



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 cote ! 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



Toutes nos viandes
bovines et porcines sont
d'origine France

Des remplacements
sont prévus pour les
repas sans porc, sans
viande, et sans poisson.

Plus d'informations sur
notre site :



lundi 09 mars	mardi 10 mars	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
Taboulé	Macedoine	Rillettes de porc et cornichons	Carottes râpées à la menthe*
Filet de poulet façon basquaise*	Tarte au fromage	Blanquette de veau *	Poisson frais du jour sauce aurore*
Haricots verts persillés	Frites et ketchup	Brocolis	Pâtes
Camembert	Fromage blanc sucré	Yaourt Cœur de Fermier	Edam
Crème dessert chocolat	Fruit de saison - Orange	Fruit de saison - pomme	Gâteau au yaourt*
lundi 16 mars	mardi 17 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
Betteraves au maïs vinaigrette	Crêpe au fromage	Céleris râpé rémoulade*	Saucisson à l'ail
Escalope de porc sauce charcutière*	Escalope de dinde viennoise	Sauté de bœuf façon milanaise*	Hachis de poisson et citron*
Pommes noisettes	Petits pois	Pâtes	/
Chèvre	Fromage blanc sucré	St Nectaire	Gouda
Liégeois vanille	Fruit de saison - clémentine	Eclair vanille	Fruit de saison - banane
lundi 23 mars	mardi 24 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
Salade de perles*	Salade verte au fromage	Rosette et cornichons	Velouté de potiron*
Nuggets de blé et ketchup	Normandin de veau sauce crème	Sauté de porc sauce paprika*	Saumonette façon américaine*
Printanière de légumes	Frites	Courgettes à la crème*	Riz
Brie	P'tit Louis tartine	Cantal	Yaourt BIO La Tourette et sucre
Flan nappé caramel	Compote du jour*	Fruit de saison - kiwi	Cake à l'ananas*