

FABRIQUE TON MASQUE DE CARNAVAL

- MATÉRIEL**
- Feuille cartonnée
 - Ciseaux
 - Colle
 - Fil élastique ou bâtonnet de bois

Ruban adhésif ou agraphe
Éléments décoratifs : paillettes, plumes, peinture ...



- 1 Sur une feuille de papier cartonnée, dessiner un modèle de masque en respectant la taille du visage. Certains modèles sont déjà tout prêts sur internet et à imprimer directement.
- 2 Découper la forme et faire les trous pour les yeux.
- 3 Personnaliser le masque en fonction de l'envie. Quelques idées : le colorier, le peindre, coller des paillettes, des plumes ou autres éléments. Il doit être entièrement recouvert de décoration.
- 4 Au dos du masque, fixer de chaque coté des yeux le fil élastique avec du ruban adhésif ou avec une agraphe. Il est aussi possible de coller un bâtonnet de bois sur un des cotés pour pouvoir tenir le masque dans la main.



LES BUGNES DE CARNAVAL

- RECETTE**
- 500g de farine
 - 1 sachet de levure
 - 5g de sel
 - 3 oeufs
 - 125g de beurre
 - 8 cl d'eau tiède environ
 - Huile pour la friture
 - Sucre glace



- 1 Mélanger la farine, le sel et la levure.
- 2 Incorporer les oeufs, le beurre fondu et l'eau tiède.
- 3 Mélanger et malaxer bien la pâte puis la laisser reposer au moins 1 heure.
- 4 Étaler la pâte le plus finement possible et la découper en forme de lune.
- 5 Faire frire les bugnes 2-3 minutes dans l'huile très chaude et les poser sur du sopalin.
- 6 Saupoudrer de sucre glace au moment de servir.



Tous les ans, le carnaval revient pour notre plus grand bonheur !
C'est l'occasion de sortir dans les rues déguisé pour chanter, danser
et surtout déguster plein de bonnes choses sucrées.
ALORS QUELLES SONT LES SPÉCIALITÉS DU CARNAVAL ?



LES PETS DE NONNE
Ce sont des petits beignets ronds et irréguliers qui sont fabriqués à partir des boules de pâtes à choux jetées dans la friture.

LES CRÊPES

LES BUGNES
Voir la recette au dos

LES GANSES
Ce sont des petites pâtisseries cuites en friture avec de l'huile d'olives.

LES GAUFRES

LES BEIGNETS



QUELQUES IDÉES DE DÉGUISEMENTS

**PERSONNAGES
DE DESSIN ANIMÉS**

ANIMAL

IMAGINAIRE

OBJET

**HÉROS
PRINCESSE**

MENUS DE JANVIER

MENUS DE FEVRIER

LUNDI 6 Carottes râpées citron Sauté de volaille au curry Semoule Chantailou Purée de pomme IDEE DU SOIR : Galette jambon fromage	MARDI 7 Salade de pommes de terre Haché de veau moutarde Haricots verts Petit suisse arôme Fruit IDEE DU SOIR : Gratin de pâtes au thon	MERCREDI 8 Salade de chou blanc Lieu aux épices douces Riz Fraidou Purée de pêche IDEE DU SOIR : Quiche aux épinards	JEUDI 9 Betteraves à l'estragon Gratin de pâtes au fromage Camembert Fruit de saison IDEE DU SOIR : Parmentier au butternut	 VENDREDI 10 Salade iceberg Saucisse fumée * Purée PDT chou fleur Yaourt arôme Galette des rois IDEE DU SOIR : Gratin de blettes aux crozets
LUNDI 13 Salade de lentilles Quenelles sce aurore Epinards béchamel Petit suisse sucré Fruit de saison IDEE DU SOIR : Risotto de la mer	MARDI 14 Céleri remoulade Poisson pané Petits pois Petit moulé Purée de pomme IDEE DU SOIR : Omelette aux champignons	MERCREDI 15 Saucisson à l'ail * Bœuf mode ° Carottes Vache picon Fruit de saison IDEE DU SOIR : Tarte aux pommes de terre	JEUDI 16 Panaché de chou Cuisse de poulet rôti Blé à la tomate Yaourt arôme Fruit de saison IDEE DU SOIR : Potiron farci	 VENDREDI 17 Duo de haricots Paupiette de veau sauce charcutière Coquillettes St Paulin Purée pruneau IDEE DU SOIR : Velouté de poireaux
LUNDI 20 Pizza au fromage Hoki sauce ciboulette Riz Gouda Purée fraise IDEE DU SOIR : Flan aux épinards	MARDI 21 Salade verte Boulette d'agneau Haricots beurre Chanteneige Fruit de saison IDEE DU SOIR : Pâtes carbonara	MERCREDI 22 Betteraves Rôti de dinde sauce crème Semoule Yaourt sucré Purée de pomme IDEE DU SOIR : Velouté de brocolis	JEUDI 23 Coleslaw Bolognaise de lentilles Pâtes Petit suisse arôme Gâteau d'anniversaire IDEE DU SOIR : Soufflé carottes et cheddar	 VENDREDI 24 Salade mexicaine Escalope de volaille Chou-fleur béchamel Brie Fruit de saison IDEE DU SOIR : Quinoa en risotto
LUNDI 27 Carottes râpées Aiguillettes poulet citron Coquillettes Fripons Purée de pêche IDEE DU SOIR : Tarte endives et bleu	MARDI 28 Taboulé Sauté de bœuf ° Jardinière de légumes Yaourt arôme Fruit de saison IDEE DU SOIR : Gratin de quenelles	MERCREDI 29 Salade de cœurs palmier Boulettes soja tomate Pommes de terre/Salsifis Mini Cabrette Fruit de saison IDEE DU SOIR : Croque Monsieur et salade verte	JEUDI 30 NOUVEL AN CHINOIS Soupe chinoise	 VENDREDI 31 Céleri vinaigrette Brandade de poisson Vache picon Purée de banane IDEE DU SOIR : Gratin de chou fleur à la polonaise
LUNDI 3 Salade de haricots verts Curry de légumes Riz Petit suisse arôme Crêpe, confiture IDEE DU SOIR : Wok de légumes au poulet	MARDI 4 Salade pommes de terre Emincé de volaille Chou fleur béchamel Tartare Fruit de saison IDEE DU SOIR : Raviolis au fromage	MERCREDI 5 Coleslaw Nuggets de poisson, citron Blé à la tomate Yaourt sucré Purée de pomme IDEE DU SOIR : Quiche lorraine	JEUDI 6 Radis et céleri râpés sce fromage blanc Pâtes à la carbonara * Bûche de chèvre Fruit de saison IDEE DU SOIR : Salade de chèvre chaud	 VENDREDI 7 MENU SAVOYARD Crème de champignons

LUNDI 10 Salade de pâtes Nuggets de maïs Epinards béchamel Gouda Purée banane IDEE DU SOIR : Wok de légumes au poulet	MARDI 11 Betteraves Haché de veau sce échalote Petits pois Petit moulé Flan chocolat IDEE DU SOIR : Raviolis au fromage	MERCREDI 12 Carottes râpées Emincé de bœuf ° Pommes vapeur Petit suisse sucré Fruit de saison IDEE DU SOIR : Quiche lorraine	JEUDI 13 Pâté de foie * Lasagne saumon Yaourt arôme Fruit de saison IDEE DU SOIR : Salade de chèvre chaud	 VENDREDI 14 Farandole de crudités Escalope viennoise Haricots verts Tomme blanche Gâteau anniversaire IDEE DU SOIR : Crème de champignons
LUNDI 17 Crêpe aux champignons Colin à la dieppoise Julienne de légumes Petit suisse arôme Purée de pomme IDEE DU SOIR : Soufflé aux pommes de terre	MARDI 18 Salade verte Crousti fromage Gratin de chou-fleur Vache qui rit Purée banane IDEE DU SOIR : Blé aux petits légumes	MERCREDI 19 Salade de pois chiches Rôti de veau à la crème Carottes persillées Emmental Fruit de saison IDEE DU SOIR : Pizza royale	JEUDI 20 Duo de chou Saucisses fumées * Lentilles Petit cotentin Purée poire IDEE DU SOIR : Velouté de panais	 VENDREDI 21 Salade cœurs de palmier Paupiette de dinde Pâtes Yaourt sucré Fruit de saison IDEE DU SOIR : Crumble de légumes d'hiver
LUNDI 24 Céleri vinaigrette Rôti de dinde aux oignons Semoule Chanteneige Purée poire IDEE DU SOIR : Flamiche picarde	MARDI 25 Salade de blé Beignet calamar, citron Poêlée de légumes Petit suisse sucré Fruit IDEE DU SOIR : Gnocchis à la parisienne	MERCREDI 26 Carottes à l'orange Sauté de poulet sce Coquillettes Tartare Purée pruneau IDEE DU SOIR : Oeuf cocotte aux petits pois	JEUDI 27 Macédoine au paprika Gratin de brocolis Riz Yaourt arôme Fruit de saison IDEE DU SOIR : Flan au potiron et jambon	 VENDREDI 28 Betteraves vinaigrette Hachis parmentier Bleu Purée de fraise IDEE DU SOIR : Velouté Dubarry

ZONE A Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	ZONE B Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg	ZONE C Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
---	--	--

LE NOUVEL AN CHINOIS

Pour nous en France, le nouvel an se passe toujours le 1er janvier. En Chine, la date change en fonction de la lune. Cette année, le Nouvel An Chinois sera célébré le mercredi 29 janvier, marquant le début d'une année placée sous le signe du Serpent de Bois.

Ce signe, associé à la transformation, à l'intuition et au renouveau, augure une année favorable à la créativité et aux projets ambitieux, notamment dans les domaines liés à l'innovation. Les célébrations du Nouvel An Chinois s'étendent sur 15 jours, jusqu'à la célèbre fête des lanternes, qui marque la fin officielle des festivités



LÉGENDE

- Certifié Label Rouge
- Vraiment cuisiné
- Toutes les vinaigrettes sont maison
- Producteurs locaux
 - Hauts-de-Villiers - (10)
 - Les Fermes du Ravillon - (89)
 - La ferme de noue - (89)
 - Morvan Salaison - (89)
 - Impéry volailles - (58)
- Repas à thème
- Repas végétarien
- Appellation Origine Protégée

* Plat contenant du porc (un plat sans porc sera proposé comme alternative)
 ° Viande origine France

Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement. Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.