



Bidule : Il est le lutin «patenteux» dans l'atelier du père Noël. Il répare les objets cassés et réalise des constructions, c'est le bricoleur du groupe!



Bouftou : Le lutin responsable du garde-manger du père Noël. Il prend son rôle très au sérieux, si bien qu'il ne peut s'empêcher de goûter à tout ce qu'il voit.



Farfouille : Le lutin en chef de l'Académie des Lutins et il aime que tout soit bien rangé. Il aime aussi faire l'ange dans la neige, tellement, que lorsqu'il est dans la maison il ne peut éviter de le faire dans le sucre ou la farine.



Gadou : Il s'occupe des rennes du père Noël. Il leur donne à manger, les brosse et les soigne. Il est très coquin et adore jouer des tours... Le seul problème, c'est qu'il est aussi un peu maladroit.



Gribouille : Chargée des messages qui s'adressent au père Noël. Comme les autres lutins, elle a beaucoup de travail, car beaucoup d'enfants écrivent au père Noël! Son passe-temps préféré est de lire des histoires.



Tincelle : Elle s'occupe de l'emballage des cadeaux. Elle sélectionne avec soin le papier d'emballage dans lequel seront emballés tous les cadeaux distribués par le père Noël. Elle adore emballer les choses et mettre des petits rubans.



Certains lutins possèdent des aptitudes particulières et sont sélectionnés pour entrer à l'Académie des Lutins. Découvrez-les au dos du magazine !



MENUS DE NOVEMBRE

MENUS DE DECEMBRE

LUNDI 4 Saucisson à l'ail * Aiguillettes de poulet Coquillettes Yaourt sucré Fruit de saison IDEE DU SOIR : Galette jambon fromage	MARDI 5 Carottes râpées Beignets de calamar citron Epinards à la crème Vache picon Purée pomme IDEE DU SOIR : Curry de patate douces	MERCREDI 6 Chou blanc vinaigrette Boulettes d'agneau Semoule Petit suisse arôme Fruit de saison IDEE DU SOIR : Velouté de châtaignes	JEUDI 7 HALLOWEEN Salade iceberg Haché veau sce tomate Pôlée de potimarron Verre de lait Donut IDEE DU SOIR : Potage du fantôme	VENREDI 8 Duo de haricots Omelette Poêlée pdt champignons Gouda Liégeois vanille IDEE DU SOIR : Lasagne au potiron	LUNDI 9 Macédoine mayonnaise Hachis parmentier Yaourt sucré Fruit de saison IDEE DU SOIR : Velouté de butternut au curry	MARDI 10 Taboulé Crousti fromage Epinards béchamel Petit moulé Flan vanille IDEE DU SOIR : Riz cantonnais	MERCREDI 11 Salade de haricots verts Sauté de veau marenco Coquillettes Emmental Fruit de saison IDEE DU SOIR : Gratin de blettes	JEUDI 12 Salade Iceberg Saucisse de Toulouse* Lentilles Tomme blanche Purée de pomme IDEE DU SOIR : Flan de carottes aux amandes	VENREDI 13 Coleslaw Poisson pané citron Gratin de brocolis Petit suisse arôme Gâteau d'anniversaire IDEE DU SOIR : Lasagnes parisiennes
LUNDI 11 FERIE IDEE DU SOIR :	MARDI 12 Betterave vinaigrette Quenelle nature en sauce Carottes Vichy Mini cabrette Flan caramel IDEE DU SOIR : Risotto aux brocolis	MERCREDI 13 Salade de PDT Sauté de boeuf sse BBQ Jardinière de légumes Mimolette Purée de banane IDEE DU SOIR : Parmentier à la volaille	JEUDI 14 Farandole de crudités Rôti de porc aux oignons* Gratin de chou-fleur Camembert Fruit de saison IDEE DU SOIR : Gratin de pâtes au cheddar	VENREDI 15 Céleri rémoulade Poisson pané citron Blé Petit suisse arôme Eclair vanille IDEE DU SOIR : Tarte aux poireaux	LUNDI 16 Crêpe fromage Colin à la hollandaise Petits pois Yaourt sucré Fruit de saison IDEE DU SOIR : Pommes de terres farcies	MARDI 17 Farandole de crudités Gratin de pâtes au fromage Tartare Purée de banane IDEE DU SOIR : Tarte à la courge	MERCREDI 18 Salade verte Emincé de poulet curry Haricots beurre Rondelé Mousse chocolat IDEE DU SOIR : Croque Monsieur	JEUDI 19 MENU DE NOËL IDEE DU SOIR : Crème de châtaignes et champignons	VENREDI 20 Betterave à la ciboulette Jambon* braisé en sauce Purée de pommes de terre Petit suisse arôme Fruit de saison IDEE DU SOIR : Gratin de chou fleur au gouda
LUNDI 18 Duo de haricots Brandade de poisson Petit cotentin Fruit de saison IDEE DU SOIR : Oeuf cocotte aux épinards	MARDI 19 Coleslaw Boulettes de boeuf* Coquillettes Croc'lait Purée de fraise IDEE DU SOIR : Velouté de lentilles corail et coco	MERCREDI 20 Taboulé Emincé poulet à la crème Carottes sautées Petit suisse sucré Fruit de saison IDEE DU SOIR : Soufflé au fromage	JEUDI 21 Macédoine mayonnaise Gratin de brocolis Riz bio Yaourt arôme Gâteau d'anniversaire IDEE DU SOIR : Pizza ball	VENREDI 22 Pizza Sauté de porc dijonnaise* Haricots verts Coulommiers Fruit de saison IDEE DU SOIR : Gratin de gnocchis sauce tomate	LUNDI 23 Carottes râpées à la crème Lasagne aux légumes Cantafrais Eclair chocolat IDEE DU SOIR : Tortilla aux pommes de terre	MARDI 24 Potage Paupiette de dinde Riz Yaourt arôme Fruit de saison IDEE DU SOIR : Potage saint germain (pois cassés)	MERCREDI 25 FERIE IDEE DU SOIR :	JEUDI 26 Salade de lentilles Boulettes d'agneau épicées Légumes à coucous Petit moulé Fruit de saison IDEE DU SOIR : Gratin de crozets au fromage	VENREDI 27 Emincé de chou chinois Nuggets de poisson citron Haricots verts Fromage à la coupe Crème vanille IDEE DU SOIR : Blé en risotto
LUNDI 25 Carottes râpées Nuggets de maïs Purée de céleri Saint Môret Flan pâtisier IDEE DU SOIR : Quiche Lorraine	MARDI 26 Salade verte Paupiette dinde aux olives Semoule Yaourt arôme Fruit de saison IDEE DU SOIR : Crumble de légumes	MERCREDI 27 Céleri rémoulade Saucisses fumées* Lentilles Tartare Purée de pomme IDEE DU SOIR : Soupe paysanne	JEUDI 28 Salade mexicaine Aiguillettes de poulet Poêlée de légumes Chanteneige Mousse chocolat IDEE DU SOIR : Gratin Dauphinois	VENREDI 29 Salade de pommes de terre Filet de lieu sauce aurore Petits pois Bûche de chèvre Fruit de saison IDEE DU SOIR : Wok de nouilles sautées aux légumes	LUNDI 30 Mousse de foie* Aiguillettes poulet crème Coquillettes Yaourt sucré Fruit de saison IDEE DU SOIR : Velouté de carottes au gingembre	MARDI 31 Céleri rémoulade Colin au citron Brocolis béchamel Emmental Purée pomme IDEE DU SOIR : Flamenkuch	MERCREDI 1 FERIE IDEE DU SOIR :	JEUDI 2 Salade iceberg Blanquette de veau Pommes vapeur Chantailou Gaufre fantasia IDEE DU SOIR : Endives gratinées au jambon	VENREDI 3 Macédoine vinaigrette Falafels Epinards à la crème Vache picon Flan chocolat IDEE DU SOIR : Risotto potiron bacon
LUNDI 2 Mortadelle* Escalope viennoise Gratin de chou-fleur Petit suisse arôme Fruit de saison IDEE DU SOIR : Cannellonis à la ricotta	MARDI 3 Duo de chou vinaigrette Filet de colin aux herbes Pommes vapeur Vache picon Purée pomme coing IDEE DU SOIR : Flan de patate douce aux épices	MERCREDI 4 Carottes râpées Haché de veau aux champignons et semoule Yaourt sucré Gaufre Fantasia IDEE DU SOIR : Crème aux poireaux	JEUDI 5 Betteraves à l'échalote Farfalles à la mexicaine Saint-Nectaire Fruit de saison IDEE DU SOIR : Croquettes de légumes	VENREDI 6 Salade de riz Sauté de dinde moutarde Carottes braisées Chantailou Crème chocolat IDEE DU SOIR : Risotto crémeux au camembert					

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
---	--	--

CHRISTMAS COOKIES

ingrédients

- 130g de farine de sarrasin
- 2 c à soupe d'huile de coco
- 1 c à café rase de bicarbonate de sodium
- 1 c à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 4 c à soupe de sirop d'érable
- 2 c à soupe de sirop de datte
- 2 c à soupe de beurre de noix de cajou

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients, puis former 1 boule. L'envelopper avec du film et la laisser reposer 15mn au congélateur.
3. Déposer la boule entre 2 feuilles de papier sulfurisé et l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 4mm.
4. Découper des petits bonhommes avec un emporte-pièce et les mettre à cuire 15 à 20 mn (le temps peut varier selon le four).
5. Les laisser refroidir avant de les déguster. Bon appétit!

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 Salaison - (89)
 - Impéry volailles - (58)
- Repas à thème
- Repas végétarien
- Appellation Origine Protégée
- Ferme de la marque exploitation laitière fermière

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