



Duo de betteraves et concombres à l'échalote

La betterave est essentiellement consommée en salade. Parmi les légumes, c'est l'un des plus riches en glucides (sucre). Elle apporte également des fibres, utiles pour notre tube digestif, mais aussi des sels minéraux variés et des vitamines (vitamine B9 ou acide folique). Particulièrement riche en eau, le concombre est un des légumes de saison les moins caloriques. En revanche, il est riche en sels minéraux (potassium) et fournit un large éventail de vitamines (toutes les vitamines du groupe B, de la vitamine C et un peu de provitamine A et E). Les échalotes sont riches en sels minéraux, vitamines du groupe B et en anti oxydants. La vinaigrette est ici préparée avec du vinaigre de vin et avec deux huiles complémentaires : l'huile de colza riche en acides gras polyinsaturés essentiels (oméga 3) et l'huile d'olive riche en acide gras mono insaturé (acide oléique) protecteur sur le plan cardio-vasculaire.

Navarin d'agneau aux petits légumes

Principale source de protéines de ce repas, la viande d'agneau est relativement riche en matières grasses. Comme toutes les viandes, elle apporte du fer facilement assimilable. L'absorption du fer par l'intestin est favorisée par la présence de vitamine C (ici dans le fruit). Dans cette préparation, la viande d'agneau est présentée en ragoût, revenue dans l'huile d'olive avec ail, tomate, et oignons. Elle est accompagnée de carottes (provitamine A (carotène) et sels minéraux (magnésium et fer)) et de navets peu énergétiques mais riche en oligo-éléments (cuivre, manganèse, fer) et assez riche en fibres. Le navet a une saveur caractéristique liée à sa teneur en soufre.

Graine de couscous

La « graine de couscous » est une semoule. Elle a toutes les caractéristiques du blé dur à partir de laquelle elle est préparée : source de sucres lents mais aussi de protéines. Celle du couscous est en général une semoule moyenne ou grosse, les semoules fines s'utilisent en desserts sucrés, les plus fines sont bien adaptées à l'alimentation des tous petits. La semoule est une façon de consommer les nutriments du blé, parmi les autres citons les pâtes, le pain, le blé soufflé et toutes les utilisations de la farine. Elle est ici préparée avec un peu de beurre.

Fromage : Saint Paulin

Le Saint-Paulin est un fromage au lait de vache à pâte pressée non cuite. Sa saveur est douce et légèrement acidulée. Rappelons que les besoins en calcium sont particulièrement importants pendant la croissance de l'enfant et que chaque repas doit en apporter. Cela peut être du lait, du yaourt, ou des fromages frais ou non.

Fruit : pomme

On trouve des pommes fraîches en toute saison. Leurs qualités nutritionnelles tiennent à leur richesse en fibres parfaitement tolérées, la présence de sels minéraux (magnésium) et un large éventail de vitamines (C et du groupe B). Elles sont modérément énergétiques grâce à leur sucre, le fructose.

Pain

Riche en énergie (« sucres » des céréales), le pain apporte nombre de micro éléments et, comme toutes les céréales, des protéines végétales donc incomplètes. Ce pain est élaboré avec de la farine 80, farine plus riche en micronutriments (sels minéraux et vitamine) et à meilleure densité nutritionnelle.

Conclusions

- Des légumes : betterave, concombre, échalote, carotte, navet, ail, tomate et oignon et un fruit : pomme.
- Des matières grasses complémentaires (huiles d'olive et de colza).
- Des protéines animales (viande et fromage), sans oublier les protéines végétales du blé (pain et couscous).
- Des sucres complexes facilement assimilables dans les céréales : graine de couscous et pain.
- Du calcium par le produit laitier.

