

# LES PAPILLES DU ROYANS VERCORS

Le p'tit journal pour se mettre l'eau à la bouche !

N°9 – 20 Janvier 2021



## BONNE ANNEE 2021



### Édito

Bonjour à tou(te)s et belle année 2021 ! On l'espère remplie de moments partagés et gourmands ! Dans ce numéro, un petit quizz et surtout, les bonnes adresses à côté de chez vous où vous trouverez des bons produits locaux pour vous faire plaisir et prendre soin de vous cette année ! Bonne lecture !

### QUIZZ : Santé et alimentation des seniors... et vous, où en êtes vous ?

1. Avec l'âge, l'appétit s'émousse et la sensation de soif diminue  
 VRAI  FAUX
2. Les besoins énergétiques des personnes âgées sont inférieurs à ceux d'une personne de 50 ans  
 VRAI  FAUX
3. Après 75 ans, près d'une personne sur deux ne mange pas suffisamment  
 VRAI  FAUX
4. Avec l'âge, la sensation de satiété est plus rapide et survient pour une quantité moindre  
 VRAI  FAUX
5. Le fer est indispensable à la santé. On le trouve principalement dans les légumes, dont les épinards, et les fruits  
 VRAI  FAUX
6. Une restriction trop sévère des apports alimentaires expose à des troubles de la mémoire  
 VRAI  FAUX
7. Il est possible de prévenir l'ostéoporose en mangeant plus de protéines  
 VRAI  FAUX

- REPONSE**
1. Avec l'âge, l'appétit s'émousse et la sensation de soif diminue  
VRAI
  2. Les besoins énergétiques des personnes âgées sont inférieurs à ceux d'une personne de 50 ans  
FAUX Ils sont au moins égaux
  3. Après 75 ans, près d'une personne sur deux ne mange pas suffisamment  
VRAI
  4. Avec l'âge, la sensation de satiété est plus rapide et survient pour une quantité moindre  
VRAI
  5. Le fer est indispensable à la santé. On le trouve principalement dans les légumes, dont les épinards, et les fruits  
FAUX Privilégiez viandes & poissons
  6. Une restriction trop sévère des apports alimentaires expose à des troubles de la mémoire  
VRAI
  7. Il est possible de prévenir l'ostéoporose en mangeant plus de protéines  
FAUX Privilégiez calcium & vitamine D

Prendre soin de son alimentation, ça passe par des bons ingrédients pour se faire plaisir ... alors allez déguster des produits locaux sur le verso du journal !

## LE FLAN D'HIVER : une recette facile, rapide et délicieuse !

Pour 2/3 personnes, il vous faut 2 poireaux, 1 patate douce, 1 fromage frais de chèvre, 3 œufs et 20 cl de crème, de l'ail, poivre et sel

1. Faire revenir l'ail les poireaux + patates douces coupés en petits dés dans un filet d'huile d'olive à la poêle 15 min
2. Dans des cocottes individuelles, incorporez votre mélange œufs + crème + poivre et sel ainsi que les légumes et le chèvre
3. Laissez cuire au four 35-40 min à 120°C (préalablement préchauffé) et dégustez les accompagnées d'une mâche et de noix



## Manger local à côté de la maison.. c'est possible !



Se déplacer dans une ferme ou directement chez le producteur... ce n'est pas toujours possible pour tout le monde! Et ça peut devenir un véritable frein pour certains. Le Parc du Vercors travaille actuellement sur un petit répertoire des commerçants proposant des produits locaux à côté de chez vous. On vous laisse découvrir quelques uns d'entre eux.

La liste n'est pas exhaustive. Vous souhaitez apparaître ou vos coordonnées ont changé ? Envoyez votre demande à [aurelie.gachon@pnr-vercors.fr](mailto:aurelie.gachon@pnr-vercors.fr) pour apparaître dessus !

NOM	CATEGORIE	ADRESSE	COMMUNE
Spar	Supérette	Place Hotel de ville avenue des sorbiers	La Chapelle en Vercors
La Ronde des Saveurs	Boucherie charcuterie traiteur	avenue Terrasse	La Chapelle en Vercors
Aux Délices de Stéphanie	Boulangerie pâtisserie	Avenue des Grands Goulets	La Chapelle en Vercors
Les Petites Mains Locales	Epicerie en ligne	<a href="https://lespetitesmainslocales.fr/">https://lespetitesmainslocales.fr/</a>	La Chapelle en Vercors
Le petit Mitron	Boulangerie pâtisserie	avenue Terrasse	La Chapelle en Vercors
Boulangerie Gérin	Boulangerie pâtisserie	Le village	Saint Agnan en Vercors
Patis'Art	Confiseries	17 rue Jean Jaurès	Saint Jean en Royans
La P'tite Boulange	Boulangerie pâtisserie	4 rue de la République	Saint Jean en Royans
Boucherie Carballo	Boucherie charcuterie traiteur	50 Place de l'Hôtel de Ville	Saint Jean en Royans
Saint Jean	Epicerie fine	Avenue Pionniers du Vercors	Saint Jean en Royans
Au Pain de St Jean	Boulangerie pâtisserie	33 rue Jean Jaurès	Saint Jean en Royans
Tonneau du Royans	Caviste	rue Jean Jaurès	Saint Jean en Royans
Biocoop	Produits biologiques	Za La Roue Ouest 200 che Roue	Saint Jean en Royans
Beguïn Nathalie	Supérette	39 rue Pasteur	Saint Jean en Royans
Intermarché Super	Supermarché	Zi roue ouest	Saint Jean en Royans
Passion Nature	Jardinerie, épicerie, restauration	route de st laurent	Saint Jean en Royans
Vival	Supérette	Le Cholet	Saint Laurent en Royans
Vercors Viande	Boucherie charcuterie traiteur	Place de l'église	Saint Laurent en Royans
La Saponaire	Supérette	Place du tilleul	Saint Martin en Vercors
Le fournil du vercors	Boulangerie pâtisserie	3 place du lavoir	Saint Martin en Vercors
Jean Pierre Roche	Supérette	15 place de l'église	Saint Martin en Vercors
Proxi	Supérette	225 avenue Léon Laurent	Saint Nazaire en Royans
Jaco'pain	Boulangerie, épicerie locale et restaurant bio	140 route du Vercors	Saint Thomas en Royans
le Fournil du Royans	Boulangerie pâtisserie	8 PLACE DE LA TOUR POITEVINE	Saint Nazaire en Royans
Boulangerie Rock-Art'Pain	Boulangerie pâtisserie	45 rue Abbé Gagnol	Vassieux-en-Vercors
Le Perce-Neige	Traiteur	Le village	Vassieux-en-Vercors

Solution jeu Papilles du Royans Vercors n°8 : Topinambour (Taupe - I - Nan - Bourg)