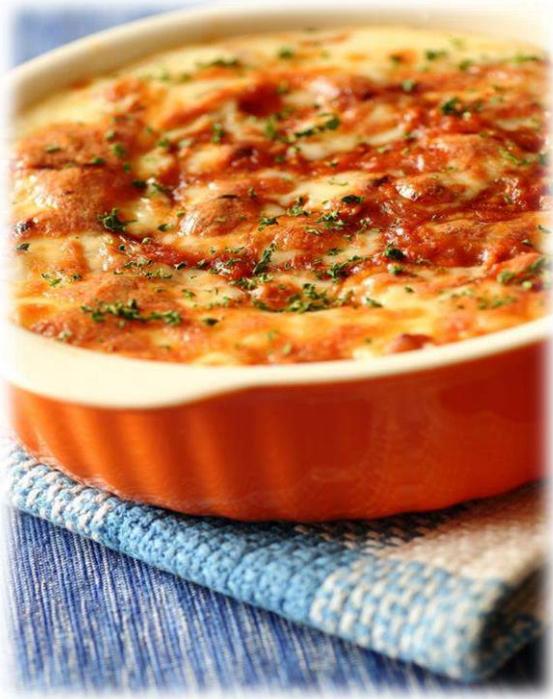
- 1 Couper le potimarron en gros cube et les rincer. Hâcher grossièrement l'échalote, puis écraser les châtaignes avec une fourchette.
- 2 Dans une marmite, faire revenir l'échalote dans l'huile que vous aurez choisie.
- 3 Ajouter les cubes de potimarron et verser les 500ml de bouillon sur le tout. Porter à ébullition et baisser le feu pour laisser mijoter 15 min.
- 4 Ajouter l'assaisonnement et les châtaignes écrasées, laisser mijoter encore 5 minutes.
- 5 Mixer le tout et ajouter la crème pour un velouté parfait.
- 6 Servir chaud.



Ingrédients (4 pers.)

- 600g de potimarron
- 75g de châtaignes cuites
- 1 échalote
- 500ml de bouillon de légume (eau + cube)
- 1 cuillère à soupe d'huile (olive, noix...)
- **4 cuillères à café de crème semi liquide**
- 1 pincée de sel et de poivre

Gratin de poisson à la forestière



Ingrédients (4 pers.)

- 400g filet de poisson
- 600g de champignons de Paris
- **20cl de crème fraîche**
- 2 œufs
- **40g de gruyère râpé**
- 20cl de vin blanc
- Sel, poivre

Préparation 🕒 30 minutes

1. Dans une casserole, faire revenir les champignons de Paris émincés, avec le vin blanc et $\frac{1}{2}$ verre d'eau.
2. Pocher le poisson : dans une autre casserole, faire bouillir de l'eau et y plonger le poisson 10 minutes environ.
3. Préchauffer le four à 200°C
4. Dans un plat à gratin, émietter le poisson et ajouter les champignons par-dessus.
5. Dans un bol, battre les œufs avec la crème, et assaisonner.
6. Verser la préparation sur les champignons et le poisson, puis ajouter le gruyère râpé.
7. Faire gratiner 10 min et servir chaud.

Cheesecake aux noix

Préparation 🕒 45 minutes

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Réduire le spéculoos en poudre fine.
3. Faire fondre le beurre et le mélanger à la poudre de biscuit.
4. Mettre du papier sulfurisé dans un moule de 20cm de diamètre.
5. Y ajouter la préparation beurre-spéculoos et l'étaler en la pressant avec un verre. Le fond doit être très compact, il s'agit de la base du cheesecake. Réserver au frais.
6. Dans un saladier, fouetter les petits suisses, les kiri®, le sucre et le jus de citron. Ensuite, incorporer les œufs et battre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
7. Sortir la base du réfrigérateur et étaler le mélange par-dessus de façon lisse. Enfourner et laisser cuire 35 à 40min. A la fin de la cuisson, le milieu du cheesecake doit avoir la texture d'un flan.

Ingrédients:

Pour la base :

- 120g de spéculoos
- 30g de beurre
- 3 œufs
- 250 ml d'eau
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- **480g de petits suisses**
- **200g de kiri**
- 3 œufs
- 60g de sucre
- 100g de cerneaux de noix
- 1 c à soupe de jus de citron



8. Laisser tiédir le cheesecake et le mettre au réfrigérateur pendant 24h.
9. Servir bien frais avec des noix concassées par-dessus.

Questions -réponses



Existe-t-il une saison pour les fromages ?

Oui. Bien-sûr ! Les arômes du lait à partir duquel est fait le fromage dépendent directement de l'alimentation de l'animal (vache, chèvre, brebis...). Aussi, les saisons influent directement sur la qualité de l'herbe que consomment nos animaux laitiers.

Le printemps est la saison où le lait a les meilleurs arômes. Ainsi, nous retrouverons des fromages à affinage court et au goût parfumé.

L'été, est la saison de prédilection pour déguster les pâtes pressées non cuites (Saint-nectaire et Reblochon) qui arrivent alors à pleine maturité. Les chèvres sont encore eux aussi très bons une grande partie de l'été.

L'Automne est un renouveau pour le fromage. Après la sécheresse de la fin de l'été, le retour de la pluie permet ce qu'on appelle le « regain », c'est-à-dire la repousse d'une herbe riche et parfumée. On peut aussi déguster les fromages affinés du printemps comme l'Ossau-Iraty.

L'Hiver, le froid, le manque de lumière et l'humidité mettent à mal les pâturages. Les vaches, brebis et chèvres sont ainsi le plus souvent nourries avec du foin et donnent ainsi un lait peu aromatique. C'est le moment de se tourner vers les fromages d'affinage moyen des laits d'été ou de regain (automne).

Quels laits peut-on donner au nourrisson ?

Le lait maternel* est préconisé par l'OMS** de façon exclusive pour l'enfant de 0 à 6 mois. Cependant, il existe d'autres alternatives, tel que le lait de Jument dont la composition nutritionnelle est la plus proche de celle du lait maternel. Des laits infantiles à base de lait de vache, chèvre, brebis ou boissons végétales de composition adaptée peuvent compléter ou remplacer le lait maternel.

En ce qui concerne Les boissons végétales (boisson de soja, de riz, d'amande...) et le lait animal, ils ne se substituent pas aux laits infantiles, leurs consommation est préférable après un an, dans ce cas il est conseillé de choisir les boissons végétales avec la mention « calcium » pour les enfants.

Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciennes :

au 02.43.28.77.88 ou par mail à dieteticiennes.satim@gmail.com.

*Pour en savoir plus sur l'allaitement et le lait maternel, nous vous invitons à vous rendre sur le site de la Leche ligue(<https://www.lillefrance.org/>)

**OMS : Organisation Mondiale de la Santé

Liste des aliments d'automne



MES PRODUITS D'AUTOMNE



PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...
Avec ce tableau de l'automne, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

FROMAGES



Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Yacherin-Mont d'Or.

LÉGUMES



Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

FRUITS



Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Égletin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud.

BON A SAVOIR :



Une envie hors saison ?
Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et produits frais.
Et pour les viandes ?
Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur [mangerbouger.fr](#) ou Facebook.

Semaine de menus d'automne



Menus

DEJEUNER

DINER

LUNDI

Chou rouge, raisins secs
vinaigrette
Filet d'Eglefin sauce vierge
Riz semi-complet et champignons
Yaourt
Pomme cuite

Velouté d'automne
Penne au basilic, courgettes
Et parmesan
Raisin muscat

MARDI

Carottes râpées sauce citron
Roti de porc au jus
Purée de patates douces au lait
de coco et curry
Riz au lait à la cannelle

Velouté de châtaignes
Pain perdu au lait de poireaux et
aux amandes**
Poire

MERCREDI

Salade de chèvre chaud-noix
Omelette aux herbes
Poêlée de légumes d'automne
Quetsches

Mesclun
Tagliatelles aux champignons
St Nectaire
Mangue

JEUDI

Râpés de légumes de saison
Risotto crémeux aux graines et aux
épinards**
Assiette de Pomme & noix

Potage du Barry
Gratin de Blette au comté
Salade frisée
Compote pêche

VENDREDI

Soupe de poireaux
Pavé de saumon
Nouilles sautées aux haricots plats
Cheesecake aux noix*
Salade de fruit frais

Céleri rémoulade
Dahl de lentilles
Fromage blanc au sirop d'érable

SAMEDI

Salade d'endives
Poulet rôti
Pommes de terre & poêlée de
champignons
Munster
Tarte aux pommes

Toast de rillettes
Salade de chou, noix et
emmental
Prunes

DIMANCHE

Ragoût de bœuf aux olives et à
l'orange**
Riz rouge de camargue
Brillat savarin
Mousse de marron

Velouté de champignons
Gratin de poisson à la forestière*
Banane

*recettes dans le livret** recettes extraites du livre « je compose mes assiettes complètes » Editions Terre vivante 2014

SOURCES

Sites internet

- www.cerin.org
- <https://ciqual.anses.fr/>
- www.lanutrition.fr
- www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- [www. Mangerbouger.fr](http://www.Mangerbouger.fr)
- www.apaqw.be/Productions/Le-lait/Les-types-de-lait.aspx
- www.onmangequoi.lamutuellegenerale.fr/encyclopedie
- www.allergienet.com/allergie-proteines-du-lait-de-vache
- www.lllfrance.org/
- <https://www.agencebio.org/questions/quest-ce-que-du-lait-bio/>
- <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Livres

- Manuel « Alimentation », école ADONIS, Partie 4 chapitre 1 : les produits laitiers.
- Livre de recette « tous en cuisine – plats du soir veggie ».
- « Je compose mes assiettes complètes » Editions Terre vivante 2014



ATELIER CUISINE SANTÉ



Menu source de
calcium pour
préserver vos os!

Le jeudi 14 Novembre 2019
De 10h00 à 13h00 au Mans

**Présentation des différentes sources de
calcium & des bienfaits sur notre santé**

**Avec réalisation d'un menu et
Dégustation sur place**

Inscription au 02.43.28.77.88.

ou par mail : dieteticiennes@satimsante.fr

Tout public- 10 euros

NOS ACTIVITÉS



Diabète - Maladies cardiovasculaires - Surpoids - Obésité
maladies respiratoires - Douleurs chroniques



Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateur médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

*Ce livret a été réalisé et édité
par Claire ADOLPHE, élève diététicienne
et Floriane CHARRETIER, Diététicienne.*