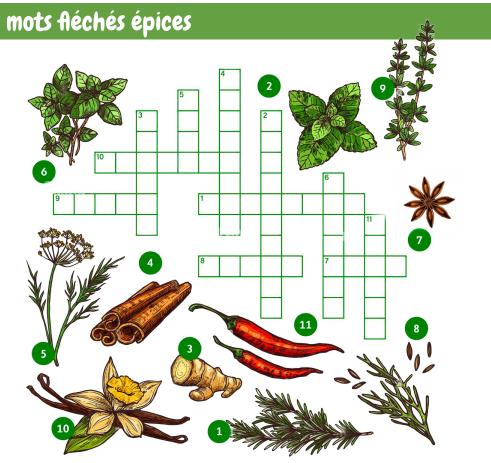
recette : pain d'épices



- 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 légérement le miel, la cassonade et le beurre. Ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger, bien mélan-
- 3. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et les épices
- 4. Incorporer peu à peu le mélanger 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 refoirdir.
- 7. Bon appétit!





€V€1L et Sens

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2023

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.















MENUS DE SEPTEMBRE

Salade verte

Paupiette de veau

Flageolet/ Haricot vert

Petit suisse sucré

Fruit de saison

Duo de haricots

Tomates farcies

Riz à la tomate

Emmental

Compote abricot

LUNDI 4 MARDI 5 Carottes râpées Macédoine mayo Tortellini asiatique 😭 Emincé poulet kebab St Môret Pommes de terre vapeur Tarte Chocolat Petit suisse sucré Fruit de saison



JEUDI 14

Betteraves

Lentilles bolognaise

Pâtes 😭

Brie 🌎

Mousse au chocolat

LOCAL

Carottes aux raisins

Saucisses *

Ecrasé de pommes de terre

Fruit de saison

JEUDI 28

Chaource (



rôti

Gouda





MENUS D'OCTOBRE



LUNDI 11

Saucisson à l'ail*

Filet de poulet

Petit pois

Yaourt sucré

Fruit de saison

LUNDI 18

Chou fleur sauce cocktail

Haché de veau

Coquillettes

Yaourt sucré

Fruit de saison

LUNDI 25

Soufflé aux épinard



MARDI 12

Concombre vinaigrette

Colin sce hollandaise

Tartare

Compote fraise

MARDI 19

Salade verte

Semoule

Vache picon

Flan caramel

Couscous VG 😭

Purée 3 légumes 😭













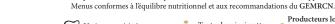
Aix-Marseille Amiens Caen Lille Nancy-Metz

Nantes Nice Orléans-Tours Reims Rennes Rouen Strasbourg

Macédoine mayonnaise Knack de volaille Purée carottes 😭

ZONE C

Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles







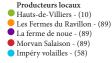




environnementale



Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement.

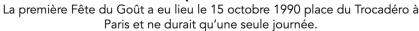




gine Protégée



La petite info :



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 gout, et à la découverte de nouvelles saveurs ou technique culinaire comme la cuisine moléculaire.





























ZONE A





















