



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 cote ! 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



Allemagne				
lundi 09 mars	mardi 10 mars	mercredi 11 mars	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
Céleri à l'ananas	Surimi sauce cocktail		Coleslaw	Taboulé à l'orange
1 Vol au vent de dinde	1 Omelette lorraine (jambon, crème, fromage)		1 Schweinsbratwurst mit Zwiebel Sauce (saucisse et sauce aux oignons)	1 Papillote de saumon aux petits légumes
2 Vol au vent aux légumes	2 Omelette au fromage		2 Quiche aux légumes	2 Papillote de légumes à la fête
3 Filet de colin sauce aux crevettes	3 Rognons de bœuf à la moutarde		3 Sauerbraten (rôti de bœuf mariné)	3 Filet de poisson meunière sauce tartare
Riz et poêlée de légumes	Purée à l'emmental, carottes à l'ail		Pommes sautées et choux rouges aux pommes	Pâtes, endives braisées
Crème dessert chocolat	Compote fruits rouges		Boule de Berlin	Salade de fruits

Inde				
lundi 16 mars	mardi 17 mars	mercredi 18 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
Salade mêlée	Salade de betteraves		Salade indienne	
1 Poitrine de veau farcie sauce madère	1 Pilons de poulet au speculoos		1 Sauté de porc Bombay	Bol de riz
2 Rôti de légumes	2 Tarte à la tomate		2 Pakora de légumes	
3 Lapin à l'alsacienne	3 Poisson sauce Dugleré		3 Agneau Korma aux lentilles	
Pennes et choux fleurs gratinés	Haricots verts et semoule		Riz et légumes	
Yaourt aux fruits	Banane		Tarte à la noix de coco	

Serbie				
lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
Œuf sauce mousseline	Salade carottes		Poule au pot	Légumes à la grecque
1 Feuilleté de volaille aux épices	1 Steak haché aux oignons		1 Paprikas au bœuf	1 Brochette de poisson
2 Risotto aux champignons	2 Coquillettes aux légumes et fromage râpé		2 Choux farcis aux légumes	2 Feuilleté farci sans viande
3 Jambon braisé à l'espagnole	3 Sauté de dinde au roquefort		3 Choux farcis à la viande	3 Feuilleté de poisson au safran
Ratatouille et coquillettes	Pommes rôties, navets aux herbes		Testo (pâtes), légumes	Riz et épinards à la crème
Fruit frais	Fromage blanc à la vanille		Kolac ko cupavci	Roulade brochée aux noix

Turquie				
lundi 30 mars	mardi 31 mars	mercredi 01 avril	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
Salade de radis	Salade de thon		Soupe de lentilles corail	Radis à croquer
1 Spaghettis carbonara	1 Potée auvergnate		1 Kebab à la volaille	1 Brandade de poisson
2 Spaghettis aux champignons	2 Galette de légumes		2 Kebab végétarien	2 Hachis végétarien
3 Paleron sauce vigneronne	3 Cuisse de poulet à la diable		3 Sauté d'agneau guveç	3 Blanquette de fruits de mer
Spaghettis et carottes vichy	Frites et légumes grillés		Salade verte	Riz et brocolis
Ananas frais	Clafoutis maison aux fruits		Brick pommes cannelle	Yaourt aux fruits

USA				
lundi 06 avril	mardi 07 avril	mercredi 08 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
Champignons à la grecque	Salade de céleri		Salade Western	
1 Spaghettis bolognaise	1 Bœuf stroganoff (paprika, poivrons, champignons, oignons)		1 Hot-dog	Férié
2 Spaghettis bolognaise végétarienne	2 Quiche au fromage		2 Hot-dog aux légumes	
3 Brochette de poisson pané	3 Crumble de colin à la mimolette amandes et cumin		3 Meatloaf, pommes au four et légumes	
Spaghettis, brunoise de légumes	Pommes vapeur et haricots verts		Country potatoes	
Fromage blanc sur lit de compote	Kiwi		Brownies	

Vacances du 10/04 au 26/04

Italie				
lundi 27 avril	mardi 28 avril	mercredi 29 avril	jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
Coleslaw	Salade de thon	Hors d'oeuvre	Salade piémontaise	
1 Bœuf mironton	1 Nuggets de poulet		1 Raviolis de bœuf sauce proscuitto	Férié
2 Quiche tatin au chèvre	2 Gratin de légumes		2 Risotto verde	
3 Pâtes carbonara	3 Rôti de porc orloff		3 Poisson aux saveurs italiennes	
Pâtes, salade	Pommes au four et salsifis		Petits pois	
Pain perdu	Salade de fruits		Pâtes	
			Panna cotta aux fruits	

lundi 04 mai	mardi 05 mai	mercredi 06 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
Salade de choux blancs au sésame	Salade de betteraves		Salade du Ch'ti	
1 Bœuf à la provençale	1 Gigot d'agneau confit au four		1 Fricadelle de bœuf	Férié
2 Frittata aux légumes	2 Pépéronata		2 Quiche au maroilles	
3 Poisson à la crème de curry	3 Gratin de pâtes au jambon		3 Andouillette de Cambrai	
Semoule, poêlée de légumes	Pâtes, salade verte		Frites et légumes	
Fruit frais	Gâteau roulé à l'ananas		Crème brûlée à la chicorée	

Nos entrées et nos desserts sont proposés parmi un choix multiple.

Des fruits frais sont également proposés chaque jour.

Nos plats sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.
Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.