

Des garnitures savoureuses

Ces garnitures composées de légumes, nécessaires à une alimentation équilibrée, sont au cœur de nos recettes. Elles apportent une touche nuancée à l'ensemble de votre repas. Le repas devient plus équilibré, plus léger.

Le tartare de courgettes : bon et onctueux

La courgette est légère et vous pouvez en consommer sans modération. Composée de 95 % d'eau, elle contient une quantité record de minéraux et d'oligo-éléments ; c'est "l'aliment forme" pour vous revigorer en cas de perte d'énergie. Enfin, c'est une excellente source de fibres. Décidément, la courgette a tout pour vous séduire !

Les pousses d'épinards et ça repart

Très digestes, légères et riches en fibres, les jeunes pousses d'épinards sont aussi pleines de vitamines. De plus, ses feuilles vertes regorgent de minéraux (potassium, calcium, magnésium).

La carotte, vraiment aimable

Sucrée et savoureuse, elle est essentielle pour votre bien-être. Riche en provitamine A, elle a un effet anti-cholestérol, prévient des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers. Enfin, son apport minéral est important : potassium, calcium et magnésium.



les tendances de saison



Retrouvez
l'équilibre
avec
Cœur de blé

www.cdbneofood.com

MANGEZ NATURE
VIVEZ NOMADE

CASINO RESTAURATION - RCS Saint Etienne B 342 043 528 - Photos non contractuelles. Crédit photos : L'Atelier 42 (Saint-Etienne), L'Gphoto - Imprimé sur du papier recyclé.

Coeur de Blé



Le retour du soleil stimule l'imagination de nos cuisiniers. Avec eux l'originalité est toujours au rendez-vous. Jamais en manque d'idées, ils vous ont concocté des recettes variées, douces et pleines de fraîcheur.

Vous avez une petite faim ? Notre gamme de petits sandwiches moelleux est parfaite pour les en-cas.

Vous voulez varier les plaisirs ? Nos salades s'adaptent à toutes les faims.

Enfin, profitez de la saveur et de la légèreté de nos nouvelles recettes de printemps : jeunes pousses d'épinards, tartare de courgettes et leur délicat mélange de thym et de citron.

Les petits sandwichs moelleux sont arrivés

Les sandwichs "petits moelleux" sont bons à croquer et leur pain à pâte blanche moelleuse permet de les consommer chaud ou froid pour votre plus grand plaisir.

D'autant plus que le pain contribue à la couverture des besoins en féculents recommandés.

D'autres aliments peuvent alors compléter le repas : gaspachos, salades, fruits...

Pour vous faire plaisir, n'hésitez pas à varier les recettes.

Petit moelleux thon paprika

Riche en oméga 3, le thon vous apporte des acides gras dits "essentiels" que notre corps est incapable de fabriquer. Fondant et savoureux, ce sandwich délicatement relevé de paprika ravira vos papilles.

Petit moelleux aux légumes printaniers

Cap sur la fraîcheur des légumes printaniers. Riches en fibre, eau, vitamines, minéraux et pauvres en calories, savourez tous les délices de saison.

Petit moelleux chèvre et graines germées

Les graines germées sont des concentrés de nutriments, de minéraux, de vitamines, d'oligo-éléments et d'acides aminés nécessaires au bon fonctionnement de notre corps. Facilement assimilables, elles aident à combler nos carences alimentaires.

Petit moelleux poulet curcuma

Le curcuma est connu pour être la meilleure épice pour votre santé. Quant au filet de poulet, il est connu pour être faible en matière grasse. Pourquoi choisir entre goût et qualité ?



Les nouvelles salades

Nous ne vous racontons pas de salades : quatre nouvelles recettes ont été concoctées pour satisfaire les plaisirs de chacun. Elles se déclinent en grands et petits modèles. Trois des salades sont composées à base de pâtes fraîches ; idéales pour un déjeuner équilibré.

Prêt, feu, à vos salades !

Salade de pâtes, poulet croustillant au pesto

Des saveurs venues d'ailleurs : crumble méditerranéen, garniture tajine, pâtes au pesto...

Tous les bienfaits du soleil sont dans cette salade.

Et le petit plus qui fait la différence : des jeunes pousses d'épinards aux vertus bénéfiques pour le corps.

Salade de pâtes au saumon, épinards et germes de légumes

Idéal pour faire le plein de vitalité, le saumon fumé (riche en oméga 3) rend cette salade unique en son genre.

Salade fermière

Authentique et traditionnelle, cette salade venue tout droit de la campagne respire la nature : croûtons, scarole, jambon, œuf dur et tomates cerises. Faites-vous plaisir, c'est bon pour votre santé.

Salade de pâtes, coulis de poivrons et mozzarella

Découvrez des goûts inédits. Mélangez des saveurs nouvelles coulis mangues-poivrons et profitez des bienfaits antioxydants des graines germées : fer, zinc, calcium, cuivre...

