



## - Le coin des parents -



*Question de Sandrine, maman de Luna, 1 an :*

*"À partir de quel âge pourrai-je donner du pain à ma fille (elle a 1 an)?"*

Théoriquement à partir de 4-5 mois, un enfant peut commencer à consommer du gluten (protéine contenue dans le blé) sous forme de céréales infantiles par exemple. Le réflexe de mastication se met également en place à ce moment là. Il reste néanmoins une question technique non négligeable : a-t-elle suffisamment de dents pour croquer le pain?

Si c'est le cas, commencez par lui proposer des petites croûtes de pain, qu'elle pourra déguster, sous votre surveillance, bien sûr!



*Zoom sur... les glucides simples ou complexes :*

Les glucides sont essentiels, ils sont le carburant de notre corps.

On distingue :

- les glucides simples (GS) petites molécules qui seront assimilées rapidement par notre organisme (exemple : saccharose, lactose...)
- les glucides complexes (GC) molécules plus grandes qui nécessitent d'être découpées par notre organisme avant d'être absorbées et utilisées (riz, pâtes...).

Les GS nous apportent rapidement de l'énergie alors que les GC nous libèrent de l'énergie sur la durée.



JUILLET - AOÛT 2016

# Soyons complices

- Premiers pas -



ÉDITO

## Le pain

Tout le monde connaît la recette du pain : de la farine, de l'eau, du levain ou de la levure et du sel, mais connaissez-vous son histoire? De tout temps, les Hommes ont consommé des céréales, mais c'est dans la période de l'Égypte ancienne que l'on retrouve les premières traces de panification. Ce savoir faire est acquis en France par les Gaulois suite à l'arrivée des Romains. Longtemps, la fabrication du pain fut familiale. C'est au Moyen âge que le métier de tamisier fait son apparition. On ne parle pas encore de boulanger car le métier ne consiste qu'à tamiser les farines. Le nom boulanger n'apparaît qu'au XIII<sup>ème</sup> siècle.

Jusqu'au XVII<sup>ème</sup> siècle, le pain était confectionné avec du levain. À cette époque un boulanger parisien introduit la levure de bière dans sa pâte. Le pain fabriqué, plus léger, remporta un franc succès auprès des consommateurs. Depuis, les innovations techniques ont modifié l'aspect visuel des pains, mais la recette reste inchangée. Le pain est un aliment important dans l'alimentation des Français même si sa consommation décline (900g/j et par habitant en 1900 contre 140g en 2001).



*Votre diététicienne  
à votre écoute sur le site  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)*

## MENU DES BEBES

02 juillet	03 juillet	04 juillet	05 juillet	06 juillet
Bœuf mixé* Purée de courgettes Purée de pommes de terre Compote pomme bio ananas	Colin mixé* Purée de chou-fleur Purée de pommes de terre Compote pomme bio banane	Agneau mixé* Purée de potiron Purée de pommes de terre Compote pomme bio	Poulet mixé* Purée d'épinards Purée de pommes de terre Compote pomme bio abricot	Colin mixé* Purée de haricots beurre Purée de pommes de terre Compote pomme bio vanille

09 juillet	10 juillet	11 juillet	12 juillet	13 juillet
Colin mixé* Purée de navets Purée de pommes de terre Compote pomme bio poire banane	Veau mixé* Purée de brocolis Purée de pommes de terre Compote pomme bio cannelle	Porc mixé* Purée de céleri Purée de pommes de terre Compote pomme bio poire	Colin mixé* Purée de betteraves Purée de pommes de terre Compote pomme coing	Dinde mixée* Purée de haricots verts Purée de pommes de terre Compote pomme bio ananas

16 juillet	17 juillet	18 juillet	19 juillet	20 juillet
Bœuf mixé* Purée de potiron Purée de pommes de terre Compote pomme bio banane	Colin mixé* Purée de courgettes Purée de pommes de terre Compote pomme bio	Agneau mixé* Purée de chou-fleur Purée de pommes de terre Compote pomme bio abricot	Colin mixé* Purée de carottes Purée de pommes de terre Compote pomme bio vanille	Poulet mixé* Purée d'épinards Purée de pommes de terre Compote pomme bio poire banane

23 juillet	24 juillet	25 juillet	26 juillet	27 juillet
Colin mixé* Purée de haricots beurre Purée de pommes de terre Compote pomme bio cannelle	Veau mixé* Purée de navets Purée de pommes de terre Compote pomme bio poire	Porc mixé* Purée de brocolis Purée de pommes de terre Compote pomme coing	Dinde mixée* Purée de betteraves Purée de pommes de terre Compote pomme bio ananas	Colin mixé* Purée de céleri Purée de pommes de terre Compote pomme bio banane

30 juillet	31 juillet	01 août	02 août	03 août
Bœuf mixé* Purée de haricots verts Purée de pommes de terre Compote pomme bio	Colin mixé* Purée de potiron Purée de pommes de terre Compote pomme bio abricot	Agneau mixé* Purée de courgette Purée de pommes de terre Compote pomme bio vanille	Colin mixé* Purée de chou-fleur Purée de pommes de terre Compote pomme bio poire banane	Poulet mixé* Purée de carottes Purée de pommes de terre Compote pomme bio cannelle

## MENU DES GRANDS

06 août	07 août	08 août	09 août	10 août
Betteraves rouges Filet de poisson Pdt persillées/ Epinards à la crème Fromage blanc Fruit de saison	Lentilles vinaigrette Œuf dur à la crème Blé doré bio/ Haricots beurre Fromage fondu Compote pomme coing	Melon Filet de poisson Röstis de pdt/ Navets Petit suisse nature Pâtisserie	Concombre bulgare Jambon blanc Semoule arlequin bio/Brocolis Emmental Compote pomme bio banane	Tomate ciboulette Emincé de volaille Riz safrané bio/ Betteraves rouges Coulommiers Fruit de saison

13 août	14 août	15 août	16 août	17 août
Carottes râpées Filet de poisson Pdt persillées/Céleri Yaourt aromatisé Compote pomme bio abricot	Segments de pomelos Steak haché Pâtes bio/ Haricots verts Fromage fondu Fruit de saison	Pastèque Rôti de porc Boullgour bio/Potiron Camembert Compote pomme bio poire banane	Radis roses Filet de poisson Cœur de blé bio/Courgettes Fromage fondu Fruit de saison	Taboulé Emincé de volaille Purée de pdt/Chou-fleur Petit-suisse nature Compote pomme bio poire

20 août	21 août	22 août	23 août	24 août
Macédoine de légumes Omelette Semoule bio/Carottes Fromage fondu Fruit de saison	Tomate ciboulette Filet de poisson Riz bio/Epinards à la crème Fromage blanc aromatisé Compote pomme bio ananas	Melon Jambon braisé Pdt persillées/ Haricots beurre Bûche de chèvre Fruit de saison	Concombre bulgare Filet de poisson Pâtes bio/Navets Gouda Compote pomme bio	Radis roses Emincé de volaille Boullgour bio/Brocolis béchamel Yaourt nature Fruit de saison

27 août	28 août	29 août	30 août	31 août
Segments de pomelos Filet de poisson Blé doré bio/Betteraves Fromage fondu Compote pomme bio vanille	Carottes râpées Steak haché Purée de pdt/Céleri Camembert Fruit de saison	Pastèque Jambon blanc Semoule arlequin bio/Haricots Tomme Compote pomme bio cannelle	Macédoine de légumes Emincé de volaille Riz bio/Potiron Yaourt aromatisé Fruit de saison	Concombre bulgare Filet de poisson Pâtes/Courgettes Fromage fondu Compote pomme coing

## MENU DES BEBES

06 août	07 août	08 août	09 août	10 août
Colin mixé* Purée d'épinards Purée de pommes de terre Compote pomme bio poire	Veau mixé* Purée de haricots beurre Purée de pommes de terre Compote pomme coing	Colin mixé* Purée de navets Purée de pommes de terre Compote pomme bio ananas	Porc mixé* Purée de brocolis Purée de pommes de terre Compote pomme bio banane	Dinde mixée* Purée de betteraves Purée de pommes de terre Compote pomme bio

13 août	14 août	15 août	16 août	17 août
Colin mixé* Purée de céleri Purée de pommes de terre Compote pomme bio abricot	Bœuf mixé* Purée de haricots verts Purée de pommes de terre Compote pomme bio vanille	Agneau mixé* Purée de potiron Purée de pommes de terre Compote pomme bio poire banane	Colin mixé* Purée de courgette Purée de pommes de terre Compote pomme bio cannelle	Poulet mixé* Purée de chou-fleur Purée de pommes de terre Compote pomme bio poire

20 août	21 août	22 août	23 août	24 août
Veau mixé* Purée de carottes Purée de pommes de terre Compote pomme coing	Colin mixé* Purée d'épinards Purée de pommes de terre Compote pomme bio ananas	Porc mixé* Purée de haricots beurre Purée de pommes de terre Compote pomme bio banane	Colin mixé* Purée de navets Purée de pommes de terre Compote pomme bio	Dinde mixée* Purée de brocolis Purée de pommes de terre Compote pomme bio abricot

27 août	28 août	29 août	30 août	31 août
Colin mixé* Purée de betteraves Purée de pommes de terre Compote pomme bio vanille	Bœuf mixé* Purée de céleri Purée de pommes de terre Compote pomme bio poire banane	Agneau mixé* Purée de haricots verts Purée de pommes de terre Compote pomme bio cannelle	Poulet mixé* Purée de potiron Purée de pommes de terre Compote pomme bio poire	Colin mixé* Purée de courgettes Purée de pommes de terre Compote pomme coing

## MENU DES GRANDS

02 juillet	03 juillet	04 juillet	05 juillet	06 juillet
Salade de tomates Steak haché Semoule bio/Courgettes Camembert local Compote pomme bio ananas	Macédoine de légumes Filet de poisson Pâtes bio/Chou-fleur béchamel Petit-suisse nature Fruit de saison	Betteraves Omelette Riz bio/Potiron Fromage fondu Compote pomme bio	Carottes râpées locales Emincé de volaille Boullgour/ Epinards à la crème Edam Pâtisserie	Radis roses Filet de poisson Blé doré bio/ Haricots beurre Yaourt aromatisé Compote pomme bio vanille

09 juillet	10 juillet	11 juillet	12 juillet	13 juillet
Salade coleslaw Filet de poisson Purée de pdt/Navets Emmental Fruit de saison	Melon Omelette Semoule arlequin bio/Brocolis Fromage fondu Compote pomme bio cannelle	Taboulé Jambon blanc Riz bio/Céleri Fromage frais Fruit de saison	Segments de pomelos Filet de poisson Pdt vapeur/Betteraves Petit-suisse Compote pomme coing	Carottes râpées Emincé de volaille Pâtes bio/ Haricots à la crème Fromage fondu Fruit de saison

16 juillet	17 juillet	18 juillet	19 juillet	20 juillet
Haricots verts vinaigrette Steak haché Boullgour bio/Potiron Yaourt nature Compote pomme bio banane	Radis roses Filet de poisson Pdt persillées/ Courgettes poêlées Coulommiers Fruit de saison	Pastèque Omelette Blé doré bio/ Chou-fleur béchamel Fromage fondu Compote pomme bio abricot	Céleri râpé Filet de poisson Purée de pdt/ Carottes à la crème Petit-suisse aromatisé Fruit de saison	Tomate au basilic Emincé de volaille Semoule bio/ Epinards à la crème Tomme Compote pomme bio poire banane

23 juillet	24 juillet	25 juillet	26 juillet	27 juillet
Segments de pomelos Filet de poisson Haricots beurre/ Riz bio Fromage fondu Fruit de saison	Melon Steak haché Navets/Pâtes bio Fromage frais aromatisé Compote pomme bio poire	Salade de tomates Rôti de porc au jus Pdt vapeur/Brocolis béchamel Mimolette Fruit de saison	Duo de crudités Emincé de volaille Boullgour bio/Betteraves Bûche de chèvre Compote pomme bio ananas	Macédoine de légumes Filet de poisson Cœur de blé bio/Céleri Fromage fondu Fruit de saison

30 juillet	31 juillet	01 août	02 août	03 août
Carottes râpées locales Steak haché Purée de pdt/ Haricots verts Fromage fondu Compote pomme bio	Radis roses Filet de poisson Semoule bio/Potiron Brie Fruit de saison	Pastèque Jambon blanc Riz arlequin bio/Courgettes Fromage blanc Compote pomme bio vanille	Concombre Filet de poisson Pâtes bio/ Chou-fleur béchamel Yaourt nature Fruit de saison	Haricots beurre à l'échalotte Emincé de volaille Boullgour bio/Carottes Fromage fondu Compote pomme bio cannelle

# Découvre...



Il existe 11 types de farines différents allant de la fleur de farine à la farine intégrale



## L'info nutrition: les différentes farines

Il existe une multitude de farines, nous utilisons le plus souvent celle de blé. Sur les paquets vous avez pu remarquer la mention T suivi d'un numéro. Il s'agit de l'indicateur de raffinage de la farine. L'indicateur varie entre 45 et 170. Plus l'indice est faible plus la farine est raffinée, donc moins elle contient d'écorce de blé, moins de fibres et de pesticides. Pour les farines dites "complètes" où l'écorce de blé est conservée partiellement ou en totalité il est intéressant de penser aux produits bio afin de limiter la teneur en pesticides. On trouve aussi plusieurs autres variétés qui offre une alternative : farine de maïs, châtaignes, pois chiche, épeautre, seigle...



# Mon premier sandwich (à partir de 18 mois)

## INGRÉDIENTS :

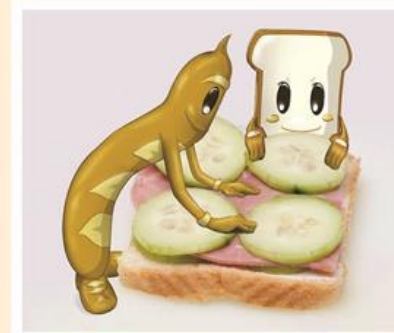
- 2 tranches de pain de mie
- 1/2 tranche de jambon blanc
- fromage frais St Môret®
- 25 g de concombre



1. Découper des rondelles de concombre (les plus fines possible).



2. Étaler le fromage frais sur les deux tranches de pain.



3. Monter le sandwich avec une couche de concombre, le jambon, une seconde couche de concombre et refermer par la seconde couche de pain.



**Astuce :** avant de tartiner le fromage sur les tranches de pain de mie vous pouvez les étaler au rouleau à pâtisserie afin de rendre le sandwich plus fin pour ses petites mains.

# Bon appétit !