

# PORTRAIT

## Portrait de Fatmana, Cathy, Manuela et Lydie :

Fatmana, Cathy, Manuela, et Lydie sont en charge de répartir les repas en barquette ou en bacs gastronormes en fonction des âges, du poids et du nombre de repas par jour. Elles sont formées pour conditionner les repas en respectant les règles HACCP (port de masque et gants, travail en enceinte réfrigérée...).

Elles préparent d'après des feuilles de production où sont renseignés les effectifs et les grammages à respecter et parfois il arrive qu'il y ait des manquants, mais on ne peut pas leur en vouloir... Nous faisons toujours le maximum pour dépanner au cas où!

Elles mettent tout en œuvre et tiennent compte de toutes les demandes particulières de nos clients et qui sont réalisables à la cuisine centrale.

Nous félicitons nos dames pour leur implication et leur sérieux dans cette difficile tâche qu'est le conditionnement des repas.



## L'édito de



JUILLET 2018



## CE QU'IL S'EST PASSÉ

### Le produit du moment : la tomate

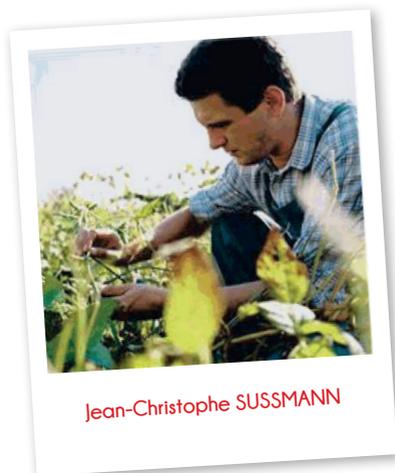
Il existe un grand nombre de variétés concernant la tomate : ronde, cerise, cocktail, kumato, roma et allongée, côtelée, cœur de bœuf, ananas, noire de crimée et marinda.

Elle possède un pigment qui lui donne sa couleur rouge : le lycopène (de la famille des caroténoïdes). C'est un pigment qui intervient pendant la maturation du fruit et qui est responsable de la couleur finale rouge de la tomate.

Ce légume est intéressant car il est composé majoritairement d'eau et il est source de bêta-carotènes (équivalent de la vitamine A) et de sélénium (antioxydants).

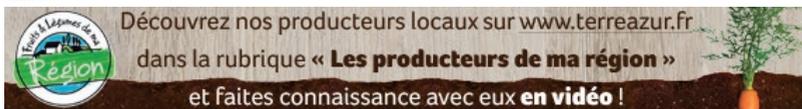
### Le producteur local du moment

L'exploitation de ce producteur se situe à Buswiller, il cultive l'ensemble de ses produits selon un cahier des charges issu de l'agriculture biologique, il offre un large éventail de fruits et légumes bio.



Jean-Christophe SUSSMANN

### Ses labels :



## NOS ACTUS

### Nos évènements

Comme évoqué dans notre édito du mois de janvier, le cours des repas à thème a repris.

Les semaines avec 4 saveurs sur 4 jours (salé, sucré, acide, amer) ont agrémenté les thématiques en contribuant au développement gustatif des enfants. Les repas « couleur », producteurs locaux, végétariens sont autant de sources de découvertes culinaires pour tous les convives.



### La chronique diététique : c'est l'été

Avec le retour de l'été, il est possible d'allier convivialité, plaisir et équilibre pendant le temps du repas. Le barbecue et la plancha peuvent être de bonnes solutions (ne pas abuser du barbecue car ce mode de cuisson génère des substances cancérigènes). Concernant les grillades, privilégier les viandes maigres cuites en brochettes : volailles ou morceaux maigres de bœuf (filet, steak..) ou du poisson (sardines, maquereaux, thon, saumon) pour leur apport en oméga 3. Limiter les charcuteries (ex: chipolatas), moins intéressantes d'un point de vue nutritionnel.

Vous pouvez accompagner vos brochettes ou grillades avec des salades composées à base de crudités (apport en fibres, vitamines et minéraux) ou de salades de féculents (effet rassasiant). Les choix sont multiples (quinoa, boulgour, riz, semoule, pâtes ou pommes de terre, etc). Composez en fonction de vos envies tout en veillant à y apporter des légumes crus ou cuits afin d'allier plaisir et équilibre.

Pour accompagner vos salades il est préférable de privilégier des assaisonnements à l'huile d'olive ou de colza, de citron, ou de moutarde.

Enfin, Vous pouvez finir votre repas sur une note sucrée en déclinant les fruits sous plusieurs formes : crus entiers, en salade, en brochettes ou même cuits en papillote.