



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	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
SALADE DE RIZ AU THON ROTI DE PORC A LA PROVENCALE OU ESCALOPE DE DINDE AUX HERBES PUREE DE POMMES DE TERRE CHAMPIGNONS AUX ECHALOTES ECLAIR AU CHOCOLAT	ALLUMETTE AU FROMAGE GRATIN DE PÂTES AUX LEGUMES OU NORMANDIN DE VEAU SAUCE MILANAISE TORSADES JULIENNE DE LEGUMES ANANAS	BETTERAVES A LA BULGARE CHEESEBURGER OU SAUCISSES KNACK POTATOES BATAVIA ET VINAIGRETTE POMME	CAROTTES PERSILLEES FILET DE LIEU MEUNIÈRE SAUCE COCKTAIL OU SAUTE DE DINDE A L'ANANAS RIZ AUX OIGNONS BROCOLIS GRATINES MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT

lundi 06 avril	mardi 07 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
ROULADE AUX OLIVES ET CONDIMENTS ESCALOPE DE DINDE A LA JURASSIENNE OU FEUILLETE AU SAUMON PENNE RIGATE CAMEMBERT	SOUPE DE POIREAUX GALETTE VEGETALE OU PALETTE A LA DIABLE POMMES VAPEUR POELEE DE LEGUMES TARTE AU CHOCOLAT	ENDIVES AUX POMMES SAUTE DE PORC A LA DIJONNAISE OU FEUILLETE HOT DOG DUO DE PUREES DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES PETITS SUISSES FRUITES	DUO DE CHARCUTERIES MARMITE DE POISSON AUX CHAMPIGNONS OU CŒUR DE BLE A LA PAYSANNE FRUIT DE SAISON

lundi 16 mars	mardi 17 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
POTAGE CULTIVATEUR TORTILLAS AUX POMMES DE TERRE OU TARTIFLETTE POMMES PERSILLEES EMINCE DE POIREAUX TOMME BLANCHE ABRICOTS AUX AMANDES TORREFIEES	PATE EN CROUTE ET CORNICIONS ESCALOPE DE DINDE AUX EPICES ITALIENNES OU BOULES DE BŒUF MARENGO COQUILLETES AU BEURRE FROMAGE FRAIS YAOURT AROMATISE	SALADE DE CHOU FLEUR ET POMMES DE TERRE BŒUF A LA HONGROISE OU ROUGAIL DE SAUCISSES RIZ AUX PETITS LEGUMES LIEGEOIS CHOCOLAT	CELERI AU GOUDA ET RAISINS FILET DE POISSON PANE SAUCE TARTARE OU SAUTE DE DINDE VALLEE D'AUGE POMMES DE TERRE A L'AIL CAROTTES A LA CIBOULETTE DONUTS

lundi 27 avril	mardi 28 avril	jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
CŒURS D'ARTICHAUT A LA VINAIGRETTE POULET BASQUAISE OU RÔTI DE PORC AU THYM RIZ BLANC BASQUAISE DE LEGUMES FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	HARICOTS VERTS A LA VINAIGRETTE OMELETTE OU BOULES D'AGNEAU AU CURCUMA SEMOULE NAVETS CARAMELISES AU MIEL FROMAGE	VELOUTE DE CAROTTES SAUTE DE BŒUF A LA BOURGUIGNONNE OU NUGGETS DE VOLAILLE POMMES RISSOLEES SALADE ECLAIR AU CAFE	FERIE

lundi 23 mars	mardi 24 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
CŒURS DURS A LA MAYONNAISE BOLOGNAISE OU AIGUILLETES DE POULET AUX ASPERGES FARFALLE FROMAGE RAPE BANANE	BETTERAVES A LA FETA SAUTE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE OU TOMATES FARCIES RIZ FACON PILAF TARTE AUX POMMES	MACEDOINE DE LEGUMES AU PERSIL BOUCHEE A LA REINE VEGETARIENNE OU FRICADELLE ET SA SAUCE BARBECUE POMMES SAUTEES SALADE MIMOLETTE	QUICHE AU FROMAGE WATERZOÏ DE SAUMON OU MERGUEZ GRILLEES SEMOULE FLAN DE LEGUMES FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES

lundi 04 mai	mardi 05 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
MACEDOINE A LA MAYONNAISE ROTI DE DINDE A L'ESTRAGON OU PAUPIETTE DE VEAU RIZ AUX DES DE CAROTTES YAOURT NATURE SUCRE	SALADE DE LENTILLES A LA VINAIGRETTE PIZZA AUX TROIS FROMAGES ET SA SALADE OU CORDON BLEU TORSADES BRUNOISE DE LEGUMES AU THYM PASTÈQUE	DUO DE ROSETTE ET CERVELAS CURRY DE BŒUF OU COURGETTE FARCIE PUREE DE LEGUMES GAUFRE AU SUCRE	FERIE

lundi 30 mars	mardi 31 mars	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
RAÏTA DE CONCOMBRES HACHIS PARMENTIER OU FLAMMEKUESCHE SALADE RONDELE AIL ET FINES HERBES	SALADE D'AGRUMES TORTELLINI RICOTTA EPINARDS OU STEAK HACHE AUX EPICES MEXICAINES COUDES RAYES PETITS SUISSES AUX FRUITS	SOUPE AUX VERMICELLES JAMBON OU EMINCE DE DINDE A LA CREME POMMES NOISETTES FONDUE D' ENDIVES COOKIES AUX PEPITES DE CHOCOLAT	CAROTTES AU CITRON PEPITES DE COLIN AUX 3 CEREALES OU JAMBALAYA AU POULET RIZ JAUNE EPINARDS A LA BECHAMEL FRUIT DE SAISON

lundi 11 mai	mardi 12 mai	jeudi 14 mai	vendredi 15 mai
BETTERAVES A LA VINAIGRETTE D'AIL FEUILLETE AU CHEVRE OU BOULES D'AGNEAU AU PAPRIKA SEMOULE RATATOUILLE FRUIT DE SAISON	VELOUTE D'ASPERGES CHILI VEGETARIEN OU AIGUILLETES DE POULET ROTIES RISOTTO DE LEGUMES FROMAGE	 <p>Ce midi, on part chez les Ch'tis dans votre restaurant api</p>	SALADE MEXICAINE FILET DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE OU STEAK DU FROMAGER CŒUR DE BLE AU CURCUMA GRATIN DE CHOU FLEUR YAOURT AROMATISE

Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (cruautés, charcuteries, entrées chaudes..) et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)

Vos repas sont cuisinés chaque jour par Valérie et Fatima, vos chefs API et leur équipe !