



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 08 mars au 25 avril 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE SAINGHIN EN WEPPE

Légende :



lundi 08 mars	mardi 09 mars	mercredi 10 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
CAROTTES RÂPÉES BIO VINAIGRETTE		CELERI REMOULADE		POTAGE AUX POIREAUX BIO
JAMBON SVO CHAUD <i>Baguette</i>	OMELETTE BIO	EMINCE DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE DIJONNAISE	SAUTE DE BŒUF VBF FACON OSSO BUCCO	FILET DE COLIN A L'ÉCHALOTE
FRITES ET SALADE BIO	PATES BIO ET FROMAGE	POMMES DE TERRE LOCALES BOULANGERES ET POIREAUX LOCAUX A LA CREME	BLE ET NAVETS BRAISES	RIZ ET EPINARDS A LA CREME
FROMAGE	FROMAGE FRUIT DE SAISON	PETIT SUISSE	FROMAGE DONUT'S	FRUIT DE SAISON

lundi 05 avril	mardi 06 avril	mercredi 07 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
	SALADE VERTE COMPOSEE	TABOULE	ŒUF MIMOSA	CONCOMBRE A LA BULGARE
	CARBONARA DE LEGUMES <i>Baguette</i>	ROTI DE DINDE FRANCAISE SAUCE TOMATE	SAUTE DE BŒUF VBF AUX EPICES	PECHE DU JOUR
	PATES BIO ET FROMAGE	BLE ET POEELE DE CAROTTES	SEMOULE ET RATATOUILLE	PATES BIO ET POIREAUX BIO A LA CREME
	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	GAUFRE	FROMAGE

lundi 15 mars	mardi 16 mars	mercredi 17 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
TARTE AUX FROMAGES	PIZZA	SALADE COMPOSEE	POTAGE DE LEGUMES VERTS	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE
POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE BIO	BOLOGNAISE VBF BIO	COUSCOUS	IRIS STEW AUX BOULETTES D'AGNEAU	PECHE DU JOUR
FROMAGE	PATES BIO <i>Pain bio</i>	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	LEGUMES 	CŒUR DE BLE ET BROCOLIS GRATINES
YAOURT AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	CARROT CAKE 	FRUIT DE SAISON

lundi 12 avril	mardi 13 avril	mercredi 14 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
<i>Pain bio</i>	BETTERAVES ROUGES ET DES DE FROMAGE		CREME DUBARRY	SALADE COMPOSEE BIO
CHILI SIN CARNE	JAMBON SVO	CORDON BLEU	GOULASH VBF A LA HONGROISE	BLANQUETTE DE POISSON
RIZ BIO ET LEGUMES CHILI	POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE	PETITS POIS CAROTTES	DUO DE PUREE : POMMES DE TERRE ET CAROTTES LOCALES	PENNE BIO ET LEGUMES BLANQUETTE
FROMAGE	YAOURT AUX FRUITS	FROMAGE	YAOURT LOCAL	TARTE GANACHE AUX DEUX CHOCOLATS

lundi 22 mars	mardi 23 mars	mercredi 24 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
SAUTE DE BŒUF VBF SAVEUR EN OR SAUCE POIVRE	POTAGE DE LEGUMES LOCAUX	PATE DE CAMPAGNE SVO	CAROTTES LOCALES PERSILLEES	ŒUF DUR MAYONNAISE
POMMES DE TERRE LOCALES ET CHOU FLEUR EN GRATIN	EMINCE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE FORESTIERE	NORMANDIN DE VEAU	PASTA PARTY BIO AUX LEGUMES ET AUX FROMAGES	CŒUR DE MERLU AUX POIVRONS
FROMAGE	ECRASE DE POMMES DE TERRE LOCALES ET HARICOTS VERTS	SEMOULE BIO ET RATATOUILLE	PATES BIO ET JULIENNE DE LEGUMES	RIZ BIO ET PETITS LEGUMES
FRUIT DE SAISON	FLAN AU CARAMEL	FROMAGE	<i>Pain de campagne</i>	TARTE A LA PATATE DOUCE CAMELISEE

lundi 19 avril	mardi 20 avril	mercredi 21 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
MACEDOINE DE LEGUMES	POTAGE DE LEGUMES BIO	SALADE FROMAGERE	SAUCISSON SEC	COURGETTES RAPEES
ROTI DE BŒUF VBF SAUCE TOMATE	POULET ROTI Français	TOMATES FARCIES	BRANDADE DE POISSON	CURRY DE LEGUMES
BLE ET POEELE FORESTIERE	POMMES DE TERRE LOCALES PERSILLEES ET HARICOTS BEURRES	RIZ BIO ET PETITS LEGUMES	PUREE ET SALADE VERTE BIO	SEMOULE BIO
FROMAGE	TARTE AUX POMMES	FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	<i>Pain de campagne</i>	LIEGEOIS SAVEUR VANILLE

lundi 29 mars	mardi 30 mars	mercredi 31 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
CELERI REMOULADE	SALADE NICOISE	SAUCISSON A L'AIL		PIZZA A LA TOMATE
BOULETTES DE BŒUF BIO A L'ORIENTALE	SAUTE DE VEAU VBF MARENGO	WATERZOI DE POISSON A LA DIEPPOISE	EMINCE DE PORC DES HAUTS DE France AU CURRY	OMELETTE BIO AU FROMAGE
SEMOULE BIO ET LEGUMES COUSCOUS	POMMES DE TERRE LOCALES PERSILLEES ET POEELE MÉRIDIIONALE	RIZ BIO ET EPINARDS A LA CREME	PATES BIO ET SALSIFIS	BOULGHOUR BIO ET PETITS POIS CAROTTES
FROMAGE	FRUIT DE SAISON	FROMAGE	FROMAGE	<i>Pain aux céréales</i>
			CREME DESSERT CARAMEL	FRUIT DE SAISON