

recette : pain d'épices

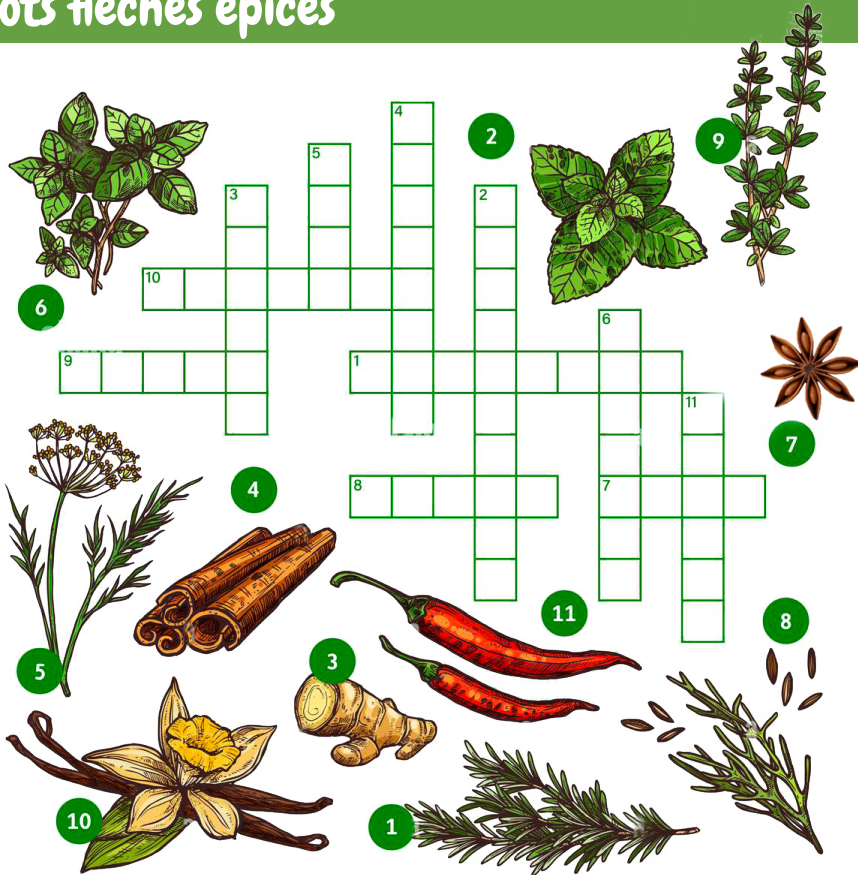


ingrédients

- 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 !

mots fléchés épices



1. ROSEMARY 2. PEPPERMINT 3. GINGER 4. CINNAMON 5. DILL 6. FENNEL 7. ANISE 8. CARDAMOM 9. THYME 10. VANILLA 11. CHILI

ELITE RESTAURATION

NEW MAG

MATERNELLE
PRIMAIRE



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.



LE CURCUMA



LE WASABI



LE PIMENT



LES CLOUS DE GIROFLE



LA CANNELLE



LE GINGEMBRE



LA VANILLE

MENUS DE SEPTEMBRE

MENUS D'OCTOBRE

LUNDI 4 Carottes râpées Tortellini asiatique St Môret Tarte Chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Aubergines farcies	MARDI 5 Macédoine mayo Emincé poulet kebab Pommes de terre vapeur Petit suisse sucré Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Piperade	MERCREDI 6 Céleri remoulade Saucisse* Lentilles Chantailou Compote de pomme <small>IDEE DU SOIR</small> Gratin de courgettes	JEUDI 7 Salade de Riz Boulettes Agneau Carottes Cantal Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Salade de riz	VENDREDI 8 Melon Poisson Pané,citron Epinards à la crème Yaourt Arôme Crème dessert chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Salade mexicaine
LUNDI 11 Saucisson à l'ail* Filet de poulet Petit pois Yaourt sucré Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Gratin de patates	MARDI 12 Concombre vinaigrette Colin sce hollandaise Purée 3 légumes Tartare Compote fraise <small>IDEE DU SOIR</small> Pizza + salade	MERCREDI 13 Salade verte Paupiette de veau Flageolet/ Haricot vert Petit suisse sucré Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Risotto aux poivrons	JEUDI 14 Betteraves Lentilles bolognaise Pâtes Brie Mousse au chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Poêlée de butternut	VENDREDI 15 Salade mexicaine Haut de cuisse de poulet rôti Haricots verts persillés Gouda Beignet pomme <small>IDEE DU SOIR</small> Taboulé de quinoa
LUNDI 18 Chou fleur sauce cocktail Haché de veau Coquillettes Yaourt sucré Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Soufflé aux épinards	MARDI 19 Salade verte Couscous VG Semoule Vache picon Flan caramel <small>IDEE DU SOIR</small> Moussaka	MERCREDI 20 Duo de haricots Tomates farcies Riz à la tomate Emmental Compote abricot <small>IDEE DU SOIR</small> Courgettes carbonara	JEUDI 21 LOCAL Carottes aux raisins Saucisses* Ecrasé de pommes de terre Chaource Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Tarte à la tomate	VENDREDI 22 Céleri remoulade Nuggets poisson,citron Gratin de brocolis Petit suisse arôme Gâteau anniversaire <small>IDEE DU SOIR</small> Riz cantonnais
LUNDI 25 Crêpe fromage Hoki au curry Semoule Cotentin Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Wok de légumes	MARDI 26 Salade de pdt Nuggets maïs Epinards Vache qui rit Compote pomme/vanille <small>IDEE DU SOIR</small> Tarte provençale salade verte	MERCREDI 27 Céleri vinaigrette Emincé de poulet Gratin de chou-fleur Yaourt sucré Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Salade de pdt au thon	JEUDI 28 Coleslaw Hachis Parmentier St Nectaire Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Haricots verts à l'italienne	VENDREDI 29 Salade haricots verts Jambon* Coquillettes Yaourt aux fruits Palmier <small>IDEE DU SOIR</small> Flan au potiron

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

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.

LÉGENDE

- Certifié Label Rouge
- Vraiment cuisiné
- Toutes les vinaigrettes sont maison
- Repas à thème
- Produit issu de l'agriculture biologique haute valeur environnementale
- 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 végétarien
- Appellation Origine Protégée
- * Plat contenant du porc (un plat sans porc sera proposé comme alternative)
- ° 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

