

LES SAVEURS DU MOIS

Dans mon Restaurant Scolaire

MALLEMORT
DE PROVENCE

Du 29 AOÛT au 23 SEPTEMBRE 2022


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 29 AOÛT AU 02 SEPTEMBRE				 salade tomate  Boulette de poulet  semoule légumes Fromage compote	 Carottes râpées Dos de colin sce mayonnaise  poelee p terre haricots verts Clafoutis aux fruits
Semaine du 05 AU 09 SEPTEMBRE	 Salade de maïs Saute de porc aux  champignons pâte au beurre  Fromage  Fruit	 salade verte au dés de jambon blanc Tartiflette  Yaourt nature brebis Fruit 		 Falafel sce mousquetaire poelée d'épautre légumes grillés fromage liegeois au chocolat 	 Salade betterave Gratin de poisson sce jardinière riz au beurre Fromage fruit 
Semaine du 12 AU 16 SEPTEMBRE	 Salade de quinoa  Saucisse de volaille Courgettes sautées  Fromage à la coupe Fruit 	 salade verte tomate  tortelloni fromage sce  pesto fromage mousse au chocolat		 pizza fromage steak de thon sce matelote  Légumes rôtis  Fruit 	 Emincé de laitue  poitrine de dinde à l'italienne  semoule au beurre Fromage compote 
Semaine du 19 AU 23 SEPTEMBRE	 carotte râpées  noix de joue de porc confite  flageolets Fromage  Fruit	 haricots verts  poisson blanc vapeur  Riz Fromage  dessert fondant au chocolat 		 rosette  filet de poulet Pates au pistou  Parmesan  Yaourt sceau Compote	 Chili sin came aux légumes riz yaourt à la grecque avec sa meringue fruit 

Toutes les viandes servies sont exclusivement d'origines françaises

Pain Bio tous les jours Viandes, poissons, œufs Céréales, féculents et légumineuses Fruits et Légumes Produits laitiers

Toutes les viandes servies sont exclusivement d'origines françaises

Nous restons tributaires de certains phénomènes indépendants de notre volonté, tels que rupture du fournisseur ou mouvements de grèves. Dans ces cas de figure, les menus peuvent subir des modifications de dernière minute. Toutes les viandes de bœuf sont d'origine française.

Produit issu de l'Agriculture Biologique : 

Produit à Mallemort : 

Plat fait maison : * (astérisque)

Menu sans protéine animale

A quelle sauce on mange?



Dans le cadre de journées de réseau organisées par le Projet alimentaire de la Métropole Aix-Marseille et du Pays d'Arles, nous avons rencontré des producteurs et fournisseurs locaux. Nous avons, entre autres, rencontré Loïc, qui représentait « Mon maraicher Provençal » une entreprise familiale, qui produit et vend des fruits et légumes bio ou HVE de Graveson et alentours. Nous avons commencé à nous fournir chez lui pour les fruits que nous ne trouvions pas en quantité suffisante sur Mallemort et notamment les fruits d'été.



En septembre, les enfants partiront à la découverte des sauces du chef : sauce mousquetaire (mayonnaise additionnée d'échalotes et de ciboulette), pesto (ail, basilic, pignon et parmesan), jardinière (légumes cuits, mixés dans un bouillon, parfumés d'aromates) ou bien matelote (réduction de fumet de poisson aux échalotes).

La recette que les convives ont particulièrement aimé le mois dernier : Les pâtes au pistou

Ingrédients :

- 1 bouquet de basilic frais
- 5 c à s de parmesan rapé
- 2 gousses d'ail
- 5 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Recette :

- Eplucher l'ail. Ensuite, il faut l'écraser et y ajouter du sel avant de mélanger le tout jusqu'à obtenir une sorte de pâte.
- Laver le basilic et le mixer. L'ajouter ensuite à la pâte avant de bien mélanger.
- Ajouter le fromage parmesan et incorporer lentement l'huile d'olive en remuant afin d'obtenir une sauce onctueuse. Il est important que l'huile pénètre bien dans la sauce afin qu'elle soit onctueuse.

