



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
Aiguillette de poulet au curcuma	Carottes râpées de la Région vinaigrette ciboulette	Chili sin carne (haricots rouges et lentilles, sauce tomate)	Pâté de campagne
Coquillettes Bio	Normandin de veau aux herbes	Riz Bio créole	Duo de colin sauce crème
Suisses sucrés	Haricots verts aux oignons	Bûche du Pilat de la Région	Petits pois et pommes de terre
Pomme	Eclair au chocolat	Flan vanille	Compote de pommes poire de la Région, du chef

lundi 16 mars	mardi 17 mars	Jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
Boulettes végétariennes sauce tomate	Crêpe au fromage	Mignon de poulet sauce à l'ancienne	Parmentier de poisson
Spaghetti	Sauté de porc de la Région sauce moutarde à l'ancienne	Epinards béchamel	Tomme du Vercors
Bûche de chèvre	Chou fleur persillé	Yaourt aromatisé local	Flan au chocolat
Kiwi Bio	Banane Bio	Gâteau des îles du chef	

lundi 23 mars	mardi 24 mars	Jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
Sauté de bœuf de la Région à la hongroise	Carottes râpées Bio vinaigrette à l'orange	Pizza au fromage	Céleri vinaigrette au cumin
Pommes de terre noisettes	Cordon bleu	Omelette fraîche Bio	Filet de hoki sauce crème et ciboulette
Coulommiers	Chou fleur béchamel	Petits pois au jus	Riz Bio aux petits légumes
Orange Bio	Crème dessert chocolat	Kiwi	Tarte patate douce caramel du chef

lundi 30 mars	mardi 31 mars	Jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
Taboulé (semoule Bio)	Waterzoi de colin	Nuggets de blé	Croziflette aux lardons de porc
Emincés de poulet sauce provençale	Riz Bio pilaf	Epinards en béchamel	Crème anglaise
Brocolis persillés	Carré du Trieves	Gouda	Gâteau au yaourt du chef
Poire	Liégeois vanille	Pomme	

lundi 06 avril	mardi 07 avril	Jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
Betteraves Bio vinaigrette	Jambon blanc au jus	Steak haché sauce barbecue ou burger	Quenelles natures sauce tomate
Saucisse de la Région	Gratin d'épinards	Potatoes	Haricots verts Bio
Lentilles du Puy AOP	Brie en pointe	Gouda	Suisse sucré
Pomme de la Région	Banane Bio	Donut's au sucre	Compote de pommes locales du chef et spéculos

lundi 13 avril	mardi 14 avril	Jeudi 16 avril	vendredi 17 avril
Férial	Sauté de bœuf au jus	Lasagnes de légumes à la provençale	Crème d'asperges
	Choux fleur persillé	Yaourt aromatisé de la Région	Dos de colin sauce crustacés
	Edam	Banane Bio	Pommes de terre rissolées
	Pomme Bio		Gâteau au yaourt, ganache chocolat et œufs de Pâques

