

Mot de la diététicienne-nutritionniste

Les légumes et fruits s'invitent en pâtisserie !

« Est-ce bien de la courgette que j'ai vu dans le moelleux au chocolat au menu du mois de février (et d'avril) ? » La réponse est oui ! Je vous explique tout.

Au-delà d'une expérience originale pour nos papilles, les fruits et légumes ont surtout le formidable pouvoir de rendre les pâtisseries plus saines sans qu'elles ne perdent en gourmandise.

En pâtisserie, le beurre sert à apporter une texture fondante et moelleuse. Le légume ou le fruit qui est naturellement riche en eau et en fibres, favorisera ce résultat souhaité sans obtenir le côté lourd apporté par la matière grasse.

Pour remplacer le beurre, on peut donc très bien utiliser :

- De la courgette ou de la carotte râpée
- De la pomme, poire, banane ou pruneaux en compote
- De l'avocat, patate douce, betterave rouge, haricots rouges, noirs ou blancs en purée

Il suffit de remplacer le beurre par la même quantité de fruit ou de légume. De plus, selon le légume à intégrer, s'il est naturellement sucré en goût il pourra diminuer ou remplacer totalement la quantité de sucre (il en est de même pour les fruits).

L'intérêt d'intégrer des légumes et fruits dans vos pâtisseries :

- Cela permettra à votre enfant de consommer autrement et davantage de légumes et fruits.
- D'apporter une meilleure qualité nutritionnelle à la pâtisserie (plus de vitamines, minéraux, fibres, eau et moins de beurre et sucre).
- D'obtenir une texture plus moelleuse et légère grâce aux fibres et à l'eau.
- De rassasier beaucoup plus efficacement grâce aux fibres.

À présent, vous avez toutes les infos pour passer aux fourneaux !! Vous trouverez ci-joint la fameuse recette du délicieux moelleux au chocolat et à la courgette proposée aux menus de février et avril !

Au plaisir de vous écrire le mois prochain.

Responsables :

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

COMMUNE DE TRANS EN PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENUS

Avril 2024