



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



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 PERSILLEE	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 COQUILLETES 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	YAOURT NATURE SUCRE	CAROTTES RONDELLES	SAINTE NECTAIRE (à portionner)	PETITS POIS CAROTTES	COQUILLETES BIO	VACHE QUI RIT	RIZ BIO
VACHE QUI RIT	COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP	CAMEMBERT BIO (à portionner)	POMME	CANTADOU AIL ET FINES HERBES	COULOMMIERS (à portionner)	PARIS BREST (FC et A)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
KIWI BIO		CREME DESSERT CHOCOLAT		YAOURT NATURE SUCRE	BANANE BIO		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 (locales) VINAIGRETTE CITRONEE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	CHOU BLANC VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE ORANGE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	QUICHE LORAINNE (à portionner)	
MJOTE DE BŒUF (VBF) SAUCE NAPOLITAINE	CHILI SIN CARNE	SAUCISSE A LA TOME DES ARDENNES (régionales)	FILET DE POISSON MEUNIERE ET CITRON	RAVIOLINI AUX LEGUMES SAUCE CREME	FILET DE MERLU SAUCE CITRON	MJOTE DE POULET (local, VVF) SAUCE CREME CURRY	
SEMOULE BIO	RIZ BIO	LENTILLONS BIO (locaux)	PETITS POIS EXTRA FINS	PETIT MOULE NATURE	RIZ BIO CREOLE	HARICOTS VERTS AIL ET FINES HERBES	FERIE
MONTBOISSIER (à portionner)	EDAM (à portionner)	MIMOLETTE (à portionner)	CANTADOU AIL ET FINES HERBES	ORANGE	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)		COMPOTE POMMES FRAISE	MOUSSE AU CHOCOLAT	
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 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	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	SEMOULE BIO	GRATIN DE CHOUX FLEURS ET POMMES DE TERRE	REGION CHAMPAGNE ARDENNE FRAIDOU	FERIE
CHANTENEIGE	BUCHE FRAICHE AIL ET FINES HERBES (régionale) (à portionner)	SAMOS	KIWI BIO	BUCHE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner)	CANTAL (à portionner)	YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (local)	
ORANGE	YAOURT AROMATISE	COMPOTE POMMES BIO -TILLEULS (à portionner)		VELOUTE FRUITS	KIWI		
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 VINAIGRETTE PERSILLEE	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 VINAIGRETTE PERSILLEE	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 DJONNAISE	STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE TOMATE	GRATIN DE COQUILLETES 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)	EMMENTAL (à portionner)	COULOMMIERS (à portionner)	KIRI	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
CREME DESSERT VANILLE	POMME	LIEGEOIS CHOCOLAT	FROMAGE BLANC AROMATISE	POMME	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."