



### 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
MACEDOINE DE LEGUMES OU BETTERAVES ROUGES MAYONNAISE OU SALADE DE HARICOTS VERTS	SAUCISSON A L'AIL OU ROULADE DE JAMBON OU SURIMI	CELERI REMOULADE OU COURGETTES RAPEES OU TOMATE	ŒUF SAUCE COCKTAIL OU POIREAU LOCAL MIMOSA OU TORTILLA AU FROMAGE
OMELETTE AU FROMAGE	LASAGNES	SAUTE DE DINDE FRANCAISE FACON OSSO BUCO	FILET DE COLIN SAUCE CREVETTE
POMMES DE TERRE ET CAROTTES LOCALES	SALADE	PENNES ET POELLE DE LEGUMES	BOULGOUR ET BROCOLIS AUX OIGNONS
KIRI	EMMENTAL	COULOMMIERS	EDAM
POMME LOCALE AU FOUR CASSONADE OU COMPOTE DE PECHE OU SALADE DE FRUITS	CHOIX DE FRUITS	CHOIX DE FRUITS	BROWNIE OU MILLE FEUILLES

lundi 06 avril	mardi 07 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
SARDINE OU SURIMI OU TOMATE AU THON	CONCOMBRES OU TOMATE VINAIGRETTE U COURGETTES RAPEES	SALAMI OU ROSETTE SURIMI	CAROTTES RAPEES OU CELERI LOCAL OU CHAMPIGNONS CREME
EMINCE DE PORC DES HAUTS DE FRANCE AU PAPRIKA	HACHIS PARMENTIER (VBF)	CARBONADE FLAMANDE (VBF)	CARBONARA (PLAT VEGETARIEN)
RIZ ET POLEE DE LEGUMES	PUREE ET CAROTTES LOCALES	POMMES DE TERRE ROTIES ET SALADE VERTE	PATES ET TOMATE ROTIE
CAMEMBERT	CARRE FRAIS	KIRI	BLEU
CHOIX DE FRUITS	MOUSSE AU CHOCOLAT OU LIEGEOIS CAMEL OU CREME DESSERT AU PRALINE	DESSERT DE Pâques	YAOURT FERMIER LOCAL

lundi 16 mars	mardi 17 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
CAROTTES RAPEES OU SALADE D'ENDIVES concombre creme	COLESLAW OU SALADE COMPOSEE OU RADIS	CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL OU MACEDOINE OU SALADE DE HARICOTS BEURRE	CAROTTES LOCALES AUX RAISINS SECS OU SALADE FROMAGERE OU VERRINE DU CHEF
TARTE AU FROMAGE	EMINCE DE POULET FRANCAIS FORESTIER	SAUCISSE	FILET DE LIEU SAUCE COLBERT ( estragon)
SALADE VERTE	TORTIS ET POLEE FORESTIERE	PUREE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE	SEMOULE ET POIREAUX A LA CREME
CAMEMBERT	TARTARE FINES HERBES	BLEU	TOMME NOIRE
MOUSSE AU CHOCOLAT OU CREME DESSERT VANILLE OU SEMOULE AU LAIT	CHOIX DE FRUITS	YAOURT FERMIER LOCAL	TARTE PATATE DOUCE CARAMELISEE OU TARTE AU CHOCOLAT OU FLAN PATISSIER

lundi 27 avril	mardi 28 avril	jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
TABOULE SALADE DE PATES	MACEDOINE OU BETTERAVES ROUGES AURORE OU HARICOTS VERTS VINAIGRETTE	CONCOMBRES VINAIGRETTE OU SALADE COMPOSEE OU RADIS	FERIE
CREPE AU FROMAGE	JAMBON SUPERIEUR LOCAL SAUCE BRUNE	BLANQUETTE DE POISSON	
PUREE ET SALADE	TORTIS ET CAROTTES A LA CREME	riz ET LEGUMES BLANQUETTE	
CARRE FRAIS	ST PAULIN	BRIE	
CHOIX DE FRUITS	COMPOTE DE PECHE OU BANANE SAUCE CHOCOLAT OU FRUITS AU SIROP	TARTE GANACHE AUX DEUX CHOCOLATS ET GELEE DE CAFE OU TARTE AUX POMMES OU FLAN PATISSIER	

lundi 23 mars	mardi 24 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
1/2 POMELOS OU COLESLAW OU MACHE AUX NOIX	CAROTTES LOCALES OU RADIS OU SALADE COMPOSEE	PECHE AU THON OU TERRINE DE POISSON OU SARDINE	ROSETTE OU PATE DE CAMPAGNE OU SAUCISSON A L'AIL
ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE MOUTARDE	GALETTE VEGETALE SAUCE TOMATE	HACHIS PARMENTIER	BEIGNETS DE CALAMARS SAUCE COCKTAIL(mayonnaise , ketchup)
PATES ET SALSIFIS PERSILLES	SEMOULE ET RATATOUILLE	SALADE	RIZ ET FONDUE DE POIREAUX
EDAM	VACHE QUI RIT	GOUDA	EMMENTAL
COMPOTE DE POMMES OU ANANAS AU SIROP OU ABRICOTS AU SIROP	FLAN CARAMEL OU MOUSSE AU CHOCOLAT OU SEMOULE AU LAIT	LIEGEOIS VANILLE OU FLAN SAUCE CARAMEL OU CREME DESSERT CHOCOLAT	CHOIX DE FRUITS

lundi 04 mai	mardi 05 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
BETTERAVE OU CHOU FLEUR VINAIGRETTE OU HARICOTS BEURRE	TOMATE VINAIGRETTE OU CELERI REMOULADE OU CAROTTES RAPEES	SAUCISSON A L'AIL OU ROULADE DE JAMBON SURIMI	FERIE
SAUTE DE PORC DES HDF SAUCE FORESTIERE	OMELETTE AU FROMAGE	ROTI DE BŒUF(VBF) AU JUS LIE	
PUREE ET POLEE DE CHAMPIGNONS	FARFALLES ET COURGETTES AU JUS	PDT ET BROCOLIS	
KIRI	BLEU	CHEVRE	
ECLAIR AU CHOCOLAT OU CHOU A LA CREME	CHOIX DE FRUITS	CHOIX DE FRUITS	

lundi 30 mars	mardi 31 mars	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
TOMATE MOZZARELLA	PIEMONTAISE OU TABOULE OU SALADE DE PATES	CONCOMBRES A LA MENTHE OU CELERI REMOULADE OU CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE	SALADE DE HARICOTS VERTS OU SALADE DE PATES OU RIZ NICOIS
PAELLA	SAUTE DE BOEUF VBF MARENGO	STEAK DE LAIT	FILET DE COLIN SAUCE FACON SOUCHET (petits légumes)
FROMAGE	POMMES LOCALES PERSILLES ET PETITS POIS A LA FRANCAISE( salade, oignons,lardons)	PATES ET HARICOTS VERTS	PRINTANIERE DE LEGUMES
TARTE COCO	ST NECTAIRE	BRIE	TOMME BLANCHE
	CHOIX DE FRUITS	FROMAGE BLANC A LA CASSONADE OU YAOURT SUCRE OU YAOURT VELOUTE FRUITS	CHOIX DE FRUITS