

Pain d'épices au miel



ingrédients

- 250g de miel
- 250g de farine
- 100g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c à café d'anis vert
- 1 c à c de cannelle en poudre
- 1 c à c de gingembre en poudre
- 1 c à c de 4 épices
- 2 oeufs
- 10cl de lait

1. Préchauffer le four à 160°
2. Faire chauffer le miel à la casserole, puis versez-le bien chaud dans un saladier sur la farine que vous aurez préalablement mélangée à la levure chimique, aux deux sucres, à l'anis vert, à la muscade râpée, à la cannelle et au gingembre.
3. En remuant cette préparation avec une cuillère en bois, incorporez petit à petit les oeufs entiers, puis un peu de lait juste tiède pour amalgamer le tout. L'objectif est d'obtenir une pâte lisse et homogène, ni trop liquide et ni trop épaisse. N'hésitez pas à réajuster le mélange avec de la farine ou du lait.
4. Versez la préparation dans un moule à cake bien beurré et fariné. Enfourez votre pain d'épices lorsqu'il est totalement refroidi
5. Votre pain d'épices au miel se conserve une semaine, enveloppé dans du papier d'aluminium.
6. Démouler chaud et laisser refroidir.



Les mots-mêlés des abeilles

V P U Q F L E U R E
 F M A A I L B F R U
 T X I V L C M U A H
 M Ç L I E G T I M R
 A W E H F L T I E X
 R B C P U V A Ç Ç L
 A U L C K S A N I K
 R L I O S P U A G B
 A P F E R E I N E Y
 A S Z G P O L L E N

Retrouve les 8 mots suivants qui ont été cachés dans la grille de lettres :
 (les mots peuvent se trouver horizontalement, verticalement ou en diagonale)

- ABEILLE
- MIEL
- POLLEN
- REINE
- RUCHE
- ESSAIM
- FLEUR
- APICULTURE

Solutions :

V P U Q F L E U R E
 F M A A I L B F R U
 T X I V L C M U A H
 M Ç L I E G T I M R
 A W E H F L T I E X
 R B C P U V A Ç Ç L
 A U L C K S A N I K
 R L I O S P U A G B
 A P F E R E I N E Y
 A S Z G P O L L E N

NEWMAG

MATERNELLE
PRIMAIRE



ÉVEIL et Sens

MAI - JUIN 2024

Pourquoi les abeilles sont elles importantes à la vie ?



POUR LES HOMMES IL S'AGIT DE METTRE AU MONDE DES ENFANTS. POUR LES PLANTES, IL S'AGIT DE PRODUIRE DES GRAINES, DES PEPINS, DES NOYAUX... EN TOMBANT AU SOL ILS VONT GERMER ET DONNER NAISSANCE A DE NOUVELLES PLANTES. CELA PASSE PAR LA FECONDATION.

LES ABEILLES SERVENT A PRODUIRE DU MIEL ET C'EST BIEN ! MAIS ELLES ONT UNE MISSION ENCORE PLUS IMPORTANTE : LA POLLINISATION QUI PERMET AUX PLANTES DE SE REPRODUIRE. POUR TOUT ÊTRE VIVANT, L'OBJECTIF EST DE SE REPRODUIRE ET D'ASSURER LA SURVIE DE L'ESPECE.

TU VOIS, LES FLEURS DEVIENNENT DES FRUITS GRÂCE AU TRAVAIL DU VENT ET DES INSECTES (ABEILLES, PAPILLONS, BOURDONS...) LES ABEILLES VISITENT BEAUCOUP DE FLEURS DANS UNE JOURNÉE, ELLES TRANSPORTENT DONC BEAUCOUP DE POLLEN D'UNE FLEUR A L'AUTRE.



la nature est bien faite, c'est pour cela qu'il faut la protéger !

MENUS DE MAI

MENUS DE JUIN

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| LUNDI 29 Duo de crudités Emincé de poulet Coquillettes Petit moulé Flan chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Oeufs cocotte aux épinards | MARDI 30 Salade haricots verts Nuggets de maïs Purée de carottes Yaourt arôme Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Risotto aux asperges et petits pois | MERCREDI 1 FERIE <small>IDEE DU SOIR</small> | JEUDI 2 Concombres à la menthe Quenelle volaille Gratin de chou-fleur Petit suisse arôme Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Tagliatelles aux courgettes et pesto | VENDREDI 3 Salade mexicaine Colin sauce citron Riz Camembert Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Quiche au fromage |
| LUNDI 6 Pâté de campagne Hachis parmentier Yaourt sucré Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Gratin de pâtes | MARDI 7 Salade pommes de terre Poisson pané Ratatouille Chanteneige Purée de pommes <small>IDEE DU SOIR</small> Pizza + salade | MERCREDI 8 FERIE <small>IDEE DU SOIR</small> Risotto aux poivrons | JEUDI 9 FERIE <small>IDEE DU SOIR</small> Poelée de butternut | VENDREDI 10 PONT DE L'ASCENSION <small>IDEE DU SOIR</small> Taboulé de quinoa |
| LUNDI 13 Taboulé Haché de veau sse tomate Courgettes poêlées Yaourt sucré Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Soufflé aux épinards | MARDI 14 Coleslaw Oeufs à la florentine Epinards béchamel Vache picon Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Moussaka | MERCREDI 15 Salade duo haricots Saucisse fumée Coquillettes Cantafrais Flan vanille <small>IDEE DU SOIR</small> Courgettes carbonara | JEUDI 16 Concombres à la crème Cordon bleu de volaille Riz à la tomate Emmental Purée de fraise <small>IDEE DU SOIR</small> Poelée de butternut | VENDREDI 17 Crêpe au fromage Hoki au curry Brocolis béchamel Petit suisse arôme Donuts <small>IDEE DU SOIR</small> Riz cantonnais |
| LUNDI 20 PENTECÔTE <small>IDEE DU SOIR</small> Beignets de légumes | MARDI 21 Tomates au basilic Dahl de lentilles Mini cabrette Purée de pommes <small>IDEE DU SOIR</small> Quiche au thon et courgettes | MERCREDI 22 Salade PDT à l'échalote Emincé de poulet kebab Poelée de légumes Gouda Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Salade de pdt au thon | JEUDI 23 Carottes râpées Sauté de bœuf Coquillettes Coulommiers Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Omelette aux pointes d'asperges | VENDREDI 24 Betteraves à l'ancienne Nuggets de poisson Haricots beurre Petit suisse sucré Gâteau anniversaire <small>IDEE DU SOIR</small> Gratin de pâtes |
| LUNDI 27 Melon Escalope de volaille Chou-fleur béchamel Petit moulé Liégeois chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Pommes de terre farcies | MARDI 28 Macédoine mayonnaise Curry de légumes Riz Petit cotentin Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Salade croquante aux radis et thon | MERCREDI 29 Concombre à la grecque Colin sauce hollandaise Semoule Petit suisse sucré Purée de pomme <small>IDEE DU SOIR</small> Cake aux courgettes | JEUDI 30 Salade de pâtes Boulettes de veau Petits pois Tomme blanche Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Risotto aux fèves | VENDREDI 31 Salade de lentilles Dinde basquaise Julienne de légumes Yaourt arôme Tarte normande <small>IDEE DU SOIR</small> Tortellinis aux épinards |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| LUNDI 3 Mortadelle pistachée Blanc de volaille Courgettes béchamel Petit suisse sucré Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Salade de pâtes aux artichauts | MARDI 4 Coleslaw Quenelle de poisson Riz Petit moulé Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Quiche lorraine | MERCREDI 5 Chou fleur sauce cocktail Haché de veau Duo de haricots Yaourt arôme Pâtisserie <small>IDEE DU SOIR</small> Salade piémontaise | JEUDI 6 Pastèque Jambon Taboulé St Môret Mousse chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Lasagne aux épinards | VENDREDI 7 Salade de riz Pané fromager Poêlée de légumes Vache picon Purée de banane <small>IDEE DU SOIR</small> Pissaladière |
| LUNDI 10 Salade de pdt Kefta d'agneau Carottes au jus Chanteneige Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Spaghettis carbonara | MARDI 11 Salade de lentilles Omelette Ratatouille, PDT Vache qui rit Purée de pommes <small>IDEE DU SOIR</small> Salade de blé | MERCREDI 12 Melon Sauté de veau Riz Fraidou Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Courgettes farcies | JEUDI 13 Concombre vinaigrette Paupiette de veau Purée Yaourt sucré Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Tarte à la tomate | VENDREDI 14 Salade haricots verts Beignets de calamar Coquillettes Camembert Crème vanille <small>IDEE DU SOIR</small> Quiche ricotta-épinards |
| LUNDI 17 Pastèque Nuggets de volaille Gratin de chou fleur Cotentin Purée de pommes <small>IDEE DU SOIR</small> Salade de lentilles et oeuf poché | MARDI 18 Salade de tomates Couscous végété Semoule Tartare nature Flan caramel <small>IDEE DU SOIR</small> Quiche de poulet | MERCREDI 19 Betteraves Haut de cuisse de poulet Piperade Yaourt sucré Tarte chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Risotto aux poivrons | JEUDI 20 Farandoles de crudités Pâtes Bolognaise Brie Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Salade de tomates | VENDREDI 21 Céleri vinaigrette Brandade de poisson Petit suisse arôme Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Tian de légumes |
| LUNDI 24 Pastèque Rôti de dinde froid Salade de riz Vache picon Purée de fraise <small>IDEE DU SOIR</small> Moussaka | MARDI 25 Macédoine mayonnaise Falafels Courgettes béchamel Yaourt sucré Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Pâtes au thon | MERCREDI 26 Radis, beurre Emincé de poulet Carottes braisées Emmental Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Salade de blé au jambon | JEUDI 27 Coleslaw Sauté porc aigre douce Semoule Petit moulé Mousse chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Flan de petits pois au fromage frais | VENDREDI 28 Salade verte Poisson pané Pâtes à la tomate Petit suisse arôme Gâteau anniversaire <small>IDEE DU SOIR</small> Curry d'épinard |
| LUNDI 1 Saucisson à l'ail Boulette de veau champignons Riz Yaourt sucré Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Melon et jambon sec | MARDI 2 Salade de pâtes Quenelle nature Haricots verts Mini cabrette Liégeois vanille <small>IDEE DU SOIR</small> Lasagnes aux aubergines | MERCREDI 3 Carottes râpées Beignet calamar Petits pois Petit suisse sucré Fruit <small>IDEE DU SOIR</small> Bruchettas jambon mozzarella | JEUDI 4 Betteraves Raviolis Galette Compote <small>IDEE DU SOIR</small> Salade de courgettes | VENDREDI 5 REPAS SUR L'HERBE <small>IDEE DU SOIR</small> Risotto aux saucisses |

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.

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)

Ferme de la marque exploitation laitière fermière

Repas à thème

Repas végétarien

Appellation Origine Protégée

* Plat contenant du porc (un plat sans porc sera proposé comme alternative)

° Viande origine France

Produit issu de l'agriculture biologique

haute valeur environnementale

Repas anniversaire

