



MARSEILLE *éveille tes* PAPILLES

Le petit journal de la commission



Menus d'Avril à Juillet 2023



Les menus à thème



Événements du calendrier, actualités, traditions culinaires... C'est la fête à la cantine !

D'avril à juillet 2023, cinq menus à thème seront proposés aux petites marseillaises et aux petits marseillais pour leur faire découvrir de nouveaux produits, de nouvelles recettes et de nouvelles saveurs !



Vendredi 07 avril 2023 : Les Pâques : l'occasion de partager une tarte au chocolat préparée dans notre atelier pâtisserie

Jeudi 11 mai : Journée de l'Europe : un plat, un pays ! (Italie, Autriche, Belgique, France et Grèce)



Jeudi 25 mai : Menu réunionnais

Jeudi 08 juin : Menu « Villes Jumelées » Le Pirée : découverte des spécialités culinaires grecques avec les célèbres « Kébab » et « Yaourt à la grecque »

Jeudi 22 juin 2023 : L'été

Les recettes et nouveaux produits



Parmentier végétal:

Plat complet végétarien composé de purée de pommes de terre BIO et d'égrené de pois et fèves, légumineuses naturellement riches en protéines.



Samoussa aux légumes :

Galette frite à base de farine de riz farcie aux oignons, riz, carottes, petits pois, vermicelles de soja et assaisonnée au curry.



Cake aux 4 épices :

Composé de farine du Moulin Saint Joseph (Grans, 13), de lait frais des Bouches du Rhône (Saint Andiol), d'œufs, de sucre, d'huile de colza, de levure et de « 4 épices » (mélange de cannelle, gingembre, clou de girofle et noix de muscade).



Veau aux petits légumes :

Sauté de veau accompagné d'une sauce tomate aux dés de carottes, dés de navets, petits pois et haricots verts.



Boulettes végétales sarrasin lentilles légumes :

Petites bouchées végétariennes composées de lentilles, de sarrasin, d'emmental, d'oignons et de poireaux.



Les menus végétariens



Depuis le 1^{er} novembre 2019, la loi Egalim prévoit pour la restauration scolaire un menu végétarien par semaine.

Un menu végétarien est un repas qui exclut la chair animale, c'est-à-dire la viande et le poisson, qui sont des sources de protéines et de fer.

Il inclut par contre les œufs, le miel, le lait et les produits laitiers.

Proposer un menu végétarien nécessite de trouver d'autres sources de protéines et de fer afin de couvrir les besoins nutritionnels journaliers recommandés.

Pour cela, il suffit d'associer correctement certains aliments :

> Soit, **un aliment d'origine végétal associé à un aliment d'origine animal** :

Pour exemple, des pommes de terre ou des pâtes associées à **un produit laitier** (sauce béchamel, fromage etc...) **ou à de l'œuf**

> Soit, **deux aliments d'origine végétale** :

Par exemple, de la semoule associée à des pois chiches ou du riz accompagné de lentilles

Ainsi , nous proposons régulièrement dans les menus les plats suivants :

- Dahl de lentilles BIO et riz BIO de Camargue
- Tajine de légumes et pois chiches accompagné de semoule BIO
- Des Pâtes ou Gnocchis sauce pistou et parmesan
- Des gratins de pommes de terre aux trois fromages
- Des œufs (omelette, œuf dur...) accompagnés de légumes verts
- Des préparations type croquettes de fromage, croquettes de blé, pizza au fromage, quenelle nature etc...

Chaque année, pour diversifier les menus végétariens , nous mettons à l'honneur de nouvelles recettes préparées dans nos ateliers et de nouveaux produits, Ainsi, dans les menus d'avril à juillet, 4 nouveaux plats végétariens seront proposés ; ils seront testés en amont au Club des minots :

Parmentier végétal, Boulettes végétales lentilles-sarrasin-légumes, Salade de gnocchettis-maïs-fèves-olives-dés de brebis, Taboulé végétarien (semoule BIO, pois chiches, tomates, dés de brebis)

Focus sur...
Les pâtes de fruit
François Doucet Confiseur



Située à Oraison (04), au cœur du verger Provençal baigné par un climat propice à la production fruitière, l'entreprise, créée en 1969 par François et Maggy DOUCET, bénéficie des meilleurs approvisionnements en fruits (abricot, poire, pomme, pêche, coing, figue...) et en amandes de Provence.

L'origine et la qualité sont des éléments primordiaux dans le choix des matières premières.

Ainsi, plus de 70% des fruits utilisés dans les recettes de pâtes de fruit sont récoltés à pleine maturité en région Provence et régions voisines.

Le jeudi 15 juin, les pâtes de fruit à l'abricot, à la poire et aux fruits rouges éveilleront les papilles des p'tits Marseillais !



françois
DOUCET
CONFISEUR EN PROVENCE

