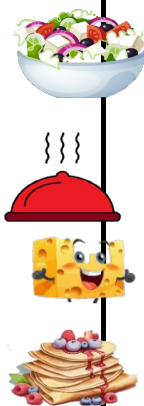




Menu école élémentaire

Du 12/10 au 16/10



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Tomates vinaigrette Poulet teriyaki Spaghettis Fromage Yaourt	Velouté de légumes Croustillant aux fromages Lentilles Panna cotta Poire	Carottes au cumin Paupiette de veau Boullgour Fromage Fruit	Raïta de concombre Escalope viennoise Poêlée de légumes Saint Nectaire Tarte Normande	Betteraves ciboulette Chili con carne Camembert Kiwi
Le secret du poulet teriyaki	Le dessert magique qui danse dans l'assiette !	L'incroyable voyage de la carotte au Maroc !	L'histoire du petit concombre qui voulait devenir un nuage	Chili con carne : l'Orchestre pimenté mexicain!
Le poulet teriyaki, c'est un super plat qui vient d'un pays très lointain : le Japon ! En japonais, le mot "Teriyaki" est un mot magique qui explique toute la recette. "Teri" veut dire "briller" et "yaki" veut dire "griller". C'est pour ça que lorsque le poulet est cuit, il a une jolie couleur dorée et brille comme un petit trésor dans ton assiette !	La panna cotta, c'est un dessert rigolo qui nous vient directement d'Italie ! Son nom veut dire "crème cuite", mais sa vraie magie, c'est sa texture. Quand on la touche avec une cuillère, elle gigote et tremblote comme si elle faisait une petite danse dans l'assiette !	Aujourd'hui, la carotte enfille ses lunettes de soleil et s'envole pour le Maroc ! Dans ce magnifique pays, elle n'a pas du tout envie de finir en simple purée. Elle veut faire la fête ! Pour son relooking, elle plonge dans une poêle chaude et s'habille d'un parfum magique : le cumin. Le cumin, c'est l'épice star des souks marocains ! Il apporte une bonne odeur de soleil et de vacances, sans jamais piquer la langue.	Le Raïta de concombre, c'est une recette magique qui nous vient tout droit de l'Inde, le pays des éléphants et des palais de maharajahs ! Imagine un râpé de concombre tout croquant qui saute à la perche dans un grand bain de yaourt super frais. On y ajoute quelques feuilles de menthe magique et un mini-pincée de cumin pour le parfum. C'est frais, ça croque, et c'est tellement doux qu'on dirait un petit nuage...	C'est une bande de haricots rouges, une sauce tomate, une viande hachée et un piment (le fameux chili) qui joue le chef d'orchestre pour diriger tout ce petit monde. Et parfois un ingrédient secret s'invite : un carré de chocolat noir! Au final, c'est le plat réconfortant par excellence : ça réchauffe et ça a du caractère !

