



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
CAROTTES RAPEES	PATE DE CAMPAGNE	SALADE VERTE ET MAIS	SALADE DE PEPINETTES AUX LEGUMES
ESCALOPE VIENNOISE	BLANQUETTE DE VOLAILLE A LA CREME BIO	COUSCOUS AUX BOULETTES VEGETARIENNES	FILET DE POISSON MEUNIERE
MACARONI	GRATIN DE CHOU FLEUR	SEMOULE	PUREE DE BROCOLIS
PTIT MOULE	BUCHETTE MELANGE	GOUDA BIO	YAOURT LEONCEL
COMPOTE DE POMME BIO	MOUSSE AU CHOCOLAT	BEIGNET AUX POMMES	FRUIT DE SAISON
lundi 16 mars	17 mars : MENU VERT	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
PIZZA AU FROMAGE	CONCOMBRE VINAIGRETTE	SALADE DE LENTILLES MAISON	ROSETTE
EMINCE DE POULET SAUCE CURRY	PAUPIETTE DE VEAU AUX OLIVES	OMELETTE A LA TOMATE	BOLOGNAISE
CAROTTES BIO	EPINARDS A LA CREME	RIZ	PATE BIO ET RAPE
BLEU A LA COUPE	FROMAGE FRAIS AUX HERBES BIO	FROMAGE BLANC AREILLADOU	CANTAL
FRUIT DE SAISON	CREME PISTACHE	FRUIT DE SAISON BIO	MOELLEUX POMME RHUBARBE
lundi 23 mars	mardi 24 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
SAUCISSON A L'AIL	TABOULE	SALADE MELEE	BETTERAVES BIO VINAIGRETTE
PARMENTIER DE PATATE DOUCE	ROTI DE DINDE	QUENELLES SCE PROVENCALE	GRATIN DE POISSON EN SAUCE
YAOURT FERMIER BIO	PETITS POIS	POEELE DE LEGUMES AU CUMIN	POMMES DAUPHINES
FRUIT AU SIROP	CARRE FRAIS BIO	CAMEMBERT BIO	CHANTENEIGE
	FLAN CAMEL	COMPOTE POMME POIRE	LIEGEOIS AU CHOCOLAT
lundi 30 mars	mardi 31 mars	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
SALADE DE RIZ	JAMBON BLANC	FEUILLETE AU FROMAGE	SALADE COLESLAW
CORDON BLEU	FILET DE POULET AUX CHAMPIGNONS	PALERON DE BŒUF SAUCE GOULASH	QUICHE AU FROMAGE
GRATIN DE BROCOLI	ROSTI AUX LEGUMES	ECRASE DE POMME DE TERRE BIO	HARICOTS VERTS BIO
EDAM BIO	PETIT SUISSE BIO	CARRE LIGUEIL	BRIE
SALADE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	ECLAIR AU CHOCOLAT

lundi 06 avril	mardi 07 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
SALADE DE POMMES DE TERRE BIO	ACCRAIS DE MORUE	SALADE VERTE ET CAROTTES RAPEES	ŒUF DUR MAYO
STEAK HACHE	SAUTE DE POULET BASQUAISE	FISH N CHIPS	CAPELLETI
GRATIN DE COURGETTES	CHOU FLEUR PERSILLE	EDAM	RICOTTA EPINARDS
YAOURT LEONCEL	CARRE FRAIS BIO	MUFFIN	YAOURT VANILLE BIO
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON		COMPOTE POMME FRAISE
lundi 13 avril	mardi 14 avril	jeudi 16 avril	vendredi 17 avril
Pâques	JAMBONETTE	SALADE VERTE ET CROUTONS	QUICHE AU FROMAGE
	POISSON MEUNIERE	SAUCISSE DE PAYS	BLANQUETTE DE VEAU
	PUREE	PATES TRICOLORES ET RAPE	CAROTTES PERSILLEES BIO
	VACHE QUI RIT	PETIT SUISSE BIO	BLEU
	FRUIT DE SAISON BIO	TARTE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) La volaille locale de Royal Bernard à GRANE (26). Les Pommes de terre locales sont de Patifol à LEMPS (07). NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION. Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26). Les produits laitiers Léoncel (locaux et bio) sont du Gaec de la Grange à LONCEL (26). Les Areilladou proviennent de la laiterie Carrier à VALS LES BAINS (07).

Dans le cadre de la loi Egalim (Loi n° 2018-938 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) notre service achats, notre acheteur régional et notre gérant travaillent au quotidien sur l'approvisionnement en circuits courts de produits durables et bio. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.egalimapi.com.

Menus sous réserve de variations des approvisionnements.

Plats susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, veuillez vous rapprocher de la gérante