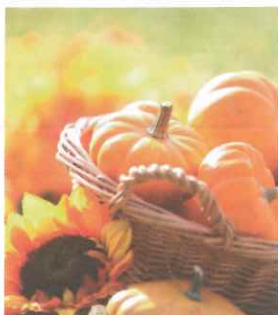


Le potiron

Le potiron est une plante de la famille des Cucurbitacées (la famille des courges) originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud.

Autrement nommé « champignon » ou « gros melon », il a été découvert au XVIème siècle par l'explorateur Christophe Colomb.



Riche en potassium, en provitamine A (bétacarotène) et en vitamine B9.

Velouté de potiron

Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 quartier de potiron
- 1 oignon
- 1 brique de crème fraîche liquide
- Sel, poivre
- Muscade en poudre

Pour cette recette, fais-toi aider d'un adulte !

Préparation :

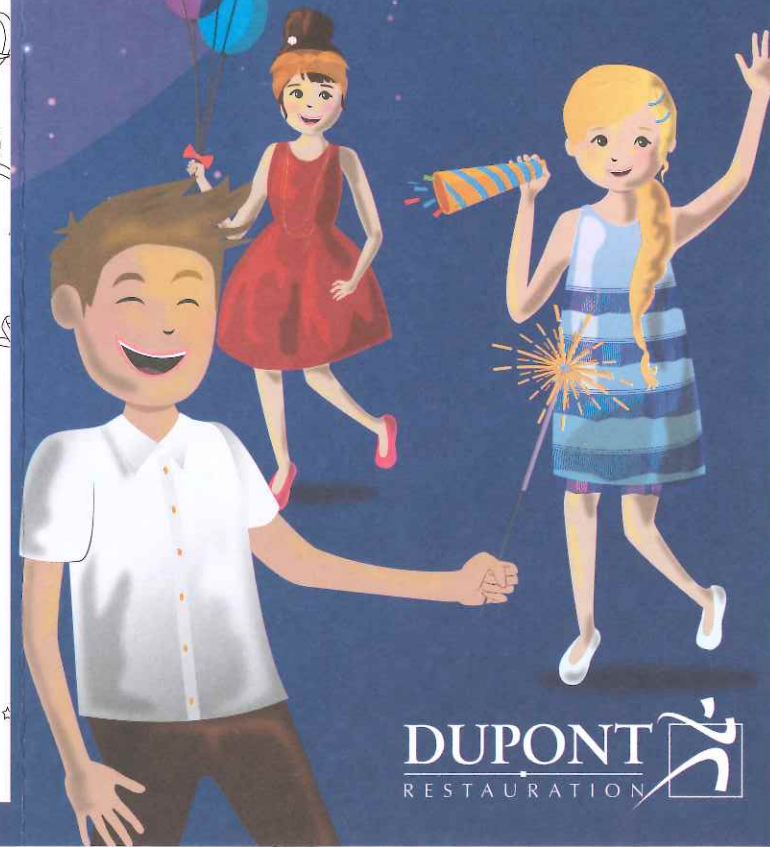
- 1- Couper la chair du potiron en gros cubes.
- 2 - Couper l'oignon en lamelles et le faire revenir dans une cocotte avec de l'huile.
- 3 - Laisser cuire pendant 45min.
- 4 - Mixer l'ensemble et y verser la crème fraîche liquide, ajouter le sel, le poivre et la muscade.
- 5 - Servir chaud.

Bon appétit !

Colorie selon tes goûts !



Bonne
Année
2019



MENUS

DU 7 JANVIER AU 8 FEVRIER 2019



DUPONT
RESTAURATION

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

SEMAINE DU
7 AU 11 JANVIER

Potage légumes
Aiguillettes de poulet
aux poivrons doux
Semoule - Piperade
Galette des Rois

Jambon blanc
Frites
Kiri
Yaourt nature sucré

Carottes rémoulade
Lasagnes gratinées
Liégeois chocolat

Pizza royale
Filet de hoki
à la fondue de poireaux
Riz
Fruit de saison

SEMAINE DU
14 AU 18 JANVIER

Coquillettes Bolognaise
Gruyère râpé
Saint Paulin
Fruit de saison

Pâté de campagne
Pavé de colin
Sauce aux petits légumes
Riz
Tarte normande

Potage tomates
Rôti de porc aux épices
Gratin de chou-fleur
et pommes de terre
Compote pommes coings

Sauté de bœuf à la hongroise
Semoule - Carottes braisées
Emmental
Velouté aux fruits

SEMAINE DU
21 AU 25 JANVIER

Betteraves rouges en dés
Filet de poulet sauce chasseur
Torsades
Liégeois vanille

Potage carottes
Pavé de poisson gratiné
au fromage
Riz - Epinards à la béchamel
Fruit de saison

MENU REGIONAL
Carbonade flamande
Frites
Mimolette
Compote de pommes - Biscuits

Salade mélangée
Hachis Parmentier
Eclair chocolat

SEMAINE DU
28 JANVIER AU
1^{ER} FEVRIER

Macédoine rémoulade
Filet de colin meunière
Sauce armoricaine
Riz - Ratatouille
Fruit de saison

Pâtes Carbonara
Gruyère râpé
Rondelé
Velouté fruits

Potage poireaux
Couscous boulettes
d'agneau
Semoule - Légumes
Ananas au sirop

CHANDELEUR
Rôti de dinde sauce Tex Mex
Potatoes - Haricots verts
Edam
Crêpe au sucre

SEMAINE DU
4 AU 8 FEVRIER

Quiche Lorraine
Médailon de porc
à l'estragon
Lentilles - Carottes
Fromage blanc sucré

MENU SAVOYARD
Salade Savoyarde (salade,
lard, oignons, fromage)
Tartiflette
Moelleux aux pommes

Potage légumes
Cordon bleu - Ketchup
Frites
Fruit de saison

Pané de colin sauce tartare
Semoule
Courgettes à la tomate
Gruyère
Mousse au chocolat

« La présence d'allergène majeur figure sur l'étiquette de la barquette »



Bonnes

Vacances

