

Évènements à venir

■ **21/11/2014**

de 8h45 à 17h00

à l'ENSIL - Limoges

10^{ème} journée interCLAN du Limousin avec notamment une conférence sur le thème de la **nutrition des enfants handicapés**, animée par le **Professeur Frédéric GOTTRAND**, Pôle enfant, Hôpital J de Flandre, CHRU Lille

■ **05/12/2014**

de 8h30 à 16h30

au restaurant le Clos des Cèdres - Bonnac la Côte

Journée de formation et d'information des directeurs et médecins coordonnateurs en EHPAD avec la participation de **Sylvain ZERCHER**, Président de l'UDIRH pour une intervention sur « **La gestion du gaspillage alimentaire en établissements de santé et médico-sociaux** ».

■ **du 10 au 12/12/2014**

de 8h30 à 16h30

au Square - Bruxelles

se tiendront les Journées Francophones de Nutrition 2014 (www.lesjfn.fr)
Vous pourrez y retrouver le réseau LINUT stand 2

Pour plus d'informations

www.linut.fr

Depuis le 9 octobre dernier, vous pouvez retrouver tous les informations du réseau LINUT sur son nouveau site internet à l'adresse

www.linut.fr

sur PC, tablette et mobile



Les fêtes de fin d'année approchent rapidement. Elles restent très importantes aux yeux de tous. Pour vous aider dans le choix de vos menus et perpétuer les traditions, vous trouverez dans cette lettre d'information des suggestions pour les menus des fêtes d'hiver.

Les fêtes

A connotation religieuse pour la plupart, les fêtes d'hiver respectent de nombreuses traditions païennes.

■ **24 et 25 décembre** : **NOËL** : cette fête chrétienne célèbre la naissance de Jésus

■ **31 décembre** : **SAINT-SYLVESTRE** : Le Saint célébré n'a aucun lien avec le passage à la nouvelle année. Ce n'est qu'une coïncidence du calendrier. Sylvestre était le 33^e pape.

■ **1^{er} janvier** : Ce jour n'est le 1^{er} de l'année que depuis 1564. Sous Charlemagne, au IX^{ème} siècle, l'année commençait à Noël.

■ **4 janvier** : **EPIPHANIE** : Cette fête chrétienne correspond à la présentation de l'enfant Jésus aux Rois Mages. La galette est arrivée au 13^{ème} siècle, elle était partagée en autant de portions que d'invités, plus une part. Cette portion supplémentaire, appelée « part du Bon Dieu » ou « part de la Vierge » était donnée au premier pauvre qui passait.

■ **2 février** : **LA CHANDELEUR** commémore initialement la présentation de Jésus au Temple. Elle permet par la suite de se rappeler qu'il reste encore des réserves après l'hiver.

■ **17 février** : **MARDI GRAS** : Ce jour consiste à des réjouissances avant le carême, période excessivement contraignante pour la population au moyen-âge.

Les plats de saison

Informations complémentaires

LES FRUITS ET LÉGUMES D'HIVER

LES LÉGUMES

Avocat, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri banche, Céleri rave, Champignons, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou blanc, vert ou rouge, Cresson, Crosne, Endive, Epinard, Mâche, Navet, Oignon, Patate douce, Pissenlit, Poireau, Radis noir, Scarole, Salsifis, Topinambour

LES FRUITS

Ananas, Banane, Clémentine, Fruits de la passion, Kiwi, Litchis, Mandarine, Myrtille, Orange, Poire, Pomelos, Pomme

Les potages

Velouté de poireaux pomme de terre
Potage de légumes oubliés
Velouté d'endives
Soupe aux choux
Velouté aux 2 céleris
Potage Parmentier
Velouté de champignons

Les plats complets

Canard aux navets
Poule au pot
Tartiflette
Pot au feu
Cassoulet
Flamiche aux poireaux
Gratin d'endives au jambon
Pintade aux choux
Parmentier de carottes

Les Entrées

Salade de pissenlit au lard
Pamplemousse au crabe
Betteraves rouges aux noisettes
Salade de chèvre chaud
Poireaux vinaigrette
Endives au bleu
Carottes râpées aux dés d'orange

Les Accompagnements

Fondue de poireaux
Epinards crème et croûtons
Salsifis à l'ail
Blettes au jus
Râpés de pommes de terre
Purée de patate douce
Gratin de panais
Flan de brocolis

Les Desserts

Pain perdu
Orange givrée
Banane flambée
Tarte Tatin pomme et coing
Salade exotique aux kiwis
Clafoutis poire chocolat
Pommes cuites sur pain d'épices
Tiramisu d'ananas
Millefeuilles
Poire au vin

REVEILLON DE NOEL

MENU 1

Potage : **Bisque de Homard**
Plat : **Tourte aux canards et gésiers**
Salade de mâche
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Soufflé glacé au grand Marnier**

MENU 2

Potage : **Velouté d'asperges**
Plat : **Fricassé de lottes et écrevisses**
Riz sauvage
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Tiramisu clémentine et chocolat**

MENU 3

Potage : **Velouté de potiron**
Plat : **Boudin blanc aux morilles**
Flan de poireaux et champignons
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Vacherin aux noisettes**

REPAS DE NOEL

MENU 1

Potage : **Potage de légumes oubliés**
Entrée : **Foie gras sur toast chaud**
Plat : **Chapon farci aux marrons**
Fagot de haricots verts
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Bûche pâtissière maison**

MENU 2

Entrée : **Terrine de saumon à la mousse d'asperges**
Plat : **Civet de cerf**
Pommes dauphines
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Bûche glacée**

MENU 3

Potage : **Velouté d'asperges**
Entrée : **Duo de saumons sur blinis**
Plat : **Tournedos**
Pommes rôties et cèpes
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Fondant au chocolat/crème anglaise**

REVEILLON DE LA SAINT SYLVESTRE

MENU 1

Potage : **Velouté Dubarry**
Plat : **Cassiolette de ris de veau aux champignons et riz**
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Liégeois glacé**

MENU 2

Potage : **Crème de bolets**
Plat : **Panier aux noix de Saint-Jacques et asperges vertes, salade mesclun**
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Tiramisu ananas**

MENU 3

Potage : **Soupe de châtaignes**
Plat : **Dos de sandre**
Ecrasé de pommes de terre, endives caramélisées
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Poire au vin**

JOUR DE L'AN

MENU 1

Entrée : **Saumon sauce aneth**
Plat : **Sanglier sauce grand veneur**
Châtaignes et pommes Dauphine
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Omelette Norvégienne**

MENU 2

Potage : **Velouté d'endives et croûtons**
Entrée : **Salade de Gésiers**
Plat : **Perdreaux**
Choux braisés
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Profiteroles**

MENU 3

Potage : **Velouté de poireaux**
Entrée : **Crevettes roses et huîtres**
Plat : **Filet mignon de veau aux morilles**
Gratin Dauphinois
Fromage : **Plateau de fromages**
Dessert : **Nougat glacé**

EPIPHANIE

MENU 1

Entrée : Rillettes d'oie
Plat : Sauté de canard
Navets
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Galette des rois briochée

MENU 2

Entrée : Œufs en gelée
Plat : Rôti de veau
Carottes au cumin
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Galette des rois aux pommes

MENU 3

Entrée : Salade de gambas et avocat
Plat : Filet de caille
Poêlée forestière
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Galette des rois frangipane

CHANDELEUR

MENU 1

Entrée : Crêpe au jambon et bleu d'auvergne
Plat : Truite aux amandes
Fondue de poireaux et riz
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Salade de fruits exotiques

MENU 2

Potage : Velouté de champignons
Plat : Galette de sarrasin andouille, oignons
sauce moutarde, Salade d'endives
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Pommes cuites sur pain d'épices

MENU 3

Potage : Potage Parmentier
Entrée : Betteraves rouges aux pommes et aux noix
Plat : Poulet rôti
Blettes au jus
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Crêpe au miel et à l'orange

MARDI GRAS

MENU 1

Entrée : Bouillon gras
Plat : Pot au feu et ses légumes
Fromage : Le caillou
Dessert : Tarte aux pruneaux

MENU 2

Entrée : Salade de pommes de terre au hareng
Plat : Rôti de porc au jus
Céleris raves braisés
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Bugnes

MENU 3

Potage : Velouté de carottes
Entrée : Salade de mâche au gouda
Plat : Choucroute de la mer
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Pets de Nonnes

SUGGESTION

Afin d'apporter **variété et originalité** au repas de tous les convives, des verrines peuvent être réalisées pour le plaisir de chacun, lors d'un apéritif ou comme composante d'un menu.

Le réseau LINUT vous propose dans son livre 50 recettes de légumes et fruits crus mixés des idées de verrines.

www.linut.fr
rubrique Outils

