

Mot de la nutritionniste

De la **carotte** dans une des pâtisseries proposées les jeudis !

Nous vous proposons une nouvelle pâtisserie à base de légumes, le *cake à la carotte* connu aussi sous la dénomination de « carrot cake » en anglais.

Comme vous avez pu le lire dans l'article du mois dernier, les fruits et légumes ont le formidable pouvoir de rendre les pâtisseries plus saines, sans qu'elles ne perdent en gourmandise.

Dans cette pâtisserie, nous avons de multiples intérêts d'intégrer de la carotte :

- Par son goût naturellement doux et sucré, la carotte permet ainsi de **réduire la quantité de sucre** par rapport à un gâteau traditionnel.
- La carotte apporte des vitamines et minéraux (vitamine A, vitamine C, calcium...) qui sont **bons pour la santé des yeux, de la peau, des os et des dents**.
- La carotte apporte des fibres qui permettent de **rassasier**.

En plus des intérêts de la carotte, cette pâtisserie est complètement **dépourvue de beurre**, les matières grasses sont apportées par les amandes et noisettes qui contiennent des **acides gras de meilleure qualité nutritionnelle** en comparaison du beurre.

Les oléagineux ont également la particularité d'être **riches en fibres et protéines**, intéressant une fois de plus pour être plus rapidement rassasié.

Vous trouverez ci-joint la fameuse recette du délicieux cake à la carotte proposé au menu du mois de mai !

Bonne dégustation et au plaisir de vous écrire le mois prochain.

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

COMMUNE DE TRANS-EN-PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENUS

Mai 2024