

Les fêtes estivales célèbrent alternativement des faits de société, historique et religieux.

Les fêtes

- **21 juin : FETE DES PERES** : Elle est fixée par un décret datant de 1952 au troisième dimanche de juin, ceci pour faire écho à la fête des Mères, officialisée en France en 1928 puis instaurée dans le calendrier sous le régime de Vichy en 1941.
- **21 juin : FETE DE LA MUSIQUE** : Sa première édition a lieu le 21 juin 1982 mais elle est officiellement déclarée le 21 juin 1983. Elle a lieu à travers le monde à cette date qui coïncide le plus souvent avec le premier jour de l'été dans l'hémisphère nord et le jour le plus long de l'année. Elle est reprise dans 110 pays sur les cinq continents.
- **14 juillet : FETE NATIONALE** : Elle a été instituée par la loi en 1880, en référence au 14 juillet 1789, date de la prise de la Bastille, jour symbolique entraînant la fin de la monarchie absolue et au 14 juillet 1790, jour d'union nationale lors de la Fête de la Fédération.
- **15 août : ASSOMPTION** : c'est une fête liturgique dans l'Église catholique qui célèbre la Vierge Marie. La date du 15 août serait celle de la consécration à Jérusalem de la première église dédiée à Marie, au Ve siècle.

Conseils estivaux

- Durant l'été penser à proposer des **aliments riches en eau** (fruits et légumes, laitages) et des **boissons variées** (eau pétillante, limonade, citronnade, orangeade, lait froid aromatisé, thé glacé, jus de fruits frais, tisanes, ...)
- Privilégier les **repas froids** lors des fortes chaleurs :
 - Concombre à la crème d'aneth
 - Saumonette au court bouillon froide
 - Salade de pommes de terre et tomates
 - Terrine de poissons
 - Salade verte
 - Cornet de jambon macédoine
- Pour les goûters d'été, des éventails de pastèque, des glaces ou sorbets, des smoothies ou des milk shake peuvent-être proposés ainsi que du « Mijet » (vin/eau/sucre/pain).

Évènements à venir

■ **11,12 et 13/06/2015**
53e Journées d'Études de l'AFDN (Association Française des Diététiciens et Nutritionnistes) à Tours
<http://je.afdn.org/> .

■ **17/09/2015 de 19h à 21h – CH de Tulle**
Soirée de formation sur le thème diabète et obésité animée par le Professeur Patrick RITZ, PU-PH, Nutrition et Maladies métaboliques, Hôpital Larrey à Toulouse

■ **01/10/2015 de 9h à 17h à CHEOPS 87 - Limoges**
Journée d'informations relative à la nutrition à destination des établissements accueillant des personnes handicapées.

Pour plus d'informations
www.linut.fr

**Informations
complémentaires**

**LES FRUITS ET
LÉGUMES D'ETE**

LES LÉGUMES

Ail, Artichaut,
Aubergines, Basilic,
Cerfeuil, Ciboulette,
Chou Blanc, Chou
Rouge, Chou Vert,
Concombre,
Coriandre,
Courgettes, Cresson,
Epinards, Fenouil,
Fèves, Gingembre,
Haricots verts, Laitue,
Menthe, Epi de maïs,
Oseille, Patate Douce,
Persil, Poivrons
Rouges/Verts,
Pourpier, Pousses de
soja, Thym, Tomate.

LES FRUITS

Abricot, Amandes,
Banane, Cassis,
Cerise, Citron, Citron
Vert, Figue, Figue de
Barbarie,
Framboises, Fruit de
la passion,
Groseilles, Mangue,
Melon, Mirabelles,
Mûres, Myrtilles,
Nectarine, Pastèque,
Pêche, Prunes,
Raisins noirs, raisins
Blancs .

Les potages

Velouté de tomate au mascarpone
Velouté de courgettes au fromage
ail et fines herbes
Velouté de laitue à la crème
Velouté de cresson
Soupe au pistou
Gaspacho
Potage Andalou

Les plats complets

Tomate et courgette farcies
Omelette piperade
Couscous d'agneau
Paëlla au poulet
Pissaladière aux anchois
Osso bucco Milanaise
Sauté de bœuf à la Provençale

Les Desserts

Tiramisu aux framboises
Clafoutis
Banane flambée au rhum
Tarte au citron meringuée
Smoothie à la pêche
Bavarois à la fraise

Les Entrées

Tzatziki
Salade de tomate au thon/ mozzarella/
basilic
Salade de fèves au bacon/ parmesan
Coupe de melon/ pastèque/ fêta/
coriandre fraîche
Salade Niçoise
Salade de haricots verts à l'ail/jambon
cru/œuf durs
Tomate à la Russe

Les Accompagnements

Aubergine grillée
Ratatouille
Epinards aux croûtons
Gratin de fenouil
Tomates à la Provençale
Fagots de haricots verts au lard
Cœurs de laitue braisée sauce tomate et
lardons
Purée de patates douces

FETE DES PERES

MENU 1

Entrée : Tian de tomates/concombre/Fromage ail et fines herbes
Plat : Rôti de bœuf en croûte haricots blancs à la tomate
Plateau de fromages
Fromage : Blanc manger au cassis

MENU 2

Entrée : Salade de lentilles et saucisse de Montbéliard fumée
Plat : Osso bucco de veau à la moutarde ancienne
Fagots de haricots verts
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Tarte crumble pommes et prunes

MENU 3

Entrée : Coupe de melon/pastèque/groseilles
Plat : Filets de rouget sauce safranée, Riz sauvage
Fromage : Fromage
Dessert : Moelleux au chocolat et boule de glace vanille

14 JUILLET

MENU 1

Potage : Velouté de courgettes ail et fines herbes
Entrée : Crevettes sauce cocktail
Plat : Poulet rôti au pain aillé
purée de pommes de terre à l'huile d'olive
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Orange givrée

MENU 2

Potage : Velouté de petits pois à la Brousse de brebis
Entrée : Cornet de jambon - macédoine
Plat : Filet de daurade à la citronnelle
Gratiné de courgettes et tomates au Parmesan
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Gâteau Basque aux cerises

MENU 3

Entrée : Coupe de melon au jambon de pays
Plat : Escalope de veau Milanaise, Chou Romanesco persillé
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Gaufre Liégeoise à la chantilly

ASSOMPTION

MENU 1

Potage : Crème choisy
Entrée : Salade verte et toasts à la tapenade et aux anchoix
Plat : Tajine de lapin aux pruneaux
Pommes de terre en robe des champs
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Soufflé au grand Marnier

MENU 2

Potage : Velouté à la tomate
Entrée : Friture d'éperlans
Plat : Poule pochée sauce suprême
Râpés de pommes de terre
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Ananas caramélisé et sa tuile aux amandes

MENU 3

Entrée : Terrine de lièvre aux pistaches
Plat : Filets de sardines grillées
Piperade et riz madras
Fromage : Plateau de fromages
Dessert : Paris Brest