



### 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 <b>POMMES BOULANGERES</b> LENTILLES AU JUS MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	<b>CAROTTES</b> <b>A LA MIMOLETTE</b> <b>OMELETTE</b> <b>AUX FINES HERBES</b> OU RÔTI DE DINDE AU CURRY <b>FRITES FRAÎCHES</b> <b>POÊLÉE DE LEGUMES</b> <b>SAINT PAULIN</b>	QUICHE LORRAINE <b>SAUTE DE BŒUF</b> A LA BOURGUIGNONNE OU CHIPOLATAS GRILLEES 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 <b>TARTE A LA PATATE DOUCE</b>

lundi 16 mars	mardi 17 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
<b>CŒURS DE PALMIERS VINAIGRETTE</b> <b>ŒUF GRATINE A L'EMMENTAL</b> OU <b>SAUTE DE PORC</b> A LA MOUTARDE <b>POMMES PERSILLEES</b> <b>RATATOUILLE NICOISE</b> <b>YAOURT AROMATISE</b>	SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHONS AIGUILLETES DE DINDE AUX CHAMPIGNONS OU RÔTI DE BŒUF A L'ECHALOTE <b>FRITES FRAÎCHES</b> HARICOTS VERTS SAUTES AUX OIGNONS ORANGE	CHAMPIGNONS A LA BULGARE <b>CARBONADE FLAMANDE</b> OU NORMANDIN DE VEAU GRILLE <b>GRATIN DAUPHINOIS</b> PETITS POIS MIJOTES LIEGEOIS VANILLE	CELERI AUX RAISINS POISSON PANE A LA TOMATE OU NOISETTES DE BŒUF RIZ PILAF <b>CAROTTES</b> 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	<b>ENDIVES AUX LARDONS</b> ET AUX NOIX <b>SAUTE DE PORC</b> A LA DIJONNAISE OU STEAK HACHE SAUCE POIVRE <b>FRITES FRAÎCHES</b> SALADE MÉLÉE VACHE QUI RIT	<b>FRIAND AU FROMAGE</b> <b>GALETTE VEGETALE</b> <b>SAUCE TOMATE</b> OU BLANC DE POULET MERGUEZ <b>SEMOULE AU CURRY</b> <b>LEGUMES DE COUSCOUS</b> <b>BANANE</b>	MACÉDOINE DE LEGUMES FILET DE HOKI A LA DIEPPOISE OU ESCALOPE DE DINDE FAÇON BASQUAISE <b>POMMES VAPEUR</b> 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 <b>PUREE</b> <b>DE POMMES DE TERRE</b> CHOUX DE BRUXELLES A L'AIL COMPOTE DE POMMES	SALADE DE CREVETTES <b>BŒUF</b> AUX OLIVES OU NOISETTES D'AGNEAU LA TOMATE <b>FRITES FRAÎCHES</b> POÊLÉE DE LEGUMES PETITS SUISSES FRUITES	<b>SOUPE A L'OIGNON</b> EMINCE DE DINDE A LA CREME OU <b>PANE AU FROMAGE</b> <b>FARFALLE</b> <b>ET FROMAGE RÂPE</b> <b>CHAMPIGNONS</b> <b>A LA CREME</b> <b>TARTE AUX POMMES</b>	<b>CAROTTES A L'ECHALOTE</b> 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 <b>SAUTE DE PORC</b> AU PAPRIKA PENNE RIGATE GRATIN DE CHOU FLEUR BANANE	TABOULE ORIENTAL STEAK HACHE SAUCE BERCY OU GIGOT D'AGNEAU AU THYM <b>FRITES FRAÎCHES</b> <b>CAROTTES VICHY</b> EMMENTAL	<b>POIREAUX VINAIGRETTE</b> <b>GALETTE DE BOULGOUR</b> OU HACHIS PARMENTIER <b>PUREE</b> <b>SALADE VERTE</b> <b>MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT</b>	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 <b>SAUTE DE PORC</b> AUX OLIVES CŒUR DE BLE RATATOUILLE NICOISE MIMOLETTE	BETTERAVES A LA VINAIGRETTE D'AIL PANE AU FROMAGE OU BLANQUETTE DE VEAU <b>FRITES FRAÎCHES</b> SALADE MÉLÉE <b>TARTE GANACHE</b> <b>AUX DEUX CHOCOLATS</b>	PÂTE EN CROÛTE ET CORNICHONS <b>BŒUF A LA PROVENCALE</b> 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 <b>SAUTE DE PORC AU THYM</b> OU CUISSE DE POULET RÔTIE <b>POMMES BOULANGERES</b> <b>CAROTTES AU JUS</b> GOUDA	SALADE DE LENTILLES A LA VINAIGRETTE RÔTI DE DINDE AUX POIVRONS OU BURGER DE VEAU GRATINE AU CHEDDAR <b>FRITES FRAÎCHES</b> BASQUAISE DE LEGUMES KIWI	<b>CAROTTES</b> <b>A LA MAROCAINE</b> SAUCE BOLOGNAISE <b>OU SAUCE AUX TROIS FROMAGES</b> <b>COQUILLETES</b> <b>FROMAGE RÂPE</b> <b>LIEGEOIS VANILLE</b>	FERIE

lundi 11 mai	mardi 12 mai	jeudi 14 mai	vendredi 15 mai
CONCOMBRES VINAIGRETTE <b>SAUTE DE PORC</b> AUX OIGNONS OU SAUCISSE DE VOLAILLE <b>GRATIN</b> <b>DE POMMES DE TERRE</b> 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	<b>SALADE MEXICAINE</b> <b>OMELETTE AU FROMAGE</b> OU FILET DE LIEU SAUCE AURORE <b>POMMES DE TERRE</b> <b>A L'AIL</b> <b>BROCOLIS VAPEUR</b> <b>YAOURT AUX FRUITS</b>

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 !**