

# recette : pain d'épices

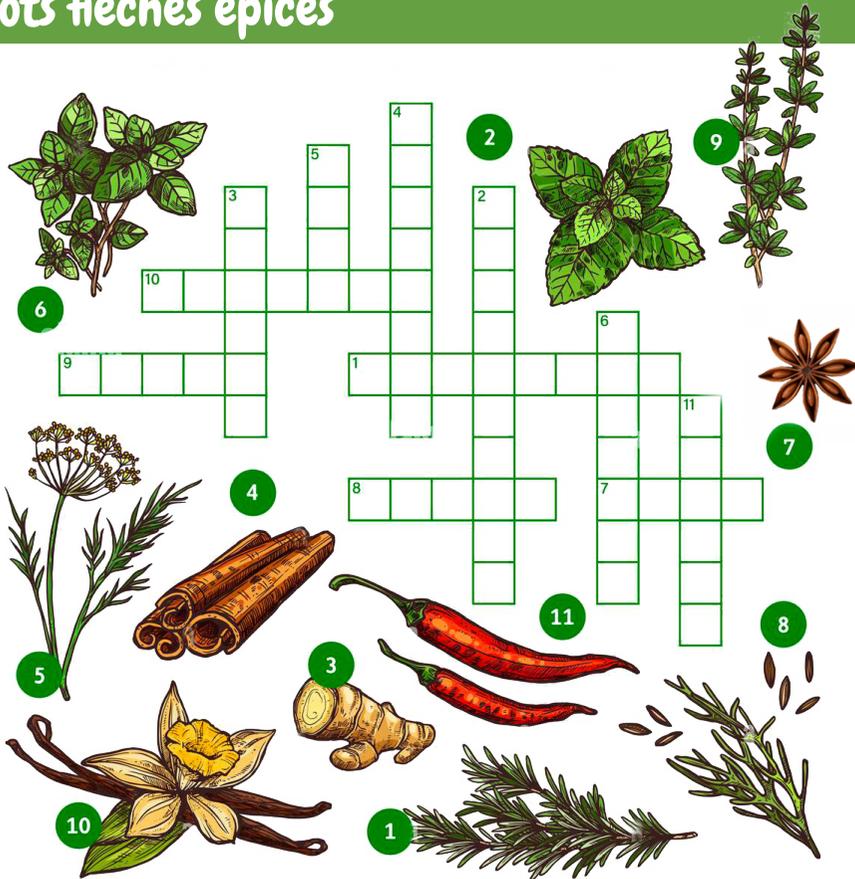


ingrédients

- 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. CARDAMOM 7. ANISE 8. CLOVES 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

<b>LUNDI 4</b> Carottes râpées Tortellini asiatique St Môret Tarte Chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Aubergines farcies	<b>MARDI 5</b> Macédoine mayo Emincé poulet kebab Pommes de terre vapeur Petit suisse sucré Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Pipersade	<b>MERCREDI 6</b> Céleri remoulade Saucisse* Lentilles Chantailou Compote de pomme <small>IDEE DU SOIR</small> Gratin de courgettes	<b>JEUDI 7</b> Salade de Riz Boulettes Agneau Carottes Cantal Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Salade de riz	<b>VENDREDI 8</b> Melon Poisson Pané,citron Epinards à la crème Yaourt Arôme Crème dessert chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Salade mexicaine	<b>LUNDI 2</b> Chou blanc Brisure de poulet Riz Chantailou Mousse au chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Omelette aux champignons	<b>MARDI 3</b> Taboulé Pavé emmental Julienne de légumes Petit suisse arôme Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Dahl de lentilles	<b>MERCREDI 4</b> Salade verte Sauté bœuf ° Semoule Fromage les fripons Compote banane <small>IDEE DU SOIR</small> Poêlée de légumes d'automne	<b>JEUDI 5</b> Betteraves Rôti de porc* Lentilles Camembert Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Velouté de courgettes au fromage frais	<b>VENDREDI 6</b> Carottes à l'orange Beignet calamar Haricot vert et flageolet Yaourt aromatisé Gâteau d'anniversaire <small>IDEE DU SOIR</small> Tarte au fromage
<b>LUNDI 11</b> Saucisson à l'ail* Filet de poulet Petit pois Yaourt sucré Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Gratin de patates	<b>MARDI 12</b> Concombre vinaigrette Colin sce hollandaise Purée 3 légumes Tartare Compote fraise <small>IDEE DU SOIR</small> Pizza + salade	<b>MERCREDI 13</b> Salade verte Paupiette de veau Flageolet/ Haricot vert Petit suisse sucré Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Risotto aux poivrons	<b>JEUDI 14</b> Betteraves Lentilles bolognaise Pâtes Brie Mousse au chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Poêlée de butternut	<b>VENDREDI 15</b> Salade mexicaine Haut de cuisse de poulet rôti Haricots verts persillés Gouda Beignet pomme <small>IDEE DU SOIR</small> Taboulé de quinoa	<b>LUNDI 9</b> <b>SEMAINE DU GOÛT</b> <small>IDEE DU SOIR</small> Taboulé	<b>MARDI 10</b> <b>SEMAINE DU GOÛT</b> <small>IDEE DU SOIR</small> Quiche lorraine	<b>MERCREDI 11</b> <b>SEMAINE DU GOÛT</b> <small>IDEE DU SOIR</small> Pâtes farcies au fromage	<b>JEUDI 12</b> <b>SEMAINE DU GOÛT</b> <small>IDEE DU SOIR</small> Polenta crémeuse	<b>VENDREDI 13</b> <b>SEMAINE DU GOÛT</b> <small>IDEE DU SOIR</small> Flan butternut
<b>LUNDI 18</b> Chou fleur sauce cocktail Haché de veau Coquillettes Yaourt sucré Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Soufflé aux épinards	<b>MARDI 19</b> Salade verte Couscous VG Semoule Vache picon Flan caramel <small>IDEE DU SOIR</small> Moussaka	<b>MERCREDI 20</b> Duo de haricots Tomates farcies Riz à la tomate Emmental Compote abricot <small>IDEE DU SOIR</small> Courgettes carbonara	<b>JEUDI 21</b> <b>LOCAL</b> Carottes aux raisins Saucisses* Ecrasé de pommes de terre Chaource Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Tarte à la tomate	<b>VENDREDI 22</b> Céleri remoulade Nuggets poisson,citron Gratin de brocolis Petit suisse arôme Gâteau anniversaire <small>IDEE DU SOIR</small> Riz cantonnais	<b>LUNDI 16</b> Pâté de campagne* Paupiette de dinde Petits pois Petit suisse arôme Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Velouté de lentilles corail	<b>MARDI 17</b> Céleri remoulade Cordon bleu Epinards Vache picon Liégeois chocolat <small>IDEE DU SOIR</small> Boulgour en risotto	<b>MERCREDI 18</b> Duo de haricot Omelette Carottes/ Pommes de terre Tartare Compote de poire <small>IDEE DU SOIR</small> Lasagnes chèvre courgettes	<b>JEUDI 19</b> <b>REPAS HALLOWEEN</b> <small>IDEE DU SOIR</small> Potiron farci	<b>VENDREDI 20</b> Duo de chou Moules Pommes de terre vapeur Yaourt sucré Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Quiche ricotta-épinards
<b>LUNDI 25</b> Crêpe fromage Hoki au curry Semoule Cotentin Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Wok de légumes	<b>MARDI 26</b> Salade de pdt Nuggets maïs Epinards Vache qui rit Compote pomme/vanille <small>IDEE DU SOIR</small> Tarte provençale salade verte	<b>MERCREDI 27</b> Céleri vinaigrette Emincé de poulet Gratin de chou-fleur Yaourt sucré Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Salade de pdt au thon	<b>JEUDI 28</b> Coleslaw Hachis ° Parmentier St Nectaire Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Haricots verts à l'italienne	<b>VENDREDI 29</b> Salade haricots verts Jambon* Coquillettes Yaourt aux fruits Palmier <small>IDEE DU SOIR</small> Flan au potiron	<b>LUNDI 23</b> Salade de lentilles Poisson pané,citron Haricots beurre Cantadou Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Crêpe au fromage	<b>MARDI 24</b> Salade verte Boulette agneau Gratin de chou-fleur Petit suisse aromatisé Gaufre <small>IDEE DU SOIR</small> Pommes de terres sautées aux lardons	<b>MERCREDI 25</b> Champignons à la crème Sauté de porc au caramel* Riz Gouda Flan vanille <small>IDEE DU SOIR</small> Soupe de courges	<b>JEUDI 26</b> Betteraves vinaigrette Gratin de pâtes Au fromage Coulommier Fruit de saison <small>IDEE DU SOIR</small> Croque Monsieur	<b>VENDREDI 27</b> 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.

**LEGENDE**

- Certifié Label Rouge
- Vraiment cuisiné
- Toutes les vinaigrettes sont maison
- 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 à thème
- 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, Grenobles, 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

