

**Vous l'avez demandé,  
la diététicienne vous répond :**

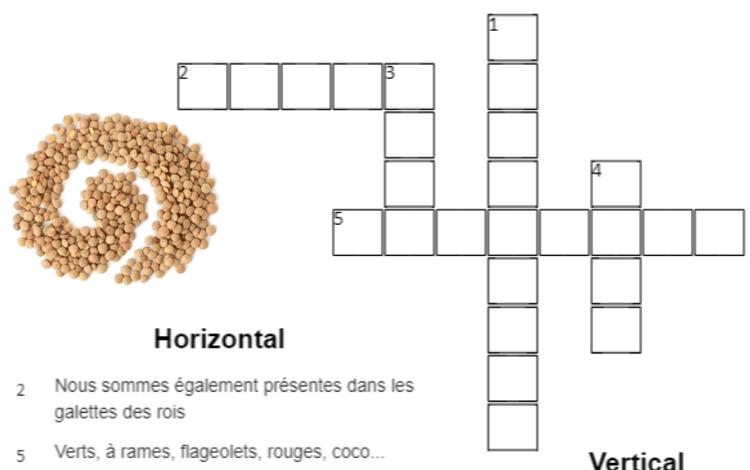


La **lentille corail** est une **lentille** rouge débarrassée de la pellicule qui l'enveloppe, puis polie à l'eau ou à l'huile. Elle est principalement importée de Turquie, plus rarement d'Éthiopie, d'Australie, de Chine ou du Canada.



**A toi de jouer maintenant !**

A l'occasion de la **journée internationale des légumineuses**, le **10 février**, Monsieur Poivre révisé ses classiques ! Sauras-tu l'aider à terminer ces mots croisés :



**Horizontal**

2 Nous sommes également présentes dans les galettes des rois

5 Verts, à rames, flageolets, rouges, coco...

**Vertical**

1 Petites graines pouvant être vertes, noires, orangées ...

3 On en fait aussi du lait, de la crème...

4 Ils sont écosés pour être consommés.

Réponses : 1. lentilles - 2. fèves - 3. soja - 4. pois - 5. haricots

Sources : [www.eduscol.net](http://www.eduscol.net) - <https://bit.ly/2LrBCc8>  
Création graphique : couverture, ALEF - Elodie GERARDIN ; menus, PSBC | Imprimé sur papier recyclé. Ne pas jeter sur la voie publique.

**MENUS PSBC**

**Du 25 janvier  
au 5 mars 2021**



Pour la nouvelle année, c'est au tour du **gingembre** d'être mis à l'honneur dans les cuisines de Poivre Sel et Bout'chou !

**C'est Monsieur Poivre qui le dit!**

« Le **gingembre** est une espèce de plantes originaire d'Inde dont on utilise le rhizome en cuisine et en médecine traditionnelle. Epice très employée dans un grand nombre de cuisines asiatiques, elle est aussi utilisée en Occident dans la confection de desserts comme le pain d'épices ! »



**La minute de Mme Sel**

Le **rhizome** est la tige souterraine remplie de réserves alimentaires de certaines plantes vivaces. On dit d'une plante qu'elle est vivace lorsque sa souche reste en terre durant l'hiver en attendant sagement le printemps.



# Menus du 25 janvier au 05 mars

**Semaine 04**  
Du 25 au 29 janvier

**Semaine 05**  
Du 01 au 05 février

**Semaine 06**  
Du 08 au 12 février

**Semaine 07**  
Du 15 au 19 février

**Semaine 08**  
Du 22 au 26 février  
**Vacances**

**Semaine 09**  
Du 01 au 05 mars  
**Vacances**

LUNDI

Emincé de bœuf à l'estragon  
Riz  
Légumes à l'oriental  
Tomme blanche  
Yaourt aux fruits  
\*\* Pané au fromage

Sauté de volaille au thym  
Petits pois carottes  
Fromage à tartiner  
Compote pomme pêche  
\*\* Croque tofu au thym

Emincé de porc à l'ail  
*Torsades*  
*Chou de Bruxelles*  
Fromage à tartiner  
*Pomme*  
\* Emincé de volaille à l'ail  
\*\* Gratin de pâtes aux légumes

Kassler fumé au jus  
Gnocchis  
*Chou rouge aux pommes*  
Fromage à coque rouge  
Semoule au lait  
\* Rôti de dinde au jus  
\*\* Galette de céréales

Mijoté de bœuf au poivre  
Purée de potiron  
Emmental  
*Clémentines*  
\*\* Soufflé de légumes

*Salade de betteraves*  
Filet de colin au curry  
Gratin de chou fleur et pommes de terre  
*Orange*



MARDI

*Salade de carottes*  
au fromage  
Cuisse de poulet aux oignons  
Purée de navet  
*Poire*  
\*\* Omelette piperade

**Chandeleur**  
Effiloché de bœuf sauce hongroise  
*Mini pennes*  
Duo de haricots  
*Munster*  
Crêpes au sucre  
\*\* Grinioc à l'épeautre

Baeckeoffe  
Salade de radis  
Comté  
Clémentines  
\*/\*\* Baeckeoffe de poisson

**Mardi GRAS**  
Filet de merlu au citron  
Gratin dauphinois  
*Brocolis*  
*Camembert*  
Beignet choco noisette

Salade grecque  
Filet de hoki sauce hollandaise  
*Riz / Haricots verts*  
Salade de fruits au *gingembre*

**Repas végétarien**  
*Omelette* piperade  
Cœur de blé  
Légumes méridionaux  
Fromage à tartiner  
*Yaourt nature* + sucre

MERCREDI

**Repas végétarien**  
Raviolis au fromage sauce pesto  
*Salade verte*  
Fromage à tartiner  
Mousse au chocolat

*Salade coleslaw*  
Rôti de porc aux abricots  
*Semoule / Ratatouille*  
*Petits suisses nature* + sucre  
\* Rôti de dinde aux abricots  
\*\* Emincé végétal aux abricots

**Journée des légumineuses**  
**Repas végétarien**  
**100% BIO**  
*Salade de céleri*  
*Boulettes de haricots rouges*  
*Purée de courge butternut*  
*Yaourt à la vanille*

Sauté de poulet sauce paysanne  
*Quinoa*  
Légumes du soleil  
*Munster*  
*Poire*  
\*\* Cordon bleu végétal

**Repas végétarien**  
*Galette végétale*  
sauce au romarin  
Polenta  
Epinards à la crème  
Fromage à tartiner  
*Crème dessert au chocolat*

Salade d'endives au bleu  
Hachi Parmentier de navet  
Fromage blanc au miel  
\*\* Hachi Parmentier végétal

JEUDI

*Salade de céleri*  
Fricassée de poisson sauce Nantua  
*Coquillettes*  
Julienne de légumes  
*Fromage blanc* à la rhubarbe

**Repas végétarien**  
Croquets aux petits légumes  
sauce fromage  
Salade mêlée  
*Camembert*  
*Banane*

*Salade de chou blanc*  
à l'emmental  
Marmite de poisson  
*Riz*  
Duo de carottes  
*Fromage blanc* à la framboise

**Repas végétarien**  
Soupe de légumes  
*Spaetzle and cheese*  
*Salade de betteraves*  
Salade d'ananas

*Spaghettis* à la carbonara  
Salade iceberg  
Tomme blanche  
*Banane*  
\*/\*\* *Spaghettis* carbonara sans viande

*Coquillettes* à la volaille  
*Salade de concombres*  
Fromage  
Tarte aux pommes  
\*\* *Coquillettes* aux légumes

VENDREDI

Crème de poireaux  
*Munstiflette*  
*Salade de chicon*  
*Pomme*  
\*/\*\* *Munstiflette* sans viande

Salade de concombres au fromage  
Filet de colin pané  
Pommes de terre sautées  
*Brocolis*  
*Orange*

**Nouvel an Chinois**  
\* Nem à la volaille  
Poulet sauté au *gingembre*  
Nouilles aux petites légumes  
Salade de fruits exotiques  
\* Nem aux légumes  
\*\* Galette de pois chiches au gingembre

*Salade de carottes*  
Emincé de bœuf au paprika  
Riz / Courgettes  
*Fromage blanc* à la mangue  
\*\* Sauté végétal au paprika

**Repas manger main**  
Légumes à croquer  
Sauce *fromage blanc*  
Bouchées manger main  
Potatoes + Sauce rémoulade  
*Yaourt à boire aux fruits*  
\*\* Bouchées manger main sans viande

Chili con carne  
*Riz*  
Fromage à tartiner  
Kiwi  
\*\* Chili végétal

La recette magique pour une année 2021 réussie ?  
Beaucoup de bonheur,  
Un zeste d'humour,  
Un soupçon de folie,  
Le tout mélangé à une grande amitié !  
L'année 2021 sera plus délicieuse que jamais !  
Toute l'équipe de la cuisine centrale vous adresse ses meilleurs vœux !

