

CUISINE MAISON

Cuisiner maison permet de gérer soi-même les quantités, les ingrédients, de limiter les produits ultra-transformés en choisissant des produits bruts ou peu transformés.

Ce n'est pas toujours évident quand on n'a pas l'habitude, quand on manque de temps, de matériel...mais c'est possible ! Découvrez ici nos conseils et astuces pour cuisiner maison plus souvent, même quand on manque de temps et sans avoir besoin d'être un as des fourneaux.

LES ATOUTS DU FAIT-MAISON

• **Consommer moins de sel :**

- Les plats préparés peuvent contenir beaucoup de sel : en cuisinant ces plats maison c'est vous qui **gérez la quantité de sel ajouté**. A table, pensez à toujours goûter vos plats avant de saler.
- Pour moins saler tout en donnant du goût à vos préparations, relevez la saveur d'un plat avec **des épices, des condiments, des aromates et fines herbes séchées ou surgelées**. Si ces ingrédients peuvent vous sembler un peu chers on en consomme très peu chaque jour et ils se gardent longtemps.

Vous retrouverez l'ensemble de ces informations sur le site :

www.mangerbouger.fr

Au mois prochain !

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU AVRIL 2024

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
01 LUNDI DE PÂQUES	02 Mousse de canard Rosbif Haricots verts Yaourt nature Pomme Gala *A-galactose, sulfites, moutarde, œuf	04 Concombre au yaourt Sauté de dinde au jus Pâtes papillons emmental râpé Ile flottante Crème anglaise *Œuf, fruits à coques, soja	05 Salade mesclun, sauce vinaigrette Filet de lieu à la vapeur Epinards à la crème Tartare aux fines herbes Beignet au sucre *Poisson, moutarde, œuf, soja, fruits à coques
08 Salade aux champignons et Aux légumes de printemps sauce citron (carottes jeunes, champignons, roquette) Sauté de veau Carottes sautées Bric/Tarte aux pommes *Sulfites, œuf, fruits à coques, a-galactose, soja	09 Pâté de campagne cornichons Filet de colin à la bordelaise Chou-fleur en gratin Kiri Banane *Sulfites, poisson, œuf, fruits à coques, a-galactose	11 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Salade de lentilles, riz et oignons Sauce vinaigrette Omelette à l'emmental Röstis de légumes Vache qui rit Fraises *Lentilles, œuf, sulfites, moutarde	12 Salade chou rouge et mâche Boulettes de bœuf à la sauce tomate Pommes duchesse Petit suisse aux fruits *Moutarde, sulfites, œuf, a-galactose
15 Salade batavia au maïs, Sauce vinaigrette Chipolatas Lentilles corail Yaourt aux fruits *Sulfites, moutarde, a-galactose, lentilles	16 <u>(REPAS VEGETARIEN)</u> Œuf mayonnaise Crousti fromage emmental Purée de légumes Fromage blanc Ananas frais *Moutarde, œuf, sulfites, soja	18 Samoussa de légumes Emincés de bœuf Jardinière de légumes Gouda Kiwi *A-galactose, sulfites, œuf, fruits à coques	19 Radis beurre Filet de hoki à l'huile d'olive Gratin dauphinois Poire au chocolat *Poisson, sulfites, soja, fruits à coques

CES MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES **ALLERGENES PRESENTS A TOUS LES REPAS PAIN (GLUTEN) PRODUITS LAITIERS (LAIT)**