



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
ŒUF DUR AU SURIMI RÔTI DE PORC A LA PROVENCALE OU PAUPIETTE DE VEAU A L'ANCIENNE POMMES BOULANGERES LENTILLES AU JUS MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	CAROTTES A LA MIMOLETTE OMELETTE AUX FINES HERBES OU RÔTI DE DINDE AU CURRY FRITES FRAÎCHES POÊLÉE DE LEGUMES SAINT PAULIN	QUICHE LORRAINE SAUTE DE BŒUF A LA BOURGUIGNONNE OU CHIPOLATAS GRILLÉES TORSADES MELANGE DE SALADES ANANAS	JULIENNE DE BETTERAVES FILET DE HOKI AU CITRON OU ESCALOPE DE PORC A L'INDIENNE RIZ AUX OIGNONS COTES DE BLETTES A L'AIL TARTE A LA PATATE DOUCE

lundi 16 mars	mardi 17 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
CŒURS DE PALMIERS VINAIGRETTE ŒUF GRATINE A L'EMMENTAL OU SAUTE DE PORC A LA MOUTARDE POMMES PERSILLEES RATATOUILLE NICOISE YAOURT AROMATISE	SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHONS AIGUILLETES DE DINDE AUX CHAMPIGNONS OU RÔTI DE BŒUF A L'ECHALOTE FRITES FRAÎCHES HARICOTS VERTS SAUTES AUX OIGNONS ORANGE	CHAMPIGNONS A LA BULGARE CARBONADE FLAMANDE OU NORMANDIN DE VEAU GRILLE GRATIN DAUPHINOIS PETITS POIS MIJOTES LIEGOIS VANILLE	CELERI AUX RAISINS POISSON PANÉ A LA TOMATE OU NOISETTES DE BŒUF RIZ PILAF CAROTTES A LA CIBOULLETTE MIMOLETTE

lundi 23 mars	mardi 24 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
ŒUFS DURS A LA MAYONNAISE HAUT DE CUISSE DE POULET RÔTI AU THYM OU BOLOGNAISE COQUILLETES AU BEURRE NAVETS GLACES CORBEILLE DE FRUITS	ENDIVES AUX LARDONS ET AUX NOIX SAUTE DE PORC A LA DIJONNAISE OU STEAK HACHE SAUCE POIVRE FRITES FRAÎCHES SALADE MÉLÉE VACHE QUI RIT	FRIAND AU FROMAGE GALETTE VEGETALE SAUCE TOMATE OU BLANC DE POULET MERGUEZ SEMOULE AU CURRY LEGUMES DE COUSCOUS BANANE	MACÉDOINE DE LEGUMES FILET DE HOKI A LA DIEPPOISE OU ESCALOPE DE DINDE FAÇON BASQUAISE POMMES VAPEUR DUO DE CHOU-FLEUR ET BROCOLIS GRATINES FROMAGE BLANC AU SUCRE

lundi 30 mars	mardi 31 mars	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
SALADE VERTE A L'EMMENTAL CHIPOLATAS AUX HERBES OU SAUTE DE POULET AU POIVRE PUREE DE POMMES DE TERRE CHOUX DE BRUXELLES A L'AIL COMPOTE DE POMMES	SALADE DE CREVETTES BŒUF AUX OLIVES OU NOISETTES D'AGNEAU LA TOMATE FRITES FRAÎCHES POÊLÉE DE LEGUMES PETITS SUISSES FRUITES	SOUPE A L'OIGNON EMINCE DE DINDE A LA CREME OU PANE AU FROMAGE FARFALLE ET FROMAGE RÂPE CHAMPIGNONS A LA CREME TARTE AUX POMMES	CAROTTES A L'ECHALOTE FILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE OU TOMATE FARCIE RIZ CREOLE PIPERADE DE LEGUMES CREME DESSERT AU CHOCOLAT

lundi 06 avril	mardi 07 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
SALADE AU SURIMI RÔTI DE DINDE AU MAROILLES OU SAUTE DE PORC AU PAPRIKA PENNE RIGATE GRATIN DE CHOU FLEUR BANANE	TABOULE ORIENTAL STEAK HACHE SAUCE BERCY OU GIGOT D'AGNEAU AU THYM FRITES FRAÎCHES CAROTTES VICHY EMMENTAL	POIREAUX VINAIGRETTE GALETTE DE BOULGOUR OU HACHIS PARMENTIER PUREE SALADE VERTE MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	SALAMI ET CORNICHONS FILET DE LIEU SAUCE A LA CREME OU CORDON BLEU BLE FAÇON PILAF JULIENNE DE LEGUMES ANANAS

lundi 27 avril	mardi 28 avril	jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
HARICOTS VERTS VINAIGRETTE SAUTE DE POULET AUX CHAMPIGNONS OU SAUTE DE PORC AUX OLIVES CŒUR DE BLE RATATOUILLE NICOISE MIMOLETTE	BETTERAVES A LA VINAIGRETTE D'AIL PANE AU FROMAGE OU BLANQUETTE DE VEAU FRITES FRAÎCHES SALADE MÉLÉE TARTE GANACHE AUX DEUX CHOCOLATS	PÂTE EN CROÛTE ET CORNICHONS BŒUF A LA PROVENCALE OU PAUPIETTE DE LAPIN MACARONI HARICOTS BEURRE A L'ECHALOTE COCKTAIL DE FRUITS	FERIE

lundi 04 mai	mardi 05 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
TOMATE A LA FETA SAUTE DE PORC AU THYM OU CUISSE DE POULET RÔTIE POMMES BOULANGERES CAROTTES AU JUS GOUDA	SALADE DE LENTILLES A LA VINAIGRETTE RÔTI DE DINDE AUX POIVRONS OU BURGER DE VEAU GRATINE AU CHEDDAR FRITES FRAÎCHES BASQUAISE DE LEGUMES KIWI	CAROTTES A LA MAROCAINE SAUCE BOLOGNAISE OU SAUCE AUX TROIS FROMAGES COQUILLETES FROMAGE RÂPE LIEGOIS VANILLE	FERIE

lundi 11 mai	mardi 12 mai	jeudi 14 mai	vendredi 15 mai
CONCOMBRES VINAIGRETTE SAUTE DE PORC AUX OIGNONS OU SAUCISSE DE VOLAILLE GRATIN DE POMMES DE TERRE TIAN DE LEGUMES DU SOLEIL TARTE AU FLAN		JULIENNE DE BETTERAVES STEAK HACHE SAUCE FORESTIERE OU SAUTE DE VEAU MARENGO TORSADES ET FROMAGE RÂPE MOUSSE AU CHOCOLAT	SALADE MEXICAINE OMELETTE AU FROMAGE OU FILET DE LIEU SAUCE AURORE POMMES DE TERRE A L'AIL BROCOLIS VAPEUR YAOURT AUX FRUITS

Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour,
un buffet d'entrées (cruautés, charcuteries, entrées chaudes.., de fromages et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)

Vos repas sont cuisinés chaque jour par votre chef API, Olivier et son équipe !