

La Recette de Février

SMOOTHIE HIVERNAL

De l'anglais qui signifie doux, onctueux, lisse, le smoothie est une boisson aux fruits, mais il en existe aux légumes. Contrairement au milk-shake, il ne contient en principe pas de lait. C'est une autre façon d'apprécier et de déguster des fruits.

Pour 100 personnes

Coût matière par personne: 0.31 €

Préparation: 30 min

2 kg de kiwis

2 kg de pommes

2 kg de poires

0.5 kg de citrons

2 kg de bananes

5 L de jus d'oranges

0.5 kg de miel de pays

Glaçons

Zester les citrons puis presser les.

Eplucher les kiwis, les bananes.

Laver les pommes et les poires au dernier moment. Etragner les. Inutile de les éplucher.

Mixer tous les fruits ensemble avec le jus de citrons, d'oranges, et le miel (si le miel n'est pas assez liquide, le faire légèrement chauffer)

Incorporer autant de glaçons jusqu'à obtenir la consistance désirée (plus ou moins épaisse).

Servir très froid et aussitôt.

GEMRCN

- Grammage :

120 ml

- Catégorie dans feuille de contrôle:

Fréquence libre

LES CEREALES



Un peu de mythologie et d'histoire

- Le mot «céréales» vient de Cérès, déesse latine de l'agriculture, des moissons et de la fécondité. Son équivalent grec était Déméter, emprunté par l'association du même nom, qui œuvre pour l'agriculture biodynamique.
- Les premières cultures de céréales, en même temps que l'élevage, remontent à la naissance et l'apparition de l'agriculture au Néolithique il y environ 10 000 ans.
- 3 bassins ont permis l'expansion de cette agriculture: la Mésopotamie, puis la Chine, et l'Amérique du Sud, influençant depuis lors toutes les civilisations: blé, riz, maïs.

Quelles définitions ?

- Le terme désigne à la fois la plante entière, la graine et ses dérivés (semoule, farine...).
- En botanique, les céréales regroupent les graminées (blé, orge, seigle, avoine, maïs, riz, millet...). Le sarrasin et le quinoa ne sont pas des céréales au sens strict mais sont apparentés de par leur usage.
- En nutrition et cuisine, les céréales sont classées dans les féculents pour leur richesse en amidon et glucides. Mais tous les féculents (tubercules, légumineuses) ne sont pas des céréales.
- En agro-alimentaire et en marketing, ce sont souvent des produits de petit-déjeuner, pas toujours intéressants

Le + Nutrition

- Plus la céréale est complète, plus elle est intéressante
- Leur teneur en glucides est élevée : selon les espèces 55 à 75 % d'amidon dans le grain avant cuisson (18 à 25 % cuit) apportant ainsi de l'énergie
- Les fibres favorisent le transit intestinal et régulent la glycémie.
- Peu riches en protéines, elles sont très complémentaires des légumineuses.
- Elles sont d'excellentes sources de vitamines B et E, mais ne contiennent pas de B12 et C.
- Elles contiennent de nombreux sels minéraux et oligoéléments: magnésium, phosphore, calcium, fer, cuivre, zinc, sélénium, silicium.

En cuisine

- A associer chaque fois que possible à une légumineuse: semoule/pois chiches, maïs/haricots rouges, riz/lentilles.
- En pâtisserie : salées comme sucrées.
- Froides, en vinaigrette dans une salade composée.
- Chaudes avec des légumes verts, comme féculents du repas en accompagnement de viande, volaille, poisson ou œuf.
- Dans des desserts lactés: gâteau de semoule, riz au lait...

LES CEREALES



Un peu de mythologie et d'histoire

- Le mot «céréales» vient de Cérès, déesse latine de l'agriculture, des moissons et de la fécondité. Son équivalent grec était Déméter, emprunté par l'association du même nom, qui œuvre pour l'agriculture biodynamique.
- Les premières cultures de céréales, en même temps que l'élevage, remontent à la naissance et l'apparition de l'agriculture au Néolithique il y environ 10 000 ans.
- 3 bassins ont permis l'expansion de cette agriculture: la Mésopotamie, puis la Chine, et l'Amérique du Sud, influençant depuis lors toutes les civilisations: blé, riz, maïs.

Quelles définitions ?

- Le terme désigne à la fois la plante entière, la graine et ses dérivés (semoule, farine...).
- En botanique, les céréales regroupent les graminées (blé, orge, seigle, avoine, maïs, riz, millet...). Le sarrasin et le quinoa ne sont pas des céréales au sens strict mais sont apparentés de par leur usage.
- En nutrition et cuisine, les céréales sont classées dans les féculents pour leur richesse en amidon et glucides. Mais tous les féculents (tubercules, légumineuses) ne sont pas des céréales.
- En agro-alimentaire et en marketing, ce sont souvent des produits de petit-déjeuner, pas toujours intéressants

Le + Nutrition

- Plus la céréale est complète, plus elle est intéressante
- Leur teneur en glucides est élevée : selon les espèces 55 à 75 % d'amidon dans le grain avant cuisson (18 à 25 % cuit) apportant ainsi de l'énergie
- Les fibres favorisent le transit intestinal et régulent la glycémie.
- Peu riches en protéines, elles sont très complémentaires des légumineuses.
- Elles sont d'excellentes sources de vitamines B et E, mais ne contiennent pas de B12 et C.
- Elles contiennent de nombreux sels minéraux et oligoéléments: magnésium, phosphore, calcium, fer, cuivre, zinc, sélénium, silicium.

En cuisine

- A associer chaque fois que possible à une légumineuse: semoule/pois chiches, maïs/haricots rouges, riz/lentilles.
- En pâtisserie : salées comme sucrées.
- Froides, en vinaigrette dans une salade composée.
- Chaudes avec des légumes verts, comme féculents du repas en accompagnement de viande, volaille, poisson ou œuf.
- Dans des desserts lactés: gâteau de semoule, riz au lait...



RHÔNE ET LOIRE : LISTE DES PRODUCTIONS BIO & LOCALES DISPONIBLES POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

MARS-AVRIL
2013

Pour vous aider à composer des plats et des menus bio de saison, voici une liste indicative des produits disponibles sur les départements du Rhône et de la Loire pour les mois de mars et d'avril.

PRODUITS LAITIERS

Yaourts nature et
aromatisés
Fromage blanc en seau
Fromages (*Brique de vache,
Tomme, Rigotte, Vach'ronds,
Gourmandin*)
Fromages de chèvre (*avril*)
Faisselle
Lait

FRUITS & LEGUMES

Betteraves
Carottes
Céleri rave
Courges butternut
Epinards
Mâche
Navets
Oignons jaunes
Panaïs
Poireaux
Potimarron vert
Topinambours
Compote
Kiwis
Pommes

VIANDE & CHARCUTERIE

Bœuf (*sauté, steak haché,
pavé, faux filet...*)
Canette (*exceptionnellement
en Loire*)
Volaille
Porc
Agneau
Œufs
Poisson
Saucisserie (*volaille et autres*)
Quenelles

Les produits suivants : boissons, miel, confitures, épicerie, pâtes, céréales, produits frais transformés sont présents toute l'année.



L'ensemble de ces produits est disponible chez les plateformes d'approvisionnement régionales et chez les producteurs locaux.

Vous pouvez retrouver leurs coordonnées sur l'annuaire des fournisseurs bio de Rhône-Alpes (édition de novembre 2012). Cet annuaire est également en ligne sur www.corabio.org.

Pour tout renseignement, contactez l'ARDAB (Elodie Rolland) au 04.72.31.59.96 ou Corabio (Maud Roussel) au 04.75.61.19.35.