


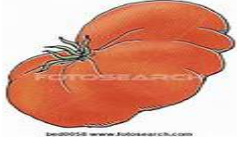






	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 40	30/09/2019 	01/10/2019	02/10/2019	03/10/2019	04/10/2019
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Velouté aux <u>brocolis</u> (1-7-9) Jambon à l'os (7) Sauce Dyonnaise à l'ancienne (1-7-9 -10) <u>Pommes de terre nature</u> s Duo des <u>carottes</u> (1-9) Fruit	Potage « vert pré » (1-9) Keftas de volaille (1-5-7-9) Tajine de légumes et pois chiches (1-9) Semoule (1) Flan caramel (7)		Potage <u>cerfeuil</u> (1-9) Cornettes (1-3) Sauce puttanesca (1-9) Dès de dinde (5-7) Petits pois Biscuit (1-3-8)	Potage tomate (1-9) Poisson pané (1-3-4-5-9) Sauce tartare (3-10) Purée pommes de terre (3-7) Haricots beurre Fruit
ALTERNATIVE	Filet poulet				Escalope viennoise (3-9)
Semaine 41	07/10/2019 	08/10/2019	09/10/2019	10/10/2019	11/10/2019 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Crème de volaille (1-7-9) Escalope de porc Sauce Andalouse (1-9) Ebly (1) <u>Courgettes</u> Fruit	Potage maraicher (1-9) Pain de veau (1-3-5-7-9) Jus de viande (1-9-10) Potée aux légumes (3-7) Danette vanille (7)		Potage <u>épinards</u> (1-9) Boulette de veau (1-3-5-7-9) Sauce tomates (1-9) Penne (1-3) <u>Champignons</u> Yaourt fruit (7)	Potage tomate (1-9) Poisson poché (4) Sauce à l'aneth <u>Pommes de terre nature</u> s <u>Poireaux</u> au beurre (1-7) Fruit
ALTERNATIVE	Escalope de dinde				Buchette poulet (1-5-3)
Semaine 42	14/10/2019	15/10/2019	16/10/2019	17/10/2019	18/10/2019
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Potage <u>courgettes</u> (1-7-9) Filet de poulet Sauce chasseur (1-10) <u>Pommes de terre nature</u> s <u>Compote de pommes</u> Biscuit (1-3-8)	Potage crécy (<u>carotte</u>) (1-7-9) Saucisse de volaille (1-3-5-7-9) Sauce viande (1-9) <u>Pommes de terre nature</u> s <u>Chou-rouge</u> (1) Yaourt fruit (7)		Potage <u>poireaux</u> (1-7-9) Macaroni (1-3) Sauce fromage – jambon de dinde (1-7-9) Fromage râpé (7) Flan vanille (7)	Potage tomate - <u>potiron</u> (1-7-9) Filet de poisson meunière (1-3-4-5-9) Potée aux <u>panais</u> (1-7) Fruit
ALTERNATIVE					Steak suisse (1-3-5-7-9)
Semaine 43	21/10/2019	22/10/2019	23/10/2019	24/10/2019	25/10/2019 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	Potage <u>resson</u> (1-7-9) Rôti de dinde Sauce <u>champignons</u> (1-7-9) <u>Pommes de terre nature</u> s Pois & <u>carottes</u> (1) Fruit	Potage des sorcières (1-7-9) Roulade Halloween (1-3-9) (poulet) Sauce Vampire (1-9) Potée aux <u>potirons</u> (7) Mousse au chocolat (5-7)		Potage <u>Champignons</u> (1-7-9) Spaghetti Bolognaise (bœuf) (1-3-9) Fromage râpé (7) Fruit	Potage tomate (1-9) Filet de poisson poché (4) Sauce Duglère (1-4-7-9) <u>Pommes de terre nature</u> s <u>Endives</u> à la crème (1-7-9) Biscuit (1-3-8)
ALTERNATIVE		MENU HALLOWEEN			Croq'œuf (1-3-5-7-9)
Semaine 44	28/10/2019	29/10/2019	30/10/2019	31/10/2019	01/11/2019
	Congé d'automne				



Légume de saison

Légume à découvrir ; Carotte



viande de porc

Végétarienne

plat régionale

poissons avec label MSC



Liste d'allergènes

- 1) Céréales contenant du gluten et produits à base de ces céréales
- 2) Crustacés et produits à base de ces crustacées
- 3) Œufs et produits à base d'œufs
- 4) Poissons et produits à base de poissons
- 5) Soja et produits à base de soja
- 6) Arachides et produits à base d'arachides
- 7) Lait et produits à base de lait, y compris le lactose
- 8) Fruits à coques : amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et noix du Queensland et produits à base de ces fruits
- 9) Céleri et produits à base de céleri
- 10) Moutarde
- 11) Graines de sésame et produits à base de sésame
- 12) Anhydride sulfureux et sulfites en concentration supérieure à 10 mg/kg ou 10 mg/litre
- 13) Graines de lupin et produits à base de graines de lupin
- 14) Mollusques et produits à base de mollusques

Les fruits et légumes locaux –

À savoir produits en Belgique ou dans les régions limitrophes (Nord de la France...)

Et de saison – à savoir en excluant ceux produits sous serres chauffées

Fruits : Noix – Poire – Pomme – Prune - Raisin

Légumes : Artichaut – Bette - Betterave rouge - Brocoli - Carotte - Céleri branche - Céleri-rave - Cerfeuil – Champignon – Chicon – Chicorée - Chou blanc - Chou chinois - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Chou frisé - Chou-rave - Chou rouge - Chou vert - Courgette – Cresson – Épinard – Fenouil - Mâche (salade de blé) – Navet – Oignon – Panais – Pleurote - Poireau - Pomme de terre – Potimarron – Potiron - Radis – Rutabaga - Salade – Salsifis - Topinambour



Potiron



Le **potiron** est une plante originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud. Le mot « potiron », apparu au XVI^e siècle, aurait désigné à l'origine un gros champignon.

Le potiron est largement cultivé comme plante potagère pour son fruit comestible à maturité. Le terme désigne aussi ce fruit consommé comme légume

Cette plante a été introduite en Europe et en Chine par les Portugais au XVI^e siècle,

Le potiron est plus ou moins aplati, sa couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé. Son pédoncule est tendre et spongieux, cylindrique et évasé près du fruit. La chair du potiron est sucrée, savoureuse et filandreuse.

C'est une plante herbacée annuelle à longues tiges très vigoureuses, rampantes, éventuellement grimpantes, qui s'accrochent par des vrilles à tout support.

Les feuilles sont grandes, entières, cordiformes, à nervation palmée, formant cinq lobes arrondis.

Les fleurs à sexes séparés (plante monoïque) sont jaune orangé.

Les fruits sont très polymorphes. Ils varient, selon les variétés, par leur forme (sphérique plus ou moins aplatie, allongée, bosselée...), par leur taille (de moins d'un kilogramme à plus de 200 kg), par leur couleur à maturité (blanc, jaune, orange, rouge, vert, bleu-vert...). Un caractère spécifique est la section cylindrique du pédoncule, très gros et spongieux (subéreux). La chair est épaisse et de couleur jaune orangé.

Les graines légèrement bombées, ovales, lisses, sont blanches et assez grandes : de 2 à 3 cm de long.

Tous les potirons se reproduisent par semis.

Il s'écoule six mois entre le semis et la récolte

Riche naturellement en β -carotène, sa densité nutritionnelle élevée en fait un légume à consommer régulièrement dans le cadre de la prévention des cancers ou des maladies cardio-vasculaires. La consommation de 150 grammes permet de couvrir la totalité des besoins quotidiens en provitamine

Le potiron contient 95,6 % d'eau. Il peut se conserver sans difficulté de six mois à un an dans un endroit tempéré et sec (intérieur de maison par exemple).

Cette plante, est l'emblème d'une fête traditionnelle nord-américaine, Halloween.

Valeur nutritive par 100 gr

Valeur énergétique	36 Kcal	Magnésium	10 mg
Vitamine B1	0.05 mg	Calcium	25 mg
Vitamine B2	0.06 mg	Fer	0.6 mg
Vitamine C	14 mg	Fibres	1 g



Le Maroc



Drapeau du Maroc

La cuisine marocaine traditionnelle est extrêmement riche, elle occupe une place importante dans le classement international des meilleures gastronomies.

Le couscous et le tajine sont considérés comme des spécialités classiques et constituent les plats de résistance des repas qui commencent avec des assortiments de salades variées (composées de tomates, poivrons, oignons, carottes, etc.). Ils sont préparés avec du mouton, du bœuf, (voire du dromadaire, dans le Sud), de la volaille ou du poisson, accompagnés de légumes ou de fruits secs. Durant les fêtes, on mange d'autres plats plus raffinés : les pastillas, le tajine d'agneau au miel et pruneaux, le tajine de poulet aux olives et citron confit, la mrouzia, la seffa, la rfissa, les briouates salées farcies de kefta (viande hachée et épicée) et assez proches des samoussas, le méchoui. Le cumin, le safran, le ras el-hanout, le gingembre ou la cannelle agrémentent tous ces plats pour leur donner des colorations et des saveurs particulières. Les soupes, comme la harira ou la hssoua, occupent une place importante, notamment pendant les repas de rupture du jeûne de ramadan...Les pâtisseries traditionnelles, souvent à base d'amandes, sont également très diverses, et incluent par exemple les célèbres cornes de gazelle, les chebakias, ou les sablés comme les ghoribas. Les beignets sfenj sont en outre largement consommés pour accompagner le thé à la menthe, de même que les crêpes msemmen et baghrir.

Le tajine de khlii aux œufs, la bissara, les grillades de brochettes, les fritures de poissons et de fruits de mer, les sandwiches de type bocadillo (héritage de l'influence espagnole dans le Nord), constituent les mets populaires par excellence, ainsi que les escargots vendus par les marchands ambulants et servis dans un bouillon aromatisé.



LA CARNET DE RECETTES

- aubergines, 3 courgettes
- 2 bulbes de fenouil
- 6 tomates mûres
- 3 poivrons (1 vert, 1 rouge, 1 jaune)
- 3 oignons rouges
- 6 gousses d'ail
- 3 citrons confits, 10 cl d'huile d'olive
- 150 g d'olives vertes
- 1 bouquet de coriandre, 1/2 de piment doux en poudre
- 2 c. à s. de sucre en poudre
- 1 c. à s. de graines de cumin
- 1 c. à s. de graines de coriandre
- 1/2 c. à c. de cannelle en poudre
- 1/2 de gingembre en poudre
- 1/2 de safran (filaments + poudre), sel, poivre

- **Préparation**
- Lavez les légumes. Coupez les aubergines et les courgettes (sans les peler) en gros cubes. Équeutez, ouvrez et coupez les poivrons en lanières en éliminant les graines et les côtes blanches. Épluchez et coupez les bulbes de fenouil en 8.
- Pelez, épépinez et concassez les tomates. Pelez et émincez les oignons. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Coupez les citrons confits en dés en éliminant les pépins.
- Dans un bol, mélangez le sucre, la coriandre légèrement pilée, le cumin, le piment, le safran, le gingembre, la cannelle, du sel et du poivre.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites-y fondre les oignons, les poivrons et les aubergines, puis mettez-les dans le bas d'un grand tajine. Ajoutez les autres légumes, les olives et les épices, mélangez, mouillez avec 40 cl d'eau bouillante et démarrez la cuisson 10 min.
- Quand la sauce frémit, posez le couvercle sur le tajine et laissez mijoter 45 min.
- Au bout de ce temps, parsemez les légumes de coriandre finement ciselée. Poursuivez la cuisson 5 min.
- Servez le tajine de légumes du soleil bien chaud.