



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

Repas à thème

lundi 09 mars	mardi 10 mars	mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars	vendredi 13 mars	lundi 06 avril	mardi 07 avril	mercredi 08 avril	Jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
POTAGE VICHYSOISE (poireaux, pommes de terre locales) OU BETTERAVES ROUGES MAYONNAISE OU VERRINE DU CHEF OU MACEDOINE	SAUCISSON A L'AIL OU CHAMPIGNONS SAUCE COCKTAIL OU SARDINES A LA TOMATE OU ENDIVES AU BLEU	CAROTTES BIO RAPEES A L'ORANGE	CELERI LOCAL REMOULADE OU CHOU CHINOIS VINAIGRETTE THAI OU VERRINE DU CHEF OU CONCOMBRES BULGARES	ŒUF SAUCE COCKTAIL OU POIREAU LOCAL MIMOSA OU TORTILLA AU FROMAGE OU ASPERGES	COESLAW OU RILLETTE DE SURIMI OU VERRINE DU CHEF OU DIPS DE CAROTTES LOCALES	ROULADE AU JAMBON OU CELRI OU CONCOMBRES A LA CREME OU AVOCAT	TABOULE	ŒUF MIMOSA	CONCOMBRES A LA BULGARE OU CELERI LOCAL A L'ORANGE OU VERRINE DU CHEF OU CAROTTES RAPEES BIO
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)	EMINCE DE PORC DES HAUTS DE FRANCE AU PAPRIKA	POISSON MEUNIÈRE SAUCE AU CITRON	ROTI DE DINDONNEAU FRANCAIS SAUCE NAPOLITAINE	AGNEAU	PIZZA AUX 4 FROMAGES
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	RIZ BIO ET POELEE DE HARICOTS VERTS	PUREE ET CAROTTES LOCALES	BLE BIO FACON RISSOTO AUX PETITS LEGUMES	FRITES ET SALADE VERTE	SALADE COMPOSEE
POMME LOCALE AU FOUR CASSONADE OU COMPOTE DE PECHEES OU FROMAGE BIO OU LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FRUIT BIO OU FROMAGE OU LIEGEOIS AU CHOCOLAT OU BARRE BRETONNE	CREME DESSERT VANILLE	YAOURT AUX FRUITS OU FRUIT OU FROMAGE OU FLAN CAMEL	ROULE A LA CONFITURE OU FROMAGE OU GOURMANDE OU FRUIT BIO	YAOURT NATURE SUCRE OU FRUIT OU FROMAGE OU COMPTOE DE POIRES	MOUSSE AU CHOCOLAT OU LIEGEOIS CAMEL OU CREME DESSERT AU PRALINE OU FRUIT BIO	ANANAS ROTI A LA CASSONADE	DESSERT DE Pâques	GLACE
lundi 16 mars	mardi 17 mars	mercredi 18 mars	Jeudi 19 mars	vendredi 20 mars	lundi 27 avril	mardi 28 avril	mercredi 29 avril	Jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
SALADE DE PATES BIO OU PIZZA MAISON OU FRIAND AY FROMAGE OU BETTERAVES LOCALES	TARTE AU MAROILLE	CELERI LOCAL RAPE	POTAGE AU POTIRON ET FROMAGE FONDU OU MACEDOINE OU SALADE DE HARICOTS VERTS RAVIGOTE OU SALADE COMPOSEE	CAROTTES LOCALES AUX RAISINS SECS OU SALADE FROMAGERE OU VERRINE DU CHEF OU CŒUR DE PALMIER	QUICHE AUX COURGETTES OU FRIAND FROMAGE OU CREPE AUX CHAMPIGNONS OU CAROTTES LOCALES RAPEES	LEGUMES LOCAUX OU BETTERAVES ROUGES AURORE OU HARICOTS VERTS VINAIGRETTE OU SALADE FROMAGERE	CONCOMBRES VINAIGRETTE	CREME DUBARRY (chou-fleur) OU MACEDOINE OU POIREAU LOCAL VINAIGRETTE OU CŒUR DE PALMIER	FERIE
ŒUF A LA FLORENTINE(PLAT VEGETARIEN)	FRICADELLE	CHIPOLATA	STEAK HACHE SAUCE BERCY (échalote)	PECHE DU JOUR	CHILI CON CARNE	NUGGET'S DE BLE SAUCE BARBECUE	PECHE DU JOUR	SAUCISSE DE TOULOUSE LOCALE	
BLE ET EPINARDS A LA CREME	FRITES ET SALADE VERTE LOCALE	PUREE ET NAVETS BRAISES	POMMES DE TERRE PERSILLES LOCALES ET SALADE D'ENDIVES LOCALES	SEMOULE BIO ET FONDUE DE POIREAUX	RIZ BIO ET LEGUMES CHILI	TORTI ET PETITS LEGUMES	POMMES DE TERRE VAPEUR ET CAROTTES LOCALES	POMMES CROQUETTES ET LEGUMES BLANQUETTE	
CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU YAOURT MIXE OU COMPOTE	BRIOCHE PERDUE	YAOURT AUX FRUITS	FROMAGE OU FRUIT BIO OU MOUSSE AU CHOCOLAT OU GATEAU MAISON	TARTE PATATE DOUCE CARAMELISEE OU GAUFRE MOUSSE CHOCOLAT OU VERRINE GOURMANDE OU	CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU GATEAU OU YAOURT AUX FRUITS	COMPOTE DE PECHE OU BANANE AU FOUR SAUCE CHOCOLAT OU FRUITS AU SIROP OU FROMAGE BIO	YAOURT AROMATISE	TARTE GANACHE AUX DEUX CHOCOLATS OU BEIGNET FRAMBOISE OU FLAN PATISSIER OU FRUIT BIO	
lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	Jeudi 26 mars	vendredi 27 mars	lundi 04 mai	mardi 05 mai	mercredi 06 mai	Jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
1/2 POMELOS OU CHOU CHINOIS VINAIGRETTE THAI OU QUICHE LORRAINE OU BATONNETS DE CONCOMBRES CREME CIBOULETTE	DIPS CAROTTES LOCALES SAUCE DIPS OU RADIS AU SEL DE CELERI OU VERRINE DU CHEF OU MACEDOINE	RILLETTE ET SON TOAST	PECHE AU THON OU COURGETTES RAPEES OU VERRINE AU SURIMI SAUCE COCKTAIL OU SALADE COMPOSEE	ŒUF SAUCE VERTE OU ENDIVES LOCALES MIMOSA OU ROULADE D'OMELETTE AU PESTO VERT OU TABOULE	MACEDOINE MAYONNAISE OU CHOU FLEUR VINAIGRETTE OU VERRINE DU CHEF OU DIPS DE CONCOMBRES	TOMATE VINAIGRETTE OU CELERI LOCAL REMOULADE OU VERRINE DU CHEF OU CAROTTES RAPEES BIO	RADIS	ROSETTE OU MELON OU SALADE MELEE OU PATE DE CAMPAGNE	
HACHIS PARMENTIER	QUICHE AU FROMAGE	QUENELLE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS	ESCALOPE VIENNOISE	FILET DE COLIN SAUCE CITRONNEE	SAUTE DE PORC DES HDF SAUCE FORESTIERE	OMELETTE AU FROMAGE	TOMATE FARCIE	ROTI DE BŒUF(VBF) AU JUS LIE	FERIE
SALADE VERTE	POELEE DE HARICOTS VERTS	BLE ET CAROTTES LOCALES	FARFALLES ET FONDUE DE CHOU BLANC LOCAL	GRATIN DE POMMES DE TERRE LOCALES ET SALADE VERTE	PUREE ET POELEE DE CHAMPIGNONS	FARFALLES ET COURGETTES AU JUS	RIZ BIO ET PETITS LEGUMES	BLE BIO ET BROCOLIS	
COMPOTE DE POMMES BIO OU ANANAS ROTI OU FRUIT LOCAL OU GATEAU DE RIZ	CHOU A LA CREME OU MOUSSE AU CHOCOLAT OU SEMOULE AU LAIT OU FRUIT BIO	BANANE BIO	YAOURT LOCAL	FRUIT BIO OU CREME CAMEL OU COMPOTE DE PECHEES OU ABRICOTS AU SIROP	TARTE AUX POMMES OU FLAN OU VERRINE GOURMANDE OU FRUIT BIO	FROMAGE OU FRUIT OU CREME VANILLE OU YAOURT	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	YAOURT LOCAL	
lundi 30 mars	mardi 31 mars	mercredi 01 avril	Jeudi 02 avril	vendredi 03 avril					
TORTILLA AU CHORIZO	FEUILLETE PROVENCAL OU CREPE AU FROMAGE OU WRAP AUX LEGUMES OU HARICOTS VERTS PERSILLES	PATE DE CAMPAGNE	CONCOMBRES A LA MENTHE OU CELERI LOCAL REMOULADE OU VERRINE DU CHEF OU MACEDOINE	POTAGE AUX VERMICELLES OU SALADE DE POMMES DE TERRE LOCALES OU SALADE DE TOMATES OU ARTICHAUT					
PAELLA	OMELETTE AUX FINES HERBES	DAUBE DE BŒUF (VBF) AUX OLIVES	BOULETTES DE BŒUF(VBF)SAUCE TOMATE	PECHE DU JOUR					
CREME CATALANE	POMMES PERSILLES LOCALES ET PETITS POIS	RIZ BIO ET EPINARDS A LA CREME	SEMOULE BIO ,POIS CHICHES ET LEGUMES COUSCOUS	PRINTANIÈRE DE LEGUMES					
	CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE BIO OU CREME BRULEE OU YAOURT	LIEGEOIS A LA VANILLE	FROMAGE BLANC A LA CASSONADE OU YAOURT SUCRE OU YAOURT VELOUTE FRUITS OU FROMAGE	FROMAGE OU FRUIT BIO OU BROWNIE OU CREME CAMEL					