

RESTAURANT SCOLAIRE DE GIGNAC

Du 03 au 28 MARS 2025

RECETTE DU

CHEF!



Pour 4 personnes :

- 1 chou vert
- 1 gros oignons
- 100g beurre salé
- 1 carotte
- Sel/Poivre noir

Préparation:

- Étape 1
Enlevez les feuilles flétries du chou. Coupez-le en 4.

- Étape 2
Mettez de l'eau à bouillir dans une marmite et quand elle bout, faites-y blanchir le chou pendant 10 mn. Egouttez, rafraîchissez.

- Étape 3
Epluchez la carotte et l'oignon, émincez-les très finement. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre, et faites-y revenir doucement l'émincé de carotte et d'oignon.

- Étape 4
Retirez le trognon et les bas de côtes du chou et découpez-le en lanières. Ajoutez dans la sauteuse. Poivrez. Mélangez bien. Laissez cuire 10 mn à feu doux.

Bon appétit !

JE REPERE LES LOGOS



JE COMPREND LES COULEURS

- PRODUIT LAITIER
- LEGUMES ou FRUIT
- PLAT PROTIDIQUES
- DESSERT

Du 03 au 07 MARS

Du 10 au 14 MARS

Du 17 au 21 MARS

Du 24 au 28 MARS

LUNDI

Soupe de légumes
Cuisse de poulet rôti
Frites
Gouda
Fruit

Salade d'endives aux noix
Rôti de bœuf & Ebly sauce provençale
Fromage blanc Coulis de fruits rouges

Saucisson cornichons
Seiche à la rouille
Semoule de blé
Bûche de chèvre
Fruit

Radis beurre
Poulet basquaise
Riz
Cantal
Mousse au chocolat

MARDI

Carottes râpées
Couscous végétarien
Yaourt
Beignet au chocolat

Bouillon de vermicelles
Sauté de dinde
Jardinière de légumes
Samos
Gâteau de semoule

Coleslaw
Nuggets de volaille
Haricots verts
Yaourt
Brownie

Taboulé
Dhal de lentilles corail
Emmental
Flan pâtissier

MERCREDI

Champignons à la grecque
Sauté d'agneau
Haricots blancs
Cantal
Fruit de saison

Macédoine mayonnaise
Tortilla
Salade verte
Camembert
Fruit de saison

Salade de pommes de terre
Rôti de porc au thym
Embeurrée de chou
Brie
Flan au caramel

Salade verte
Gratin de saumon
Nouilles
Fromage blanc
Fruit

JEUDI

Friand au fromage
Steak haché
Piperade
Fromage blanc
Crème de marrons

Pamplemousse
Jambon braisé
Purée
Yaourt
Biscuit sec

Salade verte et pois chiches
Tortellini aux champignons
Petit suisse
Fruit de saison

Pizza
Blanquette de veau
Carottes Vichy
Bleu d'Auvergne
Salade de fruits

VENDREDI

Poireaux vinaigrette
Paëlla aux fruits de mer
Chanteneige
Fruit

Salade de riz
Filet de colin meunière
Haricots plats d'Espagne
St Nectaire
Fruit

Sardines à l'huile
Escalope de veau
Petits pois
Vache qui rit
Fruit de saison

Salade verte et tielle
Linguine aux supions
Yaourt à boire
Churros