

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Info du mois de Janvier : Zoom sur la galette des rois



Histoire de la galette des rois

La galette des rois est intimement liée à la fête de l'Épiphanie, célébrée le 6 janvier. Cette tradition trouve ses racines dans l'Antiquité, lorsque les Romains fêtaient les Saturnales en partageant un gâteau qui désignait un « roi d'un jour ». Au Moyen Âge, l'Église a repris ce rituel pour commémorer la visite des Rois mages à l'enfant Jésus. En France, la galette feuilletée à la frangipane s'est popularisée à la cour de Louis XIV, tandis que dans le sud, c'est la brioche en forme de couronne parfumée à la fleur d'oranger qui domine. Aujourd'hui, ce moment reste un symbole de convivialité : la personne qui découvre la fève cachée devient roi ou reine et porte la couronne.

Une tradition toujours vivante

Au-delà de son histoire, la galette des rois est l'occasion de réunir famille et amis autour d'un dessert généreux. Chacun attend avec impatience la découpe pour savoir qui sera l' élu. Les boulangeries rivalisent de créativité : frangipane classique, pommes, chocolat, pistache ou encore fruits rouges. Peu importe la garniture, la fève est toujours au rendez-vous, rappelant que cette pâtisserie est avant tout un jeu gourmand et festif.

Galette des rois :

Ingrédients (6 à 8 personnes)

- 2 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre
- 125 g de poudre d'amande
- 100 g de sucre
- 75 g de beurre mou
- 2 œufs + 1 jaune (pour dorer)
- Quelques gouttes d'extrait d'amande amère ou de vanille
- 1 fève et une couronne

Préparation

1. **Crème d'amande** : fouettez le beurre et le sucre. Incorporez les 2 œufs, puis la poudre d'amande et l'arôme.
2. **Montage** : étalez un disque de pâte sur une plaque. Garnissez de crème en laissant 2 cm de bord libre, glissez la fève.
3. Humidifiez les bords, recouvrez du second disque et soudez bien.
4. Dorez au jaune d'œuf, décorez la surface de quelques traits légers.
5. **Cuisson** : enfournez 30 min à 180 °C jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.

*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




Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 05 Janvier



**Betteraves vinaigrette
ou salade bar** 

Emincé de bœuf 
**Carottes avec des
pommes vapeur**


Comté 

**Salade de fruit frais
maison ou dessert bar**



Mardi 06 Janvier




**Carottes râpées ou
salade bar** 

Brandade de poisson



Salade verte

**Fromage blanc à la
confiture**

**Galette des rois (sans
fève) ou dessert bar** 

Mercredi 07 Janvier

**Soupe de Butternut ou
salade bar** 


**Emincé de poulet à la
crème
Brocolis
Coquillettes**

Brie de Provins

**Fruits frais de saison
ou dessert bar** 


Vendredi 09 Janvier



**Salade d'endives aux
noix et pommes ou
salade bar** 

**Chili sin Carne
Riz**

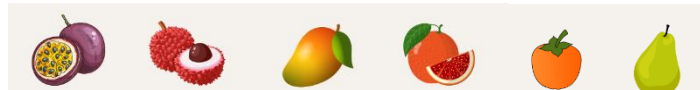
Yaourt nature 

**Compote maison 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 entrainer des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**



nutriscore



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI




Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 12 Janvier



**Salade coleslaw ou
salade bar** 

**Sauté de veau façon
marengo (à la sauce
tomate)**


**Haricots verts
Pommes terre vapeur**

Camembert 

**Compote Maison ou
dessert bar** 


Mardi 13 Janvier



**Salade de perles ou
salade bar** 

**Omelette
Ratatouille avec du riz**

Yaourt nature 

**Fruit de saison ou
dessert bar** 

Mercredi 14 Janvier


Jeudi 15 Janvier



Vendredi 16 Janvier





Repas à thème Savoie

**Salade au jambon cru
et dés d'emmental ou
salade bar** 

**Tartiflette
Salade verte**

Tomme de Savoie

**Roulé à la confiture de
myrtille ou dessert bar** 

**Soupe de légumes ou
salade bar** 



**Lasagnes saumon
épinards**

Petit suisse nature 

**Salade de fruit frais
maison 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.**



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 19 Janvier



Champignons à la grecque ou salade bar



Estouffade de bœuf provençale
Jardinière de légumes
Pommes vapeur

Beaufort



Crème dessert au chocolat ou dessert



Mardi 20 Janvier



Soupe de légumes ou salade bar



Aiguillettes de poulet
Carottes avec des macaronis

Petit suisse Nature



Compote maison ou dessert bar



Mercredi 21 Janvier

Jeudi 22 Janvier



Salade de pamplemousses ou salade bar



Blanquette de poisson



Riz aux petits légumes

Yaourt nature



Salade de fruit frais maison ou dessert bar



Vendredi 23 Janvier



Œuf dur mayonnaise ou salade bar



Ragout de lentilles aux légumes et pommes de terre



Tomme blanche

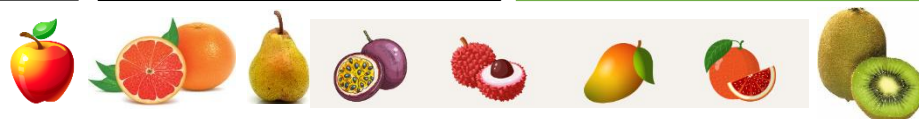
Fruit de saison ou dessert bar



*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



Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 26 Janvier



Velouté de champignons ou salade bar 


**Boulette d'agneau
Pâtes avec des endives
braisées**

Cantal 

Fruit de saison ou dessert bar 

Mardi 27 Janvier




Poireaux vinaigrette ou salade bar 

Omelette aux pommes de terre et lardons de dinde

Avec une poêlée d'haricots verts


Yaourt nature 

Compote maison ou dessert bar 

Mercredi 28 Janvier

Jeudi 29 Janvier




Salade de choux-fleurs ou salade bar 

Filet de colin sauce crème 


Julienne de légumes et du riz

Fromage blanc nature 

Tarte Bourdaloue (poire/amande) ou dessert bar 

Vendredi 30 Janvier




Soupe de potiron ou salade bar 

Quiche aux légumes/pommes de terre

Salade lentilles

Vache qui rit®

Flan nappé caramel 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 Février : Chandeleur

Origines de la Chandeleur

La Chandeleur, célébrée le 2 février, est une fête qui trouve ses racines dans plusieurs traditions. À l'époque romaine, on honorait déjà la lumière au cœur de l'hiver avec des processions aux chandelles. Plus tard, la fête a été reprise par les chrétiens pour commémorer la présentation de l'enfant Jésus au temple, quarante jours après Noël. En France, elle s'est peu à peu associée aux crêpes, symbole de prospérité : leur forme ronde et leur couleur dorée rappelleraient le soleil, signe du retour des beaux jours et des récoltes à venir.

Une fête conviviale et gourmande

Aujourd'hui, la Chandeleur est avant tout l'occasion de partager un moment chaleureux en famille ou entre amis autour d'une pile de crêpes. On raconte qu'il faut faire sauter la première crêpe de la main droite en tenant une pièce dans l'autre pour s'assurer bonheur et richesse toute l'année. Salées ou sucrées, garnies de sucre, de confiture, de chocolat ou de fruits, les crêpes se déclinent à l'infini, laissant libre cours à la créativité de chacun.

Faire des crêpes

Ingrédients (pour 12 crêpes environ)

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 50 cl de lait
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger (facultatif)



Préparation

1. Dans un saladier, tamisez la farine avec le sel et, si désiré, le sucre.
2. Faites un puits et incorporez les œufs un à un en fouettant.
3. Versez le lait progressivement tout en mélangeant pour éviter les grumeaux.
4. Ajoutez le beurre fondu et l'arôme choisi. Laissez reposer la pâte 30 minutes.
5. Faites chauffer une crêpière légèrement huilée, versez une louche de pâte, répartissez-la et cuisez 1 minute par face.



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 02 Février



**Céleri rémoulade ou
salade bar**

Parmentier de légumes

Petit suisse nature

**Salade de fruit frais
maison ou dessert bar**

Mardi 03 Février



**Soupe de légumes ou
salade bar**

Pot au feu

Légumes du pot au feu

Pommes de terre

Comté

**Ananas Rôti ou dessert
bar**

Mercredi 04 Février

Jeudi 05 Février



**Carottes râpées ou
salade bar**

**Haut de cuisse de
poulet sauce paprika
Semoules avec un
poêlée de légumes**

Yaourt de sigy

**Crêpes maison ou
dessert bar**

Vendredi 06 Février



**Mousse
betteraves/chèvre ou
salade bar**

**Poisson du jour
Pates avec sa poêlée
de champignons**

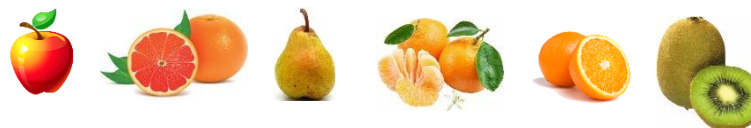
Brie de Melun

**Compote maison ou
dessert bar**

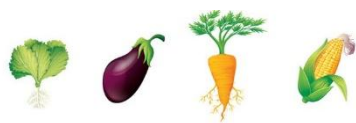
*je remplace la viande de porc

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.**



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 09 Février



**Salade coleslaw ou
salade bar**

**Pâte bolognaise façon
végétarienne**

Yaourt nature

**Riz au lait maison ou
dessert bar**

Mardi 10 Février



**Salade de quinoa ou
salade bar**

**Steak haché de veau
sauce aux
champignons**

**Purée pommes de
terre /endives braisées**

Emmental

**Pomme au four ou
dessert bar**

Mercredi 11 Février

Jeudi 12 Février



**Velouté de légumes ou
salade bar**

**Tortilla (légumes avec
pommes vapeur)**

Fromage blanc au miel

**Fruit de saison ou
dessert bar**

Vendredi 13 Février



**Salade d'endives avec
croutons ou salade bar**

Poisson du jour

**Polenta crémeuse avec
fondue de poireaux**

St moret®

**Compote maison 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.**




GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI




Pain est du Label de l'Agriculture Biologique




Lundi 16 Février


**Salade de choux-fleurs
ou salade bar** 

Pizza végétarienne

Yaourt nature 

**Fruit de saison ou
dessert bar** 

Mardi 17 Février

**Salade de fèves ou
salade bar** 

**Bœuf carottes
Tagliatelles**

Emmental

**Compote maison ou
dessert bar** 

Mercredi 18 Février

Jeudi 19 Février


Vendredi 20 Février

Taboulé ou salade bar 

**Aiguillettes de poulet à
la sauce tomate
Riz et des haricots
verts**

Petit suisse nature 

**Gâteau maison ou
dessert bar** 

**Velouté de légumes ou
salade bar** 

**Poisson du jour avec sa
sauce** 

**Purée Patate douce
/julienne de légumes**

Coulommiers

**Compote ou dessert
bar** 

(sous réserve de changements)

*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.**