

Dans le but d'améliorer la convivialité, le plaisir et de perpétuer les traditions voici une newsletter qui vous servira de support pour vos repas de fêtes en automne !

Événements à venir

■ 09/10/2014

à partir de 19h30

à CHEOPS 87 - Limoges

- Présentation du **nouveau site** du réseau LINUT

- **Conférence** « Nutrition-hydratation artificielle : est-ce toujours une pratique bienveillante ? animée par le

Docteur Bernard DEVALOIS médecin, responsable du service Médecine palliative, Soins de support et Médecine de la Douleur - CH René Dubos, 95300 Pontoise

■ 21/11/2014

de 8h45 à 17h00

à l'ENSIL - Limoges

10^{ème} journée interCLAN du Limousin avec notamment une conférence sur le thème de la **nutrition des enfants**

handicapés, animée par le Professeur Frédéric

GOTTRAND, Pôle enfant, Hôpital J de Flandre, CHRU Lille

■ 05/12/2014

de 8h30 à 16h30

au restaurant le Clos des Cèdres - Bonnac la Côte

Journée de formation et d'information des directeurs et médecins coordonnateurs en EHPAD

Pour plus d'informations

www.sante-limousin.fr/linut

Les fêtes

Les fêtes religieuses, historiques et traditionnelles sont des dates inscrites dans la mémoire de beaucoup d'entre nous. Nous les célébrons très souvent autour d'un repas convivial et traditionnel. Il est donc important de maintenir des menus à thème en tenant compte de la saisonnalité.

■ **1^{er} novembre** : LA TOUSSAINT

C'est une fête catholique, elle célèbre la communion des saints, c'est-à-dire de tous ceux, vivants ou morts, qui sont déjà réunis en Dieu par la foi.

■ **11 novembre** : ARMISTICE

L'armistice de 1918, signé le 11 novembre 1918, marque la fin des combats de la Première Guerre mondiale (1914-1918).

Les plats de saison

Les Potages

Potage de potiron
Velouté de courge à la châtaigne
Velouté de cresson
Velouté de chou-fleur
Soupe de topinambour
Soupe à l'oignon gratinée

Les Entrées

Carottes et pommes râpées
Salade coleslaw (chou blanc/carottes)
Salade d'endives gésiers et noix
Avocat aux crevettes
Bouchée à la reine
Céleri rémoulade

Les plats complets

Choux farcis
Choucroute
Potée limousine
Coq au vin
Blanquette de veau
Omelette aux cèpes
Ragoût (p. de terre/carottes)
Tourte aux champignons
Rôti de porc aux pommes
Civet de cerf aux giroles

Les Accompagnements

Gratin Dauphinois
Cèpes poêlés
Châtaignes grillées
Choux de Bruxelles
Brocolis
Chou-fleur béchamel
Purée de potiron
Fenouil braisé
Poêlée forestière pomme de terre
Haricots verts aux marrons

Les Desserts

Tarte briochée aux prunes
Tarte aux mirabelles
Tarte amandine aux poires
Tarte aux noix
Flognarde aux pommes
Clafoutis aux quetsches
Crumble aux Pommes/cannelle
Creusois

Informations
complémentaires

LES FRUITS ET
LÉGUMES D'AUTOMNE

LES LÉGUMES

Betterave rouge,
Blette, Brocoli,
Carotte, Céleri,
Cèpe, Chou
chinois, Chou de
Bruxelles,
Chou-fleur,
Courge, Cresson,
Endive, Épinard,
Fenouil, Laitue,
Mâche, Maïs,
Navet, Oignon,
Panais, Pleurote,
Poireau, Potiron,
Radis, Salade,
Salsifis,
Topinambour

LES FRUITS

Banane,
Châtaigne,
Clémentine,
Coing, Figue,
Kiwi, Mandarine,
Myrtille, Noix,
Olive, Orange,
Pêche de vigne,
Poire, Pomme,
Prune,
Quetsche, Raisin

(Idées de menus proposés dans des EHPAD du Limousin)

Toussaint

MENU 1

Entrée : Salade d'endives gésiers et noix
Plat : Rôti de Bœuf
Tomates provençales - Poêlée Forestière
Fromage : Plateau de fromage
Dessert : Gâteau aux 3 chocolats

MENU 2

Potage : Potage courge à la châtaigne
Entrée : Salade - chèvre chaud
Plat : Saumon à l'oseille et Fondu de poireaux
Fromage : Plateau de fromage
Dessert : Tarte aux mirabelles

MENU 3

Potage : Crème de potiron
Entrée : Terrine aux trois légumes
Plat : Ris de veau et Pommes dauphine
Fromage : Plateau de fromage
Dessert : Crumble Pommes/cannelle

Armistice

MENU 1

Potage : Velouté de Topinambour
Entrée : Feuilleté saint Jacques
Plat : Pintade / Endives braisées et cèpes
Fromage : Plateau de fromage
Dessert : Tarte pomme et noix

MENU 2

Potage : Potage de cresson
Plat : Sauté de cerf aux aïrelles
Poêlée forestière et pomme de terre
Fromage : Plateau de fromage
Dessert : Clafoutis aux quetsches

MENU 3

Potage : Velouté de chou-fleur
Entrée : Ballottine de Dinde Forestière
Plat : Dos de Loup Mer Sauce Crevettes
Riz Safrané
Fromage : Plateau de fromage
Dessert : Tarte briochée aux prunes