



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	mercredi 04 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
SALAD'BAR ŒUF BIO MIMOSA	SALAD'BAR DIPPS DE CONCOMBRE	SALAD'BAR POTAGE LEGUMES LOCAUX	SALAD'BAR BETTERAVE ROUGE RAPEE	SALAD'BAR POTAGE AUX VERMICELLES
TAJINE D'AGNEAU OMELETTE AU PERSIL KEFTA DE SOJA	FILET DE POISSON PANÉ SAUCE TARTARE GALETTE DE SOJA	ESCALOPE DE POULET VF A LA MOUTARDE PIZZA TOMATE FROMAGE	CHIPOLATAS VPF BRANDADE DE POISSON POMMES DE TERRE SAVOYARDE (fromage, oignons)	CARBONARA OMELETTE BIO AUX CHAMPIGNONS PATES AUX 3 FROMAGES
SEMOULE BIO LEGUMES TAJINE	RIZ BIO HARICOTS BEURRE	CŒUR DE BLE EPINARDS BIO A LA CREME	POMMES DE TERRE COMPOTE DE POMMES	TORTIS AUX LEGUMES
FRUIT DE SAISON BIO	MAROILLES	FRUIT DE SAISON BIO	YAOURT NATURE SUCRE BIO	PYRENEES



lundi 02 mars	mardi 03 mars	mercredi 04 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
SALAD'BAR TORTILLA AU CHORIZO	SALAD'BAR PIZZA	SALAD'BAR REMOULADE DE COURGETTES	SALAD'BAR VERRINE MOUSSE DE CHEVRE	SALAD'BAR POTAGE AUX VERMICELLES
PAELLA POULET PAELLA DE LA MER PAELLA VEGETARIENNE	SAUTE DE VEAU VVF MARENGO STEAK DE SOJA OMELETTE AUX FINES HERBES	CUISSE DE POULET ROTIE FILET DE SOLE A LA DIEPPOISE RISOTTO EPINARDS CUBES DE BUTTERNUT	BOULETTES DE BŒUF(VBF)SAUCE TOMATE FILET DE LIEU A LA TOMATE CURRY DE LEGUMES AU LAIT DE COCO (PLAT VEGETARIEN)	ESCALOPE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE VALLEE D'AUGE (pomme fruit) PECHE DU JOUR FALAFEL
BATAVIA	POMMES PERSILLEES ET PETITS POIS A LA FRANCAISE (salade, oignons,lardons)	RIZ ET EPINARDS A LA CREME	SEMOULE ,POIS CHICHES ET LEGUMES COUSCOUS	PRINTANIERE DE LEGUMES
CREME CATALANE	ST NECTAIRE	LIEGEOIS A LA VANILLE	FRUITS BIO	TOMME BLANCHE

lundi 09 mars	mardi 10 mars	mercredi 11 mars	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
SALAD'BAR MOUSSE DE BETTERAVES ROUGES	SALAD'BAR TOMATE SURIMI	SALAD'BAR CHOU ROUGE LOCAL AUX LARDONS DE DINDE	SALAD'BAR POTAGE	SALAD'BAR ŒUF BIO MIMOSA
ROTI DE BŒUF VBF JUS LIE OMELETTE AU FROMAGE FILET DE COLIN	BOULES BŒUF A LA TOMATE FILET DE POISSON SAUCE AUX HERBES OU MOUSSAKA VEGETALE	EMINCE DE PORC HAUTS DE France A LA CREOLE PAUPIETTE DE POISSON GRATIN DE POMMES DE TERRE, LENTILLES ET BLETTES	SAUTE DE DINDE FRANCAISE FACON OSSO BUCO EMETTE DE POISSON A LA TOMATE FONDUE D'ENDIVES, PENNES AU TOFU	PANÉ DE BLE AU FROMAGE ET EPINARDS (PLAT VEGETARIEN) PECHE DU JOUR BOULGOUR EN PILAF PETITS POIS ET BROCOLIS
POMMES FRITES ET CAROTTES LOCALES	RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES	POMMES DE TERRE BOULANGERES LOCALES ET BLETTES EN GRATIN	PENNES ET PIPERADE	BOULGOUR ET BROCOLIS AUX OIGNONS
FRUITS BIO	CAMEMBERT	COMPOTE DE POMMES BIO	ROULE A LA CONFITURE	YAOURT LOCAL

mercredi 08 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril	samedi 11 avril	dimanche 12 avril
SALAD'BAR SARDINE AU CITRON	SALAD'BAR ROULADE AU JAMBON	SALAD'BAR SALADE DE PATES AUX POIVRONS	SALAD'BAR RADIS EN RONDELLES ET HERBES	SALAD'BAR CELERI BIO LOCAL A L'ORANGE
EMINCE DE PORC DES HAUTS DE FRANCE AU PAPRIKA ŒUF BIO SAUCE MORNAY (fromage) FILET DE LIEU A L'OSEILLE	HACHIS PARMENTIER (VBF) POISSON MEUNIERE SAUCE AU CITRON PARMENTIER VEGETAL	STEAK HACHE SAUCE LYONNAISE (oignons) GALETTE DE SOJA DOS DE COLIN	CARBONADE FLAMANDE DES HAUTS DE France QUICHE FROMAGE FILET DE MERLU	CARBONARA (PLAT VEGETARIEN) ROTI DE BŒUF VBF AU JUS LIE CARBONARA DE POISSON
RIZ BIO ET POELEE DE HARICOTS VERTS BIO	PUREE ET CAROTTES BIO LOCALES	BLE BIO FACON RISSOTO AUX PETITS LEGUMES	FRITES ET SALADE VERTE	PATES BIO ET TOMATE ROTIE
CHOIX DE FRUITS BIO	YAOURTS LOCAUX	POIRE AU CHOCOLAT VIENNOIS	DESSERT DE Pâques	CHOIX DE FRUITS BIO

lundi 16 mars	mardi 17 mars	mercredi 18 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
SALAD'BAR FRIAND FROMAGE	SALAD'BAR THON MAYONNAISE	SALAD'BAR VERRINE DU CHEF	SALAD'BAR POTAGE AU POTIRON ET FROMAGE FONDU	SALAD'BAR SALADE FROMAGERE
EMINCE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE FORESTIERE ŒUFS A LA FLORENTINE NUGGETS DE POISSON	BOLOGNAISE BOLOGNAISE VEGETALE TORTI AUX MOULES ET CREVETTES	CHIPOLATA LOCALE SAUCE LYONNAISE POISSON PANÉ CROQUE AU FROMAGE	STEAK HACHE SAUCE BERCY (échalote) AIGUILLETES DE POISSON AU CUMIN QUICHE AUX LEGUMES	SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE AIGRE DOUCE DOS DE COLIN EN CROUTE D'HERBES BOULETTES VEGETALES
BLE BIO ET CHOU FLEUR BIO EN GRATIN	TORTI BIO ET CAROTTES LOCALES AU PERSIL PLAT	PUREE ET NAVET LOCAL BRAISE	POMMES DE TERRE PERSILLEES LOCALES ET SALADE D'ENDIVES LOCALES	SEMOULE BIO ET POIREAUX LOCAUX A LA CREME
FRUITS BIO	MOUSSE AU CHOCOLAT	MIMOLETTE	CHOIX DE FRUITS BIO	TARTE PATATE DOUCE CARAMELISEE

lundi 27 avril	mardi 28 avril	mercredi 29 avril	jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
SALAD'BAR CREPE AUX CHAMPIGNONS	POTAGE AUX LEGUMES BIO MOUSSE DE BETTERAVES	SALAD'BAR VERRINE DU CHEF BASE RADIS	SALAD'BAR CREME DUBARRY (chou-fleur BIO)	
CHILI CON CARNE FILET DE COLIN AU CITRON CHILI SIN CARNE (haricots rouges) (PLAT VEGETARIEN)	JAMBON SUPERIEUR LOCAL SAUCE BRUNE TARTE AUX LEGUMES ŒUF SOUBISE GRATINE (oignons)	GOULASH HONGROISE DES HAUTS DE FRANCE(paprika) POISSON MEUNIERE SAUCE FACON MARINIERE KEFTA AUX CHAMPIGNONS	SAUCISSE DE TOULOUSE LOCALE BLANQUETTE DE POISSON FEUILLETTE DU JARDINIER	FERIE
RIZ BIO ET LEGUMES CHILI	TORTIS BIO ET EPINARDS A LA CREME	FRITES ET CAROTTES BIO LOCALES	PUREE DE CAROTTES	
MAROILLES LOCAL	BANANE BIO AU FOUR SAUCE CHOCOLAT	FRUITS BIO	TARTE GANACHE AU CHOCOLAT	

lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
SALAD'BAR OU CHOU CHINOIS VINAIGRETTE THAI	SALAD'BAR MOUSSE DE SURIMI	SALAD'BAR OU POTAGE TOMATE	SALAD'BAR OU PECHÉ AU THON	SALAD'BAR ROULADE D'OMELETTE AU PESTO VERT
ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE MOUTARDE BRANDADE DE POISSON CREPE AU FROMAGE	FILET DE POULET DES HAUTS DE France SAUCE PROVENCAL FILET DE POISSON SAUCE BASILIC RIZ FACON RISSOTO AUX LENTILLES CORAILS (PLAT VEGETARIEN)	STEAK HACHE (VBF)SAUCE TOMATE QUENELLE DE BROCHETS AUX CHAMPIGNONS CŒUR DE BLE CANTONNAIS	PALERON (VBF) BRAISE SAUCE CHARCUTIERE (cornichons , sauce tomate) FILET DE MERLU RAVIOLI RICOTTA /EPINARDS	CHIPOLATA DES HAUTS DE France SAUCE BERCY (échalote) SAUMON AU CITRON GRATIN DE POMMES DE TERRE, LENTILLES ET BECHAMEL
PUREE ET SALSIFIS PERSILLES	RIZ , LENTILLES CORAILS ET HARICOTS PLATS	CŒUR DE BLE ET CAROTTES BIO LOCALES	FARFALLES BIO ET FONDUE DE CHOU BLANC LOCAL	GRATIN DE POMMES DE TERRE LOCALES ET SALADE VERTE
ABRICOTS AU SIROP	TOME GRISE	CHOIX DE FRUITS BIO	CHOU A LA CREME	YAOURT AROMATISE BIO

lundi 04 mai	mardi 05 mai	mercredi 06 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
SALAD'BAR MACEDOINE DE LEGUMES	SALAD'BAR TOMATE VINAIGRETTE	SALAD'BAR POTAGE LEGUMES BIO	SALAD'BAR VERRINE AU THON	
SAUTE DE PORC DES HDF SAUCE FORESTIERE FILET DE COLIN SAUCE ECHALOTE PARMENTIER VEGETAL	ESCALOPE DE POULET FRANCAISE SAUCE ZINGARA (champignons, coulis de tomate) COURGETTE FARCIE LENTILLES ET QUINOA OMELETTE BIO	TOMATE FARCIE SAUCE TOMATE BEIGNET DE POISSON GALETTE VEGETALE	ROTI DE BŒUF(VBF) AU JUS LIE GRATIN DE POISSON RAGOUT DE POIS CHICHES	FERIE
PUREE ET POELEE DE LEGUMES	FARFALLES ET COURGETTES AU JUS	RIZ BIO PETITS LEGUMES	BLE BIO ET BROCOLIS	
FLAN PATISSIER	CHOIX DE FRUITS BIO	FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	EMMENTAL	