

MAI 2026 N° 115

NOUVEAUTE : Au mois de Juin, des plats rafraichissants et de saison, remplis de soleil



Flan courgette, féta et basilic
(Lundi 1^{er} Juin)



Ratatouille
(5 Juin et 1^{er} Juillet)



Aïoli (Vendredi 26 Juin)

LE SAVIEZ-VOUS :

Offrir un brin de muguet, c'est transmettre une pensée délicate, pleine de fraîcheur et d'élan printanier.



5 Mai 1921

La créatrice de mode Coco Chanel lance son fameux parfum Numéro 5 qui porte son nom, parfum toujours vendu 100 ans après sa création, dans le même style de bouteille.

16 Mai 1975

La sportive japonaise Junko Tabei est la première femme à réussir l'ascension du sommet de l'Everest, avec oxygène.



18 Mai 2006

Après 178 jours de navigation, la britannique Dee Caffari est la première femme à réussir le tour du monde à la voile en solitaire et sans assistance d'est en ouest, c'est à dire contre les vents

CONSEIL NUTRITIONNEL : Les Légumes secs

Les légumes secs sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales.



- Une alimentation riche en fibres peut aider à éviter l'apparition du diabète en limitant l'absorption des sucres par l'organisme.



- Elles peuvent contribuer à la diminution du mauvais cholestérol sanguin, en limitant l'absorption des graisses par l'organisme, jouant ainsi un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

- Elles ont un effet rassasiant pendant le repas et permettent donc de réguler l'appétit.

- Enfin, elles favorisent le transit intestinal.

ZOOM : Le Vendredi 26 Juin 2026, notre fournisseur vous ouvre ses portes pour une visite guidée.

Nous vous accueillerons pour un petit-déjeuner de bienvenue.

Ensuite, une visite guidée vous sera proposée pour découvrir le processus de fabrication de vos repas, l'origine des produits et ainsi mieux comprendre nos contraintes en termes de commandes, de livraison, d'hygiène, etc....



(Attention, en raison des quelques marches présentes sur le site, il est nécessaire de pouvoir se déplacer en toute autonomie).



La visite se fera uniquement **sur inscription préalable auprès du bureau au 04 94 55 30 32** car le nombre de places est limité (15 personnes)