



Les coulisses des cuisines

Gratin végétarien blé et lentilles de corail

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients (4 personnes) :

- 150 gr de blé
- 100 gr de lentilles de corail
- 150 gr de parmesan râpé
- 4 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 4 grosses tomates
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 4 c.s d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

1. Lavez et coupez les courgettes en rondelles, le poivron en lanières, les tomates en cubes. Emincez l'oignon et coupez l'ail en morceaux.
2. Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez le poivron et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez les courgettes et tomates. Salez, poivrez. Parsemez d'herbes de Provence.
3. Faire cuire le blé et les lentilles de corail. Egouttez.
4. Mélangez les légumes poêlés, le blé et les lentilles.
5. Versez dans un plat à gratin huilé. Saupoudrez de parmesan râpé dans le four chaud à 220° pendant environ 15 minutes.

Bonne rentrée à toutes et à tous,

Prenez le temps de bien savourer la pause déjeuner. Je ne doute pas que les élèves apprécieront ces repas élaborés dans nos cuisines par nos agents qui ont à cœur de proposer des menus de qualité. Vous y découvrirez une part importante d'aliments Bio ou approvisionnés en circuit court.

Laurent LOUVET

Adjoint à l'enfance, la jeunesse et aux actions scolaires

Info de
la ville



Restauration
scolaire

Maryse Bastié
Victor Hugo

Menus
du mois

Septembre 2020



Mardi 01/04

Mercredi 02/04

Jeudi 03/04

Vendredi 4/04

Lundi 21/04

Mardi 22/04

Mercredi 23/04

Jeudi 24/04

Vendredi 25/04

| | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| | Melon | Concombres (crème, menthe) | Betteraves cuites | Feuilleté fromage | Concombres alpin | Taboulé | Tomates, mozzarella | Melon | Mousse de canard Cornichons |
| | Spaghettis Bolognaise (gruyère râpé) | Filet de poisson pané Tomates provençales, Riz créole | Sauté de porc P.D.T rissolées | Poulet rôti Basquaise | Goulash de bœuf Frites | Escalope de porc Courgettes braisées | Fricassée de lapin Purée de potimarron, P.D.T | Gratin végétarien blé et lentilles (poivrons, tomates, courgettes) Parmesan | Cœur de merlu Mijoté de tomates, 4 céréales |
| | Lait Glace | Crème dessert | Fromage Fruit de saison | Fromage Fruit de saison | Lacté | Fromage Kiwi | Lacté | Fromage Banane | Fromage Fruit de saison |
| | Lait Choco | Miel Biscotte | Lacté Fruit de saison | Pain Confiture | Pain Fromage | Lacté Fruits secs | Pain Confiture | Miel Biscotte | Biscuit Fruit de saison |

Lundi 7/04

Mardi 8/04

Mercredi 9/04

Jeudi 10/04

Vendredi 11/04

Lundi 28/04

Mardi 29/04

Mercredi 30/04

Jeudi 1/10

Vendredi 2/10

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Melon, pastèque | Salade de blé au thon (mayonnaise) | Carottes râpées | Concombres (vinaigrette) | Tomates, féta, basilic | <small>Sem. de la pesée M. Bastié</small> Friand | Haricots verts, maïs, thon | Douceur d'orange au pamplemousse | <small>Sem. de la pesée M. Bastié</small> Méli-mélo de chou aux pommes | Carottes râpées |
| Sauté de bœuf aux 5 épices Coquillettes | Mijoté de porc (au cidre) Pommes | Couscous végétari- en (pois chiches, semoule, panais, to- mates, patates douces) | Escalope de dinde (au curry) Chou-fleur, P.D.T | Pavé de saumon Carottes, riz (sauce dieppoise avec crevettes) | Sauté de porc Poêlée de carottes, céleri | Recette de légumes racines en gratin à la tomme de brebis et au blé | Cuisse de canette Coquillettes, fon- due de tomates | Saucisses de bœuf Flageolets | Cœur de merlu Fondue de poi- reaux, P.D.T (à la crème) |
| Lacté | Fromage Fruit de saison | Fromage blanc | Lacté | Lacté brassé | Fromage Fruit de saison | Petit suisse | Dessert lacté | Lacté | Riz au lait |
| Lait Brioche | Lacté Biscuit | Pain Fromage | Biscuit Fruit de saison | Pain, Beurre, chocolat | Pain, fromage Jus d'orange | Lacté Fruits secs | Compote Biscotte | Pain, Beurre, chocolat | Biscuit Fruit de saison |

Lundi 14/04

Mardi 15/04

Mercredi 16/04

Jeudi 17/04

Vendredi 18/04

| | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Melon | Céleri rémoulade Œuf dur | Salade de riz | Laitue, chèvre | Pamplemousse |
| Hachi parmentier | Tomates provençales Boulgour | Surimi, tomates, emmental | Emincé de volaille Courgettes, P.D.T | Tagliatelles aux fruits de mer (crustacés) |
| Lacté | Crème dessert | Yaourt à boire Fruit de saison | Lacté | Fromage Fruit de saison |
| Lacté Biscuit | Pain Fromage | Compote Casse-croûte | Pain Pâte à tartiner | Lait Quatre-quarts |

Produits issus de l'agriculture biologique

- Viande bovine française
- Produits issus du commerce équitable
- Plat élaboré selon la recette au verso

Les légumes frais du mois

Aubergine, carotte, céleri,
chou-fleur, concombre, courgette,
tomate, panais, patate douce, poivron,
potimarron, rutabaga