



### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les matières grasses sont des aliments de base de notre civilisation.
- Les huiles d'olive et de sésame ont été les premières utilisées à partir de l'Antiquité.
- Le beurre est apparu avec la domestication des vaches il y a plus de 4500 ans.
- Les huiles ont aussi d'excellentes propriétés cosmétique ! À utiliser en soin " do it yourself ", c'est une façon ludique et écologique de prendre soin de votre peau ou de vos cheveux !



### CÔTÉ NUTRITION :

- Les matières grasses contiennent les vitamines A, D, E et K en proportions différentes. Il ne faut pas hésiter à les varier pour couvrir les différents besoins.
- Intégrer de l'huile de colza, lin ou noix dans vos vinaigrettes pour apporter les oméga 3 protecteurs de notre système nerveux et cardio-vasculaire.



### CÔTÉ CUISINE

- Les huiles riches en oméga 3 (huiles de noix, lin, pépins de raisin, poissons...) développent des composés toxiques à une certaine température (point de fumée), il ne faut donc pas les utiliser en cuisson.
- Pour les fritures, on préférera les huiles d'olive, tournesol ou arachide.
- Les matières grasses riches en acides gras saturés (beurre, huile de coco, huile de palme...) ont une texture solide. C'est une propriété très utile en pâtisserie pour apporter du moelleux.
- Les purées d'amande, noisette, etc... ont la côte ! Nutritionnellement plus intéressantes que le beurre, elles sont une bonne alternative pour vos tartines.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

*Vinaigrette aux figues et noix* | Durée de préparation : 5 min.

**Ingrédients (par personne) :** 2 cuillères à soupe d'huile de noix, 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin aux noix, 1 figue, sel, poivre.



1. Peler et écraser les figues à la fourchette.
2. Ajouter le vinaigre, puis mélanger.
3. Ajouter l'huile, assaisonner et mélanger à nouveau.

*Mayonnaise à l'huile de coco* | Durée de préparation : 10 min.

**Ingrédients :** 2 jaunes d'œufs à température ambiante, le jus d'½ citron vert, 100 mL d'huile de coco (liquéfiée) à température ambiante, 2 cuillères à soupe de moutarde, 1 cuillère à café de sel.  
Optionnel : 1 cuillère à café de gingembre.



1. Séparez les œufs et gardez les jaunes. Ajoutez la moutarde et le sel aux jaunes.
2. Pressez ensuite le jus d'un demi-citron vert dans le ravier des jaunes d'œufs. Battez soûplement le mélange à l'aide d'un fouet.
3. Ajoutez lentement l'huile de coco en fin filet tout en continuant à fouetter.
4. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

*Marinade pour viande grillée* | Durée de préparation : 10 min.

**Ingrédients :** 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à café de 4 épices, thym et ail semoule pour mémoire, sel, poivre. Optionnel : remplacer le thym par du sésame doré.



1. La veille, mélanger le miel avec le soja, les épices et le thym.
2. Ajouter l'huile d'olive et bien remuer.
3. Badigeonner la viande avec le mélange, couvrir et laisser reposer jusqu'au lendemain.



MARS AVRIL 2020

## Soyons Complices à table !



ÉDITO

### Les matières grasses : une question d'équilibre

**Faut-il privilégier l'huile d'olive au beurre ? Où trouver de bonnes sources de lipides ? ...**

Les matières grasses sont très appréciées pour faire dorer les aliments, réaliser des sauces onctueuses, préparer des gâteaux moelleux ou agrémenter nos tartines ! Encore faut-il savoir bien les utiliser...

En fonction de leurs usages, on privilégiera les matières grasses végétales (l'huile et la margarine) ou animales (le beurre et la crème fraîche). En effet, tous les produits ne sont pas équivalents de part leur composition (acides gras et vitamines) et de part leur réaction à la chaleur (point de fumée).

Les matières grasses sont généralement boudées en raison de leur richesse calorique (lipides) et de leur association à certaines maladies. On en oublierait presque qu'elles sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. De manière générale, il est conseillé de varier les matières grasses en ayant la main légère sur la quantité.

Salutations diététiques,  
Le Pôle Nutrition Santé

lundi 09 mars	mardi 10 mars	mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
POTAGE VICHYSOISE (poireaux, pommes de terre locales)	SAUCISSON A L'AIL	CAROTTES BIO RAPEES A L'ORANGE	CELERI LOCAL REMOULADE	ŒUF SAUCE COCKTAIL
ROTI DE BŒUF VBF JUS LIE	MARMITE DU PECHEUR	CORDON BLEU	SAUTE DE DINDE FRANCAISE FACON OSSO BUCO	PANE DE BLE AU FROMAGE ET EPINARDS (FR)(PLAT VEGETARIEN)
POMMES FRITES ET CAROTTES LOCALES	RIZ AUX PETITS LEGUMES	POMMES DE TERRE BOULANGERES LOCALES ET BLETTES EN GRATIN	PATES BIO ET ENDIVES BRAISEES	BOULGOUR ET BROCOLIS AUX OIGNONS
POMME LOCALE AU FOUR CASSONADE	FRUIT BIO	CREME DESSERT VANILLE	YAOURT AUX FRUITS	ROULE A LA CONFITURE

lundi 06 avril	mardi 07 avril	mercredi 08 avril	Jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
COLESLAW	ROULADE AU JAMBON	TABOULE	ŒUF MIMOSA	CONCOMBRES A LA BULGARE
EMINCE DE PORC DES HAUTS DE FRANCE AU PAPRIKA	POISSON MEUNIERE SAUCE AU CITRON	ROTI DE DINDONNEAU FRANCAIS SAUCE NAPOLITAINE	AGNEAU	PIZZA AUX 4 FROMAGES
RIZ BIO ET POEELE DE HARICOTS VERTS	PUREE ET CAROTTES LOCALES	BLE BIO FACON RISSOTO AUX PETITS LEGUMES	FRITES ET SALADE VERTE	SALADE COMPOSEE
YAOURT NATURE SUCRE	MOUSSE AU CHOCOLAT	ANANAS ROTI A LA CASSONADE	<b>DESSERT DE Pâques</b>	GLACE

lundi 16 mars	mardi 17 mars	mercredi 18 mars	Jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
SALADE DE PATES BIO	TARTE AU MAROILLE	CELERI LOCAL RAPE	POTAGE AU POTIRON ET FROMAGE FONDUE	CAROTTES LOCALES AUX RAISINS SECS
ŒUF A LA FLORENTINE (PLAT VEGETARIEN)	FRICADELLE	CHIPOLATA	STEAK HACHE SAUCE BERCY (échalote)	PECHE DU JOUR
BLE ET EPINARDS A LA CREME	FRITES ET SALADE VERTE LOCALE	PUREE ET NAVETS BRAISES	POMMES DE TERRE PERSILLEES LOCALES ET SALADE D'ENDIVES LOCALES	SEMOULE BIO ET FONDUE DE POIREAUX
CHOIX DE FRUITS	BRIOCHE PERDUE	YAOURT AUX FRUITS	FROMAGE	<b>TARTE PATATE DOUCE CARMELISEE</b>

lundi 27 avril	mardi 28 avril	mercredi 29 avril	Jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
QUICHE AUX COURGETTES	POTAGE AUX LEGUMES LOCAUX	CONCOMBRES VINAIGRETTE	CREME DUBARRY ( chou-fleur)	
CHILI CON CARNE	NUGGET'S DE BLE SAUCE BARBECUE	PECHE DU JOUR	SAUCISSE DE TOULOUSE LOCALE	FERIE
RIZ BIO ET LEGUMES CHILI	TORTI ET PETITS LEGUMES	POMMES DE TERRE VAPEUR ET CAROTTES LOCALES	POMMES CROQUETTES ET LEGUMES BLANQUETTE	
CHOIX DE FRUITS	COMPOTE DE PECHE	YAOURT AROMATISE	<b>TARTE GANACHE AUX DEUX CHOCOLATS</b>	

lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	Jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
1/2 POMELOS	DIPS CAROTTES LOCALES SAUCE DIPS	RILLETTE ET SON TOAST	PECHE AU THON	ŒUF SAUCE VERTE
HACHIS PARMENTIER	QUICHE AU FROMAGE	QUENELLE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS	ESCALOPE VIENNOISE	FILET DE COLIN SAUCE CITRONNEE
SALADE VERTE	POEELE DE HARICOTS VERTS	BLE ET CAROTTES LOCALES	FARFALLES ET FONDUE DE CHOU BLANC LOCAL	GRATIN DE POMMES DE TERRE LOCALES ET SALADE VERTE
COMPOTE DE POMMES BIO	CHOU A LA CREME	BANANE BIO	YAOURT LOCAL	FRUIT BIO

lundi 04 mai	mardi 05 mai	mercredi 06 mai	Jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
MACEDOINE MAYONNAISE	TOMATE VINAIGRETTE	RADIS	ROSETTE	
SAUTE DE PORC DES HDF SAUCE FORESTIERE	OMELETTE AU FROMAGE	TOMATE FARCIE	ROTI DE BŒUF(VBF) AU JUS LIE	FERIE
PUREE ET POEELE DE CHAMPIGNONS	FARFALLES ET COURGETTES AU JUS	RIZ BIO ET PETITS LEGUMES	BLE BIO ET BROCOLIS	
TARTE AUX POMMES	FROMAGE	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	YAOURT LOCAL	

lundi 30 mars	mardi 31 mars	mercredi 01 avril	Jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
<b>TORTILLA AU CHORIZO</b>	FEUILLETE PROVENCAL	PATE DE CAMPAGNE	CONCOMBRES A LA MENTHE	POTAGE AUX VERMICELLES
<b>PAELLA</b>	OMELETTE AUX FINES HERBES	DAUBE DE BŒUF (VBF) AUX OLIVES	BOULETTES DE BŒUF(VBF)SAUCE TOMATE	PECHE DU JOUR
	POMMES PERSILLEES LOCALES ET PETITS POIS	RIZ BIO ET EPINARDS A LA CREME	SEMOULE BIO ,POIS CHICHES ET LEGUMES COUSCOUS	PRINTANIERE DE LEGUMES
<b>CREME CATALANE</b>	CHOIX DE FRUITS	LIEGEOIS A LA VANILLE	FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	FROMAGE