



### 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 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

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
Potage dubarry	Céleri rémoulade	Salade verte vinaigrette	<b>Menu végétarien</b>	Goyère au comté
Aiguillettes de poulet au paprika <i>Subst : quenelles</i> <b>Coquillettes</b> Emmental râpé	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 Riz pilaf	Dos de colin sauce aux herbes Petits pois et pommes de terre forestiers
Compote de pommes	Flan vanille	Liégeois chocolat	<b>Camembert</b> Yaourt nature sucré	Fruit de saison

Lundi 9 mars	Mardi 10 mars	Mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars	Vendredi 13 mars
Potage maraîcher	<b>Menu végétarien</b>	Salade piémontaise	Salade mêlée vinaigrette à l'ancienne	Choux blanc au fromage blanc
Rôti de porc sauce milanaise <i>Subst : filet de poisson</i> Spaghettis	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> Haricots verts aux oignons Pommes de terre vapeur
<b>Fruit de saison</b>	Yaourt aromatisé Petit beurre	Emmental	Fruit de saison	<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	Flamiche aux oignons
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> Coquillettes Emmental râpé	Tortillas à l'espagnole	Filet de merlu aux épices Riz aux petits légumes	Cordon bleu <i>Subst : crousti-fromage</i> Chou fleur et pommes de terre à la béchamel
Coulommiers	Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Crème dessert chocolat	<b>Fruit de saison</b>

Lundi 23 mars	Mardi 24 mars	Mercredi 25 mars	Jeudi 26 mars	Vendredi 27 mars
Macédoine de légumes	Velouté d'endives	Crêpe au fromage	<b>Menu végétarien</b> Carottes râpées vinaigrette	<b>REPAS SAVOYARD</b> Salade mêlée aux croûtons
Emincé de poulet sauce provençale <i>Subst : marmite de poisson</i> Semoule	Waterzoï de colin et ses légumes Riz pilaf	Rôti de boeuf sauce échalote <i>Subst : molleux nature</i> Purée de légumes	Nugget's de blé Epinars 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	<b>Edam</b>	Compote de pommes biscuitée	<b>Compote</b>	Gâteau aux fruits rouges

Lundi 30 mars	Mardi 31 mars	Mercredi 1 avril	Jeudi 2 avril	Vendredi 3 avril
Potage cultivateur	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	Jambon blanc- ketchup <i>Subst : omelette</i> Coquillettes Emmental râpé	Marmite de colin grenobloise Haricots verts persillés Pomme de terre vapeur	Rôti de dinde sauce barbecue <i>Subst : ballotine poisson</i> <b>Riz créole</b>	<b>Bruschetta au coulis de tomate</b> (poinecarré, coulis de tomate, dès de tomate, aubergine) <b>Taboulé</b>
Ile flottante	Fruit de saison	Eclair au chocolat	Fromage fondu	Yaourt nature sucré

Lundi 6 avril	Mardi 7 avril	Mercredi 8 avril	Jeudi 9 avril	Vendredi 10 avril
<b>Betteraves vinaigrette</b>	<b>Carottes vinaigrette</b>	Potage printanier	<b>Menu végétarien</b>	Soupe des hortillons
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 rissolées	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	Compote de pommes	Fruit de saison	Vache qui rit Fruit de saison	Pâtisserie de Pâques

