



### 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
<b>CAROTTES</b> A LA VINAIGRETTE FILET DE HOK SAUCE HOLLANDAISE CŒUR DE BLE CHAMPIGNONS AUX ECHALOTES TARTE AUX POMMES	<b>GRATIN DE PATES AUX PETITS LEGUMES</b> <b>VACHE QUI RIT</b> <b>FRUIT DE SAISON</b>	QUICHE AUX POIREAUX <b>BŒUF AUX OLIVES</b> <b>Frites Fraîches</b> FEUILLE DE CHENE FRUIT DE SAISON	BETTERAVES MIMOSA <b>ROTI DE PORC</b> AUX OIGNONS <b>POMMES VAPEUR</b> LENTILLES AU JUS MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT

lundi 16 mars	mardi 17 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
<b>VELOUTE DE CHAMPIGNONS</b> <b>OMELETTE AU FROMAGE</b> <b>POMMES FONDANTES</b> <b>RATATOUILLE</b> <b>ANANAS AU SIROP</b>	ROSETTE ET CONDIMENTS ESCALOPE DE DINDE SAUCE SUPREME TORTI FONDUE DE POIREAUX FRUIT DE SAISON	FILET DE HOKI PANE SAUCE TARTARE RIZ JAUNE PETITS POIS AU THYM EMMENTAL LIEGEOIS CHOCOLAT	CELERI REMOULADE <b>BŒUF MODE</b> GRATIN DE <b>POMMES DE TERRE ET CAROTTES</b> GAUFRE

lundi 23 mars	mardi 24 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
CŒUFS DURS A LA MAYONNAISE HAUT DE CUISSE DE POULET ROTI AU THYM COQUILLETES AU BEURRE NAVETS CARAMELISES AU MIEL	<b>SAUTE DE PORC</b> A LA DIJONAISE POMMES SAUTEES SALADE DE LAITUE CAMEMBERT COOKIES AUX PEPITES DE CHOCOLAT	<b>TARTE A LA PATATE DOUCE CARAMELISEE</b> <b>CŒUFS A LA FLORENTINE</b> <b>RIZ PILAF</b> <b>PECHE AU SIROP</b>	MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE FILET DE LIEU AU CITRON SEMOULE BROCOLIS AUX AMANDES FROMAGE BLANC AU SUCRE

lundi 30 mars	mardi 31 mars	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
CASSOULET GARNI EDAM FRUIT DE SAISON	FRIAND A LA VIANDE <b>BŒUF A LA PROVENCALE</b> PENNE RIGATE PIPERADE YAOURT NATURE SUCRE	<b>HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE</b> <b>GALETTE DE SOJA</b> <b>POMMES RISSOLEES</b> <b>FONDUE D'ENDIVES</b> <b>ECLAIR CHOCOLAT</b>	<b>CAROTTES A L'ORANGE</b> FILET DE COLIN AU BEURRE BLANC SEMOULE JULIENNE DE LEGUMES CREME DESSERT VANILLE

lundi 06 avril	mardi 07 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
PATE EN CROUTE ET CORNICHONS ESCALOPE DE DINDE A LA CREME CIBOULETTE COQUILLETES AU BEURRE CHOU FLEUR VAPEUR FRUIT DE SAISON	ENDIVES AUX POMMES BLANQUETTE DE LA MER AUX PETITS LEGUMES RIZ CREOLE <b>CAROTTES AU JUS</b> GOUDA <b>TARTE AUX DEUX CHOCOLATS</b>		<b>BETTERAVES</b> <b>PANE DU FROMAGER</b> <b>SEMOULE AU CURRY</b> <b>POELEE DE LEGUMES</b> <b>A LA BASQUAISE</b> <b>COCKTAIL DE FRUITS</b>

lundi 27 avril	mardi 28 avril	jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
HARICOTS VERTS A LA VINAIGRETTE SAUTE DE POULET A LA CREME CŒUR DE BLE FONDUE DE POIREAUX ENTREMETS VANILLE	<b>CŒURS DE PALMIER</b> <b>QUICHE AUX FROMAGES</b> <b>SALADE VERTE</b> <b>FRUIT DE SAISON</b>	POISSON PANE RISOTTO AUX PETITS LEGUMES KIRI YAOURT AUX FRUITS MIXES	FERIE

lundi 04 mai	mardi 05 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
CELERI AU CURRY <b>SAUTE DE PORC</b> A LA FORESTIERE RIZ SAFRANE <b>CAROTTES VICHY</b> BEIGNET AU CHOCOLAT	MACEDOINE DE LEGUMES AU CURRY FILET DE COLIN AU CITRON SEMOULE RATATOUILLE MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	<b>CAROTTES RAPEES</b> STEAK HACHE AUX POIVRES POMMES SAUTEES SALADE VERTE FROMAGE BLANC AUX FRUITS	FERIE

lundi 11 mai	mardi 12 mai	jeudi 14 mai	vendredi 15 mai
SALADE DE LENTILLES A LA VINAIGRETTE <b>EMINCE DE PORC</b> AU SPECULOOS <b>POMMES VAPEUR</b> GRATIN DE CHOU FLEUR POIRES AU SIROP	TOMATE A L'ECHALOTE FILET DE LIEU AU CURRY RIZ PILAF FONDUE D'EPINARDS VACHE QUI RIT <b>TARTE AUX POIRE ET PAIN D'EPICES</b>	BETTERAVES MIMOSA <b>BŒUF A LA PROVENCALE</b> TORSAGES DE COULEURS LAITUE FRUIT DE SAISON	<b>SALADE VERTE</b> <b>AUX CROUTONS</b> <b>OMELETTE</b> <b>A LA CIBOULETTE</b> <b>BLE AUX PETITS LEGUMES</b> <b>YAOURT NATURE SUCRE</b>

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