



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...

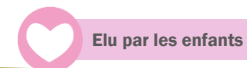
En fonction de leurs usages, on privilégiera les matières grasses végétales (l'huile et la margarine) ou animales (le beurre et la crème fraîche). En effet, tous les produits ne sont pas équivalents de part leur composition (acides gras et vitamines) et de part leur réaction à la chaleur (point de fumée).

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

Menus du 09 Mars au 08 Mai 2020 de la Cuisine Centrale du Bassin de Thau à GIGEAN Prestation un menu Bio par quinzaine

Légende :



lundi 09 mars	mardi 10 mars	Jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
Chou blanc sauce à l'orange	Salade de maïs	Endives sauce au miel	Surimi sauce cocktail
Rôti de dinde aux champignons	Poisson meunière	Garniture façon carbonara	Falafels à la sauce du chef
Boulgour BIO	Chou fleur en béchamel	Coquillettes BIO	Carottes BIO
Bûchette mi-chèvre	Tartare Nature	Emmental râpé	Crème anglaise
Mousse chocolat	Kiwi BIO	Fruit de saison	Cake aux fruits du chef

lundi 16 mars	mardi 17 mars	Jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
Betteraves BIO en vinaigrette	Salade de lentilles	Carottes râpées aux agrumes	Salade verte et ses croûtons
Raviolis BIO à la volaille	Rôti de porc au jus	Galette de soja provençale	Poisson du jour à la sétoise
Masdaam BIO	Haricots beurre	Petits pois cuisinés	Riz BIO
Fruit de saison BIO	Yaourt aromatisé	Vache Picon	Gouda à la coupe
	Fruit de saison	Tarte au flan du chef	Fruit de saison

2eme challenge anti gaspillage

lundi 23 mars	mardi 24 mars	REPAS SAVOYARD	vendredi 27 mars
Macédoine mayonnaise	Salade de pâtes BIO	Salade verte aux croûtons	Œuf mayonnaise
Emincé de poulet sauce provençale	Filet de poisson meunière	Gratin de pommes de terre aux lardons façon tartiflette	Lentilles à l'indienne
Semoule BIO	Brocolis en béchamel	Yaourt Local	Riz BIO
Suisse fruité	Carré de ligueil	Gâteau aux myrtilles du chef	Chantailou
Fruit de saison	Mousse au chocolat		Fruit de saison

lundi 30 mars	mardi 31 mars	Jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
Carottes râpées	Taboulé à la semoule BIO	Salade de riz BIO	Pâté de lapin
Jambon blanc	Steak haché	Quenelles nature BIO sauce tomate	Calamars à la romaine
Macaronis	Haricots verts	Carottes BIO	Purée de légumes
Emmental râpé	Fromage blanc sucré	Chanteneige BIO	Crème anglaise
Crème dessert praliné	Fruit de saison	Compote de fruits BIO	Dessert de pâques

Participez à notre challenge anti gaspillage du 23 au 27 Mars



lundi 20 avril	mardi 21 avril	Jeudi 23 avril	vendredi 24 avril
Carottes râpées	Salade de lentilles	Concombre BIO vinaigrette	Pâté de foie
Aiguillettes de poulet au curry	Rôti de porc à la moutarde	Torteloni tomate mozzarella BIO	Poisson pané
Semoule BIO	Haricots beurre	Emmental BIO râpé	Petits pois cuisinés
Petit moulé nature	Camembert BIO	Compote BIO individuelle	Crème anglaise
Crème dessert vanille	Fruit de saison		Cake du chef aux poires séchées locales

lundi 27 avril	mardi 28 avril	Jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
Crudité de saison	Salade verte et ses croûtons	Surimi sauce cocktail	F
Saucisse de Lozère	Rôti de bœuf froid	Chili sin carne	E
Haricots blancs cuisinés	Chou Fleur en béchamel	Riz BIO	R
Yaourt aromatisé	Mimolette à la coupe	Carré de ligueil	I
Fruit de saison	Eclair chocolat	Compote de fruits du chef	E

lundi 04 mai	mardi 05 mai	Jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
Chou blanc aux raisins	Salade de tomates	Salade de pâtes BIO	F
Boulettes d'agneau sauce tajine	Emincé de poulet aux herbes	Omelette BIO nature	E
Semoule BIO	Purée de pommes de terre	Carottes BIO à l'ail	R
Fromage blanc sucré	Gouda BIO	Edam BIO	I
Cubes de Poires séchées locales	Flan vanille	Fruit de saison BIO	E