

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Info du mois de Novembre : Zoom la Citrouille



La citrouille ne sert pas seulement à la décoration d'Halloween. Sa chair et ses graines se mangent, avec des bienfaits pour notre santé. Ses nutriments aident à renforcer le système immunitaire, à rester en forme, à baisser la pression sanguine...

Les graines de citrouilles, grillées ou nature, sont riches en magnésium, en fer et en acides gras insaturés. A croquer pour un en-cas ou à ajouter à vos salades, à vos céréales du matin ou à vos soupes, deux excellentes façons de préserver votre santé.

Quant à **la chair de la citrouille**, riche en fibres, elle est décongestionnante, et très digeste. Peu calorique, elle contient beaucoup d'eau. C'est un aliment recommandé dans le cadre d'un régime équilibré.

Soupe au Potiron :

Ingrédients :

600g de potiron
75cl de lait
200g de crème fraîche
1 pincée de cumin
40g de beurre
Sel et poivre



1. Découpez soigneusement la chair du potiron en très petits dés réguliers.
2. Faites fondre le beurre dans une cocotte, ajoutez le potiron et étuvez jusqu'à ce que la chair se défasse un peu.
3. Versez le lait bouillant, salez, poivrez, saupoudrez de muscade et laissez cuire à petits bouillons 30 min.
4. Passez ensuite cette soupe au mixeur et ajoutez la crème.
5. Remettez un peu sur le feu pour réchauffer.

*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 03 Novembre



**Salade de lentilles ou
salade bar** 

**Sauté de poulet au
curry**

**Pâtes avec des
champignons**

Comté 

**Compote ou dessert
bar** 

Mardi 04 Novembre



**Carottes râpées ou
salade bar** 

 **Poisson du
jour avec sa sauce**

**Accompagné de riz
avec ses endives
braisés**

Fromage blanc au miel

**Fruit frais ou dessert
bar** 

**Mercredi 05
Novembre**

Jeudi 06 Novembre



**Soupe de courge ou
salade bar** 

**Couscous
Légumes couscous**

Brie de Nangis 

**Entremet vanille ou
dessert bar** 

**Vendredi 07
Novembre**



**Salade franc-comtoise
ou salade bar** 

**Lasagne épinards /
chèvres**

Yaourt vanille bio

**Fruit de saison ou
dessert bar**

*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**



nutriscore

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 10 Novembre

Mardi 11 Novembre



**Mercredi 12
Novembre**

Jeudi 13 Novembre



**Vendredi 14
Novembre**



**Betteraves vinaigrette
ou salade bar** 

**Sautée de bœuf aux
olives
Avec ses légumes
accompagnés de pâtes**

Camembert 

**Fruit de saison ou
dessert bar** 

FERIE

**Salade coleslaw ou
salade bar** 

Hachis aux légumes

Yaourt nature

**Fruit de saison ou
dessert bar** 

**Salade d'endives ou
salade bar** 

**Poisson du jour avec sa
sauce** 

**Gratin de choux-fleurs
avec de la polenta**

Emmental

**Crumble aux fruits ou
dessert bar** 

*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**



nutriscore

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 17 Novembre



Champignons à la grecque ou salade bar



Veau marengo

(tomates, oignons)



Riz avec des champignons/carottes



Beaufort



Liégeois chocolat ou



Mardi 18 Novembre



Soupe de butternut ou salade bar



Tajine de poulet

Avec ses légumes

Semoules

Fromage blanc à la crème de marron

Compote ou dessert



Mercredi 19 Novembre

Jeudi 20 Novembre



Salade de riz à l'avocats et crevettes ou salade bar



Brandade de poisson



Petit suisse aromatisé



Tarte à la pomme ou dessert bar



Vendredi 21 Novembre



Œuf dur mayonnaise ou salade bar



Quiche aux légumes

Salade verte



Tomme blanche

Fruit de saison ou dessert bar



*Je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleurs choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**



nutriscore

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 24 Novembre



Mardi 25 Novembre



**Mercredi 26
Novembre**

Jeudi 27 Novembre



**Vendredi 28
Novembre**



**Velouté de
champignons ou
salade bar** 

**Boulette d'agneau
Semoules/ légumes
couscous**

Cantal 

**Fruit de saison ou
dessert bar** 

**Salade verte au dès de
mimolette ou salade
bar** 

Chili sin carn

Yaourts aromatisé bio

**Compote ou dessert
bar** 

**Salade de pâtes ou
salade bar** 

**Poisson du jour avec sa
sauce** 

Purée de patate douce

Haricots verts 

Bleu d'auvergne

**Flan pâtissier ou
dessert bar** 

**Soupe de potirons ou
salade bar** 

Pizza végétarienne

Vache qui rit®

**Compote ou dessert
bar** 

*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**



nutriscore

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Info du mois de Décembre : Zoom la bûche de Noel



Quelle est l'origine de la bûche de Noel ?

Au départ la tradition de la bûche n'est pas liée à la pâtisserie.

L'origine provient du Solstice d'Hiver, là où en Provence et dans certains pays Scandinaves la « coutume » voulait qu'on brûle soit un tronc d'arbre soit une bûche bien précise (*un arbre fruitier en Provence par exemple*) et qui devaient dans les deux cas durer le plus longtemps possible.

La Bûche servait à prédire l'année à venir en terme de récolte : un long feu avec de belles flammes hautes annoncerait de bonnes récoltes, un temps idéal, et peu d'inondation ou de sécheresse.

Quand la bûche est –elle devenue une pâtisserie ?

La paternité de cette dernière est sujette à controverse et il est difficile de savoir qui en est vraiment l'auteur. Cela pourrait aussi bien être l'oeuvre d'un pâtissier vers 1834 ou d'un apprenti pâtissier dans la cuisine du chocolatier Felix Bonnat dans les années 1860 ou bien de Pierre Lacam, qui l'aurait conçue en 1898 en tant que glacier du prince Charles III de Monaco.

La Bûche de Noël a été depuis déclinée en une multitude de recette.

Bûche légère chocolat, coco et framboise

Ingrédients

Pour la génoise :

- 4 oeufs
- 120 g de farine
- 80 g de sucre
- 30 g de cacao amer en poudre
- 1/2 sachet de levure

Pour la garniture :

- 1 barquette de framboises
- 1 boîte de lait de coco de 40 cl (non allégée et placée au frais 12h)
- 40 g de noix de coco râpée
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre



Étapes

1. La veille, placez le lait de coco au frais pour la nuit. Le jour même, préchauffez le four à 180°. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Fouettez les blancs en neige ferme puis ajoutez le sucre jusqu'à obtenir une texture bien brillante.
2. Ajoutez les jaunes d'oeufs et mélangez. Incorporez la farine, le cacao et la levure tamisés puis mélangez délicatement à la spatule. Etalez sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé.
3. Enfouez 10 à 12 min. Contrôlez la cuisson avec la lame d'un couteau. Dès la sortie du four, démoulez le biscuit puis roulez-le comme une bûche dans un torchon légèrement humide. Laissez refroidir ainsi puis retirez le torchon.
4. Préparez la chantilly. Ouvrez la boîte de lait de coco. Versez l'eau de coco et conservez-la pour une autre utilisation. Fouettez le reste (la crème de coco) jusqu'à ce que la texture de la crème devienne liquide.
5. Ajoutez le sucre puis fouettez jusqu'à ce que la crème prenne une texture de chantilly. Cela peut prendre 5 à 10 min. Une fois que c'est le cas, ajoutez la moitié de la noix de coco râpée et mélangez délicatement.
6. Etalez la chantilly coco sur le biscuit. Garnissez avec les framboises puis roulez le biscuit en bûche bien serrée. Emballez-le dans du film alimentaire et placez une nuit au frais avant de servir, saupoudré avec le reste de noix de coco.

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 01 Décembre



**Cœuf dur mayonnaise
ou salade bar**

Pennes

Bolognaise végétale

Tomme de Savoie

**Salade de fruit ou
dessert bar**

Mardi 02 Décembre



**Soupe de légumes ou
salade bar**

**Tartiflette
(* dès de volaille)
(Pommes de terre)**

Salade verte

Comté

**Ananas frais ou dessert
bar**

**Mercredi 03
Décembre**

Jeudi 04 Décembre



**Duo betterave et féta
ou salade bar**

**Estouffade de bœuf
(mijoté)
Carotte braisé/riz**

Yaourt de sigy

**Gâteau chocolat
maison ou dessert bar**

**Vendredi 05
Décembre**



**Carottes râpées ou
salade bar**

**Colin meunière avec sa
sauce**

Blé

Brie de Melun

**Fruit de saison ou
dessert bar**

*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 08 Décembre



Salade de quinoa ou
salade bar 

Curry de légumes
(carottes-courgettes-
pommes de terre et
pois chiches)
Avec du boulgour

Yaourt nature 

Poire au sirop ou
dessert bar 

Mardi 09 Décembre



Salade coleslaw ou
salade bar 

Sauté de dinde au
paprika 
Semoules / haricots
plats 

Emmental

Compote ou dessert
bar 

**Mercredi 10
Décembre**

Jeudi 11 Décembre



Velouté de potimarron
ou salade bar 

Omelette espagnole
(tomates, pommes de terre,
oignons, poivrons)

Fromage blanc à la
crème de marron

Fruit de saison ou
dessert bar 

**Vendredi 12
Décembre**



Salade d'endives avec
crouton ou salade bar



Poisson du jour avec sa
sauce 

Patates douces au four
Haricots beurrés

St moret®

Riz au lait ou dessert
bar 

*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**



nutriscore

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 15 Décembre



Salade de choux rouges ou salade bar



Tortilla



Dès de citrouille au four

Yaourt



Fruit de saison ou dessert bar



Mardi 16 Décembre



Salade de perles ou salade bar



Cordon bleu



Purée pomme de terre et brocolis

Emmental

Compote ou dessert bar



Mercredi 17 Décembre

Jeudi 18 Décembre

Repas de Noël

*Mousse de canard sur son toast **ou** rillettes aux deux saumons*

*Moelleux de dinde farci aux marrons sauce champignons **ou** Pavé de saumon sauce au beurre blanc*

Avec des pommes dauphines et une poêlée forestière

Plateau de fromage

*Bûche pâtissière au praliné maison **ou** Bûche pâtissière au chocolat maison **et** clémentine avec son sachet de chocolat de Noël*

Vendredi 19 Décembre



Velouté de champignons ou salade bar



Tomate farcie

Riz

Coulommiers



Compote ou dessert bar



(sous réserve de changements)

*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**



nutriscore