



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

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