

Menu n° 10

- Croque-monsieur au jambon
- Ratatouille froide
- Melon (en tranches sans peau ou en dés) ou kiwi(s)

Recette

Recette du croque-monsieur au jambon

- Mouliner le jambon et le mélanger avec du fromage à tartiner : (kiri, vache qui rit, st Moret...)
 - Rincer et trancher des radis
 - Toaster les tranches de pain de mie
 - Sur une tranche de pain de mie mettre le mélange jambon/fromage, les radis et du persil frais
 - couvrir avec une deuxième tranche de pain de mie toastée
- bon appétit !



Astuces

Pour avoir une ratatouille aussi belle que bonne, couper vos légumes de la même taille

Mot du jour

Préférer un pain de mie élaboré à l'huile de colza. Éviter l'huile de tournesol.



Le saviez-vous ?

Le kiwi apporte autant de vitamine C que l'orange

Pensez à

Gourde d'eau + Serviette + Couverts + blocs réfrigérants pour conserver au froid.

A marquer au nom de l'enfant

- Salade de quinoa aux carottes confites, raisins secs et noix
- 20 à 30g de Tomme de Savoie ou de Cantal + 1 tranche de pain
- Salade de fraises (ou fraises à croquer) ou melon d'eau en dés

Recette

Recette salade de quinoa

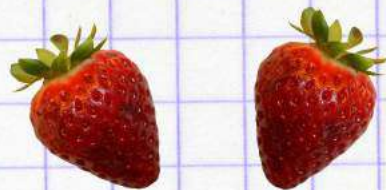
- Éplucher et détailler les carottes en bâtonnets.
- Les faire revenir dans du beurre jusqu'à coloration
- Ajouter du beurre, saupoudrer de sucre de canne, recouvrir d'eau
- Laisser cuire et réduire 15-20 min en retournant souvent les carottes
- Saler, ajouter ail + persil hachés en fin de cuisson
- Rincer le quinoa jusqu'à ce que l'eau soit claire
Il existe plusieurs variétés de quinoa : blond, rouge, brun...
- Cuire à petits bouillons 10 - 15 minutes
- Hacher quelques noix (aliment allergène) et les raisins secs
- Mélanger le tout, mettre la sauce vinaigrette c'est prêt!

Astuces

Le quinoa est cuit quand le petit germe blanc est sorti

Mot du jour

Les fruits à coque (noix, amandes...) sont riches en fibres, en graisses et en protéines. Ils sont très intéressants pour la santé.



Le saviez-vous ?

Le quinoa est cultivé depuis plus de 5000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud.



Pensez à

Gourde d'eau + Serviette + Couverts + blocs réfrigérants pour conserver au froid.

A marquer au nom de l'enfant

Pique-nique

Menu n° 12

- Salade de brocolis et pommes de terre
- Neufchâtel ou St Nectaire
- 1 tranche de pain
- 1 part de tarte à la rhubarbe

Recette

recette de la tarte à la rhubarbe

- Laver et couper en petits cubes (sans les peler) les bâtons de rhubarbe (500 g.)
- Étaler la pâte brisée dans le moule et piquer le fond à l'aide d'une fourchette
- Mélanger 25 cl de crème, 1 oeuf et 80 g. de sucre
- Ajouter la rhubarbe sur le fond de tarte puis recouvrir avec la préparation
- Cuire au four à 180° pendant 30 min.



Astuces

- Pour caraméliser la tarte, la badigeonner à mi-cuisson avec du beurre salé et la saupoudrer de sucre cassonade
- Ajouter de la poudre d'amande sur le fond de tarte car la rhubarbe rend beaucoup d'eau à la cuisson



Mot du jour

L'huile de colza permet de rester en bonne santé grâce à ses « oméga 3 ». Il est important de la privilégier et d'en consommer tous les jours. On peut même la cuire !

Le saviez-vous ?

Les feuilles de rhubarbe crues ou cuites sont très toxiques

Pensez à

Gourde d'eau + Serviette + Couverts + pack pour conserver au froid.
A marquer au nom de l'enfant



- Sandwich aux saveurs italiennes : rillette de sardines, tomate, concombre salade verte
- 2 à 3 abricots ou salade de fruits frais maison

Recette

• Recette du sandwich

- Choisir un pain facile à croquer - Éviter le pain de mie
- Choisir une boîte de sardines à l'huile d'olive
- Emietter les sardines en veillant à retirer toutes les arêtes et les mélanger avec du fromage frais
- Emincer quelques tomates séchées, des petits artichauts marinés, de l'oignon rouge et du basilic
- Finaliser l'assaisonnement avec poivre, sel si nécessaire, origan et quelques gouttes de jus de citron
- Tartiner le pain avec la rillette, ajouter de fines tranches de tomate, de concombre et des feuilles de salade verte
- Fermer le sandwich

Astuces

Couper le pain dans la longueur pour les grands, en fines tranches pour les plus petits.

On peut aussi faire des triangles ou autres formes rigolotes



Mot du jour

La sardine est un petit poisson dit « gras ». Il est riche en « oméga 3 » ils sont très importants pour rester en bonne santé.

Il est recommandé de consommer 1 fois/semaine du poisson gras : sardines, anchois, hareng, maquereau, saumon....

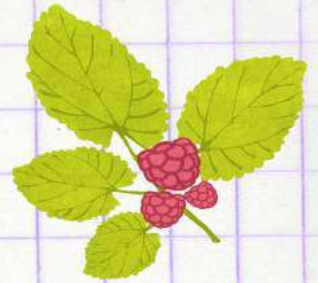
Le saviez-vous ?

Au moyen-âge, le poivre et le sel étaient très rares et extrêmement chers, à tel point qu'on utilisait le sel comme impôt (la gabelle) et le poivre comme monnaie d'échange. La richesse d'un noble était même évaluée à la quantité de poivre qu'il possédait !

Pensez à

Gourde d'eau + Serviette + Couverts + blocs réfrigérants pour conserver au froid.

A marquer au nom de l'enfant



Falafels + sauce blanche

Salade de tomates, concombres, oignons rouges, fêta et persil

20 à 30g de tomme ou bûche de chèvre

1 ou plusieurs tranches de pain

Nectarine ou framboises fraîches

Recette

• Recette des falafels

- Egoutter des pois chiches en conserve ou en faire cuire (voir l'astuce de trempage accéléré sur le menu n°7, semaine de menus du 8 juin)
- Eplucher et couper de l'oignon et de l'ail en gros morceaux
- Ajouter les pois chiches, l'oignon, l'ail, du persil rincé et du cumin en poudre dans un mixeur. Saler, poivrer
- Mixer le mélange, s'il est trop collant, ajouter un peu de farine
- Vérifier et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Former des boules de la taille d'une noix, aplatir légèrement avec la paume de la main
- Faire frire avec de l'huile de colza dans une poêle, 5 min de chaque côté
- Sauce blanche fraîche (recette n°4)

Astuces

Il existe 2 catégories de date limite pour les produits alimentaires : la date limite de consommation (DLC) et la date de durabilité minimale (DDM). Seul le dépassement de la DLC comporte un risque pour la santé. La DDM est une date indicative. Une fois la date dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives mais n'est pas dangereux pour la santé (produits secs, stérilisés, déshydratés, café, jus de fruits, gâteaux secs, boîtes de conserve...).

Mot du jour

Il est recommandé de consommer des légumes secs 2 fois/semaine : pois chiches, pois cassés, lentilles, flageolets, fèves, haricots rouges/blancs, etc
Ils sont riches en fibres, en protéines végétales et possèdent presque autant de glucides que des pâtes cuites !

Le saviez-vous ?

La stérilisation des conserves s'appelle l'appertisation. Elle tue tous les microbes pathogènes et permet de garder la conserve à température ambiante pendant des mois/années.

Pensez à

Gourde d'eau + Serviette + Couverts + blocs réfrigérants pour conserver au froid.

A marquer au nom de l'enfant