



### 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

## ENSEMBLE SCOLAIRE SAINTE- ANNE DE SEBOURG



lundi 09 mars	mardi 10 mars	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
SURIMI SAUCE MAYONNAISE JAMBON GRILLE OU SAUTE DE POULET AU CURRY MACARONI CHAMPIGNONS A L'ECHALOTE GAUFRE CHANTILLY	<b>CAROTTES AUX OLIVES</b> <b>GALETTE VEGETALE</b> <b>SAUCE TOMATE</b> OU NUGGETS DE VOLAILLE <b>FRITES FRAÎCHES MAISON</b> <b>GRATIN DE LEGUMES</b> <b>ANANAS</b>	QUICHE AU FROMAGE <b>BŒUF</b> AUX OLIVES OU SAUCISSE DE TOULOUSE SEMOULE AU CURCUMA RATATOUILLE PETITS SUISSES AUX FRUITS	BETTERAVES AU MAÏS FILET DE COLIN AU BEURRE BLANC OU TOMATE FARCIE <b>GRATIN DAUPHINOIS</b> PUREE DE POIS CASSES MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT

lundi 16 mars	mardi 17 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
<b>MACEDOINE DE LEGUMES</b> <b>OMELETTE AU FROMAGE</b> OU NOISSETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE <b>BOULGOUR</b> <b>PIPERADE</b> <b>COMPOTE DE POMMES</b>	<b>REPAS DUCASSE</b> CERVELAS ET CORNICHONS KEBAB - FRITES - SALADE BEIGNET AU CHOCOLAT 	CHAMPIGNONS A LA CREME D'AIL HACHIS PARMENTIER OU FOIE DE BŒUF SAUCE AUX OIGNONS <b>PUREE DE POMMES DE TERRE</b> PETITS POIS AU THYM MOUSSE NOIX DE COCO	CELERI REMOULADE FILET DE COLIN AU CITRON OU NORMANDIN DE VEAU FARFALLE <b>DUO DE CAROTTES AU JUS</b> ECLAIR A LA VANILLE

lundi 23 mars	mardi 24 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
ŒUFS DURS A LA MAYONNAISE HAUT DE CUISSÉ DE POULET RÔTI AU THYM OU POITRINE DE VEAU FARCIE MACARONI NAVETS CARAMELISES CLEMENTINES	SALADE DE RADIS <b>SAUTE DE PORC</b> A LA DIJONNAISE OU AIGUILLETES DE VOLAILLE <b>FRITES FRAÎCHES MAISON</b> FEUILLE DE CHÊNE ROSES DES SABLES	<b>ENDIVES VINAIGRETTE</b> <b>TORTILLA ESPAGNOLE</b> <b>AU FROMAGE</b> OU POULET-MERGUEZ <b>SEMOULE AUX RAISINS SECS</b> <b>LEGUMES DE COUSCOUS</b> <b>TARTE A LA PATATE DOUCE</b>	SALADE DE LENTILLES FILET DE HOKI PANE OU RÔTI DE BŒUF <b>POMMES PERSILLEES</b> EPINARDS A LA CREME FROMAGE BLANC A LA CASSONADE

lundi 30 mars	mardi 31 mars	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
<b>POTAGE AUX POIREAUX</b> <b>QUICHE LORRAINE</b> OU SAUTE DE POULET AU CURRY <b>CŒUR DE BLE</b> <b>AUX PETITS LEGUMES</b> <b>FEUILLE DE CHÊNE</b> <b>BANANE</b>	COCKTAIL DE SURIMI ET AVOCAT STEAK HACHE AU <b>MAROILLES</b> OU FALAFELS A LA TOMATE <b>FRITES FRAÎCHES</b> HARICOTS VERTS LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FEUILLETE AU FROMAGE EMINCE DE DINDE AUX EPICES MEXICAINES OU MERGUEZ SEMOULE A L'ORIENTALE CONFIT DE LEGUMES CAKE MARBRE	<b>CAROTTES</b> AU CUMIN FILET DE LIEU AU BEURRE BLANC OU CERVELAS OBERNOIS RIZ AUX OIGNONS PRINTANIERE DE LEGUMES PETITS SUISSES AUX FRUITS

lundi 06 avril	mardi 07 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
PÂTE EN CROÛTE ET CORNICHON ESCALOPE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS OU RÔTI DE PORC SAUCE AU BLEU <b>POMMES BOULANGERES</b> GRATIN DE CHOUX DE BRUXELLES ABRICOTS AU SIROP	TOMATE AU THON BOULES D'AGNEAU FACON TAJINE OU SAUTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE <b>FRITES FRAÎCHES MAISON</b> <b>CAROTTES</b> AU CUMIN MOUSSE AU SPECULOOS MAISON	<b>REPAS ITALIEN</b> LASAGNES MAISON - SALADE TIRAMISU DU CHEF 	<b>CELERI AU CURRY</b> FILET DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE OU <b>SAUCE AUX 3 FROMAGES</b> <b>PENNE RIGATE</b> <b>PIPERADE DE LEGUMES</b> <b>CREME DESSERT PRALINEE</b>

lundi 27 avril	mardi 28 avril	jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
<b>RENTREE</b> MACEDOINE DE LEGUMES A LA MAYONNAISE SAUTE DE POULET AU CURRY OU CORDON BLEU CŒUR DE BLE FACON PILAF FONDUE DE POIREAUX COMPOTE DE POMMES	BETTERAVES A LA VINAIGRETTE D'AIL STEAK HACHE AU <b>MAROILLES</b> OU ANDOUILLETTE GRILLEE <b>FRITES FRAICHES MAISON</b> MELANGE DE SALADES MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR	<b>SALADE VERTE</b> <b>AUX DES DE FROMAGE</b> <b>OMELETTE A LA CIBOULETTE</b> OU BOULES D'AGNEAU AU CURRY <b>RIZ CREOLE</b> <b>RATATOUILLE NICOISE</b> <b>TARTE GANACHE</b> <b>AUX DEUX CHOCOLATS</b>	FERIE

lundi 04 mai	mardi 05 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
CHAMPIGNONS A LA BULGARE <b>SAUTE DE PORC</b> A LA FORESTIERE OU NOISSETTES DE BŒUF A LA TOMATE SEMOULE AU CURRY <b>CAROTTES AU JUS</b> TARTE AU CHOCOLAT	<b>TERRINE DE LEGUMES</b> RÔTI DE DINDE AUX EPICES MEXICAINES OU <b>AIGUILLETES DE BLE</b> <b>FRITES FRAÎCHES</b> <b>BRUNOISE DE LEGUMES</b> <b>LIEGEOIS VANILLE</b>	ROULADE AUX OLIVES ET CONDIMENTS <b>BŒUF</b> STROGONOFF OU CARBONARA COQUILLETES AU BEURRE <b>FEUILLE DE CHÊNE</b> <b>FRAISES LOCALES</b>	FERIE

lundi 11 mai	mardi 12 mai	jeudi 14 mai	vendredi 15 mai
TOMATE MIMOSA <b>SAUTE DE PORC</b> <b>AU SPECULOOS</b> OU FILET DE LIEU AU CITRON <b>POMMES DE TERRE</b> <b>AUX HERBES</b> PETITS POIS MIJOTES DONUTS	SAUCISSON A L'AIL AIGUILLETES DE POULET AU THYM OU SAUCISSES FUMÉES <b>FRITES FRAÎCHES</b> PUREE DE LEGUMES CREME DESSERT AU CHOCOLAT	<b>LENTILLES A LA DIJONNAISE</b> BOULES DE BŒUF A LA PROVENCALE OU <b>GALETTE VEGETALE</b> <b>SAUCE TOMATE</b> <b>PENNE RIGATE</b> <b>TIAN DE</b> <b>LEGUMES DU SOLEIL</b> <b>NECTARINE</b>	SALADE VERTE AUX MIETTES DE THON GRATIN DE POISSON AUX EPICES OU STEAK HACHE DE VEAU CŒUR DE BLE EPINARDS A LA CREME PETITS SUISSES SUCRES

Pour les primaires et collégiens, retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (crudités, charcuteries, entrées chaudes...), de fromages et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)

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