



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

SELF / menu substitution 4 éléments BIO semaine

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 / Macédoine de légumes	Céleri rémoulade / Salade de chou au curry	Salade verte vinaigrette	Menu végétarien	Goyère au comté / Crêpe au fromage
Aiguillettes de poulet au paprika <i>Subst : quenelles</i>	Haché de veau <i>Subst : omelette</i> Carottes et pommes de terre à la crème	Rôti de porc à la tomate <i>Subst : Ballotine de poisson</i> Semoule	Chili sin carne	Dos de colin sauce aux herbes Petits pois et pommes de terre forestiers
Coquillettes Emmental râpé			Riz pilaf	
Compote de pommes / Salade de fruits au sirop	Flan vanille / Flan nappé caramel	Liégeois chocolat	Camembert	Choix de fruits de saison
			Yaourt nature sucré / Ile flottante	
Lundi 9 mars	Mardi 10 mars	Mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars	Vendredi 13 mars
Potage de carottes	Menu végétarien	Salade piémontaise	Salade mêlée vinaigrette à l'ancienne / Salade d'endives vinaigrette à l'ancienne	Choux blanc au fromage blanc / Carotte râpées ciboulette
Rôti de porc sauce milanaise <i>Subst : filet de poisson</i> Spaghettis	Boulettes de soja, tomates, basilic Légumes couscous/bouillon Semoule	Rôti de dinde aux champignons <i>Subst : pané fromager</i> Riz créole	Nugget's de poisson <i>Subst : nugget's de blé</i> Purée au lait	Filet de poulet sauce à l'italienne <i>Subst : fricassé de poisson</i> Haricots verts aux oignons Pomme de terre vapeur
Kiwi	Yaourt aromatisé / Crème dessert vanille	Emmental	Choix de fruits de saison	Cookie
	Petit beurre/Madeleine			
Lundi 16 mars	Mardi 17 mars	Mercredi 18 mars	Jeudi 19 mars	Vendredi 20 mars
Betteraves vinaigrette	Soupe à l'oignon / Carotte râpées à l'orange	Menu végétarien Salade coleslaw	Soupe de tomates/ Demi pomelos et sucre/	Flamiche aux oignons
Sauté de boeuf à la hongroise <i>Subst : ballotine de poisson</i> Pommes de terre noisettes	Carbonara de porc <i>Subst : carbonara de soja</i> Coquillettes Emmental râpé	Tortillas à l'espagnole	Filet de merlu aux épices	Cordon bleu <i>Subst : crousti-fromage</i> Chou fleur et pommes de terre à la béchamel
	Choix de fruit de saison	Yaourt nature sucré	Crème dessert chocolat / Flan caramel	Banane

Lundi 23 mars	Mardi 24 mars	Mercredi 25 mars	Jeudi 26 mars	Vendredi 27 mars
Macédoine de légumes / Salade de haricots beurre aux fines herbes	Velouté d'endives / Céleri vinaigrette au cumin	Crêpe au fromage	Menu végétarien Carottes râpées vinaigrette / Perles de pâtes napolitaines	REPAS SAVOYARD Salade mêlée aux croûtons
Emincé de poulet sauce provençale <i>Subst : marmite de poisson</i> Semoule	Waterzoï de colin et ses légumes Riz pilaf	Rôti de boeuf sauce échalote <i>Subst : mollueux nature</i> Purée de légumes	Nugget's de blé Epinards à la crème de vache qui rit Pomme de terre vapeur	Croziflette aux lardons de porc <i>Subst : croziflette de légumes au fromage</i>
Fromage blanc et coulis de fruits rouges / fromage blanc et vergeoise	Edam	Compote de pommes biscuitée	Compote	Gâteau aux fruits rouges
Lundi 30 mars	Mardi 31 mars	Mercredi 1 avril	Jeudi 2 avril	Vendredi 3 avril
Potage cultivateur / Chou blanc mayonnaise	Céleri rémoulade / Betteraves râpées vinaigrette	Perles de pâtes napolitaine	Soupe façon chorba (tomate, pois chiche, coriandre, légumes) / Carottes râpées aux fines herbes	Menu végétarien Batavia vinaigrette
Paupiette de veau sauce dijonnaise <i>Subst : quenelle</i> Petits pois carottes	Jambon blanc- ketchup <i>Subst : omelette</i> Coquillettes Emmental râpé	Marmite de colin grenobloise Haricots verts persillés Pomme de terre vapeur	Rôti de dinde sauce barbecue <i>Subst : ballotine poisson</i> Riz créole	Bruschetta au coulis de tomate (poinçonné, coulis de tomate, dès de tomate, aubergine) Taboulé
Ile flottante / Flan au chocolat	Choix fruits de saison	Eclair au chocolat	Camembert	Yaourt nature sucré / Liégeois vanille
Lundi 6 avril	Mardi 7 avril	Mercredi 8 avril	Jeudi 9 avril	Vendredi 10 avril
Betteraves vinaigrette	Carottes vinaigrette	Potage printanier	Menu végétarien	Soupe des hortillons / Demi pomelos et sucre
Saucisse fumée <i>Subst : filet de poisson</i> Haricots blancs à la tomate Pommes de terre vapeur	Sauté de boeuf au curcuma <i>Subst : omelette</i> Pommes de terres rissolées	Filet de poulet au curry <i>Subst : boulettes de soja sauce curry</i> Semoule	Lasagnes de légumes à la provençale	Dos de colin sauce citron ciboulette Purée de carottes
Flan caramel / Mousse au chocolat	Compote de pommes / Compote de poires	Fruit de saison	Maasdam Compote	Pâtisserie de Pâques

