

Poulet basquaise

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 poulet coupé en morceaux
- 6 tomates bien mûres pelées et épépinées
- 1 oignon, de l'ail
- Petits piments verts d'Espelette
- 2 poivrons pelés et épépinés
- Huile d'olive
- Sel, thym
- Laurier et persil

Préparation de la recette :

1. Dans un peu d'huile, faire revenir l'oignon et l'ail, les piments et les poivrons tranchés en lamelles.
2. Lorsque l'oignon a pris une teinte blanche, ajoutez les tomates en morceaux, le poulet, le laurier, le thym et le persil. Salez et poivrez.
3. Laissez mijoter à couvert environ 40 minutes. Vérifier la cuisson du poulet, prolonger la cuisson si nécessaire.

Bon appétit

Info de
la ville



L'ensemble des équipes de restauration et d'animations vous souhaite une bonne rentrée scolaire. Nous espérons tous, que cette année sera (enfin) marquée par la fin des contraintes liées à la Covid 19 !

Laurent LOUVET

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



Restauration
scolaire

Maryse Bastié
Victor Hugo

Menus
du mois

Septembre 2021



Jouidi 02/04 Vendredi 03/04

Lundi 20/04 Mardi 21/04 Mercredi 22/04 Jouidi 23/04 Vendredi 24/04

Melon Pastèque	Concombre à la grecque
Spaghettis bolognaise	Poulet (Fr) basquaise (tomates, poivrons, oignons, grelots) Riz créole
Glace	Lacté
Lait, Choco fourré	Pain, Confiture

Méli-mélo de choux râpés	Concombre alpin	Tomates Mozzarella (huile d'olive, herbes de Provence)	Melon	Mousse de canard, cornichons
Goulasch de bœuf Frites	Escalope de porc (Fr) Gratin de courgettes	Poulet (Fr) rôti Purée de P.D.T, potimarrons	Gratin végétarien aux blés et lentilles (poivrons, courgettes, tomates, parmesan)	Cœur de merlu Fondue de tomates aux 4 céréales
Lacté	Fromage Fruit de saison	Lacté	Fromage Banane	Fromage Ananas
Pain, Compote	Lait, Choco fourré	Pain, Fromage	Miel, Galette de riz	Pain, Pâte à tartiner

Lundi 06/04 Mardi 07/04 Mercredi 08/04 Jouidi 09/04 Vendredi 10/04

Lundi 27/04 Mardi 28/04 Mercredi 29/04 Jouidi 30/04 Vendredi 01/05

Melon	Salade de blé au thon (vinaigrette)	Carottes râpées Mimollette	Saucisson à l'ail	Tomates, féta, basilic (huile d'olive, herbes de Provence)
Bœuf aux 5 épices Boullgour	Mijoté de porc (Fr) au cidre Marmelade de pommes	Couscous végétarien (panais, tomates, patates douces, semoule, pois chiches)	Escalope de dinde (Fr) au curry Chou-fleur, P.D.T	Pavé de saumon (sauce dieppoise, crustacés) Carottes, Riz créole
Entremet	Fromage Fruit de saison	Fromage blanc	Fromage Fruit de saison	Lacté brassé
Pain, Compote	Lait, Brioche	Pain, Fromage	Biscuit, Banane	Pain, beurre, Chocolat noir

Taboulé (haricots verts, petits pois)	Radis	Laitue, emmental (échalote, persil)	Tomates mozzarella (huile d'olive, herbes de Provence)	Saucisson sec
Veau marengo Carottes vichy	Rôti de porc (à l'ananas) Riz madras	Colombo de dinde Carottes, tomates, boullgour	Roulé d'omelette aux petits légumes (panais, courgettes)	Filet de colin (beurre citronné) Poêlée de brocolis, P.D.T
Fromage Fruit de saison	Crème dessert	Lacté	Biscuit Compote	Fromage Fruit de saison
Miel, Pain	Biscuit, Fruit de saison	Pain, Pâte à tartiner	Lacté, Biscuit	Pain, beurre, Chocolat noir

Lundi 13/04 Mardi 14/04 Mercredi 15/04 Jouidi 16/04 Vendredi 17/04

Feuilleté fromage	Melon	Céleri rémoulade	Pamplemousse	Laitue, chèvre (vinaigrette au miel)
Rôti de porc (Fr) Poêlée carottes, chou-fleur	Hachis parmentier	Œufs durs, tomates Provençales Semoule couscous	Filet de poisson pané Ratatouille (tomates, courgettes, aubergines, poivrons, oignons) Blé	Fricassé de poulet (Fr) (sauce soja) Courgettes, P.D.T
Fromage Fruit de saison	Lacté brassé	Crème dessert	Fromage Fruit de saison	Lacté
Lacté, Biscuit	Pain, Fromage	Confiture Choco nature	Pain, Pâte à tartiner	Lait Barre pâtisnière

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, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, melon, pastèque, panais, patate douce, tomate

Retrouvez l'ensemble des menus sur www.bouaye.fr et sur l'application mobile « Nantes dans ma poche »