



### 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 2 mars	Mardi 3 mars	Jeudi 5 mars	Vendredi 6 mars
Aiguillettes de poulet Sauce tomate basilic	<b>Céleri</b> rémoulade	Friand au fromage	Œuf dur
Ou Garniture carbonara	Saucisse de Toulouse ou Blanquette de dinde	Rôti de bœuf Sauce au poivre	Filet de poisson blanc
Torsades - <b>Carottes</b> persillées	<b>Pommes de terre</b>	Ou cordon bleu	Ou croustifromage
Tartare nature	<b>Choux de Bruxelles</b>	Frites - <b>Salade</b>	Riz - Julienne de légumes
Fruit de saison	Yaourt sucré	Salade de fruits	Crème au chocolat

Lundi 9 mars	Mardi 10 mars	Jeudi 12 mars	Vendredi 13 mars
Salade composée	Tartiflette Ou	<b>Carottes</b> râpées à l'orange	Quiche au fromage
Boul'bœuf Ou	Pot au feu et ses <b>légumes</b>	Sauté de veau <b>Marengo</b>	Omelette
Sauté de dinde à l'ananas	<b>Pommes de terre</b>	Ou nuggets de poulet	Ou beignets de calamar
Semoule - Ratatouille	Tomme blanche	Frites - <b>Salade</b>	Riz - <b>Carottes vichy</b>
Fruit de saison	Tarte au flan	Fromage blanc	Yaourt aromatisé

Lundi 16 mars	Mardi 17 mars	Jeudi 19 mars	Vendredi 20 mars
<b>Céleri</b> rémoulade	Macédoine de légumes	Quiche lorraine	Concombres vinaigrette
Pâtes à la bolognaise	Chipolatas Ou Sauté de dinde	Steak haché sauce au poivre	Nuggets de poisson Ou
Ou palette à la diable	Au cheddar - Pommes sautées	Ou pavé fromager	Croustifromage
Pâtes - Salsifis gratinés	Choux de Bruxelles	Frites - <b>Salade</b>	Semoule - Ratatouille
Beignet au chocolat	Fruit de saison	Petits suisses	île flottante

Lundi 23 mars	Mardi 24 mars	Jeudi 26 mars	Vendredi 27 mars
Côte de porc charcutière	<b>Carottes</b> râpées vinaigrette	Mortadelle	Betteraves rouges
Ou cordon bleu	Escalope viennoise Ou Chili	Poulet rôti	Pizza au fromage Ou poisson
Pâtes - Petits pois Carottes	Riz	Potjevleesch	<b>Pommes de terre</b>
Vache qui rit	Tomate provençale	Frites - <b>Salade</b>	Gratin de brocolis
Salade de fruits	Chausson aux pommes	Crème au chocolat	Fruit

Lundi 30 mars	Mardi 31 mars	Jeudi 2 avril	Vendredi 3 avril
Œuf dur	<b>Salade</b> fromagère	Salade piémontaise	Tomates vinaigrette
Gratin strasbourgeois	Fricassée de dinde aux champignons	Sauté de bœuf / Steak haché	Poisson meunière
Ou filet mignon au maroilles	Ou riz à l'espagnole	Frites	Ou crêpe au fromage
Pâtes - Gratin de courgettes	Riz - <b>Champignons</b>	<b>Salade</b>	<b>Pommes de terre</b> - Épinards
Yaourt aromatisé	Mousse au chocolat	Salade de fruits	Camembert

Lundi 6 avril	Mardi 7 avril	Jeudi 9 avril	Vendredi 10 avril
Taboulé	Concombres bulgare	Macédoine de légumes	Œuf mimosa
Filet de poisson meunière	Nuggets de poisson	Rôti de bœuf	Quiche aux poireaux
Ou escalope à la crème	Ou omelette espagnole	Ou jambon	Ou beignets de calamar
Pâtes - Ratatouille	Potatoes - Tomate	Frites - <b>Salade</b>	Semoule - Piperade
Fromage blanc	Fruit de saison	Liégeois au chocolat	Gaufre



Toutes nos viandes bovines, porcines et volailles fraîches sont  
garanties d'origine française