

Le Fruit du mois L'Abricot

Menu contrôlé par
Clémence Fouillade
Diététicienne Nutritionniste
N°SIRET 75258791500048

lundi 5 juin 2023	mardi 6 juin 2023	mercredi 7 juin 2023	jeudi 8 juin 2023	vendredi 9 juin 2023
<p>Feuille de chêne</p> <p>Gardianne de taureau France</p> <p>et ses jeunes carottes</p> <p>Gouda</p> <p>Donuts sucré</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>	<p>Salade de lentilles aux oignons et à la féta</p> <p>Capelletti sauce tomate et basilic gratiné</p> <p>Yaourt à la vanille</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">VEGETAL</p>	<p>Pain au thon maison</p> <p>Œufs brouillés</p> <p>Epinards à la béchamel</p> <p>Comté</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Pain perdu</p> <p>Petits suisse</p>	<p>Salade de pois chiches</p> <p>Saucisse de Gallician France</p> <p>Saucisse de volaille France</p> <p>Ratatouille maison</p> <p>Kiri</p> <p>Abricot de Gallician</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>	<p>Concombre sauce ciboulette</p> <p>Poisson frais sauce aux fruits de mer</p> <p>Riz safrané</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Purée de fruit</p> <p>Raspailou</p> <p>Gouter</p>
lundi 12 juin 2023	mardi 13 juin 2023	mercredi 14 juin 2023	jeudi 15 juin 2023	vendredi 16 juin 2023
<p>Sucrine et croûtons</p> <p>Cordon bleu France</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Crème dessert à la vanille</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>	<p>Celeri rémoulade</p> <p>Bœuf à la provençale France</p> <p>Torsades</p> <p>Emmental râpé</p> <p>Fraise à la croc</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>	<p>Radis à la croq</p> <p>Aioli</p> <p>provençal maison</p> <p>Brie</p> <p>Clafoutis aux cerises maison</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p> <p>Pain Kiri</p> <p>Jus de pomme</p>	<p>Betteraves persillées</p> <p>Poêlée épeautre et pois chiches</p> <p>aux légumes grillés</p> <p>Gouda</p> <p>Abricot de Gallician</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">VEGETAL</p>	<p>Tomates mozzarella basilic</p> <p>Pilon de poulet France</p> <p>France</p> <p>Petits pois au jus</p> <p>Semoule au lait maison</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>
lundi 19 juin 2023	mardi 20 juin 2023	mercredi 21 juin 2023	jeudi 22 juin 2023	vendredi 23 juin 2023
<p>Batavia</p> <p>Filet de lieu au citron</p> <p>Purée</p> <p>St paulin</p> <p>Fruit au sirop</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>	<p>Tartinade de thon</p> <p>Escalope de dinde France</p> <p>à la moutarde</p> <p>Boulghour aux petits légumes</p> <p>Crème dessert au chocolat</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>	<p>Melon</p> <p>Lasagne</p> <p>aux légumes</p> <p>Sorbet plein fruit</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p> <p>Gâteau au yaourt</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Fruit de saison</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">VEGETAL</p>	<p>Salade verte et dés de chèvre</p> <p>Sauté d'agneau France</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Compote et son biscuit</p> <p>Raspailou</p> <p>Gouter</p>	<p>Flan de courgettes maison</p> <p>Boles de Picolat France</p> <p>Semoule</p> <p>Tome</p> <p>Melon</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>
lundi 26 juin 2023	mardi 27 juin 2023	mercredi 28 juin 2023	jeudi 29 juin 2023	vendredi 30 juin 2023
<p>Rigolo au fromage</p> <p>Haut de cuisse grillé France</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Fromage</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>	<p>Saladière taboulé</p> <p>Gnocchi à la tomate gratiné</p> <p>Yaourt au citron</p> <p>Pêche</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">VEGETAL</p>	<p>Melon</p> <p>Fideuà maison</p> <p>Mimolette</p> <p>Barre glacée</p> <p>Gros pain</p> <p>Pain au chocolat</p> <p>Boisson</p>	<p>Salade créole</p> <p>Curry de porc France</p> <p>Curry de dinde France</p> <p>Riz créole</p> <p>Emmental</p> <p>Gâteau à l'ananas maison</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ANNIVERSAIRE</p>	<p>Salade épeautre aux pommes</p> <p>Rôti de veau au jus France</p> <p>Haricot beurre persillés</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>
lundi 3 juillet 2023	mardi 4 juillet 2023	mercredi 5 juillet 2023	jeudi 6 juillet 2023	vendredi 7 juillet 2023
<p>Batavia</p> <p>Falafels</p> <p>Ratatouille</p> <p>Petit filou au chocolat</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>	<p>Céleri à la tapenade</p> <p>Sauté de taureau à la provençale France</p> <p>Pomme de terre grenaille</p> <p>Yaourt aux fruits</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>	<p>Buffet d'entrée</p> <p>Rôti froid France</p> <p>Pilon de poulet France</p> <p>Flan de légumes et chips</p> <p>Plateaux de fromages</p> <p>Farandoles de desserts</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>	<p>Salade carnaval</p> <p>Fishburger</p> <p>Pomme noisette</p> <p>Brie</p> <p>Compote berlingot</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>	<p>Salade niçoise</p> <p>Marmite du pêcheur</p> <p>Ebly</p> <p>Cantal</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Gros pain</p> <p>Gouter</p>

Les recettes proposées sont susceptibles de contenir les allergènes suivants : Gluten / Lait de vache (ou produits dérivés, beurre, crème) / Lait de brebis ou chèvre / Œufs / Moutarde / Poisson / Arachides / Fruits à coque / Crustacés / Mollusques / Céleri / Soja / Anhydride sulfureux et sulfite / Sésame / Lupin.

Origine des viandes : France Appellation d'origine protégée : Appellation d'origine contrôlée : Produits issus de l'agriculture biologique : Label ROUGE : Poisson frais :
 Fait maison : Circuit court : Direct producteur : Indication Géographique Protégée : Produit Fermier : Peche Durable :
 Haute Valeur Environnementale : Produits local ou de proximité : Aide EU à destination des écoles : Produits issus d'un ESAT : (Etablissement de soin et d'aide par le travail)

En cas de problèmes d'approvisionnement ou de problèmes techniques, les menus sont susceptibles d'être modifiés

L'Abricot

L'abricot est le fruit d'un arbre généralement de petite taille appelé abricotier, de la famille des Rosaceae. L'abricot est un fruit charnu, une drupe, de forme arrondie, possédant un noyau dur contenant une seule grosse graine, ou amande.

La chair est sucrée, peu juteuse, jaune orangé et ferme - la teneur en carotène ou provitamine A est élevée, c'est elle qui donne la couleur orangée et l'abricot est riche en pectines qui se gonflent facilement d'eau et qui lui confèrent son côté moelleux. L'abricot se sépare aisément en suivant le sillon médian.

La peau veloutée, dont la couleur peut aller du jaune au rouge, est parfois piquetée de « taches de roussure » et se mange. La couleur rouge n'est pas gage de maturité (le degré de maturité est apprécié par le parfum et la souplesse du fruit) et l'abricot mûrit après sa cueillette : il est climactérique.



Clafoutis grand' mère

Répartir les abricots coupés en deux dans un plat rond beurré.
Faire fondre le beurre et le mélanger avec le sucre.
Bien fouetter.
Ajouter les oeufs un par un puis la farine et la levure délayée dans un peu d'eau tiède.
Incorporer petit à petit le lait jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
Verser la pâte sur les abricots.
Mettre au four chaud pendant 30 minutes.

Pour 6 à 7 personnes
15 abricots
150g de farine
150g de sucre en poudre
100g de beurre
3 oeufs
1 sachet de levure
1 verre de lait