



# L'info

ÉTÉ



Nouveauté

Spécialiste du repas livré

Qualité

Tradition

## La tomate : ses bienfaits...

La tomate fait partie des produits que nous mangeons quotidiennement sans penser à tous les bienfaits qu'elle procure.

Lorsqu'on la consomme en saison c'est un vrai atout pour notre santé !

Tout d'abord elle est extrêmement riche en **eau**, en été elle permet d'apporter plus d'eau à notre organisme et participe à lutter contre le risque de déshydratation.

Les tomates sont riches en **anti-oxydant** : vitamine C, E et bêta-carotène et procurent de bons apports en **calcium, magnésium, fer et zinc**.

*Autant de raisons pour les consommer tout au long de la période estivale.*



## La chaîne du froid

La chaîne du froid, c'est tout simplement le maintien du froid pour les denrées alimentaires réfrigérées ou congelées.

Toute **hausse de température** provoque et accélère la **croissance microbienne** et réduit la durée de vie du produit. Un produit sain peut alors devenir un **produit à risque**, l'aspect et les **qualités organoleptiques** peuvent se dégrader. La date indiquée sur l'étiquette ne reste valable que si la **température de conservation est respectée**.

Lorsque vous faites vos courses, utilisez de préférence un **sac isotherme** et limitez au maximum le temps de transport entre le moment de l'achat et l'arrivée au domicile où les denrées seront rapidement rangées dans le **réfrigérateur ou le congélateur**.

Le **maintien de la chaîne du froid** concerne également le transport des aliments : ainsi, pour le pique-nique, **n'oubliez pas la glacière !**



## Dictée du Tour : 17000 élèves rêvent en jaune

Dans la quasi-totalité des villes étapes de la prochaine Grande Boucle, c'est un peloton de 17 000 élèves du CM1 à la 5ème qui s'est engagé dans les pentes exigeantes de la conjugaison et qui a basculé dans la descente sinueuse de la grammaire.

Huit gagnants sont tirés au sort et dévoilés le 17 mai, 50 jours avant le Grand Départ à Bruxelles. Nos champions de l'orthographe gagnent un accès privilégié à l'étape du Tour qui concernera leur ville.



## Qui est Arthur ?

Rattaché à **Claire Laroche, directrice adjointe**, **Arthur** participe à la vie quotidienne de la cuisine en tant qu'apprenti en alimentation et santé. Il réalise ses études à Beauvais au sein de l'institut polytechnique UniLaSalle.

Il est en relation avec une partie de nos fournisseurs et s'investit dans de nombreuses missions d'amélioration de l'activité de **SAGERE**. Cela permet notamment de garantir une constante évolution de notre qualité de service.

## *Du nouveau dans notre atelier pâtisserie !*

Nous avons le plaisir de vous proposer un classique de la pâtisserie française : une préparation à base de lait entier parfumé à la vanille, de crème fraîche, d'œufs, de sucre et de Maïzena, le tout cuit longuement au four.

Vous l'avez reconnu : *le flan pâtissier traditionnel.*

Il vous sera proposé en portion individuelle, mais vous pouvez partager, si vous ne dévorez pas tout !

Bonne dégustation à tous.



## Le saviez-vous ???

Le liégeois de fruits pomme framboise sur un coulis de cassis, c'est le plaisir du fruit mêlé à la crème fouettée.

Pour nos clients entreprise, vous avez pu le déguster le 11 juin.



## *Tomates cerises farcies...*

Pour une entrée, pour un apéritif ou même un pique-nique, ...

Pour 4 personnes :

- 400 g de tomates cocktails
- 50 g de fromage frais aux herbes
- 1 c à s de tapenade noire
- 1 c à s de pesto
- 2 tranches de pain de mie

1. Coupez le haut de la tomate, retirez la chair de chaque tomate à la petite cuillère et partagez-la dans deux bols. Conservez la partie coupée pour la remettre ensuite.
3. Emiettez dans chaque bol une tranche de pain de mie.
4. Ajoutez dans l'un la tapenade et dans l'autre le pesto et mélangez.
5. Garnissez 1/3 des tomates au pesto, 1/3 à la tapenade et le dernier avec du fromage aux herbes.



Rue Benjamin Delessert - 60510 BRESLES

Tel : 03 44 07 – 30 80 ou 00 86 – Fax : 03 44 07 – 30 87 ou 98 80

