

Mot de la diététicienne-nutritionniste

Une nouvelle pâtisserie saine pour la période hivernale

Chers parents, chers enfants,

Je vous propose de profiter de l'hiver avec une pointe de gourmandise et de plaisir qui plaira à toute la famille. Vous trouverez au menu du mois de décembre **une toute nouvelle pâtisserie saine.**

C'est le **gâteau au butternut avec ses noix et sa cannelle...** Un délice assuré !

Pourquoi cette pâtisserie est-elle saine ?

Le **butternut** appelé courge musquée est une courge d'hiver qui est apprécié par son goût subtil de noisette. Elle est peu calorique et elle apporte un cocktail de vitamines, minéraux, fibres et eau qui protègent notre système digestif ainsi qu'immunitaire **pour passer la période hivernale en toute sérénité.**

Dans cette recette nous retrouvons également **les noix**, celle-ci sont riches en protéines, fibres et oméga 3. Elles permettent de rassasier très rapidement et d'assurer un bon fonctionnement de notre cerveau, de notre mémoire et système digestif.

Vous avez dû sûrement le voir, cette recette est dépourvue de sucre de table. Le pouvoir sucrant est apporté par **le miel**. Celui-ci est riche en antioxydants, il est antibactérien, antiseptique et il nourrit nos bonnes bactéries pour une flore intestinale optimale. **C'est notre bouclier pour cet hiver !**

Pour finir parlons de notre **belle épice, la cannelle**. Celle-ci est riche en antioxydants, elle est anti-inflammatoire, antimicrobienne et riche en fibres. C'est la cerise sur le gâteau de cette recette 100% idéale pour un hiver en pleine santé.

Je vous souhaite une bonne dégustation et de très belles fêtes de fin d'année.

À vos fourneaux !



COMMUNE DE TRANS-EN-PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENUS

Décembre 2024

- M. BONHOMME (Elu aux Affaires Scolaires)
- M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)
- Mme GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)