



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


Préparé par nos Chefs

Produit local et/ou régional

BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 09 mars	mardi 10 mars	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars		lundi 06 avril	mardi 07 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
JULIENNE DE BETTERAVES VINAIGRETTE	SALADE VERTE VINAIGRETTE AUX CROUTONS	CAKE AU FROMAGE (à portionner)	CELERI RAPE (local) REMOULADE		SALADE CAMPAGNARDE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	SALADE ICERBEG VINAIGRETTE PERSILLÉE	CHOU BLANC VINAIGRETTE AU CURRY
FILET DE MERLU AU CURRY	LASAGNES DE LEGUMES	EMINCE DE PORC (local, VPF) A LA MOUTARDE DE REIMS	GRATIN DE COQUILLETTES BIO CHAMPIGNONS DES DE VOLAILLE		POISSON PANE ET SON CITRON	PAUPIETTE DE VEAU AU JUS	PARMENTIER DE PATATE DOUCE AU CANARD	STEAK VEGETAL SAUCE TOMATE
RIZ BIO CREOLE		CAROTTES RONDELLES			PETITS POIS CAROTTES	COQUILLETTES BIO		RIZ BIO
VACHE QUI RIT	YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	CAMEMBERT BIO (à portionner)	SAINT NECTAIRE (à portionner)		CANTADOU AIL ET FINES HERBES	TOME DE VEZOUZE BIO (régionale) (à portionner)	VACHE QUI RIT	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
KIWI BIO	COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP	CREME DESSERT CHOCOLAT	POMME BIO (régionale)		YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	BANANE BIO	PARIS BREST (FC et A)	POIRE
lundi 16 mars	mardi 17 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars		lundi 27 avril	mardi 28 avril	jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONEE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	CHOU BLANC VINAIGRETTE		CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE ORANGE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	QUICHE LORAINNE (à portionner)	
MIJOTE DE BŒUF (VBF) SAUCE NAPOLITAINE	CHILI SIN CARNE	SAUCISSE A LA TOME DES ARDENNES (régionales)	FILET DE POISSON MEUNIÈRE ET CITRON		RAVIOLINI AUX LEGUMES SAUCE CREME	FILET DE MERLU SAUCE CITRON	MIJOTE DE POULET (local, VBF) SAUCE CREME CURRY	
SEMOULE BIO	RIZ BIO	LENTILLONS BIO (locaux)	PETITS POIS EXTRA FINS			RIZ BIO CREOLE	HARICOTS VERTS AIL ET FINES HERBES	FERIE
MONTBOISSIER (à portionner)	EDAM (à portionner)	MIMOLETTE (à portionner)	CANTADOU AIL ET FINES HERBES		PETIT MOULE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	BRIE EN POINTE (à portionner)	
FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	BANANE BIO	POIRE	ANNIVERSAIRE DU MOIS : CAKE AUX PEPITES DE CHOCOLAT (à portionner)		ORANGE	COMPOTE DE POMME BIO	CREME DESSERT CAMEL AU BEURRE SALE BIO (régionale)	
lundi 23 mars	mardi 24 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars		lundi 04 mai	mardi 05 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
SALADE DE POMMES DE TERRE VINAIGRETTE	CELERI RAPE BIO (régional) SAUCE COCKTAIL	TABOULE A LA MENTHE (semoule bio)	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE ANDALOUSE		RADIS ET BEURRE	CONCOMBRES A LA MENTHE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	
BOULETTES D'AGNEAU ET SES LEGUMES	FILET DE MERLU SAUCE BEURRE BLANC	SAUTE DE POULET (local, VVF) A LA CREME	PARMENTIER VEGETARIEN		SAUTE DE BŒUF (VBF) AUX CAROTTES	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE VACHE QUI RIT	CACASSE A CUL NU (dont saucisse fumée locale)	
RIZ BIO	BROCOLIS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	CAROTTES AU ROMARIN			SEMOULE BIO	GRATIN DE CHOUX FLEURS ET POMMES DE TERRE		FERIE
CHANTENEIGE	BUCHE FRAICHE AIL ET FINES HERBES (régionale) (à portionner)	SAMOS	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE		BUCHE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner)	CANTAL (à portionner)	REGION CHAMPAGNE ARDENNE FRAIDOU	
ORANGE	YAOURT AROMATISE BIO (local)	COMPOTE POMMES BIO - TILLEULS (à portionner)	KIWI BIO		YAOURT AROMATISE FRAISE BIO (local)	KIWI BIO	YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (local)	
lundi 30 mars	mardi 31 mars	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril		lundi 11 mai	mardi 12 mai	jeudi 14 mai	vendredi 15 mai
CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE PERSILLÉE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE ECHALOTE	CELERI RAPE VINAIGRETTE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES	CONCOMBRES SAUCE CREME CIBOULETTE		TABOULE A L'ORIENTAL (semoule bio)	CAROTTES RAPEES BIO (régionale) VINAIGRETTE PERSILLÉE	CHOU ROUGE VINAIGRETTE	SALADE D'HARICOTS VERTS
NUGGETS DE BLE	ROTI DE BŒUF (VBF) SAUCE PROVENCALE	TORTIS A LA CARBONARA	MIGNON DE POULET (VVF) SAUCE FORESTIERE		ROTI DE PORC (VPF) A LA DIJONNAISE	STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE TOMATE	GRATIN DE COQUILLETTES BIO PETITS LEGUMES SAUCE FROMAGERE	NUGGETS DE POISSON
GRATIN D'EPINARDS ET POMMES DE TERRE	SEMOULE BIO		PUREE D'HARICOTS VERTS (dont pommes de terre)		DUO DE COURGETTES A L'AIL	SEMOULE BIO		PETITS POIS
BRIE EN POINTE (à portionner)	GOUDA (à portionner)	CANTAFRAIS	CAMEMBERT BIO (à portionner)		MAASDAM BIO (à portionner)	COULOMMIERS (à portionner)	KIRI	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
CREME DESSERT VANILLE	POMME BIO (régionale)	LIEGEOIS CHOCOLAT	FROMAGE BLANC AROMATISE		POMME BIO (régionale)	FROMAGE BLANC AROMATISE	CREME DESSERT VANILLE	ANNIVERSAIRE DU MOIS : GATEAU MARBRE (à portionner)

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."