

Les matières grasses

Fiche
15

IL NE FAUT PAS LES SUPPRIMER MAIS BIEN LES CHOISIR CAR ELLES ONT DES RÔLES IMPORTANTS:



CONSTITUTION DES CELLULES DE NOTRE CORPS

ÉNERGIE ET RÉSERVE ÉNERGÉTIQUE



EFFET PROTECTEUR SUR LE CŒUR (CERTAINES GRAISSES)

OÙ LES TROUVER?

À PRIVILIGIER



-Huiles végétales (colza, noix, olive) 1 c. à soupe/repas

« GRAISSES VISIBLES »

-Poissons gras (saumon, sardine, maquereau)
-Certains fruits oléagineux (noix, noix de cajou, avocat)

« GRAISSES CACHÉES »

À CONTRÔLER



-Beurre, crème fraîche
-Huile de palme

-Fritures, pizzas, viennoiseries, crèmes desserts, fast-food, charcuteries, ...







Les matières grasses

Fiche
15

VINAIGRETTE MAISON



Ingrédients (pour 2 personnes) :

-  Moutarde à l'ancienne (1 c. à café)
-  Vinaigre balsamique (1 c. à soupe)
-  Huile de colza (1 c. à soupe)
-  Huile d'olive (1c. à soupe)
-  Sel (1pincée)
-  Poivre noir (1pincée)

Préparation :

Mélanger la moutarde à l'ancienne avec le sel et le poivre noir. Ajouter le vinaigre balsamique et remuer jusqu'à ce que la moutarde et le vinaigre soient mélangés. Rajouter l'huile d'olive et de colza et remuer de manière à ce que le mélange soit homogène.



+ gourmand : Vous pouvez agrémenter votre vinaigrette en ajoutant une gousse d'ail coupée finement ou encore un peu de persil ou de ciboulette.