

Liste des mets gras

Les mets gras sont des aliments ou des préparations culinaires riches en graisses (ou matières grasses). Ces aliments contiennent au moins 10 % de matière grasse. La composition en graisses de certaines préparations peut varier selon la recette utilisée.

La graisse contenue naturellement dans les aliments ainsi que celle ajoutée lors de la cuisson sont suffisantes pour le bon fonctionnement du corps. Par contre, consommer de la graisse trop souvent ou en trop grande quantité et de manière régulière peut favoriser l'apparition de maladies chez l'enfant (excès de poids) et chez l'adulte (excès de poids, maladies cardio-vasculaires, diabète). Ainsi, il est conseillé de limiter la fréquence des mets gras dans les menus.

VIANDE ET VOLAILLE

- émincé à la zurichoise
- côte de porc charcutière
- jarret de veau, porc, boeuf
- côtelette et côte de porc et d'agneau
- cou de porc
- épaule d'agneau
- escalope panée
- cordon bleu
- nuggets
- piccata panée
- fricandeaux
- langue de boeuf

CHARCUTERIE

- toutes les saucisses : de veau, de volaille, de Vienne, de Lyon, de Strasbourg, de Francfort, à rôtir, aux choux, merguez, saucisson, schubling, longeole, chipolata, chorizo etc.
- charcuterie froide : cervelas, mortadelle, salami, lard et lardons, jambon de Parme, jambon cru, gendarme, fromage d'Italie
- terrines et pâtés
- parfait et parfait végétal

FARINEUX

- pommes frites, allumettes
- pommes de terre sautées
- pommes rissolées traditionnelles
- pommes croquettes frites
- pommes Pont-neuf
- pommes florentines
- pommes fermières
- pommes dauphines
- pommes sablées
- pommes noisette, Parisienne
- pommes Williams
- pommes Maxime
- pommes Country
- pommes rôtis (à la sauteuse)
- gratin de pommes de terre à la crème
- gratin de pâtes à la crème
- risotto à la crème

POISSON

- poisson meunière
- gratin de poisson à la crème
- bâtonnet de poisson pané
- nuggets de poisson
- beignet de poisson
- poisson pané à la provençale
- poisson bordelaise
- quenelles de poisson
- calamar frit

METS A BASE DE FROMAGE

- raclette
- fondue
- tomme panée
- fromage > 50 g par personne
- plateau de fromage

LÉGUMES CUIITS ET EN SALADES

- gratin de légumes à la crème
- épinards à la crème

AUTRE

- escalope ou nuggets panés végétaux
- beignet de tofu, tofu pané
- Cornatur pané
- rouleau de printemps frit
- mets à base de pâte feuilletée, brisée
- ou sablée, sucré ou salé
- feuilleté à la viande, aux légumes, au fromage etc.
- bouchée à la reine (vol-au-vent)
- croissant au jambon
- tarte ou ramequin au fromage, tarte
- aux légumes, quiche lorraine

PRÉPARATIONS, METS

ACCOMPAGNES DE...

- mayonnaise (salade russe, céleri, rémoulade, etc.)
- sauce crème, sauce tartare, sauce hollandaise, sauce maître d'hôtel, sauce béarnaise, sauce suprême, sauce aurore, beurre café de Paris, etc.

DESSERTS

- cake
- gâteau à la crème : Forêt Noire, mille-feuilles etc.
- tartelette au citron
- tarte aux fruits
- jalousie aux fruits
- chaussons aux fruits
- strudel
- beignets de fruits
- fruits servis avec de la crème chantilly
- Tiramisù
- boule de Berlin
- cornet à la crème
- chou à la crème
- meringues à la crème
- biscuits
- madeleine
- brioche
- gaufre
- mousses du commerce ou à base de crème
- bavarois à la crème
- crème glacée : si plus de 10 % de matière grasse
- chocolat
- tête de choco

CAS PARTICULIERS

Ne sont pas des mets gras :

- viande séchée
- gigot d'agneau
- pâte à pizza
- tortellini
- ravioli
- crèmes ménagère, type crème au chocolat, au caramel ...
- coupe viennoise
- tartelette aux fruits avec un fond de biscuit
- éclair
- Vacherin glacé
- sorbet roulé à la confiture