



## Colombo de dinde au potimarron

**Temps de préparation : 40 min**

**Temps de cuisson : 40 min**

Ingrédients (4 personnes) :

- 800 gr de dinde coupés en gros dés
- 2 oignons
- 350 gr de potimarron
- 2 carottes
- 1 boîte de tomates entières pelées
- 2 gousses d'ail
- 2 c.s d'huile d'olive
- 1 c.s de curry
- 2 c.s de colombo
- 3 pincées de piment d'Espelette
- 2 bouillon-cube de légumes

### Préparation de la recette :

1. Lavez les légumes. Epluchez les carottes et taillez en sifflets. Coupez en deux les potimarrons, ôtez les graines et coupez en gros dés.
2. Versez l'huile dans une cocotte, puis les morceaux de volaille. Laissez rissoler la viande en remuant et ajoutez les oignons émincés et l'ail.
3. Saupoudrez la viande de curry, de colombo et de piment d'Espelette. Enrobez bien les morceaux.
4. Ajoutez les tomates entières avec leur jus, puis les bouillons cubes de légumes dilués dans 20 cl d'eau tiède.
5. Laissez cuire 10 min à petits bouillons.
6. Ajoutez les carottes 10 min après.
7. Versez le potimarron 5 min après. Salez, poivrez, et couvrez.
8. Laissez mijoter 40 min.

Bon appétit !



Restauration  
scolaire

Maryse Bastié  
Victor Hugo

Menus  
du mois

Novembre 2021



Lundi 01/11	Mardi 02/11	Mercredi 03/11	Jeudi 04/11	Vendredi 05/11	Lundi 22/11	Mardi 23/11	Mercredi 24/11	Jeudi 25/11	Vendredi 26/11
<b>FERIÉ</b>	<b>Accueil de Loisirs</b> Salade de blé au thon (mayonnaise) Fromage Fruit de saison	<b>Accueil de Loisirs</b> Laitue, croûtons maison, chèvre Escalope de poulet (Fr.) Epinards à la crème Petit suisse Banane	<b>Accueil de Loisirs</b> Betteraves cuites Dos de cabillaud (sauce beurre blanc) P.D.T à la vapeur Fromage Fruit de saison	<b>Accueil de Loisirs</b> Taboulé Steak haché Poêlée de panais, carottes Fromage Fruit de saison	Potage panais, P.D.T Navarin d'agneau (Fr.) Petits pois, carottes Fromage Fruit de saison	Salade carottes, germes de soja Colombo de dinde (Fr.) au potimarron, semoule boulgour Fromage blanc	Batavia, maïs Rôti de porc (Fr.) aux pruneaux Chou-fleur vapeur Lacté	Duo de pamplemousse, orange (menthe) Omelette parmentière aux champignons Lacté	Méli-mélo de choux râpés Tagliatelles aux fruits de mer (crustacés) Fromage Salade de fruits
	Brioche, Fruits secs	Pain, Pâte à tartiner	Pain, Confiture	Lacté, Fruit de saison	Pain, Confiture	Fruit de saison, Barre pâtissière	Pain, beurre Chocolat	Pain, Fromage	Lacté, Biscuit

Lundi 08/11	Mardi 09/11	Mercredi 10/11	Jeudi 11/11	Vendredi 12/11	Lundi 29/11	Mardi 30/11
Pamplemousse Spaghettis bolognaise Glace	Céleri rémoulade Rôti de bœuf Purée de patates douces et courges Lacté	Friand Cœur de merlu Emincé de poireaux Fromage, Ananas	<b>FERIÉ</b>	Feuille de chêne, Fourme d'Ambert, poire (vinaigrette au miel) Curry de carottes aux lentilles, riz Crème dessert	Salade de fêta à la betterave rouge Dos de saumon Carottes Vichy (sauce crème, ciboulette) Fromage Banane	Saucisson à l'ail Bœuf au caramel Navet, carotte, poireau, P.D.T Fromage Fruit de saison
Pain, beurre, Chocolat	Biscuit, Fruit de saison	Pain, Fromage		Pain, Confiture	Lacté, Biscotte	Pain, Pâte à tartiner

**Accueil de Loisirs**  
*Vacances scolaires  
du 25 Octobre au 05 Novembre  
2021*

Lundi 15/11	Mardi 16/11	Mercredi 17/11	Jeudi 18/11	Vendredi 19/11
Radis, beurre Bœuf Stroganoff Frites Entremet	Soupe de légumes d'automne (poireau, carotte, P.D.T) Mijoté de porc (au cidre) Marmelade de pommes Fromage Fruit de saison	Pizza fromagère Filet de poisson pané Poêlée de brocoli, carotte Fromage Fruit de saison	Carottes râpées (sauce citronnée) Chili végétarien (haricot rouge, quinoa, potiron) Lacté	Salade de riz, olives, mimolette Pintade rôtie (Fr.) Chou blanc poêlé, Fromage, Fruit de saison
Lait, Choco fourré	Pain, Pâte à tartiner	Compote, Casse-croûte	Pain, Fromage	Lacté, Biscuit

- Produits issus de l'agriculture biologique**
- Viande bovine française
  - Produits issus du commerce équitable
  - Plat élaboré selon la recette au verso

