



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

Menus du 09 Mars au 08 Mai 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE LA RIVIERE DE CORPS

Légende :



BIO

Recette du Chef



CHRONIQUES CULINAIRES

Choix des maternelles


lundi 09 mars	mardi 10 mars	mercredi 11 mars	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars
Smoothie de betteraves au fromage blanc	Tarte à la patate douce et curcuma soufflée	Salade verte au cheddar	Mâche aux lardons et ses croûtons	Radis et son petit beurre
Mousse d'asperges au curry sur son pain de campagne grillé	Tarte aux poireaux	Salade composée	Duo de choux râpés aux raisins secs	Pousses d'épinards au fromage de brebis
Spaghettis à la bolognaise	Ceufs durs sauce momay	Jambon fumé	Pilons de poulet marinés aux herbes	Filet de poisson pané et sa crème ciboulette
et son emmental râpé	Ecrasé de chou romanesco	Haricots blancs à la tomate	Poêlée de légumes	Pommes de terre sautées
Mimolette	Fraidou	Fromage	Kiri	Petits suisses
Tomme noire	Samos	Pomme au four et sa ganache au chocolat	Délice à l'émmental	Fromage blanc
Tartare	Camembert	Corbeille de fruits	Bûche mélange	Yaourt nature
Crème dessert en fête	Fruit de saison	Journée de pain Bio	Brownies de Joe	Cocktail de fruits à la grenadine
Yaourt aromatisé aux fruits			Eclair au chocolat	Oreillons d'abricots aux amandes grillées
Corbeille de fruits			Corbeille de fruits	Corbeille de fruits

lundi 16 mars	mardi 17 mars	mercredi 18 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars
Rosette et ses cornichons	Les endives s'habillent en rose	Champignons à la crème	Salade mimosa	Taboulé à la menthe
Roulade de dinde à la bordelaise	Mousse de betteraves	Salade composée	Mousse de céleri sur son pain de campagne	Salade piémontaise aux oignons rouges
Pavé de colin à la bordelaise	Emincé de filet de poulet à la crème	Croq'œufs	Bâtonnets de mozzarella pané	Emincé de bœuf à la Bourguignonne
Haricots verts poirellés	Frites	Gratin de choux-fleurs	Cœur de blé à la tomate	Petits pois carottes
Délice de camembert	Petits suisses	Fromage	Cantafras	Edam
Vache qui rit	Yaourt nature	Gaufre au chocolat	Petit moule	Carré frais
Emmental	Fromage blanc	Corbeille de fruits	Tartare	Bleu
Fruit de saison	Soupe de fruits à la banane de Joe		L'après au chocolat de Joe à la noix de coco	Fruit BIO
	Poires pochées et ses éclats de nougatine		Petits suisses aromatisés aux fruits	
	Corbeille de fruits		Corbeille de fruits	

lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
Beignets d'oignons sur son lit de salade	Bruschetta provençale au chèvre	Menu de Liela D.	Salade coleslaw	Radis et son petit beurre
Bâtonnets de coeurs de palmiers au ketchup	Bruschetta aux 3 fromages	Chou rouge râpé vinaigrette	Salade verte au saumon	Salade de mâche aux croûtons
Sauté de porc marenço	Blanquette de veau	Steak haché sauce échalote	Pilons de poulet marinés	Falafels et sa sauce fromage blanc
Coquillettes Bio	Epinards	Potatoes en lamelles	Poêlée de légumes	Boullgour au curry
Petits suisses	Chanteneige	Fromage	Brie	St Paulin
Fromage blanc	Tomme blanche	Pain perdu et son sucre glace	Vache qui rit	Six de Savoie
Yaourt nature	Camembert	Corbeille de fruits	Bûche mi-chèvre	Emmental
Fruit de saison	Fruit BIO		Fromage blanc au miel	Mousse au granola de Joe
			Glace	Panna cotta au coulis de fraises
			Corbeille de fruits	Corbeille de fruits
			Journée de pain Bio	


lundi 30 mars	mardi 31 mars	mercredi 01 avril	jeudi 02 avril	vendredi 03 avril
Rillettes de sardines à la tomate	Bâtonnets de carottes crème ciboulette	Salade de perles de la mer	Ceufs durs et sa mayonnaise	ANIMATION PIRATES
Tranchette de surimi à la mayonnaise	Pamplemousse au sucre	Salade composée	Salade mimosa	
Emincé de poulet au jus	Echine de porc fumée	Emincé de bœuf aux petits oignons	Chili végétarien	
Brisures de choux-fleurs	Flageolets persillés	Haricots verts	Riz Bio	
Tomme noire	Edam	Fromage	Chanteneige	
Tartare	Kiri	Fruit de saison	Gouda	
Délice d'émmental	St morét		Coulommiers	
Fruit BIO	Mousse au chocolat de Joe		Fruit de saison	
	Ile flottante			
	Corbeille de fruits			

lundi 06 avril	mardi 07 avril	mercredi 08 avril	jeudi 09 avril	vendredi 10 avril
Macédoine de légumes à la mayonnaise	Menu de Kylian B.	Salade frisée aux lardons	Salade de mâche et ses croûtons à l'ail	Radis et son petit beurre
Cœurs d'artichauts et maïs en salade	Salade au cheddar	Salade composée	Salade Coleslaw	Pamplemousse au sucre
Pennes sauce fromagère	Nuggets	Aiguillettes de poulet sauce champignons	Dos de colin sauce fromage blanc	Rôti de veau sauce échalote
St Morét	Haricots verts	Riz	Frites	Brocolis et sa persillade
Délice d'émmental	Vache qui rit	Fromage	Camembert	Petits suisses
Bûche mi-chèvre	Compote de pommes façon grand-mère de Joe	Litchis au sirop	Bleu	Fromage blanc
Fruit Bio		Corbeille de fruits	Samos	Yaourt nature
			Fromage blanc au coulis de fruits rouges	Gâteau Basque
			Fromage blanc au miel	Mille-feuille
			Corbeille de fruits	Jour de Pain Bio

lundi 13 avril	mardi 14 avril	mercredi 15 avril	jeudi 16 avril	vendredi 17 avril
Férlé	Betteraves à la bulgare	Cake aux courgettes et chèvre	Champignons à la crème de ciboulette	Taboulé au quinoa
	Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée
	Patata burger	Pilons de poulet grillés	Spaghettis à la carbonara végétarienne	Chipolatas
	Salade verte	Purée de salsifis	Fromage	Jeunes carottes
	Fromage	Laitage	Soupe de fruits aux fraises de Joe	Laitage Bio
	Fruit BIO	Fruit de saison	Corbeille de fruits	Fruit de saison

lundi 20 avril	mardi 21 avril	mercredi 22 avril	jeudi 23 avril	vendredi 24 avril
Chou fleur cuit sauce cocktail	Salade frisée et son toast de bleu	Gaspacho de tomates	Salade verte charcutière	Salami et ses cornichons
Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée
Croq'œufs	Emincé de bœuf au paprika	Poisson du marché selon arrivage	Cordon bleu	Poisson pané et son citron
Haricots blancs à la tomate	Epinards	Riz sauce curry	Ratatouille	Boullgour aux légumes
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Laitage
Fruit de saison	Gâteau au carambar	Fruit BIO	Glace	Fruit de saison
	Corbeille de fruits		Corbeille de fruits	

lundi 27 avril	mardi 28 avril	mercredi 29 avril	jeudi 30 avril	vendredi 01 mai
Taboulé à la menthe	Raita de concombres	Pâté en croûte et ses condiments	Salade de coleslaw au céleri	Férlé
Salade de riz nicçois	Chou rouge aux raisins secs	Salade composée	Pamplemousse au sucre	
Escalope haché de veau façon blanquette	Moules marinières	Pilons de poulet mariné	Spaghettis à la bolognaise végétarienne	
Purée de carottes	Frites	Gratin de choux-fleurs	Petits suisses	
Vache qui rit	Boursin	Fromage	Fromage blanc	
Samos	Petit moule	Poire au caramel	Yaourt nature	
Gouda	Cantadou	Corbeille de fruits	Fruit de saison	
Fruit BIO	Entramets bicolors de Joe			
	Petits suisses aux fruits			
	Corbeille de fruits			

lundi 04 mai	mardi 05 mai	mercredi 06 mai	jeudi 07 mai	vendredi 08 mai
Bâtonnets de concombres et sa crème au curry	Menu de Eléna F.	Salade de haricots rouges, maïs et carottes	Feuilleté Hot-Dog	Férlé
Salade mimosa	Fromage fondu et pain grillé sur son lit de salade	Salade composée	Tarte au fromage	
Emincé d'agneau au thym	Poulet au curry et lait de coco	Pommes de terre farcies et sa salade verte	Meunière de poissons	
Coquillettes	Riz aux poivrons	Fromage	Petits pois / carottes	
Chantailou	Yaourt nature Bio	Nappé au caramel	Vache qui rit	
Tartare nature	Gâteau aux smarties	Corbeille de fruits	Emmental	
Pyronée			Rondelé	
Glace			Fruit de saison	
Corbeille de fruits				

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements