



Les tables des enfants du 14^e



POUR UNE ALIMENTATION
ÉQUILBRÉE ET DE SAISON







Les tables des enfants du 14^e

POUR UNE ALIMENTATION
ÉQUILBRÉE ET DE SAISON

**Par les élèves
de la circonscription
14A Montparnasse - Paris**

2021-2022





PRÉFACE

Ce livre de recettes pour une cuisine équilibrée et de saison est le fruit du travail de classes d'écoles maternelles et élémentaires de la circonscription 14A. Les élèves ont croisé leur connaissance sur le cycle des saisons et la nutrition pour élaborer des menus équilibrés, avec des aliments de saison.

Ce projet n'aurait pu aboutir sans le concours de différents partenaires :

- ▶ le lycée Guillaume Tirel (le proviseur, la coordinatrice du BTS diététique, les étudiants) qui a ouvert ses cuisines et organisé des ateliers dans les classes avec des étudiants ;
- ▶ la Caisse des écoles du 14^e arrondissement (le directeur, la diététicienne, les cuisiniers), qui a supervisé les étudiants de Guillaume Tirel, ouvert ses cuisines aux élèves, réalisé certaines recettes mises au menu de la restauration scolaire et financé l'édition de ce livre.

Je remercie les élèves, les enseignants, les partenaires pour cette réalisation et souhaite à tous bon appétit. ●

Aude Briot

Inspectrice de l'éducation nationale
Circonscription 14A – Montparnasse



Automne

École maternelle Jacquier

Classe : 1 – PS

Menu

- Tartine de pain à la confiture
- Yaourt
- Compote de pommes

Yaourt

Ingrédients

- Un yaourt
- Un litre de lait entier longue conservation
- Sucre

Ustensiles

- Un saladier
- Une cuillère
- Une fourchette
- Une louche
- Une yaourtière avec ses pots

Étapes de la recette

- ▶ Vider un yaourt dans le saladier ;
- ▶ Verser un litre de lait dans le saladier ;
- ▶ Mélanger ;
- ▶ Verser le mélange dans les pots à l'aide de la louche ;
- ▶ Placer les pots dans la yaourtière ;
- ▶ Cuisson lente toute la nuit ;
- ▶ Mettre les yaourts dans le frigo pendant 2 heures ;
- ▶ Déguster avec un peu de sucre.



© XN / SyrinXcom



École maternelle Jacquier

**Classe : Grande
Section (classe 5)**

Menu

- Tarte aux pommes, aux poires ou aux kiwis
- Un yaourt ou du fromage blanc
- Du jus d'oranges pressées

Tarte aux poires

Ingrédients

pour 8 personnes

- 1 pâte brisée
- 20cl de crème fraîche
- 70 g de sucre
- 3 poires
- 2 œufs

Ustensiles

- Plat à tarte
- Fouet ou cuillère en bois
- Fourchette
- Saladier
- Couteau

Étapes de la recette

- ▶ Préchauffer le four à 200 °C (thermostat 6-7) ;
- ▶ Dérouler la pâte brisée dans le moule et piquer le fond à l'aide d'une fourchette ;
- ▶ Laver, peler, et découper les poires en deux dans la longueur ;
- ▶ Mélanger ensemble les 2 œufs, le sucre et la crème ;
- ▶ Verser le mélangeur sur la pâte et placer les poires ;
- ▶ Enfourner environ 30 minutes.



Hiver

Ecole élémentaire Maurice d'Ocagne

Classe : CPD

Menu

- Un œuf au plat
- De la baguette coupée en tartines
- Une tranche de brioche au sucre
- Du beurre
- Un yaourt
- De la confiture
- De la salade de fruits
- Un jus d'oranges pressées

Salade de fruits

Ingrédients

On peut choisir des fruits différents selon les saisons.

- Pommes
- Poires
- Clémentines
- Bananes
- Kiwis

Ustensiles

- Un saladier
- Un économe
- Un couteau
- Une cuillère

Etapas de la recette

- ▶ Peler les pommes, les poires et les kiwis avec l'économe.
- ▶ Éplucher les clémentines et les bananes.
- ▶ Découper tous les fruits en morceaux.
- ▶ Mettre les morceaux dans le saladier.
- ▶ Mélanger avec la cuillère.
- ▶ Se servir et déguster !





Automne

Ecole élémentaire Maurice d'Ocagne

Classe : CPb

Menu

- Velouté de potirons au kiri
- Tagliatelles à la carbonara
- Poire bio

Velouté de potirons au kiri

Ingrédients

- Potirons
- Pommes de terre
- Kiri
- Eau
- Sel
- Poivre

Ustensiles

- Un économe
- Un couteau
- Un fait-tout
- Un mixeur

Etapes de la recette

- ▶ Eplucher le potiron et retirer les graines ;
- ▶ Eplucher les pommes de terre ;
- ▶ Couper les légumes en morceaux ;
- ▶ Mettre tous les légumes dans une grosse casserole, ajouter de l'eau et mettre un couvercle ;
- ▶ Saler, poivrer ;
- ▶ Laisser cuire pendant 1 heure à feu doux ;
- ▶ Ajouter les morceaux de kiri ;
- ▶ Mixer les légumes ;
- ▶ Déguster ! Bon appétit !



Hiver

Ecole maternelle Jacquier

Classe : Grande section (6)

Menu

- Salade de betteraves rouges
- Steak haché/frites
- Portion de mimolette
- Salade de fruits exotiques

Salade de fruits exotiques

Ingrédients

pour 8 personnes

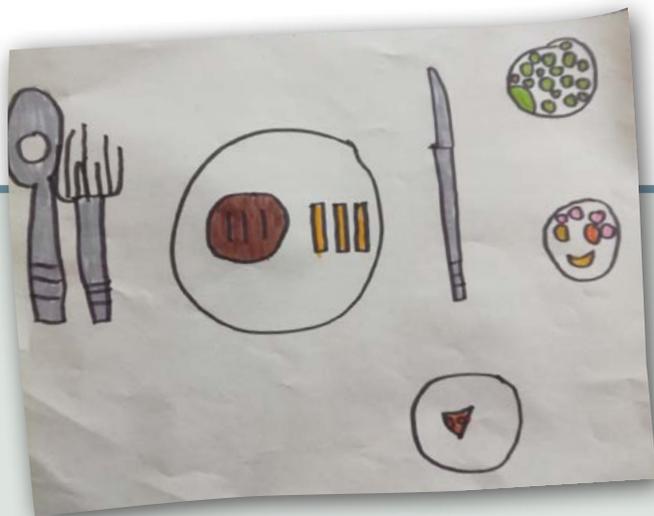
- 2 oranges
- 1 citron
- 2 bananes
- 2 petites boîtes de litchis
- 12 grandes cuillères de lait de coco

Ustensiles

- Couteau
- Grande cuillère
- Saladier
- Presse citron
- Egouttoir

Etapes de la recette

- ▶ Peler les oranges et les bananes et les couper en petits dés ;
- ▶ Presser le citron et le verser sur les fruits découpés ;
- ▶ Egoutter les litchis et les ajouter aux autres fruits ;
- ▶ Ajouter le lait de coco et mélanger ;
- ▶ Servir bien frais.





Ecole élémentaire Hippolyte Maindron

Classe : CP/CM1 et CM1

Menu

- Salade d'hiver
- Röstis de lentilles
- Salade de fruits hivernale

Röstis de lentilles corail

Ingrédients

- 400 g de lentilles corail
- 100 g de panure
- 2 œufs
- ½ radis noir
- ½ poireau
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 cuillères à s. d'huile d'olive
- Ciboulette
- Coriandre
- Persil
- Sel, poivre

Ustensiles

- Un mixeur
- Un saladier
- 1 cuillère à soupe
- 1 louche
- 1 épluche légumes
- 1 couteau
- Une planche à découper
- Une poêle

Etapes de la recette

- ▶ Cuire les lentilles corail dans l'eau bouillante pendant 15 min ;
- ▶ Egoutter les lentilles corail ;
- ▶ Laver les légumes (poireau, carotte, radis) ;
- ▶ Eplucher les légumes (poireau, carotte, radis, oignon) ;
- ▶ Emincer les légumes ;
- ▶ Mélanger dans un saladier les lentilles et les légumes ;
- ▶ Ajouter les herbes aromatiques, les œufs et la panure ;
- ▶ Assaisonner avec le sel et le poivre ;
- ▶ Mixer le mélange afin d'obtenir une pâte épaisse (il peut rester quelques morceaux) ;
- ▶ Cuire dans l'huile d'olive une louche du mélange et l'aplatir dans la poêle pour obtenir une galette épaisse ;
- ▶ Cuire la galette des deux côtés : vous obtiendrez un rösti bien doré !
- ▶ Cette recette s'accompagne volontiers d'une sauce blanche pour agrémenter les röstis.
- ▶ Bon appétit !





Blanquette de veau arrangée

Ecole élémentaire Asseline

Classe : CP B

Menu

- Radis au beurre salé
- Blanquette de veau arrangée
- Laitage : comté
- Salade de fruits frais : kiwi, clémentine, pomme, poire

Ingrédients

càs = cuillères à soupe

Pour	10 parts	50 parts
● Veau	1,4 kg	7 kg
● Carottes	15	75
● Poireaux	5	25
● Navets	5	25
● Oignons	2	10
● Clous de girofle	15	75
● Laurier (feuilles)	20	100
● Thym (branches)	10	50
● Huile neutre (càs)	10	50 càs
● Riz	700 g	3,5 kg
● Farine (càs rases)	10	50

Ustensiles

- Un éplucheur
- Un couteau
- Une planche à découper
- Une marmite de grande taille
- Deux casseroles
- Une louche
- Une cuillère en bois

La blanquette de veau est une recette de cuisine traditionnelle française, à base de viande de veau cuite dans un bouillon avec carotte, poireau, oignon et bouquet garni, et liée en sauce blanche. Vincent de La Chapelle est le premier cuisinier à avoir rédigé une recette de la blanquette, en 1735.

La recette traditionnelle peut contenir des champignons, mais comme certains n'aiment pas les champignons, nous avons remplacé cet ingrédient par des navets.

Etapes de la recette

- ▶ Dans la marmite, faire caraméliser le veau coupé en morceaux (4 cm x 4 cm environ) avec un fond d'huile, pendant 20 minutes, à feu moyen.
- ▶ Ajouter les légumes épluchés et coupés en tronçons de 3 cm environ, les herbes et les oignons piqués des clous de girofle.
- ▶ Couvrir d'eau et porter à ébullition.
- ▶ Baisser le feu, puis faire mijoter à petits bouillons pendant 2 heures.
- ▶ A 1h30 de cuisson, préparer la sauce en mélangeant à froid dans une casserole l'huile, la farine, et 10 louches de bouillon pour 10 parts, et cuire à feu doux en tournant, pendant 20 minutes.
- ▶ A 1h40 de cuisson, cuire le riz à l'eau dans la deuxième casserole.
- ▶ Servir chaud. Bon appétit !



Land art de Crudités et son trio de chantilly

École maternelle Hippolyte Maindron Classe : 1 PS/MS/GS

Menu zéro déchet

- Land Art de crudités et son trio de chantilly (nature, radis, fanes de radis et carottes)
- Trio de cupcakes salés (épinard, poireaux et topinambour) et chips de choux kale
- Crème dessert à la betterave accompagnée de morceaux de pommes



Ingrédients

pour 4 personnes

- 2 carottes
- 1 endive
- 1 gros radis noir
- 1 chou-fleur
- 1 gros radis vert
- 1 botte de petits radis roses
- Du sel
- 50cl de crème fraîche entière (achetée en vrac pour moins de déchets)

Ustensiles

- Un couteau
- Un économe
- Un mixeur
- Un fouet

Étapes de la recette

1. Préparation des crudités

- ▶ Laver et éplucher les carottes.
Les couper en petits bâtonnets.
Laver les fanes et les mettre de côté.
- ▶ Laver et éplucher les gros radis.
Les couper en rondelles.
- ▶ Prélever les petits radis roses de la botte.
Les laver.
Laver les fanes et les mettre de côté.
- ▶ Laver l'endive et l'effeuiller.
- ▶ Prélever les petites fleurs du chou-fleur
et les laver.

2. Préparation de la crème chantilly nature

- ▶ Mettre la crème fraîche et le saladier
15 minutes au congélateur.
- ▶ Verser la crème fraîche dans le saladier,
y ajouter une pincée de sel et battre la
crème à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir
une belle crème chantilly.

3. Préparation de la crème chantilly de radis roses

- ▶ Couper 8 radis roses et les mixer.
- ▶ Ajouter la crème fraîche bien froide
et une pincée de sel.
- ▶ Battre la crème à l'aide d'un fouet jusqu'à
obtenir une belle crème chantilly.

4. Préparation de la crème chantilly aux fanés de radis et carottes

- ▶ Faire blanchir les fanes 10 minutes dans une
casserole d'eau bouillante. Mixer les fanes.
- ▶ Ajouter la crème fraîche bien froide
et une pincée de sel.
- ▶ Battre la crème à l'aide d'un fouet jusqu'à
obtenir une belle crème chantilly.
- ▶ Dressage : Créer un magnifique Land Art
de crudités et verser les sauces dans des
petits bols. Se régaler avec les yeux puis
trempier les crudités dans les sauces.

Repas pour nos vers du lombricomposteur :

- ▶ Couper les épluchures de carottes et radis,
le trognon de l'endive et du chou-fleur et
les feuilles de choux-fleur en petits morceaux.
- ▶ Bon appétit aux vers et humains !



Gratin de lentilles corail, butternut et de patate douce

Ecole Maternelle Hippolyte Maindron

Classe : 6 PS/MS/GS

Le menu orange

- Salade de carotte à l'orange
- Gratin de butternut et de patate douce
- Salade de fruits orange (oranges, clémentine, kumquat, physallis) au sirop de pêche

Ingrédients

- 1 butternut
- 1 pot de crème
- 4 œufs
- ½ sachet de lentilles corail
- 2 patates douces
- 150g de mimolette
- Curry
- Huile d'olive
- Sel

Ustensiles

- Économe
- Couteau
- Cuillère
- Casserole
- Râpe
- Passoire
- Saladier
- Plat à gratin



Etapes de la recette

- ▶ Faire cuire les lentilles corail ;
- ▶ Eplucher et couper en cube les patates douces et la butternut ;
- ▶ Râper la mimolette ;
- ▶ Dans une casserole, mettre de l'huile d'olive pour faire cuire les patates douces et la butternut ;
- ▶ Ajouter du sel et du curry ;
- ▶ Egoutter les lentilles dans une casserole et les renverser dans un plat à gratin ;
- ▶ Ajouter la patate douce et la butternut et mélanger ;
- ▶ Dans un saladier, casser les œufs, ajouter la crème et mélanger ;
- ▶ Renverser le mélange sur le plat et saupoudrer de mimolette ;
- ▶ Enfourner le gratin à 180° pendant 30 minutes.





Ecoles maternelle et élémentaire

Maurice Rouvier

Classe : MS, CE2-CM1, CM1

Menu

- Coleslaw
- Chicken wings épicés
- Purée de patates douces
- Cheddar
- Cookies

Coleslaw

Ingrédients

pour 4 personnes

- 2 carottes
- 400 g de chou blanc
- 100 g de mayonnaise
- 100 g de fromage blanc
- 1 grosse cuillère à soupe de ciboulette
- 1,5 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Sucre (selon goût)
- Sel (selon goût)

Ustensiles

- 1 râpe
- 2 cuillères à soupe
- 1 saladier
- 1 bol
- 1 balance de cuisine

Étapes de la recette

- ▶ Râper le chou blanc dans le saladier.
- ▶ Râper les carottes dans le saladier.
- ▶ Dans le bol, mélanger le fromage blanc et la mayonnaise.
- ▶ Ajouter la ciboulette dans le bol ainsi que le vinaigre de cidre.
- ▶ Ajouter le sucre et le sel selon votre goût.
- ▶ Mélanger le tout et mettre au frais.





Ecoles maternelle et élémentaire

Maurice Rouvier

Classe : MS, CE2-CM1, CM1

Menu

- Coleslaw
- Chicken wings épicés
- Purée de patates douces
- Cheddar
- Cookies

Chicken wings

Ingrédients

- Des ailes de poulet
- 2 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 aulx
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 pincée de paprika
- Une cuillère à soupe de sauce soja
- Sel et poivre

Ustensiles

- Four
- Bol
- Cuillère à soupe
- Couteau

Étapes de la recette

- ▶ Éplucher et hacher finement les gousses d'ail.
- ▶ Dans un bol, mélanger le miel, le jus de citron, l'ail haché, le piment, le paprika, le soja, le sel et le poivre.
- ▶ Tremper les ailes de poulet dans la marinade puis les placer dans un plat allant au four. Arroser les ailes de poulet avec la marinade restante.
- ▶ Réserver 2 heures au frais.
- ▶ Enfourner 30 minutes à four chaud à 220 °C (thermostat 7). Pendant la cuisson, arroser régulièrement les ailes de poulet avec la marinade.
- ▶ Servir bien chaud, avec une sauce barbecue, ketchup ou autre au choix.



© James



Ecoles maternelle et élémentaire Maurice Rouvier

Classe : MS, CE2-CM1, CM1

Menu

- Coleslaw
- Chicken wings épicés
- Purée de patates douces
- Cheddar
- Cookies

Purée de patates douces

Ingrédients

- 640 g de patates douces
- 20 cl de crème fraîche
- Zestes d'agrumes
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Ustensiles

- Couteau
- Économe
- Marmite, cocotte minute ou casserole
- Fourchette ou mixeur

Etapes de la recette

- ▶ Mettre une grande quantité d'eau à chauffer. Eplucher les patates douces et les couper en petits morceaux.
- ▶ Les faire cuire dans l'eau à ébullition pendant 10 min.
- ▶ Passer les patates cuites au mixer avec la crème et de l'huile d'olive à volonté.
- ▶ Saler poivrer et parfumer de zestes d'agrumes à volonté.

Cookies

INGRÉDIENTS	USTENSILES
<p>80g de pépites de chocolat 1 cuillère à café d'Extrait de vanille 1 œuf 2g de beurre biologique 115g de farine 115g de sucre roux 115g de sucre 115g de beurre mou</p>	<p>FOUET PETITE CUILLÈRE CUILLÈRE EN BOIS SALADIER PAPIER SÉCHÉ PLAQUE DE PÂTE</p>
RECETTE DES COOKIES	
<p>Préchauffer le four à 175°C.</p>	<p>Fouetter le beurre et les sucres.</p>
<p>Ajouter la farine et la levure. Mélanger.</p>	<p>Ajouter les pépites de chocolat et l'extrait de vanille.</p>
<p>Disposer des boules de pâtes sur la feuille de papier sulfurisé sur la plaque. Laisser de l'espace entre elles.</p>	<p>Enfourner durant 15mn.</p>
<p>Bonne dégustation!</p>	



Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classe : 3 PS/MS/GS

Déjeuner sucré salé

- Salade sucrée-salée: (avocat/ carottes râpées/pamplemousse/ mâche/dés de comté/vinaigrette à l'huile d'olive, sel, poivre)
- Colombo de poulet (pommes de terre/carottes)
- Riz basmati
- Gâteau au chocolat



Colombo de poulet

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1,5 kg de poulet
- 1 oignon jaune
- 2 grosses pommes de terre
- 4 carottes
- 4 branches de persil
- 1 branche de thym
- 50 g de poudre à colombo
- Quelques gouttes de citron vert
- Huile d'olive

Marinade de la viande

- 1 citron vert
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- 10 cl d'eau
- 2 cuillères à s. de colombo

Ustensiles

- Sautreuse
- Cuillères, couteaux
- Planche à découper
- Plat pour la marinade
- Un verre doseur
- Un économe

Étapes de la recette

- ▶ Couper le poulet en morceaux et le mélanger avec les ingrédients de la marinade. Réserver au frais pendant une nuit (2h minimum).
- ▶ Hacher l'oignon et le persil.
- ▶ Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive, et saisir légèrement le poulet sur toutes les faces (réserver la marinade).
- ▶ Ajouter l'oignon, le persil et le thym, et faire revenir le tout.
- ▶ Ajouter la poudre de colombo délayée dans un peu d'eau, puis la marinade réservée, les pommes de terre en morceaux, et les carottes coupées en rondelles.
- ▶ Couvrir d'eau jusqu'à hauteur des ingrédients.
- ▶ Couvrir la sauteuse, et laisser mijoter 35 min. La sauce doit réduire un peu.
- ▶ Ajouter quelques gouttes de jus de citron vert, et rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson.
- ▶ Servir chaud avec du riz basmati.





Ecole Simone Veil 188 Alésia

Classe : CM1A et UPE2A

Menu

- Dégustation de radis (différentes couleurs)
- Soupe de Butternut
- Omelette aux champignons et fromage
- Gâteau aux carottes

Gâteau aux carottes

Ingrédients

- 250 g de carottes râpées
- 125 g de sucre
- 125 g de beurre fondu
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 2 œufs
- 60 g de cerneaux de noix concassés

Ustensiles

- 1 four
- 1 fouet
- 1 râpe
- 1 saladier
- 1 moule à cake
- 1 cuillère en bois
- 1 balance
- 1 grille pour le four

Etapes de la recette

- ▶ Préchauffer le four à thermostat 5 (150 °C).
- ▶ Fouetter les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter, puis ajouter la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter.
- ▶ Bien mélanger, verser dans un moule à cake et faire cuire 1 heure.
- ▶ Laisser tiédir avant de démouler.





Ecole maternelle 15 Antoine Chantin

Classe : MS

Menu

- Fondue de crudités, sauce au fromage blanc
- Fusilli sauce provençale
- Boulettes de bœuf
- Crumble compote de pommes

La fondue de crudités

Ingrédients

- 4 carottes
- 1 botte de radis
- Du céleri branche
- 1 fenouil
- 1 petit chou-fleur

Pour la sauce

- 250 g de faisselle
- 50 g de fromage blanc
- 1 citron
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 1 échalote
- 1 cuillère à s. d'aneth
- 1 cuillère à s. de ciboulette
- 1 cuillère à s. de persil
- 1 cuillère à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Ustensiles

- 1 planche à découper
- 1 couteau, 1 économe
- 1 paire de ciseaux
- 1 presse-ail
- 1 saladier
- 1 cuillère à soupe, 1 fouet
- Des assiettes et des ramequins pour le service

Etapes de la recette

Préparation de la sauce

- ▶ Laver et ciseler finement l'aneth, le persil et la ciboulette avec les ciseaux.
- ▶ Eplucher l'échalote et l'émincer finement. Avec le presse-ail, écraser une petite gousse d'ail.
- ▶ Dans le saladier, verser la faisselle et le fromage blanc. Ajouter l'huile d'olive, l'échalote, l'ail, le persil, la ciboulette et l'aneth. Saler et poivrer.
- ▶ Presser le citron et verser le jus dans le saladier. Bien mélanger la préparation avec le fouet et la réserver dans le réfrigérateur pendant 2 heures.

Préparation des légumes

- ▶ Laver soigneusement les légumes. Eplucher les carottes.
- ▶ Couper les carottes, le céleri, le fenouil en bâtonnets. Couper les radis en deux ou en quatre. Séparer le chou-fleur en petits bouquets.

Présentation

- ▶ Poser les ramequins au milieu des assiettes et placer les légumes autour. Remplir les ramequins avec la sauce au fromage blanc.
- ▶ Tremper les bâtonnets de légumes dans le fromage blanc pour les manger.





Printemps

Ecole maternelle Jacquier

Classe : 3 – MS

Menu

- Spaghettis printaniers
- Gâteau de carottes



Gâteau de carottes

Ingrédients

- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 verres de sucre
- 3 verres de farine
- 150 gr de poudre d'amandes
- 1 sachet de levure chimique
- 1 verre d'huile
- 4 carottes
- 1 pincée de sel

Ustensiles

- 1 verre
- 1 fouet
- 1 cuillère en bois
- 1 saladier
- 1 râpe
- 1 moule

Etapes de la recette

- ▶ Râper les carottes
- ▶ Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre vanillé, la levure, la poudre d'amandes et le sucre ;
- ▶ Ajouter l'huile et les œufs, puis fouetter longuement (jusqu'à faire de beaux rubans) ;
- ▶ Verser les carottes râpées et remuer avec le fouet ;
- ▶ Verser la pâte dans un moule ;
- ▶ Cuire au four 40 minutes à 180 °C.





Salade colorée de printemps

Ecole élémentaire Maurice d'Ocagne

Classe : CPA

Menu

- Salade colorée de printemps
- Pâtes avec un peu de beurre, brocolis et steak haché
- Yaourt nature
- Gâteau aux fraises

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 2 carottes
- 3 petites betteraves cuites
- 1 avocat
- 1 botte de radis
- Du persil
- Huile d'olive et moutarde

Ustensiles

- Une râpe
- Des couteaux
- Une planche à découper
- Un saladier

Etapes de la recette

- ▶ Râper les carottes ;
- ▶ Couper les radis en petites rondelles ;
- ▶ Couper les betteraves en petits dés ;
- ▶ Couper les avocats en petits morceaux ;
- ▶ Tout mélanger dans un saladier ;
- ▶ Ajouter de l'huile et de la moutarde, quelques feuilles de persil ;
- ▶ Déguster !





VIVE
LE PRINTEMPS



Ecole élémentaire Asseline

Classe : CE2/CM1

Déjeuner intitulé « Vive le printemps ! »

● « La rosée de radis »



*Gaspacho de radis et sa tartine de beurre.
Elle est composée d'un gaspacho de radis et
d'une tartine beurrée. Cette entrée rappellera
la couleur rose des premiers bourgeons.*

● « La forêt de brocolis et boulettes
de bœuf en son champ »

*Celui-ci sera constitué de semoule,
de brocolis et de boulettes de bœuf.*

● « Nuage crémeux »

Fromage blanc dans une coupelle, sucre.

« Forêt de brocolis et boulettes de bœuf en son champ »

Ingrédients

pour 3 personnes

- 150 g de semoule
- 150 g de brocoli
- 250 g de viande hachée
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de menthe
- 1 feuille de coriandre
- Muscade
- Sel et poivre
- 1 une feuille de persil
- 1/4 d'huile d'olive
- Beurre

Ustensiles

- Une grande casserole ou une cocotte
- Une poêle
- Une fourchette
- Un verre doseur
- Des ciseaux de cuisine
- Un saladier

Etapes de la recette :

Pour la semoule...

- Faites bouillir de l'eau additionnée de sel et versez-en les 2/3 sur la semoule. Ne mélangez pas, couvrez d'un torchon humide et laissez gonfler 5 minutes. Egrenez ensuite avec votre fourchette. Versez ensuite le reste de l'eau et échauffer avant de servir.

... et les brocolis

- Dans une cocotte ou une grande casserole, portez de l'eau salée à ébullition sur feu vif. Pendant ce temps, rincez votre brocoli à l'eau puis séchez-le dans un torchon propre. Taillez-le en petits bouquets. Aux premiers bouillons, plongez les bouquets de brocolis dans l'eau. Selon leur taille, comptez 7 à 10 minutes de cuisson avant de les égoutter. Plongez-les alors dans un grand saladier d'eau glacée pour arrêter leur cuisson et préserver leur couleur verte.

Les boulettes de bœuf

*Temps total : 20 minutes
(préparation : 10 min, cuisson : 10 min)*

- Émincer l'oignon et l'ail et les faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Quand ils commencent à dorer, les mélanger avec les herbes ciselées, le sel, le poivre et la viande hachée. Bien mélanger avec les doigts pour que tout s'imprègne.
- Former des boulettes bien denses avec les mains. Faire chauffer un fond d'huile d'olive dans la poêle précédemment utilisée, et faire cuire vos boulettes 5/7 minutes en les remuant de temps en temps pour une cuisson uniforme.
- Bon appétit !!





Terrine tricolore aux courgettes, fromage de chèvre, chou-fleur et framboises

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classe : 5 PS/MS/GS

Menu saison tricolore

- Terrine tricolore aux courgettes, fromage de chèvre, chou-fleur et aux framboises
- Hachis tricolore aux poireaux et aux patates douces
- Tarte tricolore au chocolat, aux bananes et aux kiwis

Ingrédients

- 3 courgettes
- 2 fromages frais de chèvre (2x200 g)
- 10 feuilles de menthe fraîche
- Un demi chou-fleur
- 2 barquettes de framboises (2x125 g)
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Ustensiles

- Un moulin à purée
- 2 casseroles
- Une passoire
- Un couteau, une cuillère
- Une planche à découper
- Deux saladiers
- Un moule à cake
- Du papier sulfurisé
- Des ciseaux

Étapes de la recette

- ▶ Laver les légumes et les fruits.
- ▶ Couper en deux les courgettes puis faire des tranches fines dans le sens de la longueur.
- ▶ Mettre à cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 12 min, les égoutter puis les laisser refroidir.
- ▶ Couper le chou-fleur en fleurettes et le mettre à cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 min.
- ▶ Déposer les courgettes au fond du moule à cake préalablement recouvert de papier sulfurisé et assaisonner avec un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- ▶ Ciseler la menthe en très petits morceaux.
- ▶ Faire une purée de chou-fleur à l'aide du moulin à purée puis y ajouter le fromage de chèvre frais, la menthe, du sel et du poivre.
- ▶ Bien mélanger.
- ▶ Verser ce mélange sur les courgettes.
- ▶ Terminer en déposant les framboises bien serrées sur le mélange.
- ▶ Mettre au frais 1 heure avant de couper en tranches et de déguster.



Bricks au thon-vache-qui-rit

Ecole élémentaire Maurice d'Ocagne

Classe : CE1E

Menu

- Salade de radis
- Bricks de thon et vache-qui-rit, semoule et légumes (carottes, tomates, navet)
- 1 portion de pastèque



Ingrédients

pour 4 bricks

- 100 grammes de thon naturel en conserve
- 2 feuilles de brick
- 1 portion de vache-qui-rit
- Huile de tournesol

Ustensiles

- 1 cuillère à café
- 1 fourchette
- 1 couteau
- 1 four
- 1 plat à four
- 1 bol

Étapes de la recette

- ▶ Egoutter le thon. Le verser dans un bol.
- ▶ Préparer la vache-qui-rit. La couper en quatre morceaux plus ou moins équivalents.
- ▶ Prendre la feuille de brick. La couper en deux.
Plier la demi-feuille en deux.
- ▶ Mettre une cuillère de thon et un morceau de vache-qui-rit sur la feuille de brick et la plier comme un samoussa.
- ▶ Placer les bricks dans un plat adapté à la cuisson au four et verser au-dessus une cuillère d'huile.
- ▶ Préchauffer le four à 180 °C en présence d'un adulte.
- ▶ Enfourner le plat.
- ▶ Faire cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les bricks soient dorés.
- ▶ Sortir du four avec l'aide d'un adulte. Laisser refroidir quelques minutes.
- ▶ Déguster chaud.



Derounis (galettes de pommes de terre ukrainiennes)

Ecole élémentaire Maurice d'Ocagne

Classe : CM1B

Menu

- Salade de betteraves aux œufs durs (avec sa vinaigrette à l'échalote)
- Derounis (galettes de pommes de terre ukrainiennes) à consommer possiblement avec du...
- Poulet
- Duo de fruits d'avril (banane-fraise)

Ingrédients

pour 4 galettes

- 4 grosses pommes de terre
- 2 cuillérées à soupe d'huile de tournesol
- 1 oignon
- 1 œuf
- Sel, poivre

Ustensiles

- 1 poêle
- 1 économe
- 1 râpe

Étapes de la recette

- ▶ Pèle les pommes de terre et râpe-les.
- ▶ Épluche l'oignon et coupe-le en petits morceaux.
- ▶ Mélange les pommes de terre râpées et l'oignon avec l'œuf, le sel et le poivre.
- ▶ Fais quatre petits tas de la préparation. Verse un peu d'huile dans une grande poêle.
- ▶ Fais dorer les galettes à feu moyen, environ 10 min de chaque côté.





Été

Aiguillettes de poulet au curry et sa purée de courgettes à la menthe

Ecole élémentaire Maurice d'Ocagne

Classe : CM1A

Menu

- Salade de Mamounette aux quatre couleurs (tomate, poivron jaune, mesclun et mozarella)
- Aiguillettes de poulet au curry et sa purée de courgettes à la menthe
- Riz basmati
- Yaourt nature avec miel de lavande
- Salade de fruits à la fleur d'oranger (abricot, fraise, mûre et billes de melon)

Ingrédients

pour 4 personnes

- 12 aiguillettes de poulet
- 1 càc de curry
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 500 g de courgettes
- 2 gousses d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 bouillon cube
- 10 cl de crème semi épaisse
- 1 /2 bouquet de menthe
- 200 g de riz basmati
- Sel, poivre

Ustensiles

- 1 poêle
- 1 casserole
- Un blender
- 1 saladier

Étapes de la recette

Aiguillettes de poulet

- ▮ Ecrasez la gousse d'ail.
- ▮ Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive, l'ail, le curry. Salez et poivrez. Ajoutez les aiguillettes de poulet et mélangez bien pour les enrober. Les laisser mariner pendant 2 h au frais.

Purée de courgettes

- ▮ Lavez et coupez les courgettes en gros morceaux.
- ▮ Faites-les revenir dans la poêle dans un filet d'huile avec les gousses d'ail écrasées. Salez et poivrez.
- ▮ Au bout de 5 minutes, mettez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau et ajoutez le bouillon cube.
- ▮ Après ébullition, faites-les cuire 15 minutes à feu moyen.
- ▮ Pendant la cuisson de la purée, lancez celle du riz, comme indiqué sur le paquet.

- ▮ Une fois les courgettes cuites, égouttez-les. Laissez refroidir 5 minutes et mixez-les avec le *blender* en ajoutant les feuilles de menthe ciselées.
- ▮ Ajoutez la crème fraîche et mélangez bien.
- ▮ Maintenez au chaud.
- ▮ Sortez les aiguillettes du saladier.
- ▮ Faites chauffer la poêle avec un filet d'huile et mettez-y les aiguillettes à dorer 4 minutes de chaque côté en ajoutant la marinade.

Dressage

- ▮ Une fois le riz égoutté, placez 3 aiguillettes de poulet au centre de l'assiette et disposez le riz et la purée de courgettes de chaque côté et arrosez avec la marinade.
- ▮ Dégustez chaud.



École élémentaire Maurice d'Ocagne

Classe des CP C

Menu

- Carottes râpées, sauce vinaigrette
- **Steak haché, brocolis et gratin dauphinois**
- Emmental
- Fraises au sucre

Gratin dauphinois

Ingrédients

- 7 grosses pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 litre de lait
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade

Ustensiles

- Un couteau
- Une planche à découper
- Un plat à gratin
- Un économe
- Un saladier
- Une casserole

Étapes de la recette

- ▶ Éplucher les gousses d'ail.
- ▶ Couper les gousses d'ail en deux.
- ▶ Frotter le fond du plat à gratin avec les gousses d'ail.
- ▶ Couper l'ail très finement et le réserver pour plus tard.
- ▶ Éplucher les pommes de terre.
- ▶ Les couper en rondelles fines. Conserver les rondelles dans le saladier rempli d'eau froide.
- ▶ Dans une casserole, faire chauffer le lait, avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- ▶ Quand le lait est chaud, disposer les rondelles de pommes de terre dans le plat à gratin.
- ▶ Y verser le lait chaud.
- ▶ Enfourner à 180 °C, jusqu'à ce que les pommes de terre aient absorbé tout le lait (environ 1 heure 30).



Ecole élémentaire Maurice d'Ocagne

Classe : CE1B

Menu

- Salade verte et tomates
- Émincé de poulet et carottes à la sauce curry / riz
- Yaourt nature
- **Brochettes de fruits d'été et fondue au chocolat**

Brochettes de fruits (d'été) et fondue au chocolat

Ingrédients

pour 10 personnes
(5 brochettes par personne)

- 50 petites fraises (ou 25 grosses)
- 1 ou 2 melon(s)
- 1 quartier de pastèque
- 1 tablette de chocolat noir à pâtisser (200 g)
- 20 cl de crème liquide

Ustensiles

- 50 pics en bois
- 10 petits bols ou verres
- 1 saladier
- 1 cuillère en bois
- 1 couteau
- 1 planche à découper

Étapes de la recette

- ▶ Laver les fruits. Couper le melon et la pastèque en petits morceaux, et les fraises en deux si nécessaire.
- ▶ Piquer sur chaque pic 1 morceau de pastèque, 1 morceau de melon et 1 fraise. Les pics peuvent ensuite être piqués sur une demi pastèque recouverte de papier aluminium.
- ▶ Casser le chocolat dans le saladier et le mettre à fondre doucement au micro-ondes avec la crème liquide. Mélanger.
- ▶ Verser un peu de chocolat fondu dans les petits bols.
- ▶ Tremper les fruits dans le chocolat. Bon appétit !

Cette recette peut être réalisée tout au long de l'année avec des fruits de saison. On pourra, en hiver par exemple, utiliser des bananes, des pommes, des kiwis, des clémentines, etc.





Ecole Jean-Zay

Classe : CE1B-CE2C

Menu

- Salade de tomates
- Steak haché - Brocolis
- Camembert
- Biscuits à la vanille

Biscuits à la vanille

Ingrédients

- 120 g de beurre salé
- 120 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 250 g de farine
- 1/2 gousse de vanille

Ustensiles

- Saladier
- Fouet
- Cuillère
- Rouleau à pâtisserie
- Emporte-pièces
- Papier cuisson

Etapas de la recette

- ▶ Mélanger l'œuf et le sucre.
- ▶ Ajouter la farine, le beurre et la vanille. Fouetter.
- ▶ Etaler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson. Placer au frais pendant 30 minutes.
- ▶ Découper les biscuits à l'aide d'emporte-pièces. Les placer au congélateur pendant 10 minutes.
- ▶ Enfourner 8 minutes à 170 °C.





Ecole élémentaire Asseline

Classe : CE1/CE2

Menu de déjeuner au pays des contes

- Ratatouille de Rémy, le rat cuisinier, accompagnée de riz et de pois chiches

Rémy a choisi lui-même les aubergines, courgettes, poivrons, tomates, oignons, laurier et thym.



- La forêt noire d'Hansel et Gretel



La forêt noire au cacao d'Hansel et Gretel

Ingrédients

Biscuit

- 8 œufs
- 400 g de sucre
- 200 g de farine
- 2 cuillères à soupe de cacao

Chantilly :

- 1 l de crème fraîche
- 70 g de sucre glace

Garniture et la décoration

- Fraises ou cerises
- 100 g de chocolat noir

Ustensiles

- Un four
- 2 récipients (saladiers)
- Un fouet
- Un batteur électrique
- Une cuillère à soupe
- Un moule à biscuit de 28 cm, à fond amovible
- Un grand couteau à dents
- Un plat ou une grande assiette plate

Étapes de la recette

Le biscuit

- ▶ Préchauffer le four.
- ▶ Séparer les jaunes des blancs d'œufs et les mettre dans deux récipients.
- ▶ Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre.
- ▶ Battre les blancs d'œufs en neige ferme.
- ▶ Mélanger au batteur les jaunes et le sucre avec 1/4 des blancs en neige et une cuillère à s. d'eau, pendant 10 mn.
- ▶ Ajouter la farine et le cacao.
- ▶ Incorporer le reste des blancs d'œufs en neige.
- ▶ Verser la pâte dans le moule.
- ▶ Enfourner 40 mn.

La chantilly

- ▶ Sortir la crème du réfrigérateur.
- ▶ Fouetter la crème quelques minutes au batteur.
- ▶ Ajouter le sucre glace.
- ▶ Battre encore jusqu'à ce que la crème soit ferme.



Les copeaux de chocolat

- ▶ Faire fondre le chocolat, le verser en couche fine sur une plaque en métal (une lèche frite par exemple).
- ▶ Laisser refroidir le chocolat avant de le râper avec la lame d'un couteau.

Le montage du gâteau

- ▶ Couper le biscuit de façon horizontale en 2 (ou en 3 si possible).
- ▶ Poser la base du biscuit sur un plat, la tartiner de crème chantilly (environ 1 cm d'épaisseur), puis piquer les fruits dans la crème.
- ▶ Faire la même chose pour chaque étage du biscuit et son dessus.
- ▶ Garder un peu de chantilly pour enrober les côtés du biscuit.
- ▶ Décorer le dessus avec des copeaux de chocolat et de fruits.
- ▶ Conserver le gâteau au réfrigérateur.
- ▶ Excellente dégustation !



Hiver

Ecole élémentaire Pierre Larousse

Classe : CM1G

Menu

- Soupe de lentilles
- Fromage
- Salade de fruits frais

Soupe de lentilles

Ingrédients

- 300 g de lentilles vertes du Puy
- 1 poireau
- 3 carottes
- 1 échalote, 1 gousse d'ail
- 1 peu d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Eau

Ustensiles

- Un éplucheur
- Un couteau
- Une grande casserole
- Un mixeur plongeant ou non

Etapes de la recette

- ▶ Eplucher et laver le poireau, l'échalote, l'ail et les carottes. Tout couper en petits morceaux.
- ▶ Rincer les lentilles.
- ▶ Mettre un peu d'huile d'olive dans la casserole et faire revenir l'échalote et l'ail sans qu'ils brunissent.
- ▶ Mettre le poireau et les carottes et les faire un peu colorer.
- ▶ Ajouter les lentilles et ajouter de l'eau largement au-dessus de tous les légumes.
- ▶ Laisser cuire, à feu moyen, une trentaine de minutes pour que les lentilles soient cuites.
- ▶ Ajouter de l'eau si nécessaire et mixer ou non la soupe selon le goût.
- ▶ Saler et poivrer selon le goût.
- ▶ Les plus gourmands peuvent ajouter un peu de crème fraîche ou de crème végétale...



Carottes râpées multicolores

Ecole élémentaire Simone Veil 188 Alésia CE2 A et CE2 B

Menu

- Carottes râpées multicolores
- Flamiche aux poireaux
- Salade d'endives aux noix
- Fromage blanc avec compote de pommes à la cannelle

Menu sans viande,
légumes bio de saison,
d'origine locale

Ingrédients

4 personnes

- 600 g de carottes
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1,5 cuill. à soupe de jus de citron
- 1 petite gousse d'ail
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Ustensiles

- Saladier
- Economy
- Couteau
- Râpe
- Presse-agrumes

Étapes de la recette

- ▶ Peler puis râper les carottes.
- ▶ Ciseler la ciboulette.
- ▶ Mettre les carottes et la ciboulette dans un saladier.
- ▶ Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, la gousse d'ail pressée, le sel et le poivre.
- ▶ Arroser les carottes avec la vinaigrette.
- ▶ Bien mélanger. Réserver au frais au moins 1 heure.





Ecole élémentaire Simone Veil 188 Alésia CE2.A et CE2.B

Menu

- Carottes râpées multicolores
- **Flamiche aux poireaux**
- Salade d'endives aux noix
- Fromage blanc avec compote de pommes à la cannelle

Menu sans viande,
légumes bio de saison,
d'origine locale

Flamiche aux poireaux

Ingrédients

8 personnes

Pour la pâte

- 300 g de farine
- 150 g de beurre en dés assez mou
- 1 pincée de sel
- 8 cl d'eau

Pour la garniture

- 4 poireaux
- 4 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 1,5 cuillère à soupe d'huile
- 2 pincées de noix de muscade
- Sel, poivre

Ustensiles

- Une balance
- Un saladier
- Un rouleau à pâtisserie
- Un moule à tarte
- Une fourchette
- Une sauteuse
- Deux saladiers
- Un fouet



Etapes de la recette

La pâte brisée

- ▶ Mélanger la farine et le sel dans un saladier.
- ▶ Ajouter le beurre et l'incorporer à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts afin d'obtenir une semoule grossière (grains de 2 à 3 mm).
- ▶ Incorporer rapidement l'eau. Attention, il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire boule.
- ▶ Fariner le plan de travail ainsi que le rouleau puis étaler la pâte pour obtenir un cercle un peu plus large que la taille du moule.
- ▶ Beurrer et fariner le moule à tarte.
- ▶ Placer délicatement la pâte dans le moule et la piquer à l'aide d'une fourchette.

La garniture

- ▶ Éplucher les poireaux, les rincer à l'eau claire, les détailler en rondelles et réserver dans un saladier.
- ▶ Faire chauffer l'huile dans la sauteuse, ajouter les poireaux et laisser cuire 20 min en remuant souvent.
- ▶ Préchauffer le four à 180 ° (Th 6).
- ▶ Dans un saladier, fouetter les œufs avec la crème, ajouter la muscade, le sel et le poivre.
- ▶ Répartir la fondue de poireaux sur la pâte, puis recouvrir la fondue avec le mélange œufs/crème.
- ▶ Enfourner et faire cuire 35 min.





Compote de pommes à la cannelle

**Ecole élémentaire
Simone Veil
188 Alésia
CE2.A et CE2.B**

Menu

- Carottes râpées multicolores
- Flamiche aux poireaux
- Salade d'endives aux noix
- Fromage blanc avec compote de pommes à la cannelle

Menu sans viande,
légumes bio de saison,
d'origine locale

Ingrédients

4 personnes

- 6 pommes Gala/Canada
- Sucre de canne
- Cannelle 1 bâton ou poudre
- 1/2 verre d'eau

Ustensiles

- Econome
- Couteau
- Casserole
- Spatule
- Fourchette

Étapes de la recette

- ▶ Peler les pommes, ôter le cœur à l'aide d'un vide-pomme et couper la chair en dés.
- ▶ Mettre les dés de pommes dans une casserole en inox. Ajouter le sucre et 5 cl d'eau.
- ▶ Couvrir et faire chauffer sur feu moyen, environ 10 min, jusqu'à ce que les dés de pommes soient fondants.
- ▶ Sortir du feu et ajouter la cannelle en poudre.
- ▶ Écraser la compotée à la fourchette pour lui donner une texture consistante avec quelques morceaux ou la passer au mixeur pour avoir une fine purée.
- ▶ Servir la compote de pommes à la cannelle tiède ou froide





Pizzas

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classe : 2 PS- MS- GS

Le repas
« *cherchez les P* »

- Soupe de légumes
- Pizzas
- Compote de pommes

Ingrédients

Pour la pâte à pain

- 300 grammes de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 demi-cuillère à c. de sel
- 1 demi-cuillère à c. de sucre
- De l'eau tiède

Pour la garniture

- De la sauce tomate déjà prête
- Et tout ce que chacun des convives aime : mozzarella, fromage râpé, jambon, olives, champignons, poivrons, tous les choix sont permis !

Ustensiles

- Un saladier et un petit bol
- Un torchon propre
- Un rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- Un couteau, une cuillère à c.
- La plaque du four

Étapes de la recette

- ▶ Réveiller la levure : la mélanger dans le petit bol avec un peu d'eau tiède (attention, pas trop chaude) et le sucre, laisser reposer 5 min, ça doit faire des bulles.
- ▶ Mettre la farine dans le saladier. Faire un trou au milieu, verser la levure qui a fait des bulles, le sel et un verre d'eau tiède.
- ▶ Mélanger avec les mains. Attention, au début ça colle beaucoup, mais c'est normal. Au bout d'un moment, la pâte colle moins. On peut ajouter de l'eau si la pâte reste poudreuse.
- ▶ Mettre la boule de pâte sur la table, malaxer « comme un petit boulanger » quelques minutes.
- ▶ La remettre dans le saladier, poser le torchon dessus et la laisser gonfler une heure. On peut la poser sur le radiateur.
- ▶ Allumer le four à 200° (th 7).
- ▶ Séparer la pâte en autant de morceaux que de convives, chacun étale sa boule de pâte sur un morceau de papier sulfurisé, puis étale dessus de la sauce tomate, et pose dessus tous les ingrédients qui lui plaisent.
- ▶ Mettre à cuire au four 10 à 15 min.
- ▶ Bon appétit !





Printemps

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

Classe : 4 PS/MS/GS

Menu

- Soupe de courgette
- **Poulet au curry**
- Gâteau express au chocolat

Poulet au curry

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de blanc de poulet
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de purée de tomates fraîches
- Curry en poudre
- 2 oignons
- Huile
- 1 pincée de sel
- 500 g de riz

Ustensiles

- 1 couteau
- 1 faitout
- 1 cuillère en bois

Etapes de la recette

- ▶ Hacher les oignons et les faire dorer dans un peu d'huile ;
- ▶ Retirer les oignons et faire dorer les blancs de poulet découpés en morceaux ;
- ▶ Saupoudrer de curry, de sel, de poivre et remettre les oignons ;
- ▶ Ajouter la crème fraîche et la purée de tomates ;
- ▶ Délayer avec un peu d'eau et laissez mijoter pendant 1 heure ;
- ▶ Servir avec du riz.



Été

Ecole élémentaire Simone Veil 188 Alésia

Le menu fruits et légumes

- Spaghettis de courgettes et ses petits légumes glacés
- Petites brochettes de fruits

Spaghettis de courgettes et ses petits légumes glacés

Ingrédients

- 3 courgettes
- Une botte de carottes nouvelles avec ses fanes
- Une botte d'oignons frais
- Une botte de navets nouveaux
- 40 g de beurre doux
- 2 petites cuillères de sucre cristal
- Sel et poivre

Ustensiles

- Une grande poêle
- Une grande casserole
- Un couteau
- Un économe (épluche-légumes)
- Une passoire

Etapas de la recette

Pour les spaghettis

- rincer les courgettes à l'eau fraîche ;
- sans les éplucher, découper avec l'économe les courgettes en spaghettis ;
- faire bouillir de l'eau salée dans la casserole ;
- mettre 2 minutes dans l'eau bouillante les spaghettis ;
- égoutter dans la passoire les spaghettis et les refroidir sous de l'eau fraîche ;
- mettre de côté au frais.

Pour les petits légumes glacés

- bien rincer à l'eau fraîche les carottes, les oignons et les navets, les essuyer et les sécher ;

- éplucher les carottes ;
- découper les tiges trop longues ;
- déposer dans la poêle chaude et ajouter de l'eau pour couvrir les légumes ;
- saler et poivrer ;
- ajouter le sucre et le beurre ;
- faire cuire jusqu'à disparition de l'eau ;
- finir de cuire les légumes dans le fond de cuisson pendant quelques minutes pour que les légumes deviennent brillants.

Présentation du plat

- déposer des spaghettis dans une assiette, déposer par-dessus les légumes encore chauds et servir immédiatement.



Préface3

Le petit déjeuner

Ecole maternelle Jacquier

- Yaourt.4
- Tarte aux poires6

Ecole élémentaire Maurice d'Ocagne

- Salade de fruits8

Le déjeuner

- Velouté de potirons au kiri.10

Ecole maternelle Jacquier

- Salade de fruits exotiques12

Ecole élémentaire Hippolyte Maindron

- Röstis de lentilles corail14

Ecole élémentaire Asseline

- Blanquette de veau arrangée.16

École maternelle Hippolyte Maindron

- Land art de crudités et son trio de chantilly.18
- Gratin de lentilles corail, butternut et de patate douce.20

Ecoles maternelle et élémentaire Maurice Rouvier

- Coleslaw.22
- Chicken wings.24
- Purée de patates douces26
- Cookies27

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

- Colombo de poulet28

Ecole Simone Veil

- Gâteau aux carottes.30

Ecole maternelle 15 Antoine Chantin

- La fondue de crudités32

- Automne
- Hiver
- Printemps
- Été



Les tables des enfants du 14^e

Ecole maternelle Jacquier

- Gâteau de carottes. 34

Ecole élémentaire Maurice d'Ocagne

- Salade colorée de printemps. 36

Ecole élémentaire Asseline

- « Forêt de brocolis et boulettes de bœuf en son champ » 38

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

- Terrine tricolore aux courgettes, fromage de chèvre, chou-fleur et framboises 40

Ecole élémentaire Maurice d'Ocagne

- Bricks au thon-vache-qui-rit 42
- Derounis (galettes de pommes de terre ukrainiennes). 44
- Aiguillettes de poulet au curry et sa purée de courgettes à la menthe 46
- Gratin dauphinois 48
- Brochettes de fruits (d'été) et fondue au chocolat 50

Ecole Jean-Zay

- Biscuits à la vanille 52

Ecole élémentaire Asseline

- La forêt noire au cacao d'Hansel et Gretel 54

Le dîner

Ecole élémentaire Pierre Larousse

- Soupe de lentilles 56

Ecole élémentaire Simone Veil

- Carottes râpées multicolores. 58
- Flamiche aux poireaux 60
- Compote de pommes à la cannelle 62

Ecole maternelle Hippolyte Maindron

- Pizzas 64
- Poulet au curry. 66

Ecole élémentaire Simone Veil

- Spaghettis de courgettes et ses petits légumes glacés. 68

- Automne
- Hiver
- Printemps
- Été





Visite au lycée Guillaume Tirel



Dessins de couverture :
Ecole élémentaire Maurice d'Ocagne

Maquette et mise en page :
Scop Syrinx Communication
(syrinxcom@gmail.com)

Impression :
Scop ICO - Dijon





École maternelle Hippolyte Maindron

**École maternelle
Jacquier**

**Ecole élémentaire
Maurice d'Ocagne**

**Ecole élémentaire
Hippolyte Maindron**

**Ecole élémentaire
Asseline**

**Ecoles maternelle
et élémentaire
Maurice Rouvier**

**Ecole Simone Veil
188 Alésia**

**Ecole maternelle
15 Antoine Chantin**

Ecole Jean-Zay

**Ecole élémentaire
Pierre Larousse**

**Circonscription 14A
Montparnasse
75014 Paris**

