

Menus

1^{er} trimestre

2017-2018

Menu « Collège »
en 4 éléments
en liaison chaude



DATEX
Centre d'Affaires Agora, ZAC Etang Z'Abriçot
97200 Fort-de-France
Tél. : 05 96 50 83 83 - Fax : 05 96 50 82 89

Epices "Saveurs Créole"

Piment, Curcuma, Poivre
Piman, Safran peyi, Pwau

Le Poivre,
est originaire de la
côte ouest de l'Inde.
Le poivre est une
épice digestive.
Le poivre culinaire
sert à augmenter
la quantité des
sécrétions de
l'estomac et ainsi à
aider la digestion.

Le Piment,
originaire d'Amérique
du Sud, fut découvert
par les espagnols lors
de la conquête du
Mexique.
Le Piment appartient à
la famille de la tomate.
Le piment est riche en
vitamine C.
Il possède des propriétés
anti-bactériennes.

Le Curcuma, originaire d'Inde,
était déjà utilisé en Inde depuis
4000 ans comme condiment et
pour ses propriétés médicinales.
Il fut introduit au Mexique par les
espagnols en 1543, puis dans les
caraïbes.

Grâce à ses propriétés anti-
oxydantes, le curcuma aide
l'organisme à lutter contre le
stress et à maintenir l'efficacité
des défenses naturelles. Il a une
action anti-inflammatoire, anti-
virale, anti-bactérienne, anti-
fongique et anti-cancéreuse.

Le curcuma est l'ingrédient
principal de la pâte ou de la
poudre de Colombo.

Recette

Pâte à Colombo

ingrédients:

- 35 g de Curcuma
- 35 g de graines de Coriandre
- 35 g de graines de Moutarde noire
- 35 g de Poivre noir

35 g de Cumin

3 Gousses d'ail hachées

2 Piments bondaman jack frais rouges épinés et émincés

Réalisation:

Griller les 5 épices entières.

Moudre ensemble les 5 épices en une poudre grossière.

Ajoutez l'ail, le piment.

Mélangez bien et laissez reposer au moins une heure pour bien marier les arômes.

Du 04 au 08 Septembre

Lundi 04 Sept.
Betterave & maïs en salade
Nuggets de volaille & ketchup
Petits pois aux lardons
Flan nappé caramel

Mardi 05 Sept.
Carottes râpées
Hamburger de veau sauce forestière
Gratin de christophine
Raisin rose

Jeudi 07 sept.
Œuf dur mayonnaise
Pimentade de dorade
Haricots rouges & dombrés
Yaourt vanille

Vendredi 08 sept.
Concombre vinaigrette
Colombo de volaille
Riz créole
Flan chocolat

Du 11 au 15 Septembre

Lundi 11 Sept.
Salade de chou pommé
Poissonnette & Ketchup
Carottes Vichy
Velouté aux fruits rouges

Mardi 12 Sept.
Pâté en croûte
Escalope de porc au jus
Haricots verts aux oignons pays
Brioche au lait & aux pépites de chocolat

Jeudi 14 Sept.
Tomate au basilic
Paella de poisson
Riz safrané
Yaourt nature sucré

Vendredi 15 Sept.
Pastèque
Rougail saucisse
Lentilles à la créole
Vache-qui-Rit

Du 25 au 29 Septembre

Lundi 25 Sept.
Salade de carotte
Cordon bleu & Ketchup
Printanière de légumes
Pomme golden

Mardi 26 Sept.
Saucisson à l'ail
Hachis Parmentier
Orange

Jeudi 28 Sept.
Salade de papaye
Daube de marlin
Riz créole
Velouté pêche passion

Vendredi 29 Sept.
Pastèque
Spaghetti à la bolognaise & fromage
Fromage à tartiner

Du 09 au 13 Octobre

Lundi 09 Oct.
Salade de chou blanc
Fingers de volaille & Ketchup
Haricots verts aux oignons pays
Crêpe locale

Mardi 10 Oct.
Saucisson à l'ail
Chili con carne
Flan caramel

Jeudi 12 Oct.
Betterave et maïs en salade
Pavé de colin TAJINE Asauce chien
Semoule & ratatouille
Yaourt fraise

Vendredi 13 Oct.
Giraumon en salade
Tajine d'agneau aux pruneaux
Riz au giraumon
Gâteau de giraumon

Du 18 au 22 Septembre

Lundi 18 Sept.
Chou rouge vinaigrette
Hamburger de boeuf sauce provençale
Coquillettes aux dés de tomate & fromage
Biscuit Teepo letche coco

Mardi 19 Sept.
Vache-qui-Rit
Poulet rôti dans son jus
Petits pois & carottes
Compote de pomme

Jeudi 21 Sept.
Salade verte aux dés de fromage
Morue
Ti-nain
Petit pot vanille chocolat

Vendredi 22 Sept.
Concombre à la vinaigrette
Couscous d'agneau & merguez
Semoule & légumes couscous créole
Flan vanille

Du 02 au 06 Octobre

Lundi 02 Oct.
Pâté de volaille
Finger de poisson & Ketchup
Carottes béchamel
Ananas frais

Mardi 03 Oct.
Betterave & maïs en salade
Ragoût de porc
Gratin de christophine
Beignet à la framboise

Jeudi 05 Oct.
Salade de tomate vinaigrette
Brandade de poisson
Compote de pomme-poire

Vendredi 06 Oct.
Salade verte
Jambon pic nic sauce ananas miel
Migan de fruit à pain
Velouté de mangue

Du 16 au 20 Octobre

Lundi 16 Oct.
Salade de papaye & groin
Hamburger de veau au jus
Printanière de légumes
Yaourt nature sucré

Mardi 17 Oct.
Salade de carotte râpée
Paupiette de volaille sauce forestière
Torti au fromage
Biscuit Teepo leche vanille

Jeudi 19 Oct.
Concombre vinaigrette
Morue
Pomme de terre béchamel
Compote de pomme

Vendredi 20 Oct.
Salade de tomate
Spaghetti à la bolognaise & fromage
Gaufrette au chocolat

Du 06 au 10 Novembre

Lundi 06 Nov.

Gouda
Saucisse de Francfort
Chou braisé & Pomme de terre
Ananas frais

Mardi 07 Nov.

Vache-qui-Rit
Cuisse de poulet sauce coco
Carottes Vichy
Cookies

Jeudi 09 Nov.

Pastèque fraîche
Court-bouillon de dorade
Banane jaune
Yaourt aromatisé aux fruits

Vendredi 10 Nov.

Salade de soja & maïs
Couscous d'agneau & merguez
Semoule & légumes couscous
Flan coco

Du 13 au 17 Novembre

Lundi 13 Nov.

Carottes râpées vinaigrette
Cordon bleu & Ketchup
Poêlée de légumes campagnards
Raisin rose

Mardi 14 Nov.

Saucisson à l'ail
Hachis Parmentier
Orange

Jeudi 16 Nov.

Salade verte
Pavé de colin sauce chien
Haricots rouges & dachine
Yaourt aromatisé letchi

Vendredi 17 Nov.

Pastèque fraîche
Rôti de volaille au jus
Lentilles à la créole
Velouté aux fruits

Du 20 au 24 Novembre

Lundi 20 Nov.

Salade de chou rouge
Poissonnette & Ketchup
Purée de christophine
Roulé à l'abricot

Mardi 21 Nov.

Macédoine de légumes vinaigrette
Boeuf bourguignon
Brocoli béchamel
Biscuit Teepo letche coco

Jeudi 23 Nov.

Salade de tomate basilic
Pimentade de dorade
Riz créole
Brioche au lait & aux pépites de chocolat

Vendredi 24 Nov.

Salade de giraumon
Jambon de porc
Purée mousseline
Banane fruit

Persil, Bois d'inde, Muscade
Pési, Bwadend, Mishad

La muscade, originaire des îles Moluques en Indonésie. C'est Pierre Poivre qui l'implante à l'île de la Réunion puis les colons aux Antilles au 18ème siècle. Mais dès le moyen-âge c'est une des épices les plus appréciées en Europe.

La noix de muscade est utilisée râpée pour accompagner les viandes, soupes, purées de légumes. Elle entre dans la composition du curry. La muscade s'utilise aussi bien pour les préparations salées que sucrées.

Le Bois d'inde provient des Antilles appelées autrefois Les Indes Occidentales, d'où son nom.

Le bois d'Inde soulage les troubles intestinaux et facilite la digestion.

La feuille s'emploie en cuisine comme condiment comme le laurier, et rentre dans la préparation de nombreuses recettes créoles comme celles du boudin antillais, du jambon de Noël....

Le Persil est une plante spontanée de l'Asie du Sud Est et de l'Afrique du Nord.

Le persil frit ou frais est à la fois un assaisonnement et une garniture. Comme condiment, il s'emploie entier ou le plus souvent haché. Il est utilisé pour orner et aromatiser les crudités, les salades, les potages, les sauces, et les plats de légumes et de viande. On peut également le préparer en gelée, tant bonne au goût que pour ses bienfaits.

Les feuilles sont riches en vitamines A et C.

Le persil est reconnu pour ses vertus diurétiques. Il aide à l'élimination des toxines que le corps assimile chaque jour.

Du 27 nov. au 01 Décembre

Lundi 27 Nov.

Betterave & maïs en salade
Nuggets de volaille & Ketchup
Petits pois aux lardons
Flan nappé caramel

Mardi 28 Nov.

Carottes râpées
Hamburger de veau sauce forestière
Gratin de papaye
Raisin rose

Jeudi 30 Nov.

Œuf dur mayonnaise
Pimentade de dorade
Haricots rouges & dombrés
Yaourt vanille

Vendredi 01 Déc.

Concombre à la vinaigrette
Colombo de volaille
Méli-mélo patate douce & pomme de terre
Flan chocolat

Du 11 au 15 Décembre

Lundi 11 Déc.

Chou rouge vinaigrette
Hamburger de boeuf sauce provençale
Pâtes aux dés de tomate & fromage
Biscuit Teepo letche coco

Mardi 12 Déc.

Vache-qui-Rit
Poulet rôti dans son jus
Petits pois & carottes
Compote de pomme

Jeudi 14 Déc.

Boudin créole
Ragoût de porc
Pois d'angole & igname
Bûche et papillote de Noël

Vendredi 15 Déc.

Concombre vinaigrette
Couscous d'agneau & merguez
Semoule & légumes couscous
Flan vanille

Du 04 au 08 Décembre

Lundi 04 Déc.

Salade de chou pommé
Poissonnette & Ketchup
Carottes Vichy
Velouté aux fruits rouges

Mardi 05 Déc.

Pâté en croûte
Escalope de porc au jus
Haricots verts aux oignons pays
Brioche au lait & aux pépites de chocolat

Jeudi 07 Déc.

Tomate au basilic
Paella de poisson
Riz safrané
Yaourt nature sucré

Vendredi 08 Déc.

Pastèque fraîche
Rougail de saucisse
Lentilles à la créole
Vache-qui-rit

Du 18 au 19 Décembre

Lundi 18 Déc.

Carottes râpées
Cordon bleu & Ketchup
Printanière de légumes
Pomme golden

Mardi 19 Déc.

Saucisson à l'ail
Hachis Parmentier
Orange

Recette

Sauce créole

Ingrédients:

1 gros oignon
6 oignons pays (ou cives)
2 branches de persil
2 gousses d'ail
1 tomate

2 citrons verts
1 piment végétarien
Huile d'olive
Sel, poivre
Eau

Mélangez l'oignon râpé, l'oignon pays finement haché, le persil et les gousses d'ail dégermées.
Ajoutez le jus de citron et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Épépinez et coupez en petits dés la tomate, faites de même avec le piment.

Salez et poivrez.

Arrosez le mélange. de 50 cl d'eau bouillante puis et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire au goût de chacun (piment antillais).

Bon Appétit !