



## Les coulisses des cuisines

### Chili con carne végétarien

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 sachet d'épices
- 1 boîte de maïs
- 800 gr de tomates pelées
- 1 oignon émincé
- 400 gr de haricots rouges
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c.s d'huile d'olive
- Sel fin, poivre
- 100 gr de cheddar

### Préparation de la recette :

1. Commencez par faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Versez-y l'oignon et l'ail écrasé puis salez et poivrez. Faites cuire jusqu'à ce que l'ail et l'oignon soient transparents et fondants.
2. Lavez les carottes et coupez en fins bâtonnets. Versez dans la sauteuse avec l'ail et l'oignon. Comptez environ 8 minutes. Une fois que les carottes sont cuites, versez le sachet d'épices à chili. Ajoutez les tomates pelées et le maïs égouttés. Ajoutez les haricots rouges rincés et égouttés.
3. Versez un petit verre d'eau dans la sauteuse, mélangez et laissez cuire 10 minutes environ.
3. Une fois que le chili végétarien est cuit, versez le dans des assiettes creuses ou des grands bols et saupoudrez de cheddar râpé.

Bon appétit

Info de  
la ville



Nous vous rappelons que les inscriptions pour les vacances scolaires d'Hiver seront ouvertes sur votre Espace Citoyen Famille à partir du 13 janvier, jusqu'au 27 janvier 2021.

**Laurent LOUVET**

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



Restauration  
scolaire

Maryse Bastié  
Victor Hugo

Menus  
du mois

Janvier 2021



Lundi 04/01

Mardi 05/01

Mercredi 06/01

Jeudi 07/01

Vendredi 08/01

Lundi 25/01

Mardi 26/01

Mercredi 27/01

Jeudi 28/01

Vendredi 29/01

Pamplemousse	Feuilleté fromage	<b>Potage hivernal (chou frisé, P.D.T)</b>	<b>Endives, Chèvre</b> (vinaigrette de framboise)	<b>Carottes râpées</b>
Pavé de saumon (sauce hollandaise) <b>Semoule couscous</b>	Parmentier arc en ciel (P.D.T, potimarrons)	<b>Escalope de porc</b> Marmelade de pommes fruits	Œufs durs, <b>Blé</b> , épinards (béchamel)	<b>Poulet Frites</b>
Lait Galette des rois	Fromage Fruit de saison	Fromage Fruit de saison	<b>Lacté</b>	Glace
<b>Pain</b> Confiture	Galette des rois Fruit de saison	<b>Lacté</b> Biscuit	<b>Pain, beurre</b> Chocolat	Pain d'épices Compote

Salade d'agrumes (pamplemousse, orange, menthe)	Velouté <b>poireau, P.D.T</b>	Salade de riz au thon	<b>Mâche</b> Mimolette	<b>Méli-mélo de choux</b>
<b>Escalope de dinde</b> <b>Gratin de chou-fleur</b>	Bœuf aux olives <b>Semoule boulgour</b>	Omelette <b>Julienne de céleri, navets, carottes</b>	Cassoulet (haricots blancs)	Filet de poisson pané <b>Carottes braisées citronnées</b> (persillées)
<b>Riz au lait</b>	Fromage Ananas	Fromage Fruit de saison	<b>Lacté</b>	<b>Fromage blanc</b>
<b>Pain, Beurre, chocolat</b>	Compoté Biscotte	<b>Lacté</b> Biscuit	Choco Lait	<b>Pain</b> Fromage, fruit de saison

Lundi 11/01

Mardi 12/01

Mercredi 13/01

Jeudi 14/01

Vendredi 15/01

<b>Velouté de potimarrons</b>	<b>Betteraves cuites</b>	<b>Céleri branche, maïs</b>	<b>Laitue</b>	<b>Macédoine (carottes, navets, petits pois, maïs)</b> Mayonnaise
Blanquette de veau <b>P.D.T vapeur, champignons, céleri</b>	<b>Rôti de porc</b> <b>Lentilles</b>	Cœur de merlu <b>Emincé de poireaux</b> (à la crème)	<b>Chili con carne végétarien</b> (haricots rouges, carottes, riz.)	<b>Emincé de volaille</b> (au curry) <b>Panais braisé</b>
Fromage Fruit de saison	Fromage Banane	<b>Crème dessert</b>	<b>Petit suisse</b>	Fromage Fruit de saison
Brioche Lait	<b>Lacté</b> Biscuit	<b>Pain, fromage, Jus d'orange</b>	Barre pâtissière Fruit de saison	Pâte à tartiner <b>Pain</b>



Lundi 18/01

Mardi 19/01

Mercredi 20/01

Jeudi 21/01

Vendredi 22/01

Saucisson à l'ail (cornichons)	<b>Scarole</b> Fourme d'Ambert	<b>Carottes râpées</b> <b>Semoule couscous</b>	Soupe de légumes d'hiver (poireau, oignon, chou frisé, carotte)	<b>Laitue</b> Mimosa (huile d'olive)
<b>Sauté de porc au caramel</b> <b>P.D.T, potimarron</b> vapeur	Rôti de bœuf Chou-fleur, coquillettes (sauce aux herbes)	<b>Pintade</b> <b>Choucroute</b>	<b>Tagliatelles</b> aux saumon	Curry de <b>carottes, navets</b> aux lentilles et riz
Fromage Fruit de saison	<b>Lacté brassé</b>	Fromage Fruit de saison	Fromage Fruit de saison	Entremet
<b>Cracotte</b> Miel	Fromage <b>Pain</b>	Fruits secs <b>Lacté</b>	Confiture <b>Pain</b>	<b>Galette de riz</b> chocolatée, Lait

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

Potimarron, céleri, chou frisé, chou-fleur, endive, carotte, scarole, betterave, poireau, laitue, navet, panais

Retrouvez l'ensemble des menus sur [www.bouaye.fr](http://www.bouaye.fr) et sur l'application mobile « Nantes dans ma poche »