



### 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'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

Lundi 2 mars	Mardi 3 mars	Mercredi 4 mars	Jeudi 5 mars	Vendredi 6 mars
Potage dubarry	Céleri rémoulade / Salade de chou au curry / Taboulé	Salade verte vinaigrette / Salade d'endives	<b>Menu végétarien</b>	Goyère au comté / Crêpe au fromage
Aiguillettes de poulet au paprika Coquillettes Emmental râpé	Haché de veau Carottes et pommes de terre à la crème	Rôti de porc à la tomate Semoule	Chili sin carne Riz pilaf	Dos de colin sauce aux herbes Petits pois et pommes de terre forestiers
Compote de pommes / Salade de fruits au sirop / Compote abricot	Flan vanille / Flan nappé caramel / Crème dessert praliné	Liégeois chocolat / Yaourt brassé aux fruits	Camembert / Carré fondu / Pointe de brie Yaourt nature sucré / Ile flottante / Mousse au chocolat	Choix de fruits de saison
Lundi 9 mars	Mardi 10 mars	Mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars	Vendredi 13 mars
Potage maraîcher / Salade coleslaw / Salade de lentilles	<b>Menu végétarien</b>	Salade piémontaise / Taboulé	Salade mêlée vinaigrette à l'ancienne / Salade d'endives vinaigrette à l'ancienne / Oeufs mayonnaise	Carottes râpées ciboulette / Pâté de campagne
Rôti de porc sauce milanaise Spaghettis	Boulettes de soja, tomates, basilic Légumes couscous / bouillon Semoule	Rôti de dinde aux champignons Riz créole	Nugget's de poisson Purée au lait	Filet de poulet sauce à l'italienne Haricots verts aux oignons Pommes de terre rissolées
Choix de fruits de saison	Yaourt aromatisé / Crème dessert vanille / Liégeois chocolat Petit beurre / Madeleine/Gaufre	Emmental / Pyrénées	Choix de fruits de saison	<b>Cookie</b>
Lundi 16 mars	Mardi 17 mars	Mercredi 18 mars	Jeudi 19 mars	Vendredi 20 mars
Betteraves vinaigrette / Céleri mayonnaise / Brocolis à l'échalote	Carotte râpées à l'Orange/Radis et beurre	<b>Menu végétarien</b> Salade coleslaw / Salade aux dés de chèvre	Soupe de tomates / <b>Salami</b>	
Sauté de boeuf à la hongroise Pommes de terre noisettes	Carbonara de porc Coquillettes Emmental râpé	Tortillas à l'espagnole	Filet de merlu aux épices Riz aux petits légumes	Cordon bleu Chou fleur et pommes de terre à la béchamel
Coulommiers / Bûchette de chèvre / Saint-paulin	Choix de fruit de saison	Yaourt nature sucré / Ile flottante	Crème dessert chocolat / Flan caramel / Mousse au citron	Mimolette Choix de fruits de saison

Lundi 23 mars	Mardi 24 mars	Mercredi 25 mars	Jeudi 26 mars	Vendredi 27 mars
Macédoine de légumes / Salade de haricots beurre aux fines herbes / Médaille de surimi sauce cocktail	Céleri vinaigrette au cumin / Oeufs durs mayonnaise	Crêpe au fromage	<b>Menu végétarien</b> Carottes râpées vinaigrette / Perles de pâtes napolitaines	<b>REPAS SAVOYARD</b> Salade mêlée aux croûtons
Emincé de poulet sauce provençale Semoule	Waterzoï de colin et ses légumes Riz pilaf	Rôti de boeuf sauce échalote Purée de légumes	Nugget's de blé Epinards à la crème de vache qui rit Pomme de terre vapeur	Crozziflette aux lardons de porc
Fromage blanc-coulis de fruits rouges / Fromage blanc-vergeoise / Fromage blanc-sucré blanc	Edam / Pointe de brie / Petit moulé	Compote de pommes biscuitée / Ananas au sirop	Compote	Gâteau aux fruits rouges
Lundi 30 mars	Mardi 31 mars	Mercredi 1 avril	Jeudi 2 avril	Vendredi 3 avril
Potage cultivateur / <b>Terrine de campagne</b> et cornichons	Céleri rémoulade / Betteraves râpées vinaigrette / Salade niçoise	Perles de pâtes napolitaine	Carottes râpées aux fines herbes / <b>Salade piémontaise</b>	<b>Menu végétarien</b> Batavia vinaigrette
Paupiette de veau sauce dijonnaise Petits pois carottes	Jambon blanc- ketchup Coquillettes Emmental râpé	Marmite de colin grenobloise Haricots verts persillés Pommes de terre noisettes	Rôti de dinde sauce barbecue Riz créole	<b>Bruschetta au coulis de tomate</b> (pain carré, coulis de tomate, dés de tomate, aubergine) Taboulé
Ile flottante / Flan au chocolat / Fromage blanc nature sucré	Choix fruits de saison	Eclair au chocolat	Fromage fondu / Camembert / Gouda	Yaourt nature sucré / Liégeois vanille / Yaourt aromatisé
Lundi 6 avril	Mardi 7 avril	Mercredi 8 avril	Jeudi 9 avril	Vendredi 10 avril
Macédoine de légumes / Betteraves vinaigrette / Médaille de surimi mayonnaise	Carottes vinaigrette / <b>Saucisson sec</b>	Potage printanier / Demi-avocat vinaigrette	<b>Menu végétarien</b>	Demi pomelos et sucre / <b>Salade bressane</b>
Saucisse fumée Haricots blancs à la tomate Pommes de terre rissolées	Sauté de boeuf au curcuma Pommes de terres rissolées	Filet de poulet au curry Semoule	Lasagnes de légumes à la provençale	Dos de colin sauce citron ciboulette Purée de carottes
Flan caramel / Mousse au chocolat / Brassé aux fruits	Compote de pommes / Compote de poires / Pêche au sirop	Choix de fruits de saison	Vache qui rit / Maasdam / Emmental Compote	Pâtisserie de Pâques

