



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 02 mars au 10 avril 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE WATTIGNIES



Légende :

MENUS A THEME

lundi 02 mars	mardi 03 mars	mercredi 04 mars	jeudi 05 mars	vendredi 06 mars
POTAGE VICHYSOISSE (poireaux, pommes de terre locales)	CAROTTES LOCALES RAPEES	SAUCISSON A L'AIL OU SURIMI EN RONDELLE	CHOU CHINOIS VINAIGRETTE THAI	ŒUF SAUCE COCKTAIL
ROTI DE BŒUF VBF JUS LIE OU OMELETTE BIO AU FROMAGE	PANE DE BLE AU FROMAGE ET EPINARDS	EMINCE DE PORC LOCAL AUX CHAMPIGNONS OU ŒUF DUR GRATINE	SAUTE DE DINDE FRANCAISE FACON OSSO BUCO OU FILET DE COLIN A LA TOMATE	FILET DE POISSON MEUNIÈRE SAUCE AUX HERBES
POMMES FRITES ET BATAVIA	BOULGOUR ET BROCOLIS AUX OIGNONS	P. DE TERRE BOULANGERE LOCALES ET BLETTES EN GRATIN	PENNES	RIZ AUX P. LEGUMES
KIRI	EDAM BIO	BUCHETTE CHEVRE	COULOMMIERS	GOUDA BIO
COMPOTE DE PECHE	FRUIT DE SAISON BIO	YAOURT SUCRE BIO	FRUIT DE SAISON BIO	BARRE BRETONNE

lundi 30 mars	mardi 31 mars	mercredi 01 avril	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
FILET DE MAQUEREAU	CELERI LOCAL REMOULADE	TABOULE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE AUX HERBES	POTAGE CHOU FLEUR
EMINCE DE PORC DES HAUTS DE FRANCE AU PAPRIKA OU ŒUF SAUCE MORNAY (fromage)	CARBONARA	ROTI DE DINDONNEAU FRANCAIS SAUCE NAPOLITAINE OU FILET DE LIEU	CARBONADE FLAMANDE (VBF) THON MAYONNAISE	PECHE DU JOUR
RIZ BIO ET POEELE DE HARICOTS VERTS BIO	PATES BIO ET TOMATE ROTIE	BLE BIO FACON RISSOTO AUX PETITS LEGUMES	FRITES ET SALADE VERTE	PUREE DE CAROTTES BIO
CAMEMBERT BIO	BLEU	MIMOLETTE	MIMOLETTE	CARRE FRAIS BIO
FRUITS DE SAISON BIO	FRUIT DE SAISON BIO	POIRE BIO	ROULE A LA FRAISE	MOUSSE CITRON

lundi 09 mars	mardi 10 mars	mercredi 11 mars	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
FRIAND FROMAGE	CELERI BIO REMOULADE	SALADE COMPOSEE	POTAGE AU POTIRON	SALADE FROMAGERE
EMINCE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE CURRY OU QUENELLE DE BROCHET	BOLOGNAISE AUX CAROTTES OU POISSON PANE	CHIPOLATA FRANCAISE SAUCE LYONNAISE OU TIMBALLE DE POISSON	QUICHE AUX LEGUMES (PLAT VEGETARIEN)	PECHE DU JOUR
BLE ET CHOU FLEUR BIO EN GRATIN	TORTIS BIO	POMMES DE TERRE LOCALES COMPOTE DE POMMES	PUREE ET SALADE D'ENDIVES LOCALES	GRATIN DE P. DE TERRE ET POIREAUX
CAMEMBERT BIO	TARTARE FINES HERBES	MIMOLETTE	BLEU	TOME NOIRE
FRUITS DE SAISON BIO	MOUSSE AU CHOCOLAT	YAOURT AROMATISE BIO	FRUIT DE SAISON BIO	CREME DESSERT VANILLE

lundi 06 avril	mardi 07 avril	mercredi 08 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
FRIAND FROMAGE	POTAGE LEGUMES	TOMATE VINAIGRETTE	MACEDOINE	CELERI REMOULADE
CHILIN SIN CARNE	JAMBON SUPERIEUR LOCAL SAUCE BRUNE OU ŒUF SOUBISE GRATINE	GOULASCH HONGROISE VBF OU POISSON MEUNIÈRE	STEAK HACHE OU QUENELLES DE BROCHET	PECHE DU JOUR
RIZ BIO ET LEGUMES CHILI	TORTIS BIO AU CONCASSE DE TOMATE	SEMOULE BIO ET CAROTTES LOCALES	P. RISSOLEES ET SALADE VERTE	P. VAPEUR- EPINARDS
CARRE FRAIS BIO	CHANTENEIGE	BLEU	BRIE	EDAM BIO
FRUIT DE SAISON BIO	COMPOTE DE PECHE	YAOURT AROMATISE BIO	BEIGNET POMMES	FRUIT BIO

lundi 16 mars	mardi 17 mars	mercredi 18 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
POTAGE LEGUMES BIO	CONCOMBRE VINAIGRETTE	SALAMI CORNICHON	SALADE VERTE AU THON	ENDIVES LOCALES MIMOSA
ROTI DE PORC DES HAUTS DE FRANCE SAUCE MOUTARDE OU BRANDADE DE POISSON	RIZ FACON RISSOTO AUX LENTILLES CORAILS (PLAT VEGETARIEN)	STEAK HACHE (VBF) SAUCE TOMATE OU MEDAILLON DE POISSON	ESCALOPE VIENNOISE OU FILET DE HOKI DE CITRON	BEIGNETS DE CALAMARS SAUCE COCKTAIL(mayonnaise , ketchup)
PUREE DE CELERI	HARICOTS PLATS	CŒUR DE BLE ET CAROTTES BIO LOCALES	FARFALLES BIO	GRATIN DE POMMES DE TERRE LOCALES ET SALADE VERTE
EDAM BIO	FROMAGE FONDU	CARRE FRAIS BIO	GOUDA BIO	EMMENTAL
COMPOTE DE POMMES BIO	PETITS SUISSSES BIO	FRUIT DE SAISON BIO	YAOURT SUCRE BIO	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
SARDINE A LA TOMATE	PIZZA	PATE DE CAMPAGNE OU SARDINES	CONCOMBRES A LA MENTHE	POTAGE AUX VERMICELLES
PAELLA (RIZ BIO) PAELLA DE LA MER	SAUTE DE VEAU VBF MARENGO OU OMELETTE BIO	ESCALOPE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE VALLEE D'AUGE (pomme fruit) OU FILET DE COLIN	CURRY DE LEGUMES AU LAIT DE COCO (PLAT VEGETARIEN)	FILET DE COLIN A L'ECHALOTE
	POMMES PERSILLEES ET PETITS POIS A LA FRANCAISE(salade, oignons,lardons)	RIZ BIO AU COULIS D'EPINARDS	SEMOULE BIO, POIS CHICHES ET LEGUMES COUSCOUS	PRINTANIERE DE LEGUMES
BUCHETTE CHEVRE	MAROILLES LOCAL	PYRENEES	BRIE	TOMME BLANCHE
FLAN CAMEL	YAOURT LOCAL	LIEGEOIS A LA VANILLE	FROMAGE BLANC BIO A LA CASSONADE	FRUITS DE SAISON BIO