

(Sous réserve des livraisons et de la maturité des fruits)

LUNDI

Semaine du
3 au 7 janvier

Chili
Pommes vapeur
Saint Paulin
Compote de fruits bio



MARDI

Betteraves rouges aux pommes
Émincé de poulet aux 2 citrons / œufs
durs sauce mornay
Brocoli bio, riz
Yaourt bio fermier sucré



MERCREDI



« bon pour la planète »
Potage aux 4 légumes verts, gruyère
Poêlée végétale bio
Banane



JEUDI

Salade de jeunes pousses aux dés de
cantal
veau marengo / boulettes de pois
chiches provençal
Flan de pommes de butternut bio et
pommes de terre
Poire bio



VENDREDI

Filet de colin au safran
Étuvée de carottes bio à la coriandre,
mélange aux 5 céréales
Edam bio
Galette aux pommes



Semaine du
10 au 14 janvier

Céleri bio rémoulade au maïs
Omelette
Épinards à la crème, gnocchis, gruyère
Clémentines



Potage potiron bio
Rôti de bœuf à la hongroise / hoki à la
hongroise
Petits pois, pommes de terre paprika
Yaourt fermier aux fruits



Pêche au thon
Escalope de dinde à l'estragon / steak
céréales à l'estragon
Chou romanesco bio, pommes va-
peur
Petits suisses sucrés



« bon pour la planète »
Salade à la vinaigrette de moutarde
ancienne
Gatin de crozets au Sarrazin
Pomme bio



Carottes bio râpées aux dés de brebis
Pêche du jour à l'aneth
Riz camarguais
Mousse au chocolat



Semaine du
17 au 21 janvier



Blanquette de dinde
aux légumes bio/ blanquette de
saumon aux légumes bio
Gratin dauphinois
Gouda bio
Kiwi



« bon pour la planète »
Tartine au fromage de raclette
Curry de patates douces et fèves
Semoule bio
Gourde de compote



Velouté de chou-fleur bio
veau aux champignons / quenelles
aux champignons
Pâtes tricolores, gruyère
Ananas



Salade de chêne au vinaigre balsa-
mique
Hachi parmentier / brandade de colin
Yaourt bio vanille



Endives bio aux raisins secs
Filet de hoki à l'échalote
Blé aux courgettes
Fromage blanc aux fruits



Semaine du
24 au 28 janvier



Macédoine de légumes
bœuf à la moutarde / boulettes végé-
tales à la moutarde
Chou rouge aux pommes, pommes
vapeur
Yaourt fermier sucré



« bon pour la planète »
Carottes bio râpées sauce ciboulette
Pépinettes à la bolognaise de lentilles
Gruyère
Clémentines



Céleri bio aux dés de mimolette
Omelette
Quinoa aux légumes
Gruyère
Liégeois aux fruits



Salade iceberg à la vinaigrette de
framboise
Jambon / thon
Frites
Saint Paulin bio
Dany chocolat



Potage de panais bio
Pêche du jour à l'orange
Gratin de potimarron bio, pommes de
terre lamelles
Banane



Aux fourneaux !

Recette de la galette des rois



Ingrédients de la pâte feuilleté :

- ⇒ 500 g de farine
- ⇒ 350 g de beurre doux
- ⇒ 10 g de sel
- ⇒ 250 ml d'eau froide

Ingrédients de la crème d'amandes :

- ⇒ 100 g de beurre mou
- ⇒ 100 g de sucre glace
- ⇒ 100 g de poudre d'amande
- ⇒ 2 œufs
- ⇒ 1 gousse de vanille

Réalisation de la pâte feuilletée :

- Dans un grand bol, mélangez, du bout des doigts, la farine et le beurre
- Creusez un petit puit au centre et ajoutez le sel et la moitié de l'eau
- Avec un robot pétrisseur ou à la main, commencez à pétrir la pâte, puis ajoutez le reste d'eau progressivement, jusqu'à formation d'une boule compacte
- Aplatissez légèrement la pâte en lui donnant une forme rectangulaire, mettez la dans du film alimentaire et placez la au frais 30 minutes.



Montage de la galette des rois :

- Etalez un cercle de 25 cm de pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier cuisson
 - Avec une cuillère, répartissez la crème amande en laissant 2 cm de rebord
- Placez la fève et recouvrez avec un second cercle de pâte en appuyant bien sur les bords pour les souder
 - Dorez avec un œuf battu et dessinez des motifs à l'aide d'un couteau à lame fine
 - Enfourez à four chaud (180°C à chaleur tournante) pendant 45 min à 1 heure.

Bonne dégustation !

Réalisation de la crème amandes :

- Dans un grand bol, placez le beurre mou et versez le sucre glace, mélangez avec une cuillère
- Ajoutez ensuite la poudre d'amande, mélangez
- Battez les deux œufs et ajoutez-les progressivement, en mélangeant, à la préparation. Ajoutez la vanille et la fleur d'oranger
- Réservez au frigo jusqu'à utilisation.



MENUS DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 3 au 28 janvier 2022

Pour tout renseignement :

Sylvie BERTRAND
Diététicienne
Cuisine Centrale
475 rue du Sapin Vert
59150 WATTRELOS
03.20.81.64.28
cuisine.centrale@ville-wattlelos.fr



Qui sera le Roi ou la Reine ?

Retrouvez, ce mois-ci, une recette rapide et facile de galette des rois.

Le saviez-vous ?

La galette des rois n'a pas le même nom selon les régions de France, ni même la même recette. Voici quelques exemples de ses différentes appellations :

- * Le « pithiviers » dans le Loiret
- * La « galette comtoise » en Franche-Comté
- * La « nourolle » en Normandie
- * Le « gâteau des rois », le « pastis » ou la « brioche » dans le Sud de la France.

