



# La lettre de CUISTO rigolo

sur la restauration scolaire



Janvier-Février 2013

## Comment aider votre enfant à affronter l'hiver?



### édito

Avec l'arrivée de l'hiver et un premier trimestre soutenu, la fatigue s'accumule et les enfants sont fréquemment sujets à de petits ennuis de santé.

L'alimentation joue un rôle essentiel pour renforcer les défenses immunitaires de votre enfant et l'aider à résister aux petites agressions hivernales, notamment grâce aux multiples atouts des fruits et légumes de saison.

Suivez nos conseils pour que votre enfant passe un hiver en pleine forme !

### Du tonus avec la vitamine C



En hiver, pensez à la vitamine C ! Elle aide votre enfant à résister aux infections et permet de lutter contre la fatigue.

La vitamine C se trouve essentiellement dans les fruits et légumes. Parmi les végétaux qui en sont riches on peut citer le kiwi, le persil, les choux... sans oublier les agrumes (orange, clémentine, mandarine...) dont la peau très épaisse préserve très longtemps la vitamine C.

Consommés chaque jour, de préférence crus ou cuits à la vapeur, les fruits et légumes permettront à votre enfant de rester en bonne santé tout l'hiver.



### Le saviez-vous ?

#### MANDARINE OU CLÉMENTINE ?

La mandarine et la clémentine sont toutes deux des agrumes. La mandarine est le fruit

du mandarinier, arbre de la famille des citrus originaire d'Asie et plus précisément de Chine. La clémentine est issue d'un croisement naturel entre la mandarine et l'orange amère nommée bigaradier, originaire d'Algérie. Contrairement à la mandarine, la clémentine n'a pas de pépins et son épluchage est plus facile. Elle est également légèrement moins parfumée que la mandarine.



#### Le bon réflexe

Proposez chaque matin à votre enfant un verre de jus d'oranges pressées.

### La Soupe Star de l'hiver

Les soupes ont toute leur place dans l'alimentation hivernale des enfants.

Elles permettent de bénéficier des atouts nutritionnels des légumes de saison, tels que leur richesse en fibres, en vitamines et minéraux, indispensables à l'organisme.

Elles participent également à assurer une bonne hydratation tout en étant rassasiantes.

En effet, même quand il fait froid, il est important de rester très vigilant concernant l'hydratation des enfants !



### La clémentine pour faire le plein de vitalité

Fruit de l'hiver, la clémentine est particulièrement riche en vitamine C.

Avec deux clémentines, on reçoit déjà plus de 40 mg de vitamine C, soit près de la moitié de l'apport quotidien recommandé.

Ce petit agrume fournit également un complément très utile en minéraux et oligo-éléments. En particulier en calcium, en magnésium et en fer.

La clémentine a aussi une teneur en eau élevée (87%) qui lui confère un grand pouvoir désaltérant.

Par ailleurs, la clémentine possède une saveur douce et légèrement acidulée, appréciée des enfants.



### Soupe aux légumes d'hiver et fromage fondu

#### Ingrédients :

- 2 gros oignons
- 1 botte de poireaux
- 3 à 4 navets
- 2 carottes
- 1 belle pomme de terre
- 40 g de beurre doux
- 4 portions de fromage frais en portion
- 40 g de croûtons nature ou à l'ail

#### Préparation :

- Eplucher les légumes et la pomme de terre, et les couper en morceaux.
- Dans une grande casserole, faire revenir les oignons dans le beurre. Une fois les oignons légèrement dorés, ajouter les légumes et la pomme de terre.
- Ajouter 1,5 litres d'eau. Saler et poivrer.
- Porter à ébullition, et laisser cuire 30 minutes à feu moyen.
- Piquer à l'aide d'un couteau les carottes afin d'en vérifier la cuisson.
- Mixer l'ensemble.
- Verser ensuite la soupe chaude dans des bols et déposer la portion de fromage fondu sur la surface.
- Ajouter les croûtons et déguster sans attendre.



### Cuisto Rigolo présente



L'Épiphanie  
en janvier



POUR VOTRE SODEXO  
PARTICULIER DE RESTAURATION COLLEGE-UNIVERSITAIRE  
sodexo