



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...

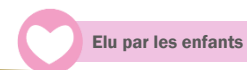
En fonction de leurs usages, on privilégiera les matières grasses végétales (l'huile et la margarine) ou animales (le beurre et la crème fraîche). En effet, tous les produits ne sont pas équivalents de part leur composition (acides gras et vitamines) et de part leur réaction à la chaleur (point de fumée).

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 |