

Lundi 13 février

- blanquette de veau
OU
- boulettes végétales à la tomate et au basilic
- carottes à la ciboulette
- kiri®
- fruit de proximité

Lundi 20 février

- salade verte composée
- lasagne au saumon
- camembert / vache picon®
- mousse au chocolat

Lundi 27 février

- salade coleslaw
- saucisse de volaille et ketchup
OU
- haché de saumon à la tomate, au basilic et citron
- purée de pommes de terre
- petit suisse aromatisé

Mardi 28 février

- segments d'orange
- filet de cabillaud sauce crème
- poireaux à la crème
- montcendré® / six de savoie®
- beignet au chocolat

Mardi 14 février

- saumon à l'oseille
- duo de courgettes et pommes de terre
- overnat®
- fruit

Mardi 21 février

- steak haché de bœuf et ketchup
OU
- pané de blé fromage et épinards et ketchup
- frites
- édám / saint nectaire
- fruit bio

Mercredi 1^{er} mars

- salade de crudités douceur
- pilons de poulet marinés tex mex
OU
- aiguillettes de colin panées au fromage
- pommes de terre wedges
- yaourt nature
- fromage blanc nature*

Jeudi 2 mars

- rôti de veau sauce provençale
OU
- pané moelleux toscane
- haricots plats nature
- édám / saint albray
- fruit

Mercredi 15 février

- céleri rémoulade
- chili con carne
OU
- chili con pesce
- riz créole
- crème renversée au caramel

Mercredi 22 février

- haché de colin à la tomate et ciboulette
- poêlée espña
- livarot / six de savoie®
- salade de fruits
- fruit de proximité*

Vendredi 3 mars

- salade de tomate à l'espagnole
- omelette aux fines herbes
- coquillettes piperade et fromage râpé
- coulommiers / mimolette
- fruit

Recette du far aux pruneaux

Ingrédients pour 6 personnes

- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 4 œufs
- 2 paquets de sucre vanillé
- 75 cl de lait chaud
- 20 pruneaux dénoyautés
- 10 g de beurre

Préparation



1) Dans un saladier, mélange la farine, le lait chaud, le sucre, les œufs et le sucre vanillé puis laisse reposer la pâte pendant 1 heure.

2) Préchauffe le four à 200 °C.

3) Beurre le fond et les côtés d'un moule à bords hauts.

4) Verse la pâte dans le plat.

5) Ajoute les pruneaux.

6) Fais cuire 30 minutes dans le four à 200 °C en surveillant la cuisson.

7) Au bout de ce délai, éteins le four et laisse le moule à l'intérieur pendant une demi-heure pour que le far finisse de cuire.

Astuce du p'tit chef : pour que les pruneaux ne tombent pas au fond du moule, il suffit de les recouvrir de farine avant de les mettre dans la pâte.

Bon appétit

Jeudi 16 février

- pizza à la volaille et champignons
OU
- pizza au fromage
- salade verte iceberg
- chamois d'or®
- flan pâtissier

Jeudi 23 février

- salade de penne au gaspacho
- sauté de bœuf à la moutarde
OU
- hoki meunière et citron
- poêlée de légumes au chou romanesco
- riz au lait

Vendredi 17 février

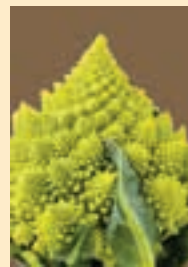
- concombres bulgare
- aiguillettes de poulet grillées
OU
- beignet de poisson aux graines de millet
- haricots beurre à la tomate et basilic
- yaourt à boire

Vendredi 24 février

- carottes râpées
- cordon bleu de volaille
OU
- pavé fromager
- ratatouille et riz
- carré de l'est / bûchette de chèvre
- poire au sirop
- pruneaux au sirop*

Le chou romanesco : quésaco ?

Le jeudi 23 février 2016, une poêlée de légumes au chou romanesco est prévue dans tes menus. Mais quel est ce drôle de zigoto ? Ce légume, aussi appelé « brocoli à pomme », est une variété ancienne de chou-fleur originaire de Rome (Italie). Principalement cultivé en Bretagne, il se caractérise par sa forme constituée de petits fleurons et par son petit goût de noisette, idéal en association avec des pâtes, d'autres légumes ou du riz. Bonne découverte !



Légendes

- Crudités : fruits et légumes crus
- Cuidités : fruits et légumes cuits
- Produits sucrés : bonbons, gâteaux, sucre, miel...
- Produits laitiers : fromages, lait, yaourts...
- Féculents : pommes de terre, pâtes, céréales...
- Plats protidiques : viande, poisson, œufs, protéines végétales (légumineuses et autres)
- Matières grasses : huiles, beurres, crèmes...

N°70

2 janvier
3 mars

2017

gourmands gourmets !

LES MENUS DE VOS ENFANTS

Une matinée à la cuisine centrale

Cela fait quinze ans que "gourmands gourmets !" vous est diffusé. Nous avons évoqué au fil des parutions beaucoup de thèmes liés à l'alimentation, et aujourd'hui, je voudrais rendre hommage aux femmes et aux hommes qui œuvrent chaque jour à la réussite du repas servi dans nos écoles.

Le personnel de la cuisine centrale ne voit pas le résultat de son travail dans les réfectoires, malgré cela, sa préoccupation reste le bien-être de l'enfant. Ainsi chaque matin, le personnel relance le challenge d'assurer la fabrication et la distribution de 13 200 repas et 3 000 goûters pour 86 écoles dans les villes d'Alfortville, Créteil et Limeil-Brévannes.

Chaque jour, à 5 heures du matin, nos magasiniers sont là pour réceptionner, contrôler et ranger près de 10 tonnes de marchandises, pendant ce temps le responsable de la livraison organise le départ des livreurs qui commencent leur tournée dès 6h.

Dans la zone de production, la journée est également commencée, le chef démarre avec l'équipe des cuisiniers, la cuisson des viandes et des légumes qui ont été soigneusement préparés la veille par l'équipe du prétraitement.

À 6h, le responsable du magasin et le directeur sont là, pour veiller à ce qu'il n'y ait pas de retard dans le circuit de la production, car le moindre problème a des conséquences sur le reste de la chaîne et sur les dépenses de la journée.

À 7h, tout le monde est là : au conditionnement, quatre équipes se constituent pour mettre les repas dans les barquettes, nos plongeurs nettoient le matériel qui s'accumule, dans la zone allotissement, où des montagnes de yaourts, de fruits et de barquettes de repas attendent pour être livrées, et où le responsable briefe son équipe qui doit répartir la marchandise sur chacun des sites de distribution.

Du côté de l'administration, le secteur achat et distribution vérifie que les règles établies avec nos fournisseurs sont bien appliquées, nos deux diététiciennes chargées de l'élaboration des menus veillent à ce que toutes les règles d'hygiène soient respectées.

Le secteur production planifie, quant à lui, le travail de ses équipes et élabore les quantités de marchandises à commander suivant un effectif prévisionnel. Les secrétariats s'assurent que tout le monde est bien en place et s'apprentent à passer les informations nécessaires pour le bon déroulement de la journée.

Toute l'équipe s'unit pour réaliser l'objectif qui est le même chaque jour : tout mettre en œuvre pour que les repas fabriqués soient de bonne qualité et appréciés des enfants, et leur motivation à faire encore mieux est d'autant plus grande. Voilà pourquoi je tenais à leur rendre hommage.

Bonne année à tous !


Khadija OUBOUMOUR
Conseillère territoriale déléguée
Hygiène, Production et Sécurité alimentaire

* Choix proposé dans les restaurations en self-service.

Lundi 2 janvier

- betteraves vinaigrette
- brandade de morue
- salade verte iceberg
- crème dessert vanille
- crème dessert caramel*

Lundi 9 janvier

- segments de pamplemousse
- beignets de calamars
- gratin de brocolis et pommes de terre
- yaourt fermier à la fraise bio 

Lundi 16 janvier

- tartare de concombre tzatziki
- tartare de courgettes*
- sauté de veau aux olives
- filet de cabillaud aux olives
- pommes de terre forestines
- fromage blanc nature
- yaourt à la grecque nature

Lundi 23 janvier

- salade coleslaw
- poisson pané au coulis de tomate et citron
- purée de carottes
- petit suisse aromatisé

Lundi 30 janvier
REPAS NOUVEL AN CHINOIS



Lundi 6 février

- omelette aux lardons
- omelette aux fines herbes
- choux fleurs béchamel
- fol épi p'tit roulé®
- fruit


Mardi 3 janvier

- rosette et cornichons
- rillettes de thon mayonnaise*
- omelette aux champignons
- poêlée méditerranéenne
- saint paulin / contadin®
- fruit

Mardi 10 janvier

- salade verte iceberg
- tajine d'agneau
- tajine de poisson
- pommes de terre rondes
- brie / bûchette de chèvre
- compote pomme poire
- compote pomme banane*

Mardi 17 janvier

- émincé de poulet sauce crème et champignons
- aiguillettes de colin d'alaska panées au fromage
- jeunes carottes à l'ail
- tome blanche / vache qui rit®
- fruit de proximité 

Mardi 24 janvier

- salade douceur de crudités
- rôti de veau au romarin
- pané moelleux toscane
- pommes de terre grenaille
- yaourt nature
- yaourt bulgare*

Mardi 31 janvier

- œufs durs sauce aurore
- épinards à la crème
- montalait® / fol épi p'tit roulé®
- fruit

Mardi 7 février

- salade verte composée aux dés de gouda
- gigot d'agneau sauce au miel
- haché de colin à la tomate et à la ciboulette
- lentilles
- camembert
- far aux pruneaux

Mercredi 4 janvier

- poulet grillé aux herbes
- pavé de cabillaud sauce estragon
- gratin de courgettes et pommes de terre
- édam / mini bonbel®
- fruit

Mercredi 11 janvier

- sauté de lapin à la moutarde
- pané moelleux toscane
- coquillettes et fromage râpé
- emmental / fromage ail et fines herbes
- salade de fruits
- fruit

Mercredi 18 janvier

- tomates vinaigrette
- couscous aux boulettes de bœuf
- couscous aux boulettes de poisson
- crème dessert vanille


Mercredi 25 janvier

- marmite de la mer
- poireaux à la crème
- gouda / six de savoie®
- salade de fruits
- fruit*

Mercredi 1^{er} février

- tomates vinaigrette
- nuggets de poulet et ketchup
- nuggets végétaux et ketchup
- serpentini
- saint nectaire / leerdamer®
- pomme cuite au caramel
- mosaïque de fruits au sirop*

Mercredi 8 février

- spaghetti carbonara de volaille et fromage râpé
- spaghetti aux boulettes végétales, tomate et fromage râpé
- mini roitelet®
- fruit bio 

Jeudi 5 janvier

- concombres vinaigrette
- bœuf bourguignon
- pané de blé emmenthal et épinards
- carottes
- coulommiers / brie
- galette des rois 

Jeudi 12 janvier

- carottes râpées
- saumonette aux câpres
- haricots verts et pommes de terre
- montcendré® / mimolette
- tarte aux pommes


Jeudi 19 janvier

- solo de hoki grillé à la crème ciboulette et citron
- riz créole
- saint paulin / brebicrème®
- fruit

Jeudi 26 janvier

REPAS BIO 

Jeudi 2 février

- duo de légumes bulgare
- hoki meunière et citron
- haricots plats à l'ail
- livarot / petit moulé nature®
- crêpe sucrée à la confiture de fraise 


Jeudi 9 février

- segments de pamplemousse
- pavé de perche sauce duglérée
- poêlée de légumes sauce tomate et basilic
- fromage blanc aromatisé
- yaourt velouté aux fruits*

Vendredi 6 janvier

- œuf mimosa et tomate
- filet de carrelot sauce beurre blanc
- riz
- yaourt velouté aux fruits


Vendredi 13 janvier

- sauté de porc au caramel
- omelette nature
- poelée de penne aux légumes
- camembert / chamois d'or®
- fruit bio 

Vendredi 20 janvier

- salade verte batavia aux dés d'emmental
- omelette au fromage
- ratatouille
- coulommiers / petit louis®
- tarte au chocolat

Vendredi 27 janvier

- salade du pêcheur
- salade piémontaise*
- paupiette de dinde aux petits légumes
- boulettes végétales aux petits légumes
- poêlée de légumes sauce tomate basilic
- port salut® / chanteneige®
- fruit bio 


Vendredi 3 février

- segments d'orange
- sauté de bœuf aux oignons
- beignet de poisson aux graines de millet
- garniture de légumes et pommes de terre
- riz au lait
- semoule au lait*


Vendredi 10 février

- tomates vinaigrette
- paëlla de poulet
- paëlla de poisson
- crème dessert caramel


Le Kraken à la casserole !
 Les calamars sont des animaux marins constitués d'une tête, de bras, de tentacules et d'un bec. Riches en certains minéraux et vitamines, ils sont largement utilisés comme ingrédients dans les pays méditerranéens et asiatiques. Le corps peut être farci en entier ou coupé en rondelles puis frit ou accompagné d'une sauce. Les bras, les tentacules et l'encre peuvent aussi être cuisinés. Découvre ou redécouvre ce produit le lundi 9 janvier 2017 : des beignets de calamars à la romaine seront servis le midi !



Zoom sur une plante aromatique : le romarin
 Le romarin, aussi appelé « herbe aux couronnes » est un arbrisseau longtemps utilisé par les civilisations anciennes comme symbole des fêtes (mariages, cérémonies d'études...) durant lesquelles il entrait dans la confection de bijoux de tête. De nos jours, le romarin est souvent considéré comme aromate pour assaisonner les grillades, les tomates ou certains desserts fruités (confitures, glaces, salades d'agrumes...) mais également les pommes de terre et l'agneau avec lesquels il se marie parfaitement. Retrouve sa saveur si particulière sur le rôti de veau prévu au menu du mardi 24 janvier 2017.



Deviens un vrai chef breton !
 Le mardi 7 février 2017, la cuisine centrale te propose de déguster une spécialité bretonne : le far aux pruneaux. Riche en glucides, en fibres et en calcium, ce dessert te permet de faire le plein de vitalité ! Pour en profiter plus souvent et le faire découvrir à tes parents, nos cuisiniers te proposent d'apprendre à le faire toi-même. Rends-toi vite à la dernière page de ta brochure Gourmands Gourmets pour devenir un vrai chef pâtissier !



Les menus sont susceptibles de modification en fonction des arrivages.