



La semaine du goût Monégasque

SMR

Société Monégasque de Restauration

— elior —



**TOUS FOUS
DU GOÛT !**

elior @

**Semaine du goût monégasque
du 15 au 19 janvier 2024**

« Toast de chèvre au miel »



Ce qu'il faut savoir sur :

le FROMAGE DE CHÈVRE

Le fromage de chèvre est un produit laitier apprécié depuis plusieurs siècles dans de nombreuses cultures du monde. Fabriqué à partir de lait de chèvre, il existe de nombreux types de fromages de chèvre, chacun ayant sa propre texture, son goût et son arôme.

Ses bienfaits :

- source de nutriments importants pour la santé ;
- facile à digérer en raison de sa teneur en graisses plus faible (moins de lactose) et de la présence d'enzymes digestives naturelles ;
- contribue à la santé cardiovasculaire ;
- ses valeurs nutritionnelles varient selon le type de fromage : un fromage frais sera plus riche en eau et donc moins calorique et moins riche en divers nutriments comme les protéines, les lipides, mais aussi le calcium et la vitamine D.

« Gratin de topinambour »



Ce qu'il faut savoir sur :
le **TOPINAMBOUR**

Le topinambour est un légume racine d'origine américaine arrivé en France au XVII^{ème} siècle.

Ses bienfaits :

- cru comme cuit, il renferme des glucides qui contribuent à une bonne santé intestinale ;
- ses sucres pourraient également jouer un rôle dans la prévention de certaines maladies ;
- pauvre en calories, riche en fibres, en vitamines et en minéraux, il se cuisine comme une pomme de terre (bien qu'il ne soit pas de la même famille) et à une saveur proche de l'artichaut.
- la présence de calcium permet de renforcer les os et les dents.

Le topinambour est une plante dont on ne consomme que le tubercule. Il est de forme irrégulière et de couleur rose pâle, ressemblant un peu aux racines de gingembre. Pour être consommé, il faut éplucher sa peau. La saison du topinambour est d'octobre à février.

Le topinambour appartient à la famille des astéracées comme l'artichaut, la laitue et la chicorée.



C'EST BON
À SAVOIR



Les Elémentaires

Menus Elémentaire Semaine du 15 au 19 Janvier 2024			
LUNDI	MARDI	JEUDI JOURNEE DU GOUT	VENDREDI
Salade César Radis beurre	Salade composée Pomelos	Toast de chèvre au miel	Velouté de carottes
Saucisse de Francfort	Filet de colin sauce beurre citronné	Escalope de volaille sauce forestière	Lasagnes de bœuf
Lentilles cuisinées	Purée de potiron	Gratin de topinambour	/
Fromage blanc Yaourt nature	St Bricet Brebis crème	Gouda St Paulin	Camembert Coulommiers
Compote de pomme Pêche au sirop	Donuts	Clémentine Poire	Pomme Kiwi
Viande Bovine Française Fabrication maison	Label Rouge Produit local	Agriculture Biologique Du pain est servi à tous les repas	

Les équipes de SMR vous souhaitent un bon appétit.