

RESTAURANT SCOLAIRE DE GIGNAC

Du 29 AVRIL au 24 MAI 2024

RECETTE DU



CHEF!

Pour 4 personnes:

- 1 kg de seiche
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1/2 litre de vin blanc
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 Oeufs
- Huile
- Sel, poivre

1. Nettoyez et coupé les seiches en morceaux
2. Faire revenir avec un peu d'huile. Elles doivent rendre l'eau.
3. Dorer les seiches en ajoutant un filet d'huile et ajoutez l'oignon pour faire revenir l'ensemble puis un peu d'ail et remuez.
4. Ajoutez le concentré de tomate et remuez
5. Déglacez au vin blanc et faites réduire. Mouillez avec de l'eau jusqu'à recouvrir les seiches et cuire à mi-feu jusqu'à ce qu'elles soient cuites
6. Poivrez, salez et, selon votre goût, ajoutez un petit piment langue d'oiseau (attention c'est puissant !).
7. Laissez réduire et ajoutez de l'eau si besoin (la sauce doit être moyennement épaisse).
8. Pendant ce temps montez un aïoli.
9. Une fois les seiches cuites, liez l'ensemble avec l'aïoli.
10. Faire très attention, il ne faut pas que la sauce soit très chaude sinon, elle "brousse". Faire épaissir à feu doux.



Du 29 au 3 MAI

Du 06 AU 10 MAI

Du 13 AU 17 MAI

Du 20 AU 24 MAI

LUNDI

Œuf mimosa
Hachis parmentier
Chanteneige
Fruit de saison

Haricots verts en salade
Saucisse grillée
Lentilles
Bleu
Fruit de saison

Gaspacho
Filet de merlu sauce
provençale & Riz
Yaourt
Fruit de saison

MARDI

Carottes râpées
Seiche à la rouille
Riz
Fromage blanc
Crème de marrons

Salade verte
Poulet rôti
Frites
Vache qui rit
Glace bâtonnet

Salade cœurs d'artichauts
Pâtes carbonara
Gouda
Fruit de saison

Pizza margarita
Omelette aux pommes de
terre & Ratatouille
Yaourt aromatisé
Fruit de saison

MERCREDI



Salade de concombre
Bœuf bourguignon
Pomme vapeur
Petit suisse
Salade de fruits

Salade de lentilles
Blanquette de veau
Haricots vert
Edam
Flanby

JEUDI

Salade de tomates
Couscous d'agneau
Semoule & légumes
Camembert
Fruit de saison



Friand au fromage
Pavé de colin
Tombée de poireaux
St moret
Crème chocolat

Charcuterie
Filet de lieu meunière
Ebly sauce tomate
Fromage blanc
Fruit de saison

VENDREDI

Salade verte & pois
chiches
Penne rigate et sauce
aux champignons
Petit suisse
Compote de pommes



Salade de tomates
Chili végétarien et
galettes de maïs
Cantal
Tarte aux fruits

Salade de concombre
Escalope de dinde au
curry & Riz
Saint moret
Compote de pommes

JE REPERE LES LOGOS



RECETTE DU CHEF

PLAT VEGE



BIO



A LA COUPE

JE COMPREND LES COULEURS

PRODUIT LAITIER

LEGUMES ou FRUIT

PLAT PROTIDIQUES

DESSERT