


Scolaire de Bessan  
DU 03 AU 09 SEPTEMBRE 2018

	LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05	JEUDI 06	VENDREDI 07
<b>D E J E U N E R</b>	Céleri rémoulade	 Concombres vinaigrette	Samossa en verdure	Poivrons marinés	Pizza
	Poulet rôti au jus Pommes vapeur	Poisson pané Epinards	 Bœuf aux olives et  ses jeunes carottes	 Escalope de dinde à la milanaise  Pâtes au beurre	Filet de poisson Poêlée de légumes verts
	Samos	Fromage affiné	Saint-Nectaire	Brie	Edam
	Liégeois	 Fruit de saison	Crème caramel	 Pêche	Eclair
			Madeleine Fruit		




*La recette  
du Chef*

**CLAFOUTIS  
AUX PRUNES**

Prunes : 500 g  
Œufs : 4  
Farine : 125 g  
Beurre : 25 g  
Lait entier : 30 cl  
Sucre en poudre : 120 g  
1 pincée de sel

Lavez, puis dénoyotez les prunes ; coupez-les en quartiers. Disposez-les dans un plat à four beurré. Saupoudrez de 40 g de sucre en poudre. Dans un saladier, battez les œufs avec le restant de sucre et le sel. Mélangez-y la farine, puis délayez avec le lait. Versez cette pâte fluide sur les prunes.

Cuisez 40 min au four préchauffé th. 6 (180 °C).



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.

Certains produits rentrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes




\*Le plateau de fromages contiendra régulièrement du fromage AOP

# Scolaire de Bessan

## DU 10 AU 16 SEPTEMBRE 2018

	LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
D E J U N E R	Friand au fromage	Salade de tomates	Salade de mâche balsamique	Artichauts vinaigrette	Charcuterie
	Paupiette de veau à la moutarde Boullgour	Cabillaud aux crevettes  Gratin de courgettes	Couscous Garni	 Cordon bleu Ecrasé de pommes de terre	Filet de poisson meunière et son citron Brocolis fleurette
	Gouda	Fromage affiné	Samos	Kiri	Tomme noire
	 Raisins	Ile flottante	Salade d'agrumes	 Melon	Fromage blanc au sucre/coulis de fruits
			Cake fourré Yaourt à boire		



### La recette du Chef


#### LE RAISIN

En France, le raisin fait partie des fruits les plus appréciés. On le déguste au petit-déjeuner, à l'apéritif, au déjeuner, au goûter... Bref, à **chaque heure de la journée** !

> Une grappe de raisins pèse **entre 150 et 500 grammes**, selon la variété. Ses grains peuvent être **noirs, rosés ou blancs**. Sa saveur, toujours **sucrée, s'agrément de parfums subtils liés aux variétés ainsi qu'aux terroirs**.

> En cuisine, c'est bien simple : le raisin peut **accompagner tous vos plats** : yaourt, salade, fromage, foie gras, viandes, etc. Un seul mot d'ordre : **faites-vous plaisir** !

> Le raisin est un **peu plus sucré** que la moyenne des fruits. Sucré et gorgé de soleil, le raisin est **le fruit du tonus et de l'énergie**. Riche en jus désaltérant, il apporte également de nombreux **minéraux** (en particulier du potassium), des **fibres** et des **vitamines**.



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.


Certains produits rentrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes



\*Le plateau de fromages contiendra régulièrement du fromage AOP

Scolaire de Bessan  
DU 17 AU 23 SEPTEMBRE 2018

	LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
D E J U N E R	 Concombres vinaigrette	Coleslaw	 Tomate féta	Charcuterie	Salade de pois chiches
	Spaghettis carbonara	Blanquette de saumon Riz basmati	Boulettes de bœuf Gratin dauphinois	 Roti de dinde à la moutarde douce  Choux fleurs persillés	Hoki pané et son citron  Haricots beurre
	Tartare	Gouda	Chèvre Crotin	Brie	Emmental
	Marmelade de fruits	Ananas au sirop	Banane	Gaufre	Flan caramel
			Plumetis vanille Lait aromatisé		




*La recette du Chef*

**LES VENDANGES**

La vendange, c'est la récolte du raisin. En France on récolte le raisin entre le mois de septembre et celui d'octobre. Il y a deux types de vendanges :

- La vendange **mécanique** se fait à l'aide de machines, la récolte n'est alors pas sélective, toutes les baies de raisins sont ramassées, les grappes plus ou moins mûres ne sont pas différenciées.
- La vendange **manuelle** se pratique pour une production de vin de qualité supérieure : il faut soigneusement sélectionner les grappes de raisins les plus favorables. On utilise un sécateur ou une épinette à vendange. On dépose ensuite la récolte dans de grands paniers, des caisses, et même des hottes, elle sera ensuite vidée dans une benne à vendange pour la production.



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.

Certains produits rentrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes



\*Le plateau de fromages contiendra régulièrement du fromage AOP




# Scolaire de Bessan

DU 24 AU 30 SEPTEMBRE 2018



	LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
<b>DEJUNER</b>	Salade de maïs, cœurs de palmiers et tomates	Carottes râpées vinaigrette	 Betteraves	Croque-Monsieur	Mousse de foie
	<b>Boulettes d'agneau aux épices</b>  Purée de carottes	<b>Gratin de moules aux pommes de terre</b>	 <b>Sauté de porc à la Catalane</b>  Semoule	 <b>Escalope de dinde sauce chasseur</b>  Haricots verts	<b>Poisson sauce citronnée</b>  <b>Fondue de poireaux et pâtes au beurre</b>
	Fromage affiné	Samos	Saint-Nectaire	Tartare	Edam
	Banane	Mousse citron	 Raisins	Entremet lacté	Donut's
			Galette St Michel Yaourt à boire		



## La recette du Chef


### LE BOULGOUR

Le boulgour est une spécialité du Moyen-Orient que l'on retrouve dans de nombreuses recettes du Bassin méditerranéen. Ce blé précuit, séché puis concassé accompagne salades et plats en sauce tout comme le riz, les pâtes, la semoule...

Le boulgour se prépare en salade ou chaud.

**Idées recettes :**

- Boulgour à l'indienne
- Taboulé de boulgour
- Gratin de boulgour et courgettes



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.

Certains produits rentrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes



\*Le plateau de fromages contiendra régulièrement du fromage AOP