



Novembre - Décembre 2013



La restauration des collèges est une compétence du Conseil général

www.hauts-de-seine.net

1

UNE FIN D'ANNÉE ÉQUILBRÉE

En cette fin d'année, les restaurants scolaires du département varient les saveurs avec des plats de saison en proposant des repas appétissants, équilibrés et variés.

S'ils sont parfois festifs, pour le repas de Noël ou lors d'une escapade au cœur de la gastronomie danoise en novembre, ces menus sont adaptés aux journées bien remplies de vos enfants et contribuent à leur épanouissement.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.hauts-de-seine.net.

Patrick Devedjian

Député et Président du Conseil général des Hauts-de-Seine.

Christiane Barody-Weiss

Vice-présidente du Conseil général en charge des affaires scolaires, des constructions scolaires et de l'enseignement secondaire.



2

TONG DE NOËL



NOËL À L'ENVERS ?

Les saisons s'inversent d'un hémisphère à l'autre : quand nos moufles font des bonshommes de neige, et bien c'est l'été dans l'hémisphère sud. Mais même avec 30°C en moyenne, les décorations restent les mêmes : sapin enneigés et guirlande. Et dans les assiettes ? C'est tout aussi riche et festif. Petit tour du monde des menus de Noël au soleil.

● **Australie, Afrique du Sud : on dirait l'Angleterre.**

C'est naturel : ces pays sont d'anciennes colonies britanniques et ont conservé quelques coutumes anglaises. On trouvera donc à Noël de la dinde rôtie, des "fruit minces pies" (tartelettes fourrées aux fruits) ou du Christmas pudding (dessert à base pain et de fruits), mais servi dans le jardin ou sur la plage avec un barbecue. Été oblige.

● **Le Brésil : méli-mélo de traditions d'Europe.**

On y déguste le Pannetone (brioche italienne aux fruits confits ou chocolat), de la morue comme au Portugal, ou de la dinde comme en France, mais farcie de farofa (semoule typique à base de manioc). Et bien sûr le riz de Noël : des couches de riz, d'olive, de jambon et de fruits de saison comme abricots, raisins secs ou prunes, le tout gratiné... Léger, quoi !

● **Et puis il y a des recettes... typiques.**

C'est un menu tout cochon aux Antilles, de la dinde au chocolat et au piment au Mexique, et le potluck à Hawaï : une tradition qui veut que chaque invité rapporte un plat de son choix... Parce que Noël, c'est aussi le partage !



LE PRODUIT DE SAISON : LE KIWI.

En cuisine, le kiwi c'est comme au Scrabble® : ça vaut beaucoup de points. C'est un fruit riche en apport nutritionnel, et qui peut se déguster de 1000 façons...

Le Kiwi : un fruit plein de vie.

Saviez-vous que le kiwi est un fruit plus riche en vitamine C que l'orange ? Un gros kiwi (100g environ) apporte la vitamine C nécessaire pour une journée ! Riche en fibre et minéraux, il aide à combattre la fatigue et à donner l'énergie pour la journée. Il contribue également à une meilleure digestion des aliments ! C'est donc LE bon réflexe du matin, ou de la fin de repas.

Le fruit qui a conquis du monde.

Le kiwi est d'origine chinoise : au tout début, on l'appelait d'ailleurs groseille de Chine. Et puis il a débarqué en Nouvelle-Zélande, dans les années 1900 : c'est là qu'il a emprunté son nom actuel à un animal. Car le kiwi est aussi un petit oiseau néo-zélandais qui ressemble beaucoup au fruit (rond et duveteux) ! Puis il arrive en Europe, où il s'installe pour devenir une culture star. En France, il pousse surtout dans le sud-ouest : profitez-en, c'est la porte à côté !

Sucré, salé : on s'en donne à cœur joie.

Au Japon, on le mange avec du sel et des tranches de pétoncles crues. Les gourmands, eux, le marient avec du chocolat (congelez des tranches, trempez-les dans du chocolat fondu, remettez-le au frais... dégustez). Petite astuce : dans le réfrigérateur, éloignez-le des produits à la saveur trop prononcée, comme le fromage, car il prend le goût des autres aliments.

LE MENU ENTREE, PLAT... HIVER!

- Entrée : Velouté de panais et de carottes
- Plat : Pot-au-feu de la mer
- Dessert : Yahourt au citron
Carpaccio d'oranges au chocolat



POUR BIEN FINIR L'ANNÉE

Parce que le froid arrive, voici quelques idées tendances à tester pour rester en forme cet hiver.

4

LES BRÈVES

VIVE LE FROMAGE D'HIVER !

Comme les fruits et légumes, les fromages aussi ont leur saison ! Le goût du fromage dépend en effet du lait utilisé pour sa fabrication, et donc de l'alimentation des animaux. Ainsi, les stars de l'hiver sont : Beaufort, Brocciu, Brie de Meaux, Comté, Époisses...

ARIGATO LE BENTO !

Attention : tendance ! Le bento débarque du Japon. Cette petite gamelle permet d'emporter partout avec soi un repas équilibré et coloré !

LA QUINOA DÉSIGNÉE STAR DE L'ANNÉE !

Les Nations Unies ont désigné 2013 comme « Année Internationale de la Quinoa ». On connaît cette plante surtout pour ses graines, dégustées entières ou sous forme de farine, de flocons ou de graines soufflées, mais saviez-vous que ses feuilles également sont comestibles ?



SEMAINE du 04 au 08 NOVEMBRE 2013

LUNDI	Paupiette de veau sauce grand-mère Filet de colin mariné au thym	Poêlée de légumes Blé	Gouda Bio Emmental Bio Saint Paulin Bio	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais
MARDI	Salade Coleslaw Céleri rémoulade Endives vinaigrette	Parmentier de poisson Cordon bleu de dinde	Pommes de terre rissolées Piperade	Petits suisses et sucre Fromage blanc sauce fraise Yaourt aromatisé
MERCREDI	Cuisse de poulet	Carottes ciboulette	Saint Nectaire Montboissier	Fruit de saison Fruit de saison
JEUDI	Rôti de bœuf à l'échalotte Nuggets de poisson et citron	Purée de Pommes de terre Bio Épinards Bio	Camembert Buchette mi-chèvre Croc'lait	Fruit de saison Fruit de saison Fruits surprises
 VENDREDI	Laitue iceberg et mimolette Salade farandole (scarole, maïs, radis, chou blanc, chicorée, frisée) Toast au chèvre façon nantaise	Pavé de poisson mariné à la provençale Sauté de dinde au curry	Haricots verts Riz aux petits légumes	Cake abricot Tarte Normande Moëlleux citron

SEMAINE du 11 au 15 NOVEMBRE 2013

LUNDI	FÉRIÉ			
MARDI	Cœur de mer pané Saucisses de Strasbourg	Brocolis à la crème Lentilles	Saint Paulin Gouda Mimolette	Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio Fruits surprises Bio
MERCREDI	Œuf dur mayonnaise Roulade de volaille	Pavé de poisson mariné à la provençale	Riz	Poires au sirop et son biscuit Cocktail de fruits
JEUDI	Salade verte Salade Nantaise (mâche et betteraves crues râpées) Carottes râpées vinaigrette	Hachis Parmentier Filet de poisson gratiné	Purée de pommes de terre Petits pois	Petits suisses et sucre Yaourt aromatisé et sucre Fromage blanc smarties
 VENDREDI	Salade Nordique (pommes de terre, œuf, saumon fumé) Salami (avec porc)	Émincé de pintade et sa sauce aux aïrelles Filet de poisson et sa sauce aneth (sauce aneth au saumon fumé)	DANEMARK Mélange de légumes danois (carottes, chou, poireaux) Rôsti de légumes (Pommes de terre, carottes, petits pois, haricots verts)	Fromage blanc aux fruits rouges Verrine d'Automne (Génoise, compote pomme cassis et raisins secs)

SEMAINE du 18 au 22 NOVEMBRE 2013

LUNDI	Salade mélangée et mimolette Salade Harmonie et emmental (scarole, chou rouge, maïs) Endives au bleu	Burger de veau sauce tomate Blanquette de la mer	Carottes à la crème Boullgour	Minis beignets sauce chocolat Éclair chocolat Beignet aux pommes
MARDI	Escalope de porc sauce Basquaise Filet de colin meunière et citron	Haricots beurre Riz	Edam Six de savoie Saint Paulin	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais
MERCREDI	Boulettes d'agneau sauce Colombo	Printanière de légumes	Cantafrais Chanteneige	Compote de pommes Compote pommes bananes
JEUDI	Rôti de bœuf sauce moutarde Nugget's de poisson et citron	Macaronis Bio Courgettes Bio ciboulette	Carré de l'est Bio Camembert Bio Brie Bio	Fruit de saison Fruit de saison Fruits surprises
 VENDREDI	Tomates vinaigrette Concombres à la crème Salade coleslaw	Pavé de poisson mariné à la provençale Sauté de dinde au curry	Épinards béchamel Purée de pommes de terre	Liégeois chocolat Flan nappé caramel Crème dessert vanille

SEMAINE du 25 au 29 NOVEMBRE 2013

LUNDI	Médailon de merlu sauce Nantua Nuggets de volaille	Blé aux petits légumes Bio Petits pois Bio	Fraidou Croc'lait Brebis crème	Fruit de saison Fruit de saison Fruits surprises
MARDI	Laitue Iceberg et croustons Tagliatelles de betteraves et vinaigrette Mélange provençal (chou blanc, courgettes, maïs, poivrons)	Cuisse de poulet rôti Steak de colin sauce provençale	Pommes rissolées Haricots verts à l'ail	Ile flottante Flan chocolat Liégeois vanille
MERCREDI	Endives et dés de pomme Carottes râpées	Sauté de dinde sauce pruneaux	Farfalles	Petits suisses aromatisés Crème dessert vanille
JEUDI	Saucisses de Toulouse Fricassé de colin au citron	Lentilles au jus Jardinière de légumes	Gouda Bio Emmental Bio Tome Bio	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais
 VENDREDI	Salade de pâtes et surimi Salade parmentière (pommes de terre, olives, tomates, maïs) Salade écolière (pommes de terre, carottes râpées, œuf, mayonnaise)	Crumble de poisson au pain d'épices Sauté de bœuf en sauce	Riz Carottes vichy	Yaourt aromatisé Fromage blanc fraise tagada Yaourt nature et sucre

SEMAINE du 02 au 06 DÉCEMBRE 2013

LUNDI	Blanquette de dinde Filet de hoki pané	Riz basmati Poêlée de légumes	Six de Savoie Montboissier Edam	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais
MARDI	Carottes râpées et raisins secs Betteraves vinaigrette Duo de choux râpés à la vinaigrette	Médailon de Merlu sauce citron Escalope de porc sauce bercy	Chou fleur Bio ciboulette Coquillettes Bio	Fromage blanc et miel Yaourt aromatisé Yaourt brassé et sucre
MERCREDI	Burger de veau sauce olives	Pommes rissolées	Fraidou Cantadou ail et fines herbes	Compote pomme cassis Cocktail de fruits au sirop
JEUDI	Couscous merguez Steak de colin sauce tajine	Légumes couscous Semoule	Gouda Bio Tome Bio Saint Paulin Bio	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais
 VENDREDI	Salade verte et mimolette Endives vinaigrette et bleu Panaché de crudités, sa vinaigrette aux agrumes et emmental (chou blanc, carottes, maïs, radis, betteraves)	Hachis parmentier Poissonette et citron	Purée de pommes de terre Printanière de légumes	Cake miel orange Chamallow sauce chocolat Beignet aux pommes

SEMAINE du 09 au 13 DÉCEMBRE 2013

LUNDI	Salade Harmonie (scarole, chou rouge, maïs) Céleri rémoulade Salade Nantaise (betteraves crues et mâche)	Émincé de poulet sauce basquaise Fricassée de colin sauce lombarde (tomate, ciboulette, ail, crème)	Haricots blancs Petits pois	Crème dessert chocolat Liégeois vanille Flan vanille nappé caramel
MARDI	Filet de colin meunière Paupiette de veau sauce marengo	Chou romanesco carottes Beignets de chou-fleur	Emmental Saint Paulin Mimolette	Fruit de saison Bio Fruit de saison Bio Fruits surprises Bio
MERCREDI	Tagliatelles de betteraves vinaigrette Salade verte	Burger de bœuf sauce grand-mère (oignons, carottes, champignons)	Riz pilaf	Compote pomme banane Pêche au sirop
JEUDI	Mousse de canard et son toast Salade gourmande au caramel (salade, saumon fumé, tomate)	Sauté de chapon et sauce maison aux figues Filet de lieu sauce armoricaine Pommes Duchesse Poêlée champêtre	La douceur au chocolat de Noël Buchette au chocolat	Papillottes chocolat fourrées à la crème de noisette
 VENDREDI	Courgettes au cumin et au miel Carottes râpées Chou blanc râpé	Bœuf braisé sauce tomate Filet de saumon sauce oseille	Farfalles Haricots beurre	Yaourt brassé citron Bio Yaourt aromatisé Bio Fromage blanc Bio et sucre

SEMAINE DU GOUT du 16 au 20 DÉCEMBRE 2013

LUNDI	Salade verte et mimolette Endives vinaigrette et bleu Duo de choux et emmental	Pavé de poisson gratiné Boulettes de bœuf sauce Marengo (oignons, ail, tomates, champignons)	Poêlée de légumes Penne	Petits suisses natures et sucre Yaourt aux fruits Fromage blanc sauce fraise
MARDI	Cubes de colin sauce cubaine Cordon bleu	Blé/ratatouille Bio Haricots verts Bio	Coulommiers Brie Chantailou	Fruit de saison Fruit de saison Fruits surprises
MERCREDI	Salade verte, maïs et thon Macédoine de légumes	Pizza fromage	Salade verte	Yaourt nature et sucre Petits suisses aromatisés
JEUDI	Duo de courgettes tomates Carottes râpées Salade coleslaw	Émincé de poulet sauce curry Steak de colin sauce paprika	Courgettes Riz basmati	Flan vanille Crème dessert caramel Liégeois chocolat
 VENDREDI	Sauté de bœuf bourguignon Poissonette et citron	Purée de pommes de terre Jardinière de légumes	Gouda Bio Tome Bio Saint Paulin Bio	Beignet chocolat Beignet framboise Donut's

TOUS VOS MENUS DE NOVEMBRE À DÉCEMBRE

BON APPÉTIT