



Mai - Juin 2013

La restauration des collèges est
une compétence du Conseil généralwww.hauts-de-seine.net

1

COULEURS
DE L'ÉTÉ

Aux beaux jours, les menus des restaurants scolaires des collèges du Département mettent l'accent sur les produits de saison en proposant à vos enfants des repas équilibrés et variés. Carottes, courgettes ou radis, les légumes sont particulièrement à l'honneur avec des préparations colorées, vitaminées et bonnes pour la santé. Vous aussi, à la maison, variez les plaisirs et les recettes pour partager en famille leurs bienfaits et leurs saveurs.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter le site du Conseil général 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

NO
STRESS

DÉCOMPRESSER EN UNE BOUCHÉE.

Face à tous ces petits moments de stress qui polluent notre vie (compétitions de sport, examens de fin d'année, ou même un furieux "range ta chambre"...), le réflexe naturel, c'est grignoter : tout ce qui passe sous la main. Et ce n'est généralement pas joli joli...

- **Grignotage intempestif ? Fuyons !** Le grignotage, c'est soudain, simple et rapide. Si les chips, barres chocolatées ou bonbons ont la cote, ils sont à éviter ! En manger hors des repas : favorise la prise de poids puisqu'ils sont trop sucrés et gras, nuit à vos dents quand l'acide, sécrété à chaque bouchée, attaque l'émail, et perturbe l'équilibre alimentaire car l'estomac ne sait plus quand manger : il a tout le temps faim.

- **Des assiettes en mode Zen.** Le secret de la sérénité se retrouve avec certains nutriments comme le magnésium, les vitamines B et C, le fer ou les oméga 3. Parmi les stars du Zen, on pourra choisir l'ail pour son fer et ses vitamines, le saumon, poisson gras, riche en magnésium et en phosphore, ou encore les épinards, gorgés de vitamines B9 et de magnésium. Et bien voilà : on a une assiette anti-stress ! Pour le dessert et pour le plaisir, choisissez le chocolat le plus noir possible, gage de richesse en magnésium, et le tour est joué.

- **Légumes anti-stress : qui l'eut cru ?** Les fruits et légumes sont des anti-stress reconnus, surtout quand ils sont mangés crus, ou secs. Voilà une belle alternative au "mauvais" grignotage : picorez avec raison noisettes, amandes, raisins secs, figues séchées ou même bâtonnets de carotte crue... Pense bête : quand on stresse, on a tendance à avoir chaud. Pensez à boire !

PRODUIT DE SAISON :
LE QUINOA.

Depuis quelques années, on voit fleurir dans nos rayons le quinoa : un drôle de nom pour un aliment (re)découvert pour ses nombreuses vertus. Le quinoa ne date pas d'hier : cultivé en Amérique du Sud depuis des millénaires, il est arrivé en Europe il y a peu. On en cultive en France, dans le Val de Loire !

Ne vous fiez pas aux apparences

Le quinoa ressemble au blé ou au maïs. Pourtant, d'un point du vu nutritionnel, il est plus proche de la betterave ou de l'épinard que de n'importe quelle céréale. Aussi inclassable qu'adaptable, il peut remplacer la semoule des taboulés ou la farine traditionnelle de nos gâteaux, et se manger en accompagnement, chaud ou froid (salade).

À la mode de chez nous

La grande réputation du quinoa vient de sa longue liste d'atouts énergétiques. Contrairement aux féculents qu'il peut remplacer, comme les pommes de terre, il n'est pas calorique mais bien plus riche en nutriments : avec une teneur élevée en protéines, le quinoa est une alternative idéale à la viande pour les végétariens. C'est aussi une source en fer, en calcium, magnésium et vitamines : une belle graine de champion !

Vous prendrez bien un dessert ?

En salade, en accompagnement, mais aussi en dessert : le quinoa se décline à foison. Comme on mange du riz au lait, on peut manger du quinoa au lait, ou encore du cookie de quinoa & amandes ou du cake de quinoa au citron...

MENU
TROP FRAIS

Parce qu'un peu de fraîcheur avant l'été, ça ne peut pas faire de mal !

- Carpaccio de concombre au chèvre, pour ouvrir l'appétit
- Tagliatelles de courgette à l'aneth et poulet mariné au citron (pour le zeste de fraîcheur)
- Brochette de fraises au romarin (bien piquante de plaisir)

CES BOISSONS D'ÉTÉ,
SI FACILES
À PRÉPARER

L'été, on se glisse facilement dans cette torpeur qui nous chuchote tout doucement à l'oreille, : "j'ai chaud, j'ai soif...". Et bien voilà de quoi répondre à votre été : à boire bien frais !

GRANITÉS :
TROP SIMPLES,
TROP FRAIS

C'est une sorte de sorbet qui nous vient de Sicile. Mixez un fruit, rajoutez de l'eau un peu sucrée et citronnée, puis mettez au congélateur 4 heures, en touillant toutes les 30 minutes. On obtient des cristaux de glace aromatisés, à servir pour rafraîchir.

DU THÉ GLACÉ
À VOTRE PARFUM
PRÉFÉRÉ ?

Oui : il suffit de le faire vous-même. Prenez 20 g de thé en vrac du parfum de votre choix, laissez infuser dans de l'eau fraîche. Ajustez l'intensité avec du sucre de canne, servez bien frais, à volonté !

BOISSONS GAZEUSES,
FAITES MAISON

Il existe des fontaines à eau gazeuse (si, si) : des bulles, de l'eau et ajoutez une pointe de sirop de ce que vous voulez (tous les goûts sont permis). De quoi oublier tous les sodas, bien trop sucrés...

INNOVER
CE N'EST PAS
DU GÂTEAU

4

SEMAINE du 13 au 17 MAI 2013

LUNDI	Tomate vianigrette Panaché de crudités (chou blanc, carotte, maïs, radis, betterave) Salade Nantaise (mâche, betteraves crues)	Pavé de poisson mariné à la provençale Cordon bleu	Ratatouille Pommes noisettes	Crème dessert à la vanille Gélibé au chocolat Liégeois caramel
MARDI	Cuisse de poulet au jus Crumble de poisson au pain d'épices	Boulgour Epinards à la crème	Camembert Carré de l'est Brie	Fruit de saison Fruit de saison Fruits Surprises
MERCREDI	Saucisson à l'ail Roulade de volaille	Pizza au fromage	Salade verte	Pêche au sirop Compote de pommes
JEUDI	Salade Iceberg à l'ananas Beignets du pêcheur	ANIMATION AFRIQUE Filet de hoki sauce "yassa" (ail, moutarde, oignons, olive, roux brun, carottes, fumet de poisson) Poêlée de légumes	Sauté de poulet "bobotie" (assaisonnement, paëlla, abricots secs, raisins de coraïnte, oignons, ail, canelle, curry et vinaigre) Riz Pilaf	Hutte de la tribu Zoulou et son fromage blanc au miel Pirogue d'ananas et coulis de fruits rouges
 VENDREDI	Melon jaune Carottes râpées Duo de courgettes tomates	Sauté de Porc au curry Filet de poisson pané et citron	Jardinière de légumes Coquillettes	Petits suisses aux fruits Yaourt aromatisé Yaourt nature et sucre

SEMAINE du 20 au 24 MAI 2013

LUNDI	FÉRIÉ			
MARDI	Betteraves vinaigrette Macédoine mayonnaise Haricots verts en salade	Escalope de dinde sauce crème Merlu sauce antillaise	Julienne de légumes Pommes rissolées	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais
MERCREDI	Salade Harmonie Mélange catalan "terroir" (vinaigrette à base de moutarde à l'ancienne, vinaigre balsamique, huile d'olive, herbes aromatiques)	Omelette nature Pavé de poisson mariné au thym	Lentilles Poêlée de légumes	Crème dessert chocolat Liégeois vanille
JEUDI	Tomate et cœur de palmier Carottes râpées et vinaigrette aux agrumes Cœur de scarole	Boulettes d'agneau sauce tajine Colin sauce paprika	Légumes tajine Semoule et jus	Fromage blanc coulis de fruits rouges Yaourt aux fruits Faisselle et sucre
 VENDREDI	Rôti de bœuf froid et ketchup Brandade de morue	Chou-fleur béchamel Purée de pomme de terre	Gouda Saint Paulin Emmental	Fruit de saison Fruit de saison Fruits Surprises

SEMAINE du 27 au 31 MAI 2013

LUNDI	Tagliatelles de betteraves Radis beurre Concombre vinaigrette	Sauté de poulet à la crème Colin sauce Nantua	Brunoise de légumes Pommes boulangères	Yaourt brassé Fromage blanc fraise Tagada Petits suisses sucrés
MARDI	Escalope de porc sauce dijonnaise Filet de colin meunière et citron	Blé Haricots verts	Brie Coulommiers Camembert	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais
MERCREDI	Œuf dur mayonnaise Roulade de volaille	Cordon bleu	Courgettes	Fruit de saison Fruit de saison
JEUDI	Pomelos rose et sucre Carottes râpées Tomate vinaigrette	Rôti de veau au jus Colin sauce cubaine (oignons, crème, fumet de poisson, concentré de tomate, curry, paprika, cumin)	Purée de pommes de terre Blettes tomates	Flan vanille nappé caramel Mousse au chocolat au lait Liégeois café
 VENDREDI	Boulettes de bœuf sauce tomate Pavé de poisson mariné à la provençale	Macaronis Poêlée de légumes	Cantal Bleu Tome Noire	Melon Pastèque Fruits Surprises

SEMAINE du 03 au 07 JUIN 2013

LUNDI	Salade verte et croûtons Tomate vinaigrette Céleri remoulade	Poulet rôti Colin meunière	Semoule aux petits légumes Haricots beurres provençale	Flan au chocolat Yaourt velouté et sucre Petits suisses aux fruits
MARDI	Côte de porc charcutière Steak de colin sauce oseille	Riz Chou fleur	Gouda Emmental Saint Paulin	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais
MERCREDI	Concombre à la crème Chou rouge vinaigrette	Escalope de veau haché au jus	Brocolis	Tarte grillée aux pommes Eclair au chocolat
JEUDI	Lait Iceberg, maïs et thon Toast chèvre façon Nantaise Carottes râpées vinaigrette	Daube de bœuf Beignets de calamars et citron	Coquillettes Courgettes persillées	Fromage blanc et cubes de mangue Yaourt aux fruits Fromage blanc et miel
 VENDREDI	Escalope de dinde aux pruneaux Poisson gratiné	Ratatouille Blé	Croc'lait Cantafrais Chantailou	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais

SEMAINE du 10 au 14 JUIN 2013

LUNDI	Salade Nantaise Mélange catalan Salade Harmonie	Raviolis de dinde et gruyère Poisson mariné au thym	Brunoise de légumes saveur jardin	Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Petits suisses sucrés
MARDI	Burger de veau sauce Bercy Brandade de morue	Haricots verts à la ciboulette Purée de pomme de terre	Fraidou Camembert Brebis crème	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais
MERCREDI	Wings de poulet Poêlée de légumes	Brie Carré de l'est	Compote de pommes et galettes Pêche au sirop et cigarette russe	Fruit de saison Fruit de saison
JEUDI	Rôti de bœuf et ketchup Filet de colin sauce fidéï (oignons, concentré de tomate, tomate en conserve, ail, pèle mièle provençal, fumet de poisson, assaisonnement paëlla, encomet)	Pommes rissolées Jeunes carottes	Saint Nectaire Cantal Mimolette	Fruit de saison Fruit de saison Fruits surprises
 VENDREDI	Salade Coleslaw et emmental Concombre au fromage blanc Tomate mozzarella	Escalope de porc à la provençale Hoki pané	Fusillis Brocolis	Mousse au chocolat au lait Minis beignets sauce chocolat Gaufre chantilly

SEMAINE du 17 au 21 JUIN 2013

LUNDI	Sauté de dinde sauce Marengo Pavé de poisson mariné au citron	Riz Epinards et béchamel	Six de savoie Fromage fondu Saint Paulin	Melon jaune Fruit de saison Salade de fruits frais
MARDI	Tomate vinaigrette Salade de haricots verts vinaigrette Coupelle de pâté de volaille	Cordon bleu Saumonette sauce Lombarde	Piperade Pommes sautées	Petits suisses aux fruits Yaourt nature et sucre Flan vanille
MERCREDI	Betteraves et chèvre Macédoine mayonnaise	Saucisse de francfort de volaille	Lentilles	Fruit de saison Fruit de saison
JEUDI	Cheese Burger Nugget's de poisson et citron	Potatoes Haricots verts à la ciboulette	Edam Mimolette Gouda	Cake Surprise Brownie et crème anglaise
 VENDREDI	Radis courgettes aux agrumes Salade verte Pastèque	Gigot d'agneau au jus	Lasagnes de saumon Carottes vichy	Fromage blanc et fraises Tagada Yaourt aux fruits Fromage blanc et crème de marron

SEMAINE du 24 au 28 JUIN 2013

LUNDI	Concombre au fromage blanc Tomate à la mozzarella Carottes râpées et emmental	Boulettes de bœuf sauce tomate Hoki sauce basquaise	Courgettes Semoule	Éclair au chocolat Éclair à la vanille Gaufre créole
MARDI	Raviolis de dinde Colin sauce Aurore	Haricots verts	Saint Nectaire Montboissier Gouda	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais
MERCREDI	Chou blanc râpé au raisin Salade Nantaise	Poulet rôti	Poêlée de légumes	Mousse au chocolat Liégeois à la vanille
JEUDI	Cordon bleu Filet de poisson gratiné	Pommes campagnardes Jardinière de légumes	Chanteneige Cantal Six de Savoie	Fruit de saison Fruit de saison Fruits surprises
 VENDREDI	Gaspacho Melon Pastèque	Pavé de colin mariné au thym Sauté de porc à l'indienne	Penne Choux de Bruxelles	Fromage blanc au coulis de fraise Coupelle de compote de pommes Flan au chocolat

SEMAINE du 1^{ER} au 05 JUILLET 2013

LUNDI	Escalope de dinde sauce Dijonnaise Colin sauce Cubaine	Printanière de légumes Lentilles	Mimolette Tome grise Saint Paulin	Fruit de saison Fruit de saison Salade de fruits frais
MARDI	Pastèque Melon Coupelle de pâté de volaille	Sauté de poulet sauce caramel Omelette au fromage	Riz Thai Jeunes carottes	Flan nappé au caramel Flan vanille Liégeois au chocolat
MERCREDI	Pomelos rose et sucre Mélange fraîcheur	Steack haché	Ratatouille et Blé	Compote de pomme Poire au sirop
JEUDI	Salade californienne (Maïs, Ananas, Riz, Carottes, Petits pois) El Gringo Taboulé	Brochette de poisson sauce estragon Tortis Carbonara	Haricots beurres Tortis	Petits suisses et sucre Yaourt aromatisé Fromage blanc sauce fraise
 VENDREDI	Sauté de bœuf au paprika Lasagnes au saumon	Chou fleur ciboulette	Croc'lait Coulommiers Fraidou	Fruit de saison Fruit de saison Fruits Surprises

: Produits issus de l'agriculture biologique



En gras : Notre Menu Conseillé