MENUS SCOLAIRE DU MOIS DE DECEMBRE 2022

DATES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Du lundi 5 au vendredi 9	Taboulé Escalope de dinde au jus **Haricots verts persillés** Munster AOP / Petit suisse nature Kiwi	**Menu végétarien** Potage de légumes Spaghettis bio et bolognaise de lentilles Fromage blanc nature **Orange**	**Concombres vinaigrette** Rôti de bœuf sauce charcutière Carottes en purée Edam / Petit suisse arôme Liégeois vanille	**Tomates vinaigrette** Filet de colin sauce citron **Riz** Samos / Fromage blanc nature Banane	Salade coleslaw **Sauté de porc sauce caramel** Epinards à la crème **Yaourt arôme** Cake marbré
Goûter	Biscuits BN Fromage blanc nature Jus d'ananas	Pain Camembert Compote	Brownies **Lait chocolaté** Clémentines	Pain et confiture Petit suisse arôme Compote	Mini croissant Yaourt nature Poire
Du lundi 12 au vendredi 16	**Œufs durs mayonnaise** Filet de lieu sauce ciboulette **Coquillettes** Fournols / Fromage blanc arôme Clémentines	REPAS DE FIN D'ANNEE	**Menu végétarien** Salade verte et dès d'emmenthal Chili sin carne / **riz** Fromage blanc nature Compote	Carottes râpées vinaigrette Paleron au jus Légumes pot au feu **Petit suisse aromatisé** Tarte aux pommes	Potage potiron Boules de bœuf sauce tomate Haricots beurre Cantal AOC / Yaourt nature **Poire**
Goûter	Pain d'épices Yaourt nature Compote	Pain et pâte à tartiner Petit suisse arôme Kiwi	Gâteau au yaourt **Lait chocolaté** Banane RUP	Madeleine Fromage blanc nature Clémentine	Pain et miel Petit suisse nature Jus d'orange
Du lundi 19 au vendredi 23	Carottes râpées vinaigrette Nuggets de volaille **Haricots verts persillés** Vache qui rit / Petit suisse nature Crêpe au chocolat	Pizza au fromage Sauté de porc sauce chasseur **Chou-fleur au gratin** **Yaourt arôme** **Orange**	Potage de légumes Filet de colin sauce oseille **Riz** Pont l'évêque AOP / Fromage blanc nature Pomme	**Menu végétarien** Radis sel Pommes de terre montagnarde Fromage blanc nature Banane	Salade Grecque **Sauté de bœuf sauce napolitaine** Epinards béchamel Carré président / Yaourt arôme Cake aux pépites de chocolat
Goûter	Brioche Fromage blanc arôme Banane RUP	Pain Samos Compote	Pain et chocolat Yaourt arôme Jus d'orange	Zébré banana **Lait grenadine** Compote	Gaufre au sucre Petit suisse nature Poire
Du lundi 26 au vendredi 30	Endives vinaigrette Rougail saucisse Riz camarguais Cœur cendré / Yaourt arôme **Compote**	**Menu végétarien** Potage Crécy **Omelettes** **Blé** Saint Nectaire AOP / Fromage blanc arôme Clémentine	Rillettes de thon Sauté de poulet aux épices Brocolis au gratin Yaourt nature **Poire**	Chou blanc mayonnaise Sauté de veau sauce aux oignons Petits pois carottes Brie / Fromage blanc nature Quatre quarts	Cervelas et cornichons Filet de merlu sauce crème **Boulgour** **Petit suisse aromatisé** Banane
Goûter	Pain et beurre Liégeois chocolat Pomme	Cake à l'orange Petit suisse nature Jus d'orange	Pain et confiture **Lait chocolaté** Compote	Cookies Yaourt arôme Clémentine	Mini pain au chocolat Fromage blanc nature Jus de pomme

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

En caractères gras, les produits bios
En caractères verts, plats végétariens.
En caractères rouges, desserts élaborés par nos cuisiniers
Les fruits proposés peuvent changer en fonction des arrivages

Côté Marmite

DECEMBRE 2022

Le repas de Noël

Les incontournables de Noël.

Le foie gras, sur la table des rois et des paysans :

Noël est synonyme de festin, ou tout du moins de dîner copieux. Le foie gras, comme son nom l'indique, a toute sa place à cette occasion. Sa production remonte à l'Egypte antique. On gavait alors les oies avec des figues. Au 18e siècle, les Français préfèrent utiliser des canards et du maïs. On le déguste accompagné d'un vin blanc moelleux (Sauternes, Jurançon, Monbazillac).

Le boudin change de couleur selon la région :

En Bourgogne, les repas de Noël médiévaux commençaient par une bouillie de lait, de mie de pain et de viande blanche. Au 17e siècle, un cuisinier a l'idée de mettre la préparation dans un boyau. Le boudin blanc est né. Aux Antilles, sa préparation est un des éléments traditionnels du jour de Noël.

La dinde, reine dans le monde occidental moderne :

Depuis toujours, le repas de Noël s'organise autour d'une volaille farcie.

Longtemps, les tables nobles françaises ont accueilli des oies. Du côté du peuple, on met à l'honneur le cochon, une viande plus accessible.

La bûche, un clin d'œil à nos ancêtres celtes :

Au Moyen Âge, la bûche de Noël est un tronc d'arbre qui se consume lentement dans la cheminée. Elle ne doit s'éteindre qu'à l'épiphanie, sous peine d'un malheur dans l'année. Au 19e siècle, des pâtissiers parisiens créent un gâteau imitant l'écorce

Les fruits du mois

La poire

En Chine, sa culture aurait commencé plus de 4 millénaires avant notre ère.
Elle traverse ensuite le continent asiatique pour atteindre l'Europe où les Grecs et les Romains furent les premiers à l'adopter.
Dans la Rome Antique, la poire se consomme déjà crue, cuite ou séchée.
En France, elle apparaît au XVIème siècle où Louis XIV la popularise grâce à son jardinier.
Plusieurs espèces de poiriers furent cultivées dans le célèbre « potager du roi ».
Au fil des siècles, de multiples variétés sont sélectionnées et retenues.
En France, on en produit actuellement une dizaine.
La plus populaires est la Conférence, il y a aussi la Williams, la Comice, l'Anjou, la Concorde.

Quelques idées pour le soir

Betteraves mimosa
Saucisse de Toulouse
Lentilles
Comté
Raisin

Tarte saumon épinards
Salade verte
Petit suisse arôme

Paupiette de veau
Petits pois
Yaourt arôme
Crumble aux pommes

La recette du mois

Riz au lait

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

-
- 1 tasse de riz rond
- 6 tasses de lait entier
- du beurre ou de la margarine pour la cuisson
- une pincée de sel
- sucre selon le goût (environ 4 à 5 cuillères à soupe)
- une gousse de vanille fendue
- ou 2 cuillères à café d'arôme vanille

Préparation de la recette :

Mettre une noix de beurre à fondre dans une casserole.
Ajouter le riz en remuant sur feu moyen pendant 3-4 minutes. Versez le lait entier, puis le sucre, la pincée de sel et la gousse de vanille fendue.
Remuer et baisser le feu.
Il faut que le lait chauffe très doucement.
Laisser cuire en surveillant et en remuant souvent pour éviter que le riz ne colle au fond.
Après 35 minutes, vérifier la cuisson et la consistance.
Il faut que le lait soit crémeux et que le riz soit bien cuit.
Retirer la gousse de vanille et ajouter du sucre en fonction de vos goûts.
Verser dans des petits ramequins individuels et laisser refroidir.
Voilà c'est prêt !

Bon appétit !!!