

# recette : pain d'épices

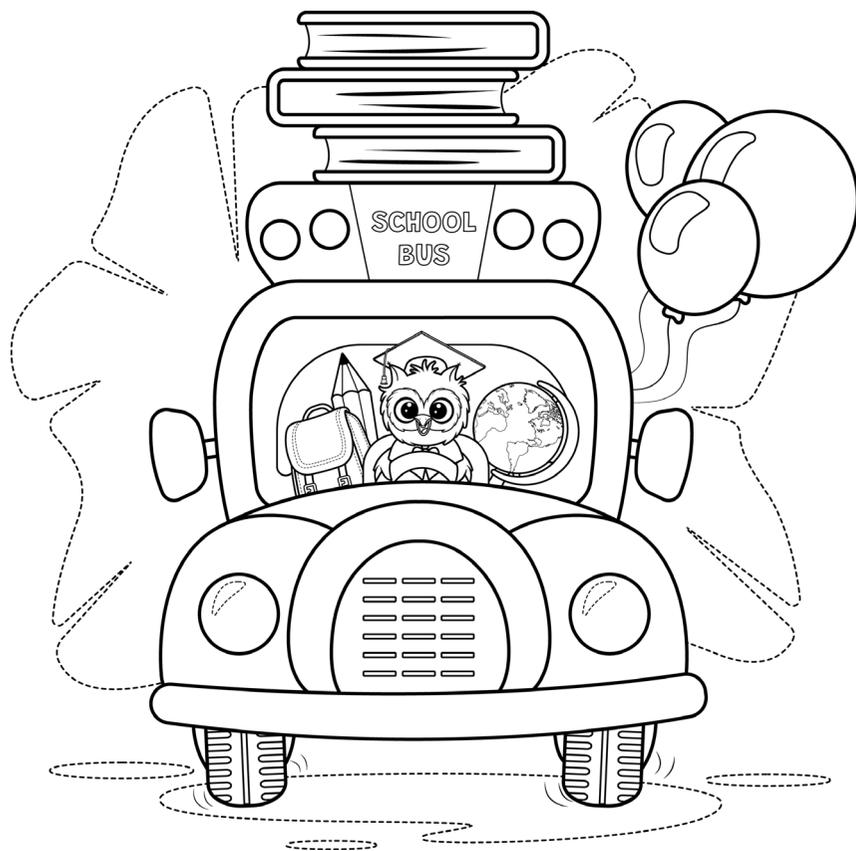


## ingrédients

- 250g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 60g de beurre
- 150g de miel
- 150g de cassonade
- 1 cc de gingembre
- 1 cc 4 épices
- 1/2 càs d'eau de fleur d'oranger
- 1 verre de lait
- 1 cc de cannelle

1. Préchauffer le four à 180°
2. Faire chauffer légèrement le miel, la cassonade et le beurre. Ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger, bien mélanger.
3. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et les épices
4. Incorporer peu à peu le mélangeur beurre au ingrédients secs jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.
5. Verser la préparation dans un moule beurré et mettre au four pendant 50 à 60 minutes.
6. Démouler chaud et laisser refroidir.
7. Bon appétit !

# coloriage de la rentrée



## DÉCOUVRE LES ÉPICES

La rentrée c'est aussi l'occasion de se mettre à cuisiner des bons petits plats !  
notre astuce : utiliser les épices rendre les rendre plus savoureux.



LE CURCUMA



LE WASABI



LE PIMENT



LES CLOUS DE GIROFLE



LA CANNELLE



LE GINGEMBRE



LA VANILLE

# MENUS DE SEPTEMBRE

# MENUS D'OCTOBRE

<b>LUNDI 4</b> Carottes râpées Tortellini asiatique St Môret Tarte Chocolat Aubergines farcies	<b>MARDI 5</b> Macédoine vinaigrette Emincé poulet kebab Pommes de terre vapeur Petit suisse nature Fruit de saison Piperade	<b>MERCREDI 6</b> Céleri vinaigrette Saucisse* Lentilles Chantailou Compote de pomme Gratin de courgettes	<b>JEUDI 7</b> Salade de Riz Boulettes agneau Carottes Cantal Fruit de saison Salade de riz	<b>VENDREDI 8</b> Melon Poisson Pané Epinards à la crème Yaourt nature Compote ananas Salade mexicaine
<b>LUNDI 11</b> Saucisson à l'ail* Filet de poulet Petit pois Yaourt nature Fruit de saison Gratin de pâtes aux légumes	<b>MARDI 12</b> Concombre vinaigrette Colin sce hollandaise Purée 3 légumes Tartare Compote fraise Pizza royale	<b>MERCREDI 13</b> Salade verte Paupiette de veau Flageolet/ Haricot vert Petit suisse nature Fruit de saison Risotto aux poivrons	<b>JEUDI 14</b> Betteraves Lentilles bolognaise Pâtes Brie Compote de pruneau Poêlée de butternut	<b>VENDREDI 14</b> Salade mexicaine Emincé de poulet Haricots verts persillés Gouda Compote de pomme Taboulé de quinoa
<b>LUNDI 18</b> Chou fleur vinaigrette Haché de veau Coquillettes Yaourt nature Fruit de saison Soufflé aux épinards	<b>MARDI 19</b> Salade verte Couscous VG Semoule Vache picon Flan caramel Moussaka	<b>MERCREDI 20</b> Duo de haricots Tomates farcies Riz à la tomate Emmental Compote abricot Courgettes carbonara	<b>JEUDI 21</b> <b>LOCAL</b> Carottes aux raisins Saucisses locales* Ecrasé de pdt Chaourece Fruit de saison Tarte à la tomate	<b>VENDREDI 22</b> Céleri vinaigrette Nuggets poisson Gratin de brocolis Petit suisse nature Gâteau anniversaire Riz cantonnais
<b>LUNDI 25</b> Crêpe fromage Hoki au curry Semoule Cotentin Fruit de saison Wok de légumes	<b>MARDI 26</b> Salade de pdt Nuggets maïs Epinards Vache qui rit Compote vanille Tarte provençale	<b>MERCREDI 27</b> Céleri vinaigrette Emincé de poulet Gratin de chou-fleur Yaourt nature Fruit de saison Salade de pomme de terre au thon	<b>JEUDI 28</b> Duo de crudité Hachis Parmentier St Nectaire Fruit de saison Haricots verts à l'italienne	<b>VENDREDI 29</b> Salade haricots verts Jambon* Coquillettes Yaourt nature Compote poire Flan de potiron

<b>LUNDI 2</b> Chou blanc Brisure de poulet Riz Chantailou Compte pêche Omelette aux champignons	<b>MARDI 3</b> Taboulé Pavé emmental Julienne de légumes Petit suisse nature Fruit de saison Dahl de lentilles	<b>MERCREDI 4</b> Salade verte Sauté bœuf Semoule Fromage les fripons Compote banane Poêlée de légumes d'automne	<b>JEUDI 5</b> Betteraves Rôti de porc* Lentilles Camembert Fruit de saison Velouté de courgettes au fromage frais	<b>VENDREDI 6</b> Carottes à l'orange Poisson en sauce Haricot vert/Flageolet Yaourt nature Gâteau d'anniversaire Tarte au fromage
<b>LUNDI 9</b> <b>SEMAINE DU GOÛT</b> Taboulé	<b>MARDI 10</b> <b>SEMAINE DU GOÛT</b> Quiche lorraine	<b>MERCREDI 11</b> <b>SEMAINE DU GOÛT</b> Pâtes farcies au fromage	<b>JEUDI 12</b> <b>SEMAINE DU GOÛT</b> Polenta crmeuse	<b>VENDREDI 13</b> <b>SEMAINE DU GOÛT</b> Flan de butternut
<b>LUNDI 16</b> Betteraves Paupiette de dinde Petits pois Petit suisse nature Fruit de saison Velouté de lentilles corail	<b>MARDI 17</b> Céleri vinaigrette Emincé de volaille Epinards Vache picon Compote de pomme Boulgour en risotto	<b>MERCREDI 18</b> Duo de haricot Omelette Carottes/ Pommes de terre Tartare Compote de poire Lasagnes chèvre-courgettes	<b>JEUDI 19</b> <b>REPAS HALLOWEEN</b> Potiron farci	<b>VENDREDI 20</b> Duo de choux Poisson en sauce Pommes de terre vapeur Yaourt nature Fruit de saison Quiche ricotta-épinards
<b>LUNDI 23</b> Salade de lentilles Poisson pané Haricots beurre Cantadou Fruit de saison Crêpe au fromage	<b>MARDI 24</b> Salade verte Boulette agneau Gratin de chou-fleur Petit suisse nature Compote banane Pommes de terres sautées aux lardons	<b>MERCREDI 25</b> Champignons à la crème Sauté de porc au caramel* Riz Gouda Flan vanille Soupe de courges	<b>JEUDI 26</b> Betteraves vinaigrette Gratin de pâtes Au fromage Coulommier Fruit de saison Croque monsieur	<b>VENDREDI 27</b> Macédoine mayonnaise Knack de volaille Purée carottes Yaourt nature Fruit de saison Risotto aux petits pois

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

**LEGENDE**

- Certifié Label Rouge
- Vraiment cuisiné
- Produit issu de l'agriculture biologique
- haute valeur environnementale
- Toutes les vinaigrettes sont maison
- Repas anniversaire
- Producteurs locaux**
  - Hauts-de-Villiers - (10)
  - Les Fermes du Ravillon - (89)
  - La ferme de noue - (89)
  - Morvan Saison - (89)
  - Impéry volailles - (58)
- Ferme de la marque exploitation laitière crémère
- Repas à thème
- Repas végétarien
- Appellation Origine Protégée

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

**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

**La petite info :**  
 La première Fête du Goût a eu lieu le 15 octobre 1990 place du Trocadéro à Paris et ne durait qu'une seule journée.  
 Petit à petit, la fête est relayée par le Ministère de l'Education Nationale dans la zone de Paris puis dans toute la France et devient en 1992 la Semaine du Goût !  
 Le but de cette semaine est d'éduquer les consommateurs au goût, et à la découverte de nouvelles saveurs ou technique culinaire comme la cuisine moléculaire.

# bonne rentrée

