

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 !

## Évènements 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<sup>ème</sup> 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](http://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<sup>er</sup> 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

**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