



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'1/2 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 doucement 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



Menus du 2 mars au 10 avril 2020

MENU unique /5 éléments 4 éléments BIO

Legende :

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

Entrée avec viande



Lundi 2 mars	Mardi 3 mars	Mercredi 4 mars	Jeudi 5 mars	Vendredi 6 mars
Potage dubarry	Céleri rémoulade	Salade verte vinaigrette	Menu végétarien Betteraves rouges vinaigrette	Goyère au comté
Aiguillettes de poulet au paprika Coquillettes Emmental râpé	Haché de veau Carottes et pommes de terre à la crème	Rôti de porc à la tomate Semoule	Chili sin carne Riz pilaf	Dos de colin sauce aux herbes Petits pois et pommes de terre forestiers
Compote de pommes Gouda à la coupe	Flan vanille Petit moulé	Liégeois chocolat Sablé des Flandres	Camembert Yaourt nature sucré	Emmental à la coupe Fruit de saison

Lundi 9 mars	Mardi 10 mars	Mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars	Vendredi 13 mars
Potage de carottes	Menu végétarien Salade milanaise	Salade piémontaise	Salade mêlée vinaigrette à l'ancienne	Choux blanc au fromage blanc
Rôti de porc sauce milanaise Spaghettis Carré fondu Fruit de saison	Boulettes de soja, tomates, basilic Légumes couscous/bouillon Semoule Yaourt aromatisé Petit beurre	Rôti de dinde aux champignons Riz créole Emmental Fruit de saison	Nugget's de poisson Purée au lait Haricots verts aux oignons Pommes de terre vapeur Pointe de tomme blanche Fruit de saison	Filet de poulet sauce à l'italienne Haricots verts aux oignons Pommes de terre vapeur Chantailou Cookie

Lundi 16 mars	Mardi 17 mars	Mercredi 18 mars	Jeudi 19 mars	Vendredi 20 mars
Betteraves vinaigrette	Soupe à l'oignon	Menu végétarien Salade coleslaw	Soupe de tomates	Flamiche aux oignons
Sauté de boeuf à la hongroise Pommes de terre noisettes	Carbonara de porc Coquillettes Emmental râpé	Tortillas à l'espagnole	Filet de merlu aux épices Riz aux petits légumes	Cordon bleu Chou fleur et pommes de terre à la béchamel
Coulommiers Madeleine	Tomme grise en pointe Fruit de saison	Fromage Yaourt nature sucré	Chanteneige Crème dessert chocolat Fruit de saison	Mimolette à la coupe Fruit de saison

Lundi 23 mars	Mardi 24 mars	Mercredi 25 mars	Jeudi 26 mars	Vendredi 27 mars
Macédoine de légumes	Velouté d'endives	Crêpe au fromage	Menu végétarien Carottes râpées vinaigrette	REPAS SAVOYARD Salade mêlée aux croûtons
Emincé de poulet sauce provençale Semoule	Waterzoï de colin et ses légumes Riz pilaf	Rôti de boeuf sauce échalote Purée de légumes	Nugget's de blé Epinards à la crème de vache qui rit Pommes de terre vapeur	Croziflette aux lardons de porc
Fromage blanc et coulis de fruits rouges Petit beurre	Edam Fruit de saison	Pointe de tomme blanche Compote de pommes biscuitée	Carré fondu Compote bio	Emmental à la coupe Gâteau aux fruits rouges

Lundi 30 mars	Mardi 31 mars	Mercredi 1 avril	Jeudi 2 avril	Vendredi 3 avril
Potage cultivateur	Céleri rémoulade	Perles de pâtes napolitaine	Soupe façon chorba (tomate, pois chiche, coriandre, légumes)	Menu végétarien Batavia vinaigrette
Paupiette de veau sauce dijonnaise Petits pois carottes Pointe de Saint-Paulin Ile flottante	Jambon blanc- ketchup Coquillette Emmental râpé Petit moulé Fruit de saison	Marmite de colin grenobloise Haricots verts persillés Pomme de terre vapeur Fromage Eclair au chocolat	Rôti de dinde sauce barbecue Riz créole Camembert Fruit de saison	Bruschetta au coulis de tomate (poinçonné, coulis de tomate, dés de tomate, aubergine) Taboulé Cheddar Yaourt nature sucré

Lundi 6 avril	Mardi 7 avril	Mercredi 8 avril	Jeudi 9 avril	Vendredi 10 avril
Betteraves vinaigrette	Carottes vinaigrette	Potage printanier	Menu végétarien Salade de haricots verts échalotes	Soupe des hortillons
Saucisse fumée Haricots blancs à la tomate Pommes de terre vapeur Flan caramel Madeleine	Sauté de boeuf au curcuma Pommes de terres rissolées Pyénées à la coupe Compote de pommes	Filet de poulet au curry Semoule laitage Fruit de saison	Lasagnes de légumes à la provençale Maasdam Fruit de saison	Dos de colin sauce citron ciboulette Purée de carottes Pointe de tomme grise Pâtisserie de Pâques

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

