



Après la carotte...

## LA POMME DANS TOUS SES ETATS

Depuis 2002, une réflexion sur l'opportunité de la collation du matin s'est engagée dans les écoles de la Ville.

A l'école J. COCTEAU, le conseil d'école a souhaité élargir cette réflexion vers un projet plus global sur l'alimentation. Des rencontres ont eu lieu avec les enseignants, les A.T.S.E.M, les parents et le partenariat Ville/Epidaure/P.M.I.

D'où l'idée de présenter un aliment (de préférence légume ou fruit) plusieurs fois de suite dans les menus de midi du restaurant scolaire et de réaliser des activités autour de ce thème.

Après la carottes au mois de mai, c'est la **pomme** qui est proposée en Juin : crue, en jus, en purée, en tarte.

**LA POMME** semble être le fruit le plus consommé en France.

On recense actuellement des centaines de **variétés**, pour tous les goûts et de toutes les couleurs : **reINETTE**, **pink lady**, **fuji**, **granny**, **gala**, **starking**, **melrose**, **jonagold**, **elstar**, **golden**....

### INTERET NUTRITIONNEL

- elle est moyennement énergétique ( 54 kcalories aux 100g) et riche en eau.
- sa teneur en sucres ( **fructose**, glucose et saccharose) peut aller de 8 à 18%.
- parmi les minéraux, c'est le **potassium** qui est le mieux représenté et qui lui confère des propriétés diurétiques.
- vitamine C, B, E et provitamine A sont en quantité très modérée.
- les **fibres** (pectines et cellulose) sont **abondantes et efficaces** pour la régulation du transit intestinal.

**A retenir** que les valeurs nutritionnelles varient selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, de stockage....

### UTILISATION

- **crue** entière, ou découpée dans des préparations salées ou sucrées
- **cuite** en rondelles, dés, purée en desserts ou en accompagnement de viande, poisson, légume....

### Suggestions « menus du soir »

Dates	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
13/06 au 17/06	<b>Carottes râpées et pommes fruits **</b> Macaroni à l'ail Brousse au miel	Salade tiède aux pois « mange tout » et artichauts Flan à la banane	Beignets d'aubergines Livarot Pruneaux	Croquettes de semoule Nectarines et abricots à la menthe
20/06 au 24/06	Salade frisée Gratin dauphinois Poire au sirop	Tomates farcies Chèvre frais Nèfles	Melon Bettes sautées aux pignons Yaourt/boudoirs	Asperges <b>Riz complet et pommes fruits***</b> Faisselle

\*\* Couper sans épilucher pomme verte et pomme rouge en dés, ajouter aux carottes râpées et assaisonner.

\*\*\* Poêler des pommes en lamelles au beurre ou à l'huile et servir avec du riz complet cuit nature au préalable. Assaisonner selon votre goût.