

Se nourrir au travail par temps de canicule : Refectory présente une offre culinaire alliant fraîcheur, nutrition et plaisir

Marcq-en-Barœul, le 10 juillet 2025 – En période de fortes chaleurs, bien s'alimenter devient un enjeu de santé crucial. Santé publique France rappelle qu'en cas de chaleur extrême, « il est recommandé de boire régulièrement, de manger frais, équilibré, en quantité suffisante et de privilégier les aliments riches en eau comme les fruits, crudités ou compotes. ». Zoom sur l'offre culinaire de Refectory, pensée pour accompagner les salariés pendant la canicule.

Le menu idéal de la semaine : hydratation et nutrition

L'offre Refectory s'articule autour de recettes froides ou tièdes, riches en fibres, minéraux, protéines et eau. Tous les plats sont élaborés à partir de produits frais, majoritairement issus de maraîchers partenaires.

Parmi les entrées :

- Gaspacho à la tomate, au poivron rouge, au concombre et à l'oignon, alliant hydratation, fibres douces et vitamines. Nutri-Score A.
- Chakchouka froide à base de légumes méditerranéens confits, relevé d'une pointe de cumin. Nutri-Score A.

Côté boissons, l'accent est mis sur les thés glacés maison et les cafés frappés légers, pour une pause fraîcheur adaptée.

Un menu anti-canicule pensé au jour le jour



Lundi : Aubergine rôtie au zaatar, accompagnée de boulghour aux olives et d'une sauce au yaourt, tahini et sumac. Recette végétarienne, cuisson lente. Nutri-Score B.

Mardi : Freekeh à l'orientale, servi avec des légumes rôtis et relevé d'une sauce harissa-miel, feta au thym et amandes torréfiées. Le freekeh est un blé vert récolté jeune, riche en glucides complexes, fer et magnésium. Nutri-Score D.

Mercredi : Salade niçoise revisitée à la mode Refectory, à base de riz de Camargue, d'œufs plein air, de thon, de haricots verts, de tomates confites et d'olives kalamata. Recette équilibrée et fraîche. Nutri-Score B.

Jeudi : Salade pad thaï aux crevettes, avec des nouilles de blé, des légumes croquants, des crevettes marinées, une



omelette, des cacahuètes et des oignons frits. Sauce maison à base de tamarin, sauce soja et oyster sauce. Nutri-Score D.

Vendredi : Poulet au zaatar et citrons confits, accompagné d'un mélange de semoule de blé et de semoule de chou-fleur frais, sauce au yaourt. Plat froid, riche en protéines et antioxydants. Nutri-Score A.

Une offre culinaire inventive et responsable

Avec cette carte estivale, Refectory confirme sa capacité à proposer des repas faits maison, équilibrés et adaptés aux conditions climatiques extrêmes. Pensée pour les salariés, cette offre met l'accent sur l'hydratation, la digestibilité, l'origine locale des produits et l'apport en nutriments essentiels.

Pour en savoir plus : www.refectory.fr

À propos de Refectory

Fondé en 2015 par Vincent Dupied, Refectory est aujourd'hui l'acteur le plus innovant de la restauration d'entreprise en France, avec une solution digitale (cantine digitale) et physique (frigo connecté et comptoir animé), facile à mettre en place pour toutes les entreprises, quelle que soit leur taille et leur localisation géographique. Véritables "façonneurs du bien manger", les équipes Refectory proposent la carte la plus profonde du marché, avec des plats produits chaque jour dans son atelier et ses ateliers partenaires. Pleinement ancrées sur les territoires, les équipes Refectory ont pour vocation à développer des partenariats durables et justes avec agriculteurs et producteurs de nos terroirs, afin de créer la restauration d'entreprise de demain. Forts d'une équipe de 600 collaborateurs et collaboratrices, Refectory régale plus 35 000 convives quotidiennement. En 2024, Refectory a réalisé environ 70 millions d'euros de chiffre d'affaires. Plus d'informations : www.refectory.fr