

Menus du 2 septembre au 22 octobre 2021

api Menu 5 éléments

- Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la Cuisine Centrale essentiellement à partir de produits frais
- Nos plats, sauce et accompagnements sont cuisinés par nos chefs
- Nos plats sont susceptibles de contenir des substances dérivées pouvant entraîner des allergies ou intolérances
- Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

lundi 30 août	mardi 31 août	jeudi 02 sept. RENTREE SCOLAIRE	vendredi 03 sept.
		CELERI REMOULADE BOLOGNAISE SPAGHETTI SUISSE SUCRE CLAFOUTIS AUX POMMES (RECETTE DU CHEF)	MELON POISSON PANÉ / CITRON BLE / EPINARD BECHAMEL EMMENTAL BIO A LA COUPE MOUSSE CHOCOLAT
lundi 06 sept.	mardi 07 sept.	jeudi 09 sept. REPAS VÉGÉ	vendredi 10 sept. BALADE EN BORD DE MER
TABOULE BIO BLANQUETTE DE DINDE BROCOLIS CAROTTE CAHNTAILLOU NECTARINE	TOMATE VINAIGRETTE ECHALOTTE JAMBON BLANC FRITES / KETCHUP VACHE QUI RIT BIO FLAN VANILLE	PIZZA AU FROMAGE BOULES DE SOJA SAUCE TOMATE BASILIC SEMOULE BIO CARRE DE L'EST SALADE DE FRUITS FRAIS	COLESLAW AU SURIMI RISOTTO BIO DE COLIN AUX PETITS LEGUMES BABYBEL ILE FLOTTANTE
lundi 13 sept.	mardi 14 sept.	jeudi 16 sept.	vendredi 17 sept. REPAS VÉGÉ
BETTRAVE ROUGE BIO VINAIGRETTE SAUTE DE BŒUF SAUCE MARENGO LEGUMES POT AU FEU PETIT MOULE NATURE COMPOTE DE POMMES	CONCOMBRE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC CHIPOLATAS GRILLEE FLAGEOLETS CUISINES COULOMMIER BANANE BIO	QUICHE AUX POIREAUX (RECETTE DU CHEF) ROTI DE DINDE AU JUS HARICOTS VERTS POMMES DE TERRE MONTCADI CROUTE NOIRE RAISIN	PASTEQUE OMELETTE SAUCE PIPERADE PUREE DE CAROTTES MAASDAM BIO A LA COUPE YAOURT AROMATISE AUX FRUITS
lundi 20 sept.	mardi 21 sept. REPAS VÉGÉ	jeudi 23 sept.	vendredi 24 sept.
MACEDOINE MAYONNAISE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE CHARCUTIERE LENTILLES CUISINEES KIRI PRUNE	SALADE VERTE VINAIGRETTE FACON GRIBICHE GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX 3 FROMAGES (EMMENTAL/MIMOLETTE/MOZZA) YAOURT NATURE SUCRE GATEAU AU CHOCOLAT (RECETTE DU CHEF)	MELON CORDON BLEU PETITS POIS CAROTTE CAMEMBERT BIO TARTE NOIX DE COCO (RECETTE DU CHEF)	CREPE CHAMPIGNONS COLIN SAUCE BLANQUETTE SEMOULE BIO MIMOLETTE A LA COUPE POMME
lundi 27 sept.	mardi 28 sept.	jeudi 30 sept.	vendredi 01 oct. REPAS VÉGÉ
CELERI BIO REMOULADE SAUCISSE DE POULET FLAGEOLET A LA TOMATE CHANTAILLOU RAISIN	CAROTTE RAPEE CITRONNETTE CARBONARA TORTI BIO GOUDA BIO A LA COUPE LIEGEOIS VANILLE	TOMATE VINAIGRETTE AU BASILIC ROTI DE BŒUF / KETCHUP POMMES DOREES AU FOUR PETIT SUISSE SUCRE CAKE ANANAS (RECETTE DU CHEF)	ŒUF DUR MAYONNAISE NUGGETS DE BLE GRATIN DE COURGETTE CAROTTES POINTE DE BRIE ORANGE BIO
lundi 04 oct.	mardi 05 oct. REPAS VÉGÉ	jeudi 07 oct.	vendredi 08 oct.
TABOULE BIO MIGNON DE POULET GRATINE BLE PILAF TARTARE NATURE ANANAS	CONCOMBRE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC STEAK DE SOJA CURRY DE LEGUMES YAOURT NATURE SUCRE GAUFRE LIEGEOISE	SALADE VERTE VINAIGRETTE ECHALOTTE HACHIS PARMENTIER EMMENTAL BIO A LA COUPE GATEAU BASQUE	ROULADE DE VOLAILLE CORNICHONS PAUPIETTE DE POISSON SAUCE DIEPPOISE RIZ BIO EPINARD BECHAMEL CARRE DE L'EST KIWI BIO
lundi 11 oct.	mardi 12 oct.	jeudi 14 oct.	vendredi 15 oct. REPAS VÉGÉ
BETTRAVE ROUGE BIO VINAIGRETTE SAUTE DE BŒUF CAROTTES / POMMES DE TERRE VAPEUR PTIT LOUIS COMPOTE DE POMME	CHOU FLEUR SAUCE FACON COCKTAIL CORDON BLEU PETITS POIS A LA FRANCAISE CAMEMBERT BIO RAISIN	TOMATE MOZZARELLA VINAIGRETTE BASILIC KNACKI / KETCHUP PUREE DE POTIRON PETIT SUISSE SUCRE TARTE POMMES ET NOISETTES (RECETTE DU CHEF)	CREPE FROMAGE PAELLA VEGETALE (RIZ BIO) MAASDAM BIO A LA COUPE BANANE BIO
lundi 18 oct. REPAS VÉGÉ	mardi 19 oct.	jeudi 21 oct. ATELIER C'EST TOI LE CHEF	vendredi 22 oct.
MACEDOINE DE LEGUMES BOULES DE SOJA SAUCE TOMATE BASILIC SEMOULE BIO LEGUME ORIENTAL CHANTAILLOU ORANGE BIO	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE ROTI DE PORC SAUCE CHAMPIGNONS LENTILLES SECHES CUISINEES PAR LE CHEF YAOURT NATURE SUCRE DONUTS AU SUCRE	SALADE VERTE VINAIGRETTE HAMBURGER CHIPS VACHE QUI RIT BIO FROMAGE BLANC SUCRE AUX COPEAUX DE CHOCOLAT	VELOUTE DE LEGUMES POISSON MARINE PROVENÇAL POMMES RISSOLEES EDAM BIO A LA COUPE POIRE

LÉGENDE :	Régional	Recette cuisinée	Plat signature	Repas végétarien
	Viande française	Repas à thème	Bio	

INFO NUTRITION



La saveur douce et sucrée du kaki renseigne sur sa teneur en glucides. Il en contient 14 g pour 100 g. Ce taux le situe entre les cerises et le raisin. Le goût sucré, presque confit, en fait un fruit apprécié des enfants.

La couleur orangée est due à la présence de pigments : bêta-carotène et lycopène.

Leurs propriétés anti-oxydantes ont un effet protecteur sur l'organisme. Il est riche en potassium et apporte des fibres. Consommé bien mûr, il est bon pour le transit et peut avoir une action laxative.

Ne soyez pas trop pressé pour savourer le kaki astringent. Le fruit se mange blet, c'est-à-dire très mûr et ramolli, sans quoi il peut entraîner des douleurs digestives.

Il faut patienter jusqu'à ce que la peau soit translucide, sur le point de rompre, la chair aura presque la texture d'une confiture naturelle.

SAISONNALITÉ



En ce mois d'octobre, la saison des kakis débute. D'autres fruits et légumes d'automne font leur apparition sur les étals. En consommant des produits de saison, vous profitez des leurs bienfaits nutritionnels et de leurs saveurs.

Les aliments rafraîchissants comme la pastèque ou le melon, très appréciés en été, laissent place aux pommes et aux poires. La période de récolte des choux et des courges commence. Cultivés en France, ces fruits et légumes nécessitent moins de transport, soutiennent l'économie des régions et favorisent la biodiversité des sols.

N'hésitez pas à impliquer vos enfants pour la récolte, cela peut être une activité ludique : si vous avez la chance d'avoir un potager ou en les amenant chez le maraîcher par exemple.

UNE TOUCHE D'ORIGINALITÉ DANS VOS RECETTES

Les kakis se cuisinent en compote ou en confiture. Vous pouvez les intégrer crus à vos salades de fruits ou les associer avec du fromage blanc.

En version salée, ils agrémentent une salade composée et peuvent accompagner une viande lorsqu'ils sont rôtis à la poêle avec du miel.

Une saison... une recette

CRUMBLE DE KAKI



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes
CUISON : 20 minutes

- 2 pommes
- 300 g de kaki
- 160 g flocon d'avoine

- 4 c. à soupe de miel liquide
- 1 c. à soupe de huile colza
- 1 c. à café de fleur de sel
- 1 c. à café de cannelle
- 30 g d'amande à concasser
- 20 g de pignon de pin à concasser
- 1 c. à soupe de cassonade



1. Eplucher les pommes, les couper en dés et les faire cuire à feu doux avec un peu d'eau.

2. Couper le kaki en cubes. Après 10 minutes de cuisson des pommes, ajouter le kaki et la cassonade. Laisser cuire encore 5 minutes à feu doux. Répartir les fruits au fond des ramequins.



3. Mélanger les ingrédients du crumble : flocons d'avoine, miel, huile de colza, fleur de sel, cannelle, amandes et pignons de pin. Le faire cuire sur une plaque au four à 150°C pendant 10 minutes en mélangeant pendant la cuisson.



4. Répartir le crumble sur la compotée de fruits et servir aussitôt.



SEPTEMBRE/OCTOBRE 2021



**SOYONS
COMPLICES**
à table !



ÉDITO

LE KAKI

Le kaki est originaire d'Asie, il est le fruit du plaquemier du Japon. Le climat du bassin méditerranéen permet de le cultiver en Espagne, en Italie et le long de la côte d'Azur.

Il est possible de trouver des kakis 100% français pour le plus grand bonheur des petits et des grands. Le plaquemier donne ses fruits en automne, leur forme rappelle celle des tomates. Nous vous conseillons de les consommer en saison, le goût en sera meilleur et la planète s'en portera mieux !

Deux types de maturité caractérisent le fruit : celle de récolte (couleur jaune à orange) et celle de consommation où le kaki devient de plus en plus foncé, presque rouge. Il est qualifié de climactérique, ce qui veut dire qu'il continue à mûrir après la récolte.

Avant la maturité de consommation, la présence de tanins donne au fruit un goût âpre astringent. Plus le kaki mûrit, plus les tanins diminuent tandis que le taux de sucre augmente.

La coloration de la fine peau s'intensifie, la chair devient molle et fondante, son goût est délicat, proche du miel ou de l'abricot. Il est délicieux dégusté à la petite cuillère.

Il existe une variété non astringente et croquante, appelée kaki-pomme. Sa saveur est douce, légèrement vanillée. Il peut se croquer avec la peau, en retirant simplement le pédoncule.