



### 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



# Menus du 2 mars au 10 avril 2020

SELF / BIO 4 éléments + 5ème élément

## Legende :

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

Entrée avec viande



Lundi 2 mars	Mardi 3 mars	Mercredi 4 mars	Jeudi 5 mars	Vendredi 6 mars
Macédoine de légumes	Céleri rémoulade	Salade verte vinaigrette	<b>Menu végétarien</b> Betteraves rouges vinaigrette	Goyère au comté / Crêpe au fromage
Aiguillettes de poulet au paprika <i>Subst : quenelles</i>	Haché de veau <i>Subst : omelette</i> Carottes et pommes de terre à la crème	Rôti de porc à la tomate <i>Subst : Ballotine de poisson</i> Semoule	Chili sin carne	Dos de colin sauce aux herbes Petits pois et pommes de terre noisette
<b>Coquillettes</b> Emmental râpé			<b>Riz pilaf</b>	
Compote de pommes <i>Gouda à la coupe</i>	Flan vanille / Flan nappé caramel	Liégeois chocolat	<b>Camembert/ Carré fondu</b> Yaourt nature sucré / Ile flottante	<b>Choix de fruits de saison</b>
Lundi 9 mars	Mardi 10 mars	Mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars	Vendredi 13 mars
<b>Potage de carottes</b>	<b>Menu végétarien</b>	Salade piémontaise	Oeuf dur mayonnaise	Carotte râpées ciboulette
Rôti de porc sauce milanaise <i>Subst : filet de poisson</i> Spaghettis Emmental râpé	Boulettes de soja, tomates, basilic Légumes couscous/ bouillon <b>Semoule</b>	Rôti de dinde aux champignons <i>Subst : pané fromager</i> Riz créole	Nugget's de poisson <i>Subst : nugget's de blé</i> Purée au lait	Filet de poulet sauce à l'italienne <i>Subst : fricassé de poisson</i> <b>Haricots verts aux oignons</b> Frites
<b>Choix de fruits de saison</b> Carré fondu	Yaourt aromatisé / Crème dessert vanille Petit beurre/Madeleine	Emmental	Liégeois chocolat <i>Pointe de tomme blanche</i>	<b>Cookie</b>
Lundi 16 mars	Mardi 17 mars	Mercredi 18 mars	Jeudi 19 mars	Vendredi 20 mars
<b>Betteraves vinaigrette</b>	Soupe à l'oignon	<b>Menu végétarien</b> Salade coleslaw	Soupe de tomates	Salami
Sauté de boeuf à la hongroise <i>Subst : ballotine de poisson</i> Pommes de terre noisettes	Carbonara de porc <i>Subst : carbonara de soja</i> <b>Coquillettes</b> Emmental râpé	Tortillas à l'espagnole	Poisson pané frites	Cordon bleu <i>Subst : crousti-fromage</i> Chou fleur et pommes de terre à la béchamel
Coulommiers <i>Madeleine</i>	Choix de fruit de saison	Yaourt nature sucré	Crème dessert chocolat/ Flan caramel <i>Madeleine</i>	<b>Choix de fruits de saison</b>

Lundi 23 mars	Mardi 24 mars	Mercredi 25 mars	Jeudi 26 mars	Vendredi 27 mars
Medaillon de surimi sauce cocktail	Oeuf dur mayonnaise	Crêpe au fromage	<b>Menu végétarien</b> Perles de pâtes napolitaines	<b>REPAS SAVOYARD</b> Salade mêlée aux croûtons
Emincé de poulet sauce provençale <i>Subst : marmite de poisson</i> <b>Semoule</b>	Waterzoï de colin et ses légumes <b>Riz pilaf</b>	Rôti de boeuf sauce échalote <i>Subst : molleux nature</i> frites + salade vinaigrette	Nugget's de blé Epinards à la crème de vache qui rit Pommes de terre vapeur	Croziflette aux lardons de porc <i>Subst : croziflette de légumes au fromage</i>
Fromage blanc et coulis de fruits rouges / fromage blanc et vergeoise <i>Petit beurre</i>	<b>Edam</b>	Compote de pommes biscuitée	<b>Choix de fruits de saison</b> Carré fondu	Gâteau aux fruits rouges
Lundi 30 mars	Mardi 31 mars	Mercredi 1 avril	Jeudi 2 avril	Vendredi 3 avril
Terrine de campagne	Céleri rémoulade	Perles de pâtes napolitaine	<b>Soupe façon chorba</b> (tomate, pois chiche, coriandre, légumes)	<b>Menu végétarien</b> Batavia vinaigrette
Paupiette de veau sauce dijonnaise <i>Subst : quenelle</i> Petits pois carottes Pommes de terre noisette	Jambon blanc- ketchup <i>Subst : omelette</i> <b>Coquillettes</b> Emmental râpé	Marmite de colin grenobloise Haricots verts persillés Pommes de terre vapeur	Rôti de dinde sauce barbecue <i>Subst : ballotine poisson</i> <b>Riz créole</b>	<b>Bruschetta au coulis de tomate</b> (poinçonné, coulis de tomate, dés de tomate, aubergine) <b>Taboulé</b>
Ile flottante / Flan au chocolat <i>Pointe de Saint-Paulin</i>	Choix fruits de saison	Eclair au chocolat	<b>Camembert</b> <i>Gaufre liégeoise</i>	Yaourt nature sucré / Liégeois vanille
Lundi 6 avril	Mardi 7 avril	Mercredi 8 avril	Jeudi 9 avril	Vendredi 10 avril
Médaillon de surimi mayonnaise	Saucisson sec	Potage printanier	<b>Menu végétarien</b>	Salade Bressanne
Saucisse fumée <i>Subst : filet de poisson</i> Haricots blancs à la tomate Pommes de terre vapeur	Sauté de boeuf au curcuma <i>Subst : omelette</i> Pommes de terres rissoles	Filet de poulet au curry <i>Subst : boulettes de soja</i> sauce curry Semoule	Lasagnes de légumes à la provençale	Dos de colin sauce citron ciboulette Purée de carottes
Flan caramel / Mousse au chocolat <i>Madeleine</i>	Compote de pommes / Compote de poires	Yaourt	Pompon <b>Maasdam</b> <b>Fruit de saison</b>	Pâtisserie de Pâques

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

