

Le menu de la semaine du 23-27mars

Curry de poulet

Riz basmati (50-80g/pers)

Salade de radis blanc et carottes

Pommes glacées

Végétarien

Curry de légumes et de lentilles

Riz basmati (50-80g/pers)

Salade de radis blanc et carottes

Pommes glacées

La pâtisserie : Fondant au chocolat

Recettes :

Curry de poulet : https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM201012_60/curry-de-poulet/

Curry de légumes et de lentilles : https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM2019_KITA_09/curry-de-legumes-et-de-lentilles/

Riz basmati : <https://www.youtube.com/watch?v=T25PtOB7m40>

Fondant au chocolat : https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM201412_47/fondant-au-chocolat/

Salade de radis blanc- carottes

1CS de sucre

2CS de vinaigre de riz ou de vinaigre de vin blanc

1CC de sauce au soja

1-2 radis blancs râpés

4-6 carottes râpées

Feuilles de nori pour la décoration,

Mélanger tous les ingrédients, dresser et décorer de feuilles de nori,

Variante : tu peux remplacer les feuilles de nori par du persil, de la ciboulette, des petites feuilles de menthe ou de la salade verte.

Pommes glacées

Préchauffer le four à 220°

4 pommes

Laver, peler, partager, vider, couper en fines lamelles, déposer dans un plat à gratin beurré.

2dl de jus de pommes

arroser

2-3CS de sucre

saupoudrer

Cuisson : 25-35min au milieu du four à 220°

Servir le dessert avec de la glace vanille ou à la cannelle.



Quelques précisions :

Parer : préparer, apprêter qqch.

Suer : = faire revenir : tourner un aliment dans un corps gras chaud sans le laisser prendre de couleur.

Les feuilles de nori : Une feuille de nori ou de yakinori correspond à des feuilles séchées d'une algue communément appelée le nori, de l'espèce *Porphyra umbilicalis*.



Dans ta salade :

Un condiment et assaisonnement iodé

Elle se marie en effet parfaitement à des salades et des omelettes. Faites-la griller à la poêle pendant 1 minute sans matières grasses. Elle va alors s'assécher et vous pourrez la découper en miettes ou en lamelles. Une fois découpée en lanières, elle parfamera de ses notes iodées vos plats. Si vous l'émiettez, vous pouvez l'utiliser en assaisonnement à la façon des herbes de Provence sur vos gratins, feuilletés, pains ou pâtes pour des notes fumées. La feuille de nori saura se rendre indispensable dans votre cuisine pour épater vos amis.

Je m'organise :

1. Prendre connaissance des recettes.
2. Pour chaque recette, sortir tout le matériel et tous les ingrédients nécessaires à sa réalisation.
3. Je prépare chaque ingrédient en bonne quantité, je coupe les légumes et la viande si nécessaire.
4. Je range au fur et à mesure ce dont je n'ai plus besoin.

Mon plan de travail :

- 10h30-11h00 : Mise en place et préparation de la salade de radis blanc et carottes
Rangement
- 11h00-11h20 : Pommes glacées
Rangement
- 11h20-11h45 : Mise en place pour le curry
Cuisson du curry
Cuisson du riz basmati (11h20)
Rangement
- 12h00 : Repas



Un peu d'exercice, clique sur les liens ci-dessous :

<http://fiches-de-travail-interactives.swissmilk.ch/detail/fr/resource/saison-des-foruits-et-des-legumes>