



### 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	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
Macédoine *	Celeri rémoulade	Potage maison *	Concombre bulgare
Sauté de porc sauce miel	Pizza au fromage	Escalope de volaille	Poisson pané
Carotte nature *	Salade verte *	Pates 80 et tomate provençale 70 *	Riz *
Saint paulin	Carré de l'est	Brie	Yaourt nature
Poire au chocolat	Fruit frais	Crème chocolat *	Salade de fruit frais

lundi 23 mars	mardi 24 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
Surimi	Salade de pomme de terre (sans viande)	Betteraves rouges vinaigrette	Céleri remoulade
Sauté de porc	Pizza fromage *	Escalope de volaille	Hachis parmentier
Ecrasé de légumes - Pomme de terre	Salade verte	Frites *	plat complet
Camembert	Pyrénée	Edam	Carré frais
Fruit frais	Mousse chocolat	Fruit frais	Yaourt nature

lundi 09 mars	mardi 10 mars	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
Betterave rouge	Surimi *	Coleslaw	Concombre
Estouffade de boeuf	Roti de porc + Ketchup *	Lasagne de légumes (sans viande)	poisson pané tomate
Pomme de terre 80-chaou fleur 70 *	Semoule	salade verte	Riz *
Gouda	Cantadou	Tomme blanche	Mimolette
Fruit frais	Yaourt sucré	Fruit frais	Crème chocolat

lundi 30 mars	mardi 31 mars	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
Potage maison *	Carottes rapées	Concombre	Pamplemousse au sucre
Sauté de boeuf	Paupiette de lapin	Pané de fromage *	Steak hache de boeuf
Potatoes *	Riz*	Riz *	Pates *
Emmental	Fromage fondu (vache qui rit)	Brie	Fraidou
Compote de pomme	Fruit frais	Fruit frais	Crème vanille

lundi 16 mars	mardi 17 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
Macédoine mayonnaise	Taboulé	Oeufs durs mayonnaise *	Carottes rapées
Tomate farcie	Croisillon emmental *	Cuisse de poulet aux herbes	Poisson pané
Riz	Salade verte *	Semoule *	Pates *
Fromage fondu (vache qui rit)	Saint paulin *	Cantadou	Brie
Fruit frais	Fromage blanc *	Fruit frais	Compote pomme poire

lundi 06 avril	mardi 07 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
Crème de légumes	Coeurs de palmier *	Carottes rapées	Tomate au thon
Feuilleté fromage *	Boule de boeuf sauce noiron	Saucisse	Escalope de poulet sauce citron
Salade verte	Purée de légumes	Ratatouille - Riz	Gratin dauphinois
Gouda	Coulommiers	Tomme grise	Mimolette
Fruit frais	Poire au chocolat	Fruit frais *	Dessert de pâques

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.