











	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 <b>VENDREDI</b>
Semaine 49	<b>30/11/2020</b> 	<b>01/12/2020</b> 	<b>02/12/2020</b>	<b>03/12/2020</b>	<b>04/12/2020</b>
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>CRESSON</u> (1-6-9) EMINCE DE POULET SAUCE CURRY AUX ANANAS (1-7-9) RIZ CANTONNAISE (9)  FRUIT	POTAGE TOMATES (1-9) SAUCISSE DE CAMPAGNE (1-3-5-7-9) SAUCE CHASSEUR (1-9-10) POTEES AUX LEGUMES D'HIVER* (3-7) DANETTE VANILLE (7)		POTAGE <u>CELERI RAVES</u> OISEAU SANS TÊTE DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE ESPAGNOLE (1-9) POMMES DE TERRE NATURE PETITS POIS BISCUIT	POTAGE <u>CRECY</u> (carotte) (1-9) FILET DE POISSON MEUNIÈRE (1-3-4-7-9) SAUCE TARTARE (3-10) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) <b>POIRAUX A LA CREME</b> (1-7) DESSERT ST NICOLAS
<b>ALTERNATIVE</b>		SAUCISSE DE VEAU (1-3-5-7-9)		<b>PÂTES MILANAISE</b> (1-3-9) Fromage (7)	NUGGETS DE VOLAILLE (1-3-9)
Semaine 50	<b>07/12/2020</b>	<b>08/12/2020</b> 	<b>09/12/2020</b>	<b>10/12/2020</b>	<b>11/12/2020</b>
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>CHAMPIGNONS</u> (1-7-9) FILET DE POULET  EBLU (1) HARICOTS PROVENCALE (1-9)  FRUIT	POTAGE <u>CERFEUIL</u> (1-9) JAMBON BRAISÉE SAUCE GRAINS DE MOUTARDE (1-7-9-10) POMMES DE TERRE NATURE <u>DUO DES CAROTTES</u> (1) YAOURT (7)		<b>POTAGE POIREAUX</b> (1-7-9) SPAGHETTI (1-3) SAUCE BOLOGNAISE (1-9) FROMAGE RÂPE (7)  BISCUIT (1-3)	POTAGE TOMATES (1-9) WATERZOOI DE POISSON (1-4-7-9) PETITS LEGUMES (9) POMMES DE TERRE NATURE
<b>ALTERNATIVE</b>		FILET DE DINDE			WATERZOOI GANTOISE (1-7-9)
Semaine 51	<b>14/12/2020</b>	<b>15/12/2020</b>	<b>16/12/2020</b>	<b>17/12/2020</b>	<b>18/12/2020</b> 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE POIS (1-9) CORDON BLEU (1-3-7-9) SAUCE COCKTAIL (3-10) STOEEMP AUX <u>PANAIS</u> (3-7)  FRUIT	VELOUTE CARMEN (1-7-9) RÔTI DE DINDE SAUCE AUX AIRELLES (1-9) PUREE A LA CIBOULETTE (3-7) <u>CAROTTES AU MIEL</u> (1) MOUSSE LIEGEOISE (7)		POTAGE VERT PRE (1-9) HAMBURGER DE BŒUF (1-3-5-7-9) SAUCE DEMI-GLACE (1-9) POMMES DE TERRE NATURE CHOU-FLEUR A LA CREME (1-7) BISCUIT (1-3)	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON PANE (1-3-4-7-9) KETCHUP (9-10) POMMES DE TERRE NATURE HARICOTS BEURRE (7) FRUIT
<b>ALTERNATIVE</b>				MACARONI JAMBON DE DINDE FROMAGE (1-3-7-9)	STEAK SUISSE (1-3-5-7-9)
Semaine 52	<b>21/12/2020</b>	<b>22/12/2020</b>	<b>23/12/2020</b>	<b>24/12/2020</b>	<b>25/12/2020</b> 
	<b>VACANCES D'HIVER</b>				
<b>ALTERNATIVE</b>					
Semaine 1	<b>28/12/2020</b>	<b>29/12/2020</b>	<b>30/12/2020</b>	<b>31/12/2020</b>	<b>01/01/2021</b>
	<b>VACANCES D'HIVER</b>				
<b>ALTERNATIVE</b>					



**Ecole**

Légume de saison

Légume à découvrir : poireaux



viande de porc

**Végétarienne**

**menu de fête**

**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** : Noisette, noix, poire, pomme

**Légumes** : brocoli, carotte, céleri branche, cerfeuil, champignons, chicon, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou vert, cresson, salade de blé, panais, pleurote, poireau, salsifis, topinambour- betterave rouge, céleri rave, chou-rave, navet, pomme de terre, potimarron, potiron, radis noir, rutabaga

Légumes d'hiver : chou vert, carottes, poireau, céleri rave, pois



# Poireau

Le **Poireau** est une plante herbacée vivace largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles consommées comme légumes.

Le Poireau a de longues feuilles engainantes, opposées, plates, vert sombre ou vert jaunâtre, plus ou moins larges. La base des feuilles emboîtées forme une pseudo-tige appelée « fût » dont la partie enterrée est blanche et la plus appréciée. Cette espèce est originaire de la région méditerranéenne. Elle est largement cultivée dans toutes les zones tempérées.

Cette plante préfère un sol frais, profond et riche en humus. Elle est très rustique et supporte bien le froid de l'hiver.

La récolte intervient de 5 à 7 mois après la plantation. On pratique le buttage pour augmenter la longueur de la partie blanche. Les poireaux peuvent se conserver en terre, ou en jauge abritée pour pouvoir les récolter par grands froids.

Les poireaux, dont le goût est intermédiaire entre ceux de l'oignon et de l'asperge, se consomment cuits. On peut les manger froids en vinaigrette, mais ils entrent le plus souvent dans la préparation de plats chauds : tartes, quiches, gratins ; potages, pot-au-feu, potées...

Source : Wikipédia

La **cuisine chinoise** est parmi les plus réputées au monde. Elle est bien connue, grâce aux restaurants chinois établis un peu partout.

La cuisine chinoise est une des plus réputées au monde, et sans doute celle qui comporte le plus de variations. Il faut plutôt parler de cuisines chinoises car l'aspect régionale est fondamental. Malgré une continuité remarquable dans l'histoire de cette cuisine. La grande division régionale est celle du blé au Nord et du riz au Sud

Comme dans tous les pays, la cuisine de Chine change selon les régions. Il faut faire attention au goût, à l'arôme, à la couleur et à la consistance, cela depuis très longtemps. À la place de nos assiettes et de nos fourchettes, la table des Chinois est composée de baguettes, d'un bol et d'une cuillère. Chaque personne se sert dans les différents plats avec ses baguettes.

Les enfants mangent avec une cuillère le temps d'apprendre à manger avec des baguettes. Celles-ci peuvent être en bambou, en métal ou en plastique. Les aliments sont cuits dans un wok, une sorte de poêle en métal au fond arrondi. Les Chinois utilisent beaucoup d'herbes aromatiques pour parfumer leurs plats.



## LA CARNET DE RECETTES



### Poulet aigre - doux

#### **Préparation**

---

Faire la sauce : Dans un bol, mettre 3 grosses cuillères à soupe de concentré de tomate. Ajouter 3 cuillères à café de sauce anglaise, puis 6 cuillères à soupe de vinaigre de riz et autant de sucre. On peut opter pour les prunes séchées pour un résultat moins sucré. Mélanger le tout et réserver.

La marinade du poulet : (de 20 à 25 minutes). Dans un bol, mélanger 1 oeuf, 1 cuillère à café de sucre, du poivre moulu et 1 cuillère à café de fécule de maïs. Y tremper le poulet découpé en morceaux de 2,5 cm sur 2,5 cm. Mettre au réfrigérateur.

Faire frire le poulet au bout du temps de marinade. Pour cela, le plonger d'abord dans de la fécule de maïs en prenant soin de bien recouvrir tous les côtés. Verser les 3/4 d'une bouteille d'huile d'arachide dans un wok (attention aux brûlures !) et chauffer. Tester la cuisson en plongeant un peu de marinade trempée dans la fécule en vérifiant que ça fasse de bonnes bulles. Quand c'est bon, plonger petit à petit les morceaux de poulet mariné et recouverts de fécule dans l'huile. Petit à petit car ils ne doivent pas coller ensemble. Quand ils ont pris une bonne couleur dorée, c'est bon, ils sont cuits.

Faire rissoler les légumes dans de l'huile végétale ou de sésame. Quelques minutes après, les oignons seront translucides, c'est cuit !

Ajouter alors le poulet et les ananas/litchees éventuels... Mélanger puis ajouter la sauce. Mélanger le tout et laisser bien cuire... Il ne faut pas que le plat soit trop mouillé. La sauce ne doit pas être l'élément principal du plat.

#### **Pour finir**

Servir avec du riz chinois traditionnel cuit à la façon chinoise.