

LE LAIT



PROTIDES : 3,5 g	LIPIDES : 4 g	GLUCIDES : 5 g
VITAMINES : A (anti-infectieux) : 0,03 mg B2 (équilibre nutritif) : 0,15 mg E (équilibre nerveux) : 0,10 mg PP (protection de la peau) : 0,20 mg		ÉLÉMENTS MINÉRAUX : Calcium : 125 mg Fer : 0,10 mg Phosphore : 90 mg Potassium : 150 mg
VALEUR CALORIFIQUE : 68		
<small>chiffres moyens donnés pour 100 g de partie comestible</small>		

LE CHOCOLAT



PROTIDES : 2 g	LIPIDES : 29 g	GLUCIDES : 60 g
VITAMINES : B1 (équilibre nerveux) : 0,03 mg B2 (équilibre nutritif) : 0,14 mg PP (protection de la peau) : 0,55 mg		ÉLÉMENTS MINÉRAUX : Calcium : 60 mg Fer : 2,6 mg Magnésium : 105 mg Potassium : 320 mg
VALEUR CALORIFIQUE : 540		
<small>chiffres moyens donnés pour 100 g de partie comestible</small>		

LA MOULE

La moule est le coquillage populaire par excellence. Si sa valeur marchande est largement inférieure à celle de l'huître, sa valeur nutritive lui est largement comparable. Pauvre en graisse et en sucre, elle convient très bien aux diabétiques et aux personnes qui observent un régime amaigrissant.

QUE TROUVE-T-ON SUR LE MARCHÉ ?

On trouve essentiellement trois variétés de moules :

- Moules de bouchot** : elles viennent principalement des côtes de la Manche et de l'Atlantique. Ces coquillages sont élevés sur des pieux, enfoncés à mi-hauteur dans la mer, et appelés « bouchots ». Il y demeureront de 12 à 18 mois avant d'être commercialisés. Les moules de bouchot, à chair jaune tirant parfois sur l'orangé, sont de sauveur très fine.
- Moules de Bouzigues** : elles sont cultivées dans l'étang de Thau, en Méditerranée. Dans le mode d'élevage, les pieux sont remplacés par des cordes. Leur qualité est comparable à celle des moules de bouchot, et leur taille sensiblement supérieure.
- Moules d'Espagne** : ce sont des coquillages de grande taille qui, comme leur nom l'indique, viennent surtout d'Espagne. Elles se dégustent le plus souvent crues.

POUR BIEN ACHETER

Quelle que soit la variété, la meilleure période pour l'achat des moules est la saison froide. C'est là qu'elles sont les plus pleines et les plus grasses. Veillez à ce qu'elles soient proposées débarrassées de leur vase, et que les coquillages restent bien fermés. Une portion individuelle convenable : 1/2 litre.

EN CUISINE

Les moules peuvent se déguster crues, ou bien farcies, ou encore dans des préparations dites « marinières » avec du vin blanc et des aromates. Avant toute préparation, lavez-les soigneusement sans les faire tremper dans l'eau. La cuisson doit être très courte (dès que les coquilles s'entrouvent), sans quoi la chair deviendrait caoutchouteuse.

L'ORANGE

L'orange est un fruit à chair juteuse et rafraîchissante qui apporte à l'organisme une réserve importante de vitamines C. C'est un excellent reconstituant conseillé à tout âge.

QUE TROUVE-T-ON SUR LE MARCHÉ ?

On peut distinguer quatre catégories principales :

- Oranges navels** : elles sont caractéristiques par leur cicatrice en forme de nombril (navel en anglais). Ce sont des gros fruits qui apparaissent dès octobre. Elles comprennent la Thomson navel, à peau fine et pulpe fibreuse, et la Washington navel, à peau épaisse mais plus juteuse.
- Oranges blondes** : leur chair est blonde et rare en pépins. On en trouve de décembre à mars. Il faut distinguer la Hamlin à peau fine, la Cadenera juteuse et sans pépins, la Jaffa à pulpe croquante et moyennement juteuse.
- Oranges sanguines** : commercialisées de décembre à avril, elles comprennent la Maltaise qui est peut-être la meilleure des oranges, la Double fine à pulpe ferme et juteuse, la Sanguinelli très juteuse et acidulée.
- Oranges tardives** : ce sont essentiellement la Valencia late, fruit à presser à cause de ses épaisses membranes, et la Vernia au goût fade. On en trouve de mars jusqu'à fin mai.

POUR BIEN ACHETER

Les oranges sont classées en trois catégories, qui doivent figurer sur les ardoises des commerçants : Catégorie extra (étiquette rouge) pour les fruits exempts de défauts ; Catégorie I (étiquette verte) pour les fruits de bonne qualité ; Catégorie II (étiquette jaune) pour les fruits à défauts. L'hiver est la saison où le prix des oranges est le moins cher.

EN CUISINE

L'orange entre dans la composition de diverses préparations : glaces et sorbets, tartes et gâteaux, crèmes, confitures et marmelades... Elles rehausse également la saveur de certaines viandes : veau et canard en particulier.

QUESTIONS

- 1 - Quelle quantité de calcium y a-t-il dans le chocolat ?
- 2 - Quelle quantité de calcium y a-t-il dans le lait ?
- 3 - Du lait et du chocolat, quel aliment a le plus de protides ?
- 4 - Du lait et du chocolat, quel aliment est le plus gras (plus de lipides) ?
- 5 - Quelle est la marque du lait concentré ?
- 6 - Quelles variétés de moules trouve-t-on essentiellement (3) ?
- 7 - Quelles sont les 4 catégories principales d'oranges ?
- 8 - Quelle est la meilleure période pour l'achat des moules ?
- 9 - En quelle saison les oranges sont-elles moins chères ?
- 10 - Quelle couleur ont les étiquettes des oranges "catégorie extra" ?

VRAI ou FAUX

- 11 - Régilait est une marque de chocolat.
- 12 - Il y a du fer dans le lait.
- 13 - Il y a du magnésium dans le lait.
- 14 - Le chocolat a une valeur calorique de 68.
- 15 - Il y a plus de glucides dans le chocolat que dans le lait.
- 16 - Les moules de Bouzigues viennent surtout d'Espagne.
- 17 - L'orange apporte de la vitamine C à l'organisme.
- 18 - La moule est un coquillage.
- 19 - On peut manger des oranges avec certaines viandes : canard, veau...
- 20 - On peut cuisiner les moules avec du vin blanc.

