

Maternelles & Élémentaires

Semaine 10 : du 8 au 12 mars 2021

Les menus concoctés par notre diététicienne

Lundi

Salade de pâtes
Boulettes d'agneau au thym
Haricots beurre
Petit fromage blanc
Pomme

Jeudi

Pommes de terre vinaigrette
Quenelle végétale BIO béchamel
Courgettes tomates basilic
Petit suisse sucré
Ananas

Menu
Végétarien



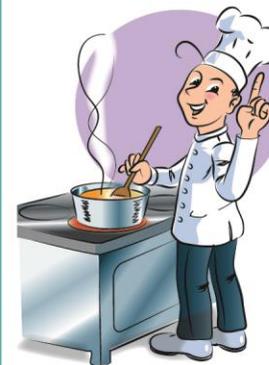
Mardi

Segments d'agrumes
Filet de lieu
sauce petits légumes
Semoule
Rondelé BIO
Flanby

Vendredi

Carottes BIO vinaigrette
Chili con carne*
Riz
Mimolette
Compote BIO

La recette de Marion



Soufflé au chou-fleur

- 400 g de chou-fleur
- 80 g de fromage râpé
- 4 œufs
- 40 g de beurre
- 10 cl de lait
- 1 pincée de noix de muscade

Préparation

Faites cuire le chou-fleur 10 minutes à la vapeur
Réduisez-le en purée à l'aide d'un presse-purée
Salez. Préchauffez le four à 180°
Séparez les blancs des jaunes d'œufs
Réservez les jaunes
Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel
Incorporez les jaunes d'œufs, le beurre pommade, le fromage, le lait, la muscade et les blancs d'œufs à la purée de chou-fleur
Beurrez 6 ou 8 ramequins (suivant leur taille)
Répartissez la préparation et enfournez 25 minutes
Servez dès la sortie du four avec une salade de mâche

Ce qu'il te faut dans un repas :

- Une cuitité (légume ou fruit cuit)
- Une crudité (légume ou fruit cru)
- Un féculent
- Une viande, poisson ou œuf
- Un produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

*VBF : origine viande bovine française
** voir affichage

Pain Bio servi à tous les repas !



Reims.fr