



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 PUREE DE POMMES DE TERRE CHAMPIGNONS AUX ECHALOTES ECLAIR AU CHOCOLAT	ALLUMETTE AU FROMAGE GRATIN DE PÂTES AUX LEGUMES ANANAS	BETTERAVES A LA BULGARE CHEESEBURGER POTATOES BATAVIA A LA VINAIGRETTE POMME	CAROTTES PERSILLEES FILET DE LIEU MEUNIÈRE SAUCE COCKTAIL RIZ AUX OIGNONS BROCOLIS GRATINES MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT

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


lundi 23 mars	mardi 24 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
ŒUFS DURS A LA MAYONNAISE BOLOGNAISE FARFALLE FROMAGE RAPE BANANE	BETTERAVES A LA FETA SAUTE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE RIZ FACON PILAF PIPERADE BASQUE TARTE AUX POMMES	MACEDOINE DE LEGUMES AU PERSIL BOUCHEE A LA REINE VEGETARIENNE POMMES SAUTEES SALADE MIMOLETTE	QUICHE AU FROMAGE WATERZOÏ DE SAUMON SEMOULE FLAN DE LEGUMES FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES

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

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

lundi 27 avril	mardi 28 avril	jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
CŒURS D'ARTICHAUT A LA VINAIGRETTE POULET BASQUAISE RIZ BLANC FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	HARICOTS VERTS A LA VINAIGRETTE OMELETTE AU FROMAGE SEMOULE DE BLE AUX RAISINS SECS NAVETS CARMELISES AU MIEL FRUIT DE SAISON	VELOUTE DE CAROTTES SAUTE DE BŒUF A LA BOURGUIGNONNE POMMES RISSOLEES SALADE ECLAIR AU CHOCOLAT	FERIE

lundi 04 mai	mardi 05 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
MACEDOINE A LA MAYONNAISE ROTI DE DINDE A L'ESTRAGON RIZ AUX DES DE CAROTTES YAOURT NATURE SUCRE	SALADE DE LENTILLES A LA VINAIGRETTE PIZZA AUX TROIS FROMAGES ET SA SALADE PASTEQUE	CAROTTES AU CUMIN CURRY DE BŒUF PUREE DE LEGUMES GAUFRE AU SUCRE	FERIE

lundi 11 mai	mardi 12 mai	jeudi 14 mai	vendredi 15 mai
BETTERAVES A LA VINAIGRETTE D'AIL FEUILLETE AU CHEVRE SEMOULE RATATOUILLE FRUIT DE SAISON	VELOUTE D'ASPERGES JAMBALAYA DE LEGUMES RISOTTO DE LEGUMES FROMAGE		SALADE MEXICAINE FILET DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE CŒUR DE BLE AU CURCUMA GRATIN DE CHOU FLEUR YAOURT AROMATISE

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