



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.



Restaurant scolaire de Montdidier

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



Cette semaine, dégustons un menu Picard

lundi 09 mars	mardi 10 mars	mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
Betteraves rouges mimosas	Salade de riz provençale	Salade du Chef	Soupe de légumes	Concombres ciboulette
Rôti de dinde	Feuilleté fromage	Boulettes de bœuf	Palette à la diable	Poisson meunière
Courgettes / carottes	Pommes rissolées	Spaghettis	Petits pois à la française	Riz & brunoise de légumes
Fromage	Petit suisse	Fromage	Fromage	Fromage
Entremet vanille	Compote	Fruit	Cake	Salade de fruits

Cette semaine, dégustons un couscous

lundi 16 mars	mardi 17 mars	mercredi 18 mars	Jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
Terrine de campagne	Jus de fruits	Radis beurre	Œufs mayonnaise	Tomates basilic
Bœuf à la provençale	Couscous	Steak haché	Cordon bleu	Poisson à la bordelaise
Ratatouille / riz		Frites / poêlée de légumes	Purée de patate douce / haricots	Jardinière de légumes / pâtes
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit	Fromage blanc sucré	Petit suisse fruité	Fruit	Île flottante crème anglaise

lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	Jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
Soupe de légumes	Courgettes râpées	Céleri bulgare	Wrap surimi	Macédoine & thon
Aiguillettes de poulet	Sauté de veau à la crème	Tortillas	Porc au caramel	Filet de poisson sauce hollandaise
Champignons / pâtes	Riz	Salade verte	Semoule/ courgettes	Fondue de poireaux / pommes de terre
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Yaourt aux fruits	Compote	Flan au caramel	Fruit	Mousse au chocolat

lundi 30 mars	mardi 31 mars	mercredi 01 avril	Jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
Taboulé	Salade composée	Salami & cornichons	Carottes râpées	Radis beurre
Sauté de porc au curry	Normandin de veau sauce crème	Escalope de volaille	Quiche au fromage	Brochette de poisson
Poêlée de légumes / semoule	Frites	Pâtes / haricots plats	Salade	Brocolis / pommes de terre
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Crème praliné	Compote	Fruit	Panna cotta framboise	Fruit

lundi 06 avril	mardi 07 avril	mercredi 08 avril	Jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
Tomates mozza	Betteraves rouges	Terrine forestière	Concombres ciboulette	Salade de haricots rouges & maïs
Tortellinis ricotta	Carbonade de bœuf	Lasagnes	Sauté de porc à l'ananas	Marmite de poisson et ses légumes
Sauce crème	Carottes / pommes rissolées	Salade verte	P. au four / poêlée de légumes	Riz
Fromage	Fromage	Petit suisse	Fromage	Fromage
Fruit	Mousse speculoos	Cocktail de fruits	Dessert de Pâques	Crème vanille

lundi 27 avril	mardi 28 avril	mercredi 29 avril	Jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
Salade de cœurs de palmiers	Rillettes de thon	Tomates feta	Pizza fromage	
Nuggets de volaille	Bœuf	Hachis de P. de terre aux œufs	Cuisse de poulet rôtie	
Coquillettes / haricots verts	Carottes	Salade verte	Ratatouille / semoule	FERIE
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	
Fruit	Brownie choco	Yaourt nature	Fruit	

lundi 04 mai	mardi 05 mai	mercredi 06 mai	Jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
Salade soja	Salade verte aux croûtons	Guacamole	Salade composée	
Hoki dieppoise	Croque au fromage	Steak haché	Aiguillettes de poulet	
Courgettes / boulgour	Pâtes	Frites	Riz cantonais	FERIE
Fromage	Petit suisse	Fromage	Fromage	
Yaourt aux fruits	Fruit	Entremet caramel	Fruits au sirop	

lundi 11 mai	mardi 12 mai	mercredi 13 mai	Jeudi 14 mai	vendredi 15 mai
Tomates ciboulette	Coleslaw	Melon	Surimi mayonnaise	Carottes persil & échalote
Omelette	Bœuf aux champignons	Moussaka	Jambon braisé	Filet de poisson
Frites	Pâtes	Salade verte	Purée d'haricots verts	Riz/ ratatouille
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit	Donut	Yaourt nature	Fruit	Mousse coco