

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

AU MENU



Semaine du 11 au 15 mars 2024

Lundi 11 mars

Mardi 12 mars

Jeudi 14 mars

Vendredi 15 mars

Rosette
beurre

Brandade
de
Poisson

Fromage

Liégeois
chocolat

Salade
choux-fleurs, orange,
huile de sésame

Aiguillette
de poulet
sauce crémeuse

Carottes
Vichy

Fromage

Compote

La recette

du crumble aux pommes

Pour 6 personnes

Préchauffer le four à 180°C
(thermostat 6).

Peler 3 pommes et les couper en
dés.

Dans un saladier, mélanger 150 g
de farine et 120 g de sucre, puis
ajouter 75 g de beurre ramolli.
Malaxer le tout avec les doigts
pour obtenir une pâte sableuse.
Beurrer le moule, y disposer les
pommes tranchées et émietter la
pâte par-dessus.

Laisser cuire 25 min.

On peut le déguster avec une
boule de glace ou de la crème
anglaise.

Pour varier les plaisirs, on peut
mettre des fruits de saison
(poires, bananes, rhubarbe,
pêches...) ou des pépites de
chocolat !

Régale-toi !

Crème
de salsifis

Quiche
de carottes
au curry

Salade verte
Végétarien
Fromage

Gâteau
aux poires

Salade
endives
et jeunes pousses
d'épinards

Boulettes
mexicaines

AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

Fromage

Kiwi

BON APPÉTIT !

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien.

AU MENU



87%
fait
maison



Semaine du 18 au 22 mars 2024

Lundi 18 mars

Salade
de blé carotte
et petits pois

Chili sin Carne
(lentilles vertes,
maïs, carottes,
tomates)

Petit suisse

Végétarien

Mardi 19 mars

Céleri
rémoulade et noix

Tourte
champignons
lardons, épinards

Salade verte

Fromage

Crumble
pommes

Jeudi 21 mars

Carottes vinaigrette
et raisins secs

Wok
de Poisson
aux pâtes

Julienne
de carottes
et asperges

Fromage

Fruit

Vendredi 22 mars

Chiffonnade
de salade

Assiette
lamelles
de kebab

frites
sauce blanche
maison

crumble
pommes poires
chocolat

LE SAVAIS-TU ?
Le chocolat

Le chocolat est produit à partir des fèves de cacao. Les fèves de cacao poussent dans les cacaoyers, qui poussent eux-mêmes dans les forêts tropicales en Amérique Centrale et du Sud, aux Caraïbes et en Afrique.

Après la récolte des fèves de cacao, il faut les laisser fermenter quelques jours, puis les faire sécher, puis les torréfier, c'est-à-dire les faire griller, pour éliminer l'eau, puis les concasser pour éliminer la coque de la fève.

À partir de là, on obtient du beurre de cacao et de la poudre de cacao. Pour obtenir du chocolat, on ajoute au moins du sucre et, éventuellement du lait pour avoir du chocolat au lait, ou d'autres épices.

Aujourd'hui, c'est la Côte d'Ivoire qui est le premier pays producteur de cacao dans le monde.

Le chocolat est arrivé en France au 17^{ème} siècle. Aujourd'hui la France est l'un des pays qui consomment le plus de chocolat avec en moyenne 7,3 kg par personne et par an.

A consommer avec modération 😊

BON APPÉTIT !

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien.

AU MENU



90%
fait
maison



Semaine du 25 au 29 mars 2024

Lundi 25 mars

Mardi 26 mars

Jeudi 28 mars


Vendredi 29 mars

Flan
de légumes



Haut de cuisse
de poulet
à l'espagnol



 Riz créole
et petits pois



Fromage

Fruit

Galette
de lentilles vertes,
mousse Boursin



Gratin
de choux fleurs,
œufs durs,
pommes de terre

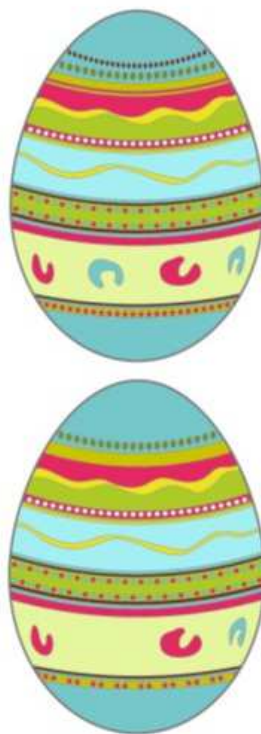


Petit
suisse
Végétarien

Banane
au four



JEU DES 5 DIFFÉRENCES



Soupe
de carottes
à l'orange



Sauté
de porc
au miel



Endives braisées
à l'orange



Fromage

Salade
de fruits



Salade
Liégeoise
(haricots verts,
pomme de terre)



Cabillaud
Sauce curry



Brunoise de
légumes



Yaourt fermier

Fruit



BON APPÉTIT !



VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien.

AU MENU



81%
fait
maison



Semaine du 2 au 5 avril 2024

Lundi 1^{er} avril



Salade de poisson,
kiwi et fraise tagada

Pizza à la confiture
de fraise, chamallows
et vers de terre

Fromage de licorne

Crème au saucisson

Mardi 2 avril

Repas de Pâques

Œuf
mimosa

Navarin
de dinde

Légumes
printaniers frais

Fromage

Poires pochées
glaçage chocolat

Raconte une blague

« Tu sais, maman, je
n'aimerais pas être un
dragon.
- Pourquoi, Toto ?
- Ils ne peuvent jamais fêter
leurs anniversaires.
- Ah non, et pourquoi ?
- Ils ne peuvent pas éteindre
leurs bougies en crachant du
feu ! »



Jeudi 4 avril

Soupe
petits pois

wrap falafel, crudité
sauce blanche
à
la menthe

Fromage

Crème chocolat

Végétarien

Vendredi 5 avril

Salade
de choux chinois

Poulet Rôti

Frites

Fromage

Tarte
aux pommes



BON APPÉTIT !



VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien.

AU MENU



86%
fait
maison



Semaine du 8 au 12 avril 2024

Lundi 8 avril

Mardi 9 avril

Jeudi 11 avril

Vendredi 12 avril

Salade
de pommes
de terre petit pois



Quiche brocolis
et chèvre



Salade
de Batavia



Petit suisse
Végétarien
Fruit

Flan épinards
et orties



Poisson
crème aneth



Riz

fromage blanc,
dès de pommes et
noix



LE SAVAIS-TU ?

Un bon petit déjeuner, c'est

1) S'hydrater après une nuit de sommeil :

Bois de l'eau, un jus de fruits, un lait chaud ...

Les fruits t'apportent des vitamines et les laitages t'apportent des protéines et du calcium.

2) Manger pour être en forme jusqu'à midi :

Mange du pain, des céréales ... qui contiennent des sucres lents.

Prendre un bon petit déjeuner te fera passer une bonne matinée !

Astuce : si tu n'as pas faim au réveil, commence par t'habiller pour réveiller ton corps, et la faim viendra !

Soupe
minestrone



Blanquette
de dinde



Carottes
Vichy



Fromage

Liégeois vanille
ou chocolat

Duo
de carottes
et céleri vinaigrette



Hachis
Parmentier
de **bœuf Bio**



Salade



Fromage

Clafoutis
aux fruits



BON APPÉTIT !



VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien.

AU MENU



87%
fait
maison



Semaine du 15 au 19 avril 2024

Lundi 15 avril

Salade
endives,
poires, noix



Omelette
pommes de terre



Salade
Végétarien

Fromage



Pomme
au four



Mardi 16 avril



Salade
de lentilles
aux petits légumes



Pâté Berrichon



Salade verte



Fromage

Œuf
au lait



La recette

de la crème Carambar

Pour 6 personnes

Mélanger 60 g de sucre et 30 g de Maizena dans une casserole, puis ajouter 85 cl de lait petit à petit en mélangeant bien.

Mettre sur le feu, ajouter 6 Carambars et les faire fondre sans cesser de remuer.

Une fois les Carambars fondus, baisser le feu et continuer la cuisson pour faire épaissir le mélange, sans cesser de remuer, jusqu'à ébullition.

Eteindre le feu, tout en continuant de remuer pour éviter qu'une fine couche ne se forme sur le dessus.

Verser dans des petits pots, et placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Régale-toi!

Jeudi 18 avril

Haricots coco
à la vinaigrette



Sauté
de porc
aux olives



Haricots verts

Moelleux
aux pommes
et cannelle



Vendredi 19 avril

Fromage
blanc
ciboulette



Pennes
Bolognaise



Fromage

Compote

BON APPÉTIT !

