



### 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 16 mars	mardi 17 mars	mercredi 18 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
TABOULÉ (SEMOULE BIO)	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AU CIDRE	CRÊPE AU FROMAGE	CÉLÉRI EN RÉMOULADE (MARTIN-CHARBUY)	CHOU BLANC* VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC
JAMBON BLANC SAUCE ESTRAGON	HACHIS	FRICASSÉE DE PORC SAUCE À L'INDIENNE (HUGUIER - ARCIS S/AUBE)	DAHL DE LENTILLES BIO (FAUCHEUX)	POISSON PANÉ ET CITRON
HARICOTS VERTS	PARMENTIER	JEUNES CAROTTES	COQUILLETES BIO	ÉPINARDS À LA BÉCHAMEL
GOUDA	BRIE	CHANTAILLOU	MIMOLETTE	YAOURT NATURE
ORANGE	CRÈME DESSERT À LA VANILLE	POIRE	COMPOTE POMMES-FRUIT DE LA PASSION	TARTE AU CHOCOLAT
lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
POTAGE DE LÉGUMES	CAROTTES RÂPÉES* VINAIGRETTE À L'ORANGE (MARTIN-CHARBUY)	SALADE AUX DEUX CŒURS VINAIGRETTE	SALADE BATAVIA VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE	ROSETTE ET CORNICHON
CORDON BLEU DE VOLAILLE	FALAFELS FAÇON HONGROISE	MOULES SAUCE MARINIÈRE	TARTIFLETTE	DOS DE COLIN SAUCE AUX CREVETTES
RATATOUILLE	CHOU-FLEUR	RIZ BIO	AUX DÉS DE VOLAILLE	SEMOULE BIO
EDAM BIO	VACHE QUI RIT	EMMENTAL	CRÈME ANGLAISE	PETIT SUISSE SUCRE
POMME	YAOURT BRASSÉ À LA BANANE (CHICHERY)	KIWI BIO	GÂTEAU AUX FRAMBOISES (FARINE BIO - FAUCHEUX)	ANANAS FRAIS
lundi 30 mars	mardi 31 mars	mercredi 01 avr	jeudi 02 avr	vendredi 03 avr
SALADE DE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS ROUGES*	SALADE COLESLAW	PÂTÉ DE FOIE ET CORNICHON	RILLETES DE THON	RADIS ROSES ET BEURRE
TAJINE DE LÉGUMES	CHILI SIN CARNE	SAUTE DE POULET À LA DIJONNAISE	RÔTI DE PORC SAUCE AUX CHAMPIGNONS	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE BRUNE
AUX BOULETTES D'AGNEAU	MAASDAM BIO	HARICOTS BEURRE	RIZ BIO	BROCOLIS
PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	MOUSSE AU CHOCOLAT	TOMME NOIRE	FROMAGE BLANC	TOMME GRISE
POIRE		ABRICOTS AU SIROP	BANANE BIO	GAUFRE AU SUCRE

lundi 06 avr	mardi 07 avr	mercredi 08 avr	jeudi 09 avr	vendredi 10 avr
CÉLÉRI À L'ANCIENNE	TARTINADE AUX ŒUFS	SALADE VERTE* VINAIGRETTE À L'HUILE D'OLIVE	SALADE DE PERLES AUX TOMATES	POTAGE DE LÉGUMES
SAUCISSE	POULET AU JUS	JAMBON BLANC	BEIGNETS DE CALAMAR ET CITRON	RISOTTO DE PÂQUES (RIZ BIO)
LENTILLES BIO (FAUCHEUX)	GRATIN DE SALSIFIS	PURÉE DE POMMES DE TERRE	HARICOTS VERTS	CRÈME ANGLAISE
GOUDA	PETIT SUISSE	SAINT PAULIN	EDAM BIO	GÂTEAU SURPRISE AU CHOCOLAT (FARINE BIO - FAUCHEUX)
YAOURT BRASSÉ AUX FRAISES (CHICHERY)	ORANGE	LIÉGEOIS À LA VANILLE	KIWI* BIO	
lundi 13 avr	mardi 14 avr	mercredi 15 avr	jeudi 16 avr	vendredi 17 avr
LUNDI DE PÂQUES	BETTERAVES* BIO SAUCE CIBOULETTE	RADIS ROSES* ET BEURRE	CONCOMBRES VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AU MIEL
	AIGUILLETES DE VOLAILLE À L'AIL	NORMANDIN DE VEAU SAUCE FROMAGÈRE	SAUTÉ DE BŒUF FAÇON BOURGUIGNONNE (PÉCHERY - BROSSES)	TORTILLA
	FLAGEOLETS	CAROTTES	COUDES RAYÉS	AUX POMMES DE TERRE
	VACHE PICON	TARTARE AUX NOIX	EMMENTAL RÂPÉ	CAMEMBERT BIO
	COMPOTE POMME-BANANE	ÉCLAIR AU CHOCOLAT	ANANAS FRAIS	FLAN NAPPÉ AU CARAMEL
lundi 04 mai	mardi 05 mai	mercredi 06 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
BETTERAVES* BIO AU MAÏS (VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC)	CONCOMBRES* AU CURRY	CHOU-FLEUR SAUCE RAVIGOTE	SALADE DE LENTILLES À L'ÉCHALOTE	VICTOIRE DE 1945
SAUCISSE	PAVÉ DE POISSON À L'HUILE D'OLIVE ET CITRON VERT	BOULETTES DE BŒUF BIO	LASAGNES DE LÉGUMES	
HARICOTS BLANCS À LA TOMATE	ÉPINARDS À LA CRÈME	CAROTTES VICHY	FROMAGE BLANC BIO (ADÈLE - MONT LASSOIS)	
BRIE	PETIT SUISSE SUCRE	TOMME BLANCHE	FRAISES* AU SUCRE	
POMME	TARTE AU FLAN	MOUSSE AU CHOCOLAT		