



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



lundi 09 mars	mardi 10 mars	Jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
CHOU FLEUR MIMOSA	CERVELAS RAVIGOTE	BETTERAVES ROUGES MIMOSA	SALADE DE LENTILLES GRAND MERE
OMELETTE BASQUAISE	ESTOUFADE DE POULET A LA PROVENCALE	STEAK HACHE VBF GRILLE SAUCE BARBECUE	LASAGNE DE LEGUMES MAISON
PATES ET PETITS POIS CAROTTES	SEMOULE AUX EPICES ET RATATOUILLE FACON NICOISE	Frites et haricots verts a l'echalotes	PATES AU BEURRE ET SALADE MELEE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
FROMAGE BLANC A LA CONFITURE	COMPOTE DE POMMES CANNELLE	FRUIT DE SAISON	FLAN CAMEL

lundi 16 mars	mardi 17 mars	Jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL	FRIAND AU FROMAGE	SALADE COLESLAW	POTAGE POTICHEF
MARMITTE DU PECHEUR	SAUTE DE VOLAILLE AU CURRY DOUX	BOULETTES D'AGNEAU AU CUMIN	BLANQUETTE DE VEAU
RISOTTO BASILIC ET BROCOLIS A L'AIL	BLE A LA TOMATE ET CAROTTES A L'ORANGE	POMMES DE TERRE CAMPAGNARDES ET FLAGEOLETS PERSILLES	PENNE ET ETUVEE DE LEGUMES
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
BARRE BRETONNE	POMMES DU VERGER LOCALES	MOUSSE AU CHOCOLAT	YAOURT AUX FRUITS

lundi 23 mars	mardi 24 mars	Jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
SALADE CAPRICE	SALADE DE PAMPLEMOUSSE	CELERI REMOULADE	SALADE DE HARICOTS BLANCS TOMATO
PECHE DU JOUR SAUCE BEARNAISE	CHEESE BURGER	EMINCE DE BŒUF FACON GOULASH	PARMENTIER DU CHEF JARDINIER
RIZ CREOLE ET DUO DE COURGETTES AU PESTO	FRITES ET SALADE VERTE	FARFALLES AU BEURRE ET BRUNOISE DE LEGUMES PROVENCALE	PUREE DE CAROTTES ET SALADE VERTE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
TARTE PATATE DOUCE CARAMELISEE	SUNDAY FROMAGE BLANC AU CAMEL	FLAN CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

lundi 30 mars	mardi 31 mars	Jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
CONCOMBRE BULGARE	SALADE ESPAGNA	PIZZA AUX OLIVES	RADIS CROQ'AU SEL
BEIGNET DE POISSON SAUCE PITTA	 POULET GRILLE VALENCIA	PENNE SAUCE CARBONARA	BŒUF AUX POIVRONS DOUX
BOULGHOUR SPICY ET EPINARDS A LA CREME	PAELLA DE RIZ ET PETITS POIS AUX POIVRONS	PENNE AU BEURRE ET SALSIFIS A LA SICILIENNE	SEMOULE AUX EPICES DOUCES ET CARATATOUILLE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
PATISSERIE	CREME CATALANE	TIRAMISU	LIEGEOIS VANILLE

lundi 06 avril	mardi 07 avril	Jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
VELOUTE DE LEGUMES	RILLETTE DE LA MER	EVENTAIL DE TOMATE AU PERSIL	SALADE DE POIS CHICHE AUX AGRUMES
PECHE DU JOUR SAUCE CITRON	ROTI DE DINDE SAUCE FROMAGERE	CARBONNADE DE BŒUF LOCAL A LA FLAMANDE	BŒUF CAROTTES
POMMES DE TERRE AU BEURRE ET FONDUE DE POIREAUX	PILAF DE BOULGHOUR ET JARDINIERE DE LEGUMES	FRITES ET SALADE MELEE	MACARONIS AU FROMAGE ET POEELE DE LEGUMES
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
FRUIT DE SAISON	POIRE CHOCOLAT	YAOURT NATURE SUCRE	BEIGNET AU SUCRE

lundi 27 avril	mardi 28 avril	Jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
CELERI REMOULADE	MACEDOINE DE LEGUMES A LA PARISIENNE	FRIAND AU FROMAGE	FERIEE
COLIN AU CITRON	STEAK HACHE DE BŒUF VBF SAUCE AU POIVRE	SAUTE DE PORC LOCAL AU CURRY	
SEMOULE ET RATATOUILLE	POMMES DE TERRE RISSOLEES ET PETIT POIS A LA FRANCAISE	PATES ET DUO DE COURGETTES A LA TOMATE	
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	
PATISSERIE	YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	

lundi 04 mai	mardi 05 mai	Jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
LENTILLES EN PERSILLADE	BETTERAVES SAUCE MAYONNAISE	PATE CAMPAGNARD	FERIE
POISSON MEUNIÈRE	BOULETTE DE BŒUF SAUCE KENTURY	PIZZA SAN MARCO	
POMMES DE TERRE ET BRUNOISE DE LEGUMES	POMMES DE TERRE AU PAPRIKA ET CHOU FLEUR AU PERSIL	FARFALLES ET CRATATOUILLE	
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	
COMPOTE DE POMMES	CREME DESSERT	FRUIT DE SAISON	