



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, 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 doucement 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 2 mars au 10 avril 2020

Mairie de CAMPHIN EN PEVELE

Légende :

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

Entrée avec viande



Lundi 2 mars	Mardi 3 mars	Jeudi 5 mars	Vendredi 6 mars
Potage dubarry	Céleri rémoulade	Menu végétarien	Goyère au comté
Aiguillettes de poulet au paprika	Haché de veau	Chili sin carne	Dos de colin sauce aux herbes
Coquillettes Emmental râpé	Carottes et pommes de terre à la crème	Riz pilaf	Petits pois et pommes de terre forestiers
Compote de pommes	Flan vanille	Camembert	fruit de saison
		Yaourt nature sucré	

Lundi 9 mars	Mardi 10 mars	Jeudi 12 mars	Vendredi 13 mars
Potage de carottes	Menu végétarien	Salade mêlée vinaigrette à l'ancienne	Carottes Rapées à la ciboulette
<i>filet de poisson</i> Spaghettis	Boulettes de soja, tomates, basilic	<i>nugget's de blé</i> Purée au lait	Filet de poulet sauce à l'italienne
Fruit de saison	Légumes couscous/ bouillon	Haricots verts aux oignons	Pommes de terre vapeur
	Semoule		Cookie
	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	
	Petit beurre		

Lundi 16 mars	Mardi 17 mars	Jeudi 19 mars	Vendredi 20 mars
Betteraves vinaigrette		Soupe de tomates	Flamiche aux oignons
Sauté de boeuf à la hongroise	<i>carbonara de soja</i>	Filet de merlu aux épices	Cordon bleu
Pommes de terre noisettes	Coquillettes Emmental râpé	Riz aux petits légumes	Chou fleur et pommes de terre à la béchamel
Coulommiers	<i>Tomme Grise</i> Fruit de saison	Crème dessert chocolat	Fruit de saison

Lundi 23 mars	Mardi 24 mars	Jeudi 26 mars	Vendredi 27 mars
Macédoine de légumes	Oeuf dur Mayo	Menu végétarien	REPAS SAVOYARD
Emincé de poulet sauce provençale	Waterzoï de colin et ses légumes	Carottes râpées vinaigrette	Salade mêlée aux croûtons
Semoule	Riz pilaf	Nugget's de blé	<i>croziflette de légumes au fromage</i>
Fromage blanc et coulis de fruits rouges	Edam	Epinards à la crème de vache qui rit	Gâteau aux fruits rouges
		Pommes de terre vapeur	
		Compote	

Lundi 30 mars	Mardi 31 mars	Jeudi 2 avril	Vendredi 3 avril
Potage cultivateur	Céleri rémoulade	Salade piémontaise	Menu végétarien
Paupiette de veau sauce dijonnaise	Omelette ketchup	Rôti de dinde sauce barbecue	Batavia vinaigrette
Petits pois carottes	Coquillettes Emmental râpé	Riz créole	Bruschetta au coulis de tomate
Flan chocolat	Fruit de saison	Camembert	(poincarré, coulis de tomate, dés de tomate, aubergine)
			Taboulé
			Yaourt nature sucré

Lundi 6 avril	Mardi 7 avril	Jeudi 9 avril	Vendredi 10 avril
Betteraves vinaigrette	Carottes vinaigrette	Menu végétarien	Soupe des hortillons
<i>filet de poisson</i> Haricots blancs à la tomate	Sauté de boeuf au curcuma	Lasagnes de légumes à la provençale	Dos de colin sauce citron ciboulette
Pommes de terre vapeur	Pommes de terres rissolées		Purée de carottes
Flan caramel	Compote de pommes	Maasdam	Pâtisserie de Pâques
		Compote	