



### 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 9 Mars au 15 Mai 2020

## RESTAURANT SCOLAIRE DE THIANT



lundi 09 mars	mardi 10 mars	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
RILLETES DE POISSON AUX HERBES FILET DE HOKI AU CITRON PÂTES PAPILLONS POËLÉE DE CHAMPIGNONS FRAIDOU BANANE	<b>CAROTTES VINAIGRETTE</b> <b>GRATIN DE PÂTES</b> <b>AUX 3 FROMAGES</b> <b>BROCOLIS VAPEUR</b> <b>COOKIES</b>	QUICHE LORRAINE <b>BŒUF STROGONOFF</b> <b>FRITES FRAÎCHES</b> <b>FEUILLE DE CHÊNE</b> CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	BETTERAVES SAUCE RAVIGOTE RÔTI DE PORC AUX OIGNONS POMMES GRENAILLES LENTILLES CUISINÉES TOMME DE BREBIS PETITS SUISSES

lundi 16 mars	mardi 17 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
<b>POTAGE DUBARRY</b> <b>OMELETTE AUX POIVRONS</b> <b>POMMES RÔSTI</b> <b>COURGETTES AU THYM</b> <b>VACHE QUI RIT</b> <b>PANIER DE FRUITS</b>	SALAMI ET SES CONDIMENTS SAUTE DE VOLAILLE A LA PROVENCALE SEMOULE LEGUMES A LA PROVENCALE COULOMMIERS YAOURT AUX FRUITS	CHOU ROUGE REMOULADE PARMENTIER DE COLIN BATAVIA PLATEAU DE FROMAGES LIEGEOIS VANILLE	CONCOMBRES A LA GRECQUE <b>CURRY DE BŒUF</b> CŒUR DE BLE PETITS POIS CAROTTES MIMOLETTE ROSE DES SABLES

lundi 23 mars	mardi 24 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
ŒUF MIMOSA POULET RÔTI MACARONI A LA TOMATE CHANTENEIGE POIRE	<b>VELOUTE DU NORD</b> <b>SAUTE DE PORC</b> <b>A LA BIÈRE</b> <b>FRITES FRAÎCHES</b> SALADE DONUTS	<b>ROULE DE JAMBON</b> <b>A L'EMMENTAL</b> <b>ŒUFS BROUILLES</b> <b>SEMOULE PARFUMÉE</b> <b>COURGETTES POËLÉES</b> <b>GOUDA</b> <b>ANANAS</b>	MACEDOINE DE LEGUMES BLANQUETTE DE POISSON RIZ PILAF PLATEAU DE FROMAGES FROMAGE BLANC A LA CONFITURE

lundi 30 mars	mardi 31 mars	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
<b>SALADE MÉLÉE</b> CH'TI GRATIN ( <b>POMMES DE TERRE-</b> <b>LARDONS-OIGNONS-</b> <b>MAROILLES-CREME</b> ) CROC'LAIT SMOOTHIE EXOTIQUE		CREME DE CELERI SAUTE DE DINDE AUX OLIVES <b>FRITES FRAÎCHES</b> <b>ENDIVES BRAISÉES</b> BRIE ECLAIR AU CHOCOLAT	<b>CAROTTES AUX RAISINS</b> VOL AU VENT DE LA MER RIZ AU CURRY EMMENTAL CREME DESSERT

lundi 06 avril	mardi 07 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
PÂTÉ EN CROUTE ESCALOPE DE POULET A LA MILANAISE BOULGOUR EPINARDS A LA CREME KIRI <b>DUO POMME POIRE</b>	<b>AVOCAT MAYONNAISE</b> <b>LASAGNES VEGETARIENNES</b> <b>ASSORTIMENT</b> <b>DE FROMAGES</b> <b>TARTE GANACHE</b> <b>AUX DEUX CHOCOLATS</b>	<b>PETALES D'ENDIVES</b> AUX NOIX ET CHEVRE <b>SAUTE DE PORC</b> A LA FORESTIERE <b>PUREE MAISON</b> BLEU YAOURT NATURE SUCRE	<b>MENU DE PÂQUES</b>  Le dimanche 21 avril dans votre restaurant API

lundi 27 avril	mardi 28 avril	jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
<b>RENTREE</b> HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE POULET BASQUAISE CŒUR DE BLE A LA CIBOULETTE VACHE QUI RIT FROMAGE BLANC AUX <b>SPECULOOS</b>	<b>CŒURS D'ARTICHAUTS</b> <b>VINAIGRETTE</b> <b>PANE AU FROMAGE</b> <b>COQUILLETES</b> <b>DUO DE CAROTTES</b> <b>KIWI</b>	<b>ENDIVES AUX LARDONS</b> ET AUX NOIX TARTARE DE POISSON POMMES RISSOLEES HARICOTS BEURRE <b>MAROILLES</b> <b>TARTE A LA CASSONADE</b>	FERIE

lundi 04 mai	mardi 05 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
CASSOLET MAISON <b>POMMES VAPEUR</b> ASSORTIMENT DE FROMAGES TARTE AU CHOCOLAT CACAHUETES ET CAMEL	<b>SALADE DE LENTILLES</b> <b>A LA VINAIGRETTE</b> <b>RISOTTO D'AUBERGINES</b> <b>MIMOLETTE</b> <b>COCKTAIL DE FRUITS</b> <b>AU SIROP</b>	SALADE COLESLAW <b>BŒUF AUX CAROTTES</b> <b>POMMES PERSILLÉES</b> COULOMMIERS PANIER DE FRUITS	FERIE

lundi 11 mai	mardi 12 mai	jeudi 14 mai	vendredi 15 mai
CONCOMBRES VINAIGRETTE <b>SAUTE DE PORC THAÏ</b> RIZ EXOTIQUE FROMAGE A TARTINER BEIGNET CHOCOLAT-NOISETTES	SOUPE A L'OIGNON FILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE POMMES GRENAILLES DUO DE CHOU-FLEUR ET BROCOLIS	TOMATE - MOZZARELLA POULET A L'ITALIENNE TORSADES DE COULEUR TIAN DE LEGUMES PANNA COTTA AUX FRUITS ROUGES	<b>DUO DE CELERI</b> <b>ET CAROTTES</b> <b>JAMBALAYA DE LEGUMES</b> <b>AUX ŒUFS</b> <b>EMMENTAL</b> <b>BUFFET DE DESSERTS</b>

**Vos repas sont cuisinés chaque jour par votre chef API, Johanna et son équipe !**