

LE MOT DU NUTRITIONNISTE

2/5 CUISINER MAISON

Cuisiner maison permet de gérer soi-même les quantités, les ingrédients, de limiter les produits ultra-transformés en choisissant des produits bruts ou peu transformés.

Ce n'est pas toujours évident quand on n'a pas l'habitude, quand on manque de temps, de matériel...mais c'est possible ! Découvrez ici nos conseils et astuces pour cuisiner maison plus souvent, même quand on manque de temps et sans avoir besoin d'être un as des fourneaux.

- **Choisir vos matières grasses et gérer les quantités :**

- Comme pour le sel, en cuisinant maison vous choisissez les matières grasses que vous ajoutez, vous pouvez alors **privilégier les huiles végétales comme les huiles de colza et de noix riches en Oméga-3**. Si l'huile de colza est bon marché, l'huile de noix est la plus chère mais vous pouvez la compléter par une autre huile ou n'en consommer que de temps en temps. Pensez aussi à l'huile d'olive.

- Il est préférable de **réserver le beurre pour les tartines du petit déjeuner ou cru en noisette sur des légumes**, par exemple.

Au mois prochain !

Vous retrouverez l'ensemble de ces informations sur :

Etiquetage des produits Conseils aux consommateurs <https://www.economie.gouv.fr/>
et <https://www.mangerbouger.fr>

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU MAI 2024

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
06 Salade Betty (betteraves, maïs sauce vinaigrette) Sauté de volaille Ebly au beurre Edam Fraises *Sulfites, moutarde	07 Quiche Lorraine Rosbif Haricots verts Chanteneige Pomme du Limousin *Sulfites, a-galactose, moutarde, œuf	09 ASCENSION	10 PONT DE L'ASCENSION
13 <u>(MENU VEGETARIEN)</u> Salade de carottes râpées à la Sauce vinaigrette Boulgour aux poivrons Olives noires et vertes Cantal jeune Pomme Red Gala *Moutarde, sulfites, œuf, lait de brebis	14 Salade de haricots verts et échalotes Emincés de bœuf Riz pilaf Gouda Cerises *Sulfites, a-galactose, sulfites	16 Laitue au thon, dès d'emmental à la sauce mayonnaise Aiguillettes de poulet sauté Epinards à la crème Bonbel Compote de pommes *Sulfites, moutarde, poisson, œuf	17 Salade jurassienne (Feuilles de chêne, dès de jambon, dès de comté, sauce citron) Gratin de pêcheur (Hoki, crevettes, pomme de terre). Liégeois chocolat *Poisson, mollusque, crustacés, moutarde, œuf, soja, fruits à coques, a-galactose
20 LUNDI DE PENTECÔTE	21 Salade de tomates et mozzarella Escalope de veau milanaise Pâtes tortis au jus Emmental râpé Crème glacée *Moutarde, sulfites, œuf, fruits à coques, a-galactose	23 Saucisson cornichons Poulet rôti Gratin de brocolis à la crème Saint Paulin Pomme Golden *Œuf, sulfites, a-galactose, fruits à coques	24 Laitue aux lardons et croûtons, Dès d'emmental Filet de hoki à l'huile d'olive Purée de carottes Crème dessert au chocolat/ biscuit *Moutarde, œuf, a-galactose, soja, fruits à coques, poisson
27 <u>(MENU VEGETARIEN)</u> Salade de pois chiches, tomates et oignons Conchiglies rigates à la sauce Napolitaine Emmental râpé Petit suisse aux fruits/ cerises *Pois, moutarde, œuf, sulfites	28 Taboulé (semoule, tomates, oignons) Sauté de bœuf Printanière de légumes Tomme noire Crème glacée *Sulfites, a-galactose	30 Salade niçoise (batavia, tomates, oignons, olives noires, œufs, thon) Rôti de porc Courgettes sautées Fraises *Moutarde, poisson, a-galactose, sulfites, œuf	31 Ensalada (romaine, asperge, tomates, oignons) Fidéua au colin (Pâtes) Crème caramel *Moutarde, sulfites, œuf, poisson, mollusques et crustacés