



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 02 mars	mardi 03 mars	mercredi 04 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
Salade de maïs vinaigrette Aiguillettes de poulet Quenelle de brochet sauce crème Farfalles Mimolette Compote pomme	Carottes râpées de la ferme de La Villeneuve (77) Normandin de veau sauce aux herbes Beignet de calamar Haricots vert persillés Camembert Eclair chocolat	Crêpe au fromage Bouchée de porc* à l'estragon Moelleux de boeuf Nuggets végétariens Riz Suisse aromatisé Clémentines	Repas Italien (repas végétarien) Salade verte et mozzarella Pizza chèvre tomate basilic Fromage blanc façon straciattella Biscuit fourré vanille	Œuf dur mayonnaise Dos de colin sauce crème Petits pois et pommes de terre Yaourt aromatisé Banane
lundi 09 mars	mardi 10 mars	mercredi 11 mars	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
Betteraves vinaigrette Rôti de porc* sauce milanaise/Rôti de dinde Poisson meunière + ketchup Macaronis Suisse aromatisé Spéculoos	Repas Végétarien Salade verte au maïs Merguez Boulettes végétariennes Légumes couscous et semoule Edam Liégeois chocolat	Salade de pommes de terre et maïs Omelette Brocolis Mimolette Orange	Velouté Printanier de Cresson Sauté de poulet sauce à l'ancienne Colin sauce aux câpres Pommes vapeur Yaourt aromatisé Crème dessert vanille	Repas Irlandais Salade mêlée vinaigrette Parmentier de poisson et épinards Suisse sucré Carrot cake
lundi 16 mars	mardi 17 mars	mercredi 18 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
Salade de pdt thon oignon cornichon Sauté de bœuf filière Elevage de Normandie (27) à la hongroise Omelette Courgettes persillées Vache qui rit Mousse au chocolat au lait	Salade de pois chiches vinaigrette Cordon bleu Poisson meunière et ketchup Choux fleur béchamel Yaourt aromatisé Roulé framboise	Betteraves vinaigrette moutarde à l'ancienne Chili con carné Boulettes végétariennes sauce piccata Riz Carré fondu Kiwi	Repas Printanier (repas végétarien) Carottes râpées de la ferme de La Villeneuve (77) vinaigrette à l'orange Tarte végétarienne aux lentilles Yaourt aromatisé Banane	Haricots beurre vinaigrette Filet de merlu sauce citron Pomme noisette Saint Paulin Gaufre liégeoise
lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
Carottes râpées de la ferme de La Villeneuve (77) vinaigrette au fromage blanc Saucisse fumé* Quenelle sauce tomate Semoule Yaourt sucré Compote pomme ananas	Choux blanc de la ferme de La Villeneuve (77) Waterzoï de poisson Riz pilaf Carré de Liguail Liégeois vanille	Perles de pâtes vinaigrette au ketchup Paupiette de veau sauce pruneaux Omelette Jeunes carottes Chantailou Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	Repas Végétarien Taboulé aux agrumes Nuggets végétariens Epinards et pommes de terre béchamel Suisse sucré Flan chocolat	Repas Savoyard Salade mêlée vinaigrette Croziflette de dinde Croziflette aux légumes Yaourt nature + sucre Gâteau à la noisette et au miel du chef

lundi 30 mars	mardi 31 mars	mercredi 01 avril	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
Brocolis vinaigrette Sauté de porc* sauce aigre douce/Sauté de dinde Filet de lieu sauce au thym Blé pilaf Crème anglaise Ile flottante	Repas Végétarien Carottes râpées de la ferme de La Villeneuve (77) vinaigrette aux fines herbes Nuggets végétariens + ketchup Farfalles Pointe de Brie de la ferme de la Tremblaye (78) Orange	Saucisson à l'ail* Œuf dur mayonnaise Colin sauce normande Semoule Yaourt aromatisé Gaufrette chocolat	Salade mêlée et maïs vinaigrette Rôti de dinde sauce champignons Merlu sauce estragon Purée de courgettes Vache qui rit Compote pomme abricot	Repas de Pâques Potage gourmand carottes Spéculoos Boulettes d'agneau sauce tomate Colin sauce crustacé Pommes de terre rissolées Yaourt sucré Pâtisserie de Pâques
lundi 06 avril	mardi 07 avril	mercredi 08 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
Lentilles vinaigrette Saucissé fumé* au jus Omelette Haricots blanc à la tomate Saint Paulin Salade de fruits au sirop	Œuf dur mayonnaise Poisson pané Navet à la crème Petit moulé nature Riz au lait	Haricots beurre vinaigrette Emincé de poulet sauce curry Boulettes végétariennes Tortis au beurre Camembert Liégeois chocolat	Concombre vinaigrette Nuggets de poisson et mayonnaise Courgettes persillées Yaourt nature + sucre Banane	Crêpe party (repas végétarien) Betteraves Crêpe au fromage Salade verte Emmental Gâteau au yaourt du chef
lundi 13 avril	mardi 14 avril	mercredi 15 avril	jeudi 16 avril	vendredi 17 avril
FERIE	Salade de pâtes vinaigrette et dès de tomates Sauté de porc* sauce aigre douce Sauté de volaille Nuggets végétariens Epinards béchamel /Semoule Carré fondu Poire du GAEC des Frères Trouet (95)	Repas de Pâques Carottes râpées de la ferme de La Villeneuve (77) vinaigrette au citron Boulettes végétariennes sauce dijonnaise Pommes noisette Yaourt sucré Moelleux chocolat et pépites chocolat du chef	Œuf dur mayonnaise Filet de merlu sauce tomate Riz Saint Paulin Liégeois chocolat	Betteraves vinaigrette Bolognaise Poisson meunière Pennes Yaourt aromatisé Banane
lundi 20 avril	mardi 21 avril	mercredi 22 avril	jeudi 23 avril	vendredi 24 avril
Macédoine de légumes mayonnaise Moelleux de bœuf au jus Colin sauce citron Carottes persillées Yaourt sucré Compote pomme fraise	Repas Normand Pâté de campagne et cornichon Œuf dur mayonnaise Sauté de poulet sauce normande Colin sauce normande Gratin de choux fleur et pommes de terre Camembert Tarte au pomme du chef	Radis et beurre Nuggets de volaille nuggets de poisson Purée de pommes de terre Yaourt sucré Ananas	Repas Végétarien Carottes râpées de la ferme de La Villeneuve (77) Tarte aux 2 fromages Suisse aromatisé Crème dessert chocolat	Concombre vinaigrette Poisson pané Riz pilaf Gouda Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)