



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.

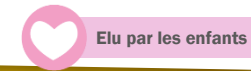
Salutations diététiques,
Le Pôle Nutrition Santé

Menus du 09 Mars au 08 Mai 2020

de la Cuisine Centrale du Bassin de Thau à GIGEAN

Prestation double garniture

Légende :



lundi 09 mars	mardi 10 mars	mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
Chou blanc sauce à l'orange	Salade de maïs	Pomelos au sucre	Endives sauce au miel	Surimi sauce cocktail
Rôti de dinde aux champignons	Poisson meunière	Cuisse de poulet grillée	Garniture façon carbonara	Falafels à la sauce du chef
Boulgour BIO et Haricots Beurre	Chou fleur béchamel et PDT sautées	Purée de pommes de terre	Coquillettes BIO	Carottes et Riz BIO
Bûchette mi-chèvre	Tartare Nature	Edam BIO à la coupe	Emmental râpé	Crème anglaise
Mousse chocolat	Kiwi BIO	Compote de fruits du chef	Fruit de saison	Cake aux fruits du chef

lundi 16 mars	mardi 17 mars	Saint Patrick's days	Jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
Betteraves BIO en vinaigrette	Salade de lentilles	Green salad	Carottes rapées aux agrumes	Salade verte et ses croûtons
Raviolis BIO à la volaille	Rôti de porc au jus	Roastbeef with mint sauce	Galette de soja provençale	Poisson du jour à la sétoise
Masdaam BIO	Haricots beurre et PDT rissolées	Potatoes	Petits pois cuisinés et PDT Noisette	Riz BIO et Julienne de légumes
Fruit de saison BIO	Yaourt aromatisé	Custard (crème anglaise)	Vache Picon	Gouda à la coupe
	Fruit de saison	Cheesecake	Tarte au flan du chef	Fruit de saison

2eme challenge anti gaspillage

lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	REPAS SAVOYARD	vendredi 27 mars
Macédoine mayonnaise	Salade de pâtes BIO	Pizza au fromage	Salade verte aux croûtons	Œuf mayonnaise
Emincé de poulet sauce provençale	Filet de poisson meunière	Sauté de bœuf sauce brune	Gratin de pommes de terre aux lardons façon tartiflette	Lentilles à l'indienne
Semoule BIO et Légumes Couscous	Brocolis en béchamel et PDT Vapeur	Petits pois et purée	Yaourt Local	Riz BIO
Suisse fruité	Carré de ligueuil	Mimolette à la coupe	Gâteau aux myrtilles du chef	Chantaillou
Fruit de saison	Mousse au chocolat	Fruit de saison		Fruit de saison

lundi 30 mars	mardi 31 mars	mercredi 01 avril	Jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
Carottes râpées	Taboulé à la semoule BIO	Endives sauce au miel	Salade de riz BIO	Pâté de lapin
Jambon blanc	Steak haché	Cuisse de poulet rôti	Quenelles nature sauce tomate	Calamars à la romaine
Macaronis et brunoise de légumes	Haricots verts et Haricots Blancs	Frites	Jeunes carottes et Frites	Purée de légumes et de PDT
Emmental râpé	Fromage blanc sucré	Coulommiers BIO	Chanteneige	Crème anglaise
Crème dessert praliné	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote de fruits	Dessert de pâques

Participez à notre challenge anti gaspillage du 23 au 27 Mars



lundi 20 avril	mardi 21 avril	mercredi 22 avril	Jeudi 23 avril	vendredi 24 avril
Carottes râpées	Salade de lentilles	Macédoine de légumes	Salade verte et ses croûtons	Pâté de foie
Aiguillettes de poulet au curry	Rôti de porc à la moutarde	Gardiane de taureau	Lasagnes de légumes du chef	Poisson pané
Semoule BIO et Brocolis	Haricots beurre et pommes rissolées	Riz de camargue	Masdaam BIO	Petits pois cuisinés et pommes persillées
Petit moulé nature	Camembert BIO	Fromage blanc sucré	Compote de pommes prunes	Crème anglaise
Crème dessert vanille	Fruit de saison	Fruit de saison		Cake du chef aux poires séchées locales

lundi 27 avril	mardi 28 avril	mercredi 29 avril	Jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
Crudité de saison	Salade verte et ses croûtons	Taboulé à la semoule BIO	Surimi sauce cocktail	F
Saucisse de Lozère	Rôti de bœuf froid	Gratin de poisson aux épices à paëlla	Chili sin carne	E
Haricots blancs cuisinés et carottes vichy	Chou Fleur béchamel et macaronis	Jeunes carottes et pommes sautées	Riz BIO et Poêlée de légumes	R
Yaourt aromatisé	Mimolette à la coupe	Suisse fruité	Carré de ligueuil	I
Fruit de saison	Eclair chocolat	Fruit de saison	Compote de fruits du chef	E

lundi 04 mai	mardi 05 mai	mercredi 06 mai	Jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
Chou blanc aux raisins	Salade de tomates	Tarte au fromage du chef	Salade de pâtes BIO	F
Boulettes d'agneau sauce tajine	Emincé de poulet aux herbes	Sauté de porc au paprika	Omelette BIO nature	E
Semoule BIO et Légumes Couscous	Purée de PDT et poêlée de légumes	Ratatouille du chef et Riz	Carottes BIO à l'ail et Pommes sautées	R
Fromage blanc sucré	Gouda BIO	Brie	Edam BIO	I
Cubes de Poires séchées locales	Flan vanille	Fraises et sucre	Fruit de saison BIO	E