

Recette de riz gluant



ingrédients

- 1 mangue mûre
- 250g de riz gluant
- 200ml de lait de coco
- 60g de sucre de canne
- 1/4 c à c de sel

1. La veille, rincer plusieurs fois le riz gluant et le faire tremper la nuit.
2. Le lendemain rincer et égoutter le riz gluant.
3. Cuire le riz à la vapeur pendant 25 à 30 minutes. Après 15 minutes, remuer doucement le riz gluant pour être sûr qu'il cuise d'une manière homogène.
4. Dans une casserole, faire chauffer le lait de coco à feu moyen. Ajouter le sucre et le sel en mélangeant bien jusqu'à ébullition.
5. Verser ensuite les 2/3 du lait de coco sur tout le riz, mélanger doucement pour que le riz absorbe le lait de coco.
6. Laisser reposer un quart d'heure.
7. Déposer une portion de riz à côté des morceaux de mangue, verser le reste du lait de coco sur le riz pour servir.
8. Bon appétit !

QUIZ autour des saveurs

Q1: Quelle est la saveur du cacao ?

- a. sucré
- b. amer



Q2: Quelle est la saveur du parmesan ?

- a. umami
- b. acide

Q3: Quelle saveur prédomine dans le pamplemousse ?

- a. sucré
- b. acide



Q4: Quelle est la saveur du yaourt nature ?

- a. acide
- b. salé

Q5: Comment peut-on décrire l'umami ?

- a. savoureuse
- b. sucrée



Q6: Combien de saveurs peux-tu reconnaître sur la langue ?

- a. 5
- b. 10

Q7: Quel organe te permet de sentir et influence le goût ?

- a. le nez
- b. les oreilles

Q8: Quelle est la saveur principale de la confiture ?

- a. sucrée
- b. acide



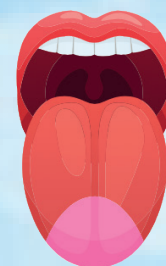
réponses 1.b / 2.a / 3.b / 4.a / 5.a / 6.a / 7.a / 8.b



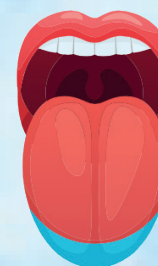
Découvrir les 5 saveurs



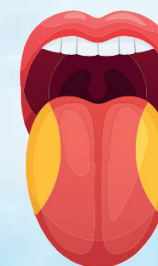
umami



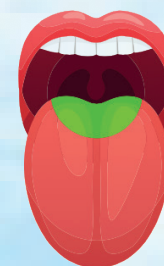
sucré



salé



acide



amère

Goûter, c'est une aventure ! Avec ta langue, tu peux reconnaître 5 saveurs différentes : **sucré**, **salé**, **acide**, **amer** et **umami**. Chaque plat, chaque pays a ses secrets de cuisine et ses saveurs uniques. Pendant la Semaine du Goût, tu auras la chance de découvrir de nouvelles recettes, de nouveaux mélanges et peut-être même de nouvelles saveurs que tu ne connaissais pas encore !

MENUS DE SEPTEMBRE

MENUS D'OCTOBRE

LUNDI 31

Betteraves 
Filet de poulet sœ crème
Ecrasé de PDT 
Chantailou
Fruit 

Tortillas

MARDI 1

Concombres
Blanquette de dinde
Duo carottes/PDT 
Vache picon
Donut's

Spaghettis bolognaise

MERCREDI 2

Salade de tomates basilic
Saucisse fumée
Lentilles 
Emmental
Compote abricot 

Hachis parmentier

JEUDI 3

Carottes râpées 
Omelette
Riz à la tomate
€€ Yaourt sucré 
Melon 

Quiche lorraine

VENDREDI 4

Taboulé 
Nugget's de poisson
Epinards béchamel
Petit moule AFH 
€€ Flan vanille 

Pizza

LUNDI 7

Salade de PDT
Sauté de porc aux olives
Carottes
€€ Yaourt arôme 
Fruit de saison 

Galette de sarrasin

MARDI 8

Celeri rémoulade 
Cordon bleu
Courgettes béchamel
Fripions
€€ Crème vanille

Curry pois chiche

MERCREDI 9

Farandoles de crudités 
Boulettes de bœuf
Pommes rissolées
Rondelé 
Fruit 

Parmentier de poisson

JEUDI 10

Chou-fleur sauce tartare
Bolognaise de lentilles
Pâtes à la tomate
St Nectaire 
Purée de pomme
Quesadillas au poulet

Quiche lorraine

VENDREDI 11

Saucisson à l'ail *
Colin sauce au curry 
Semoule 
Petit-suisse sucré
Donut's sucré

Soupe de légumes

LUNDI 14

Crêpe au fromage
Emincé de poulet rôti
Petits pois
Petit-suisse arôme 
Fruit de saison 

Aubergines farcies

MARDI 15

Concombre crème
Poisson pané 
Gratin de brocolis
Chanteneige 
Purée de banane

Tortille espagnole

MERCREDI 16

Salade de haricots verts
Haché de veau
Purée de céleri
Tartare AFH
€€ Flan chocolat

Parmentier de poisson

JEUDI 17

Carottes râpées 
Jambon* à la crème 
Coquillettes 
Chaurice 
Fruit 

Nouilles sautées aux légumes

VENDREDI 18

Salade iceberg
Haricots rouges tomate
Riz 
€€ Yaourt sucré
Gâteau anniversaire 

Chilli con carne + riz

LUNDI 21

Macédoine mayo paprika
Galette courgettes fête 
Pâtes 
Cantafrais
Fruit 

Pitas falafels

MARDI 22

Carottes au citron 
Sauté bœuf bourguignon
Pommes vapeur
Croc lait 
Purée pomme

Poulet rôti + haricots verts

MERCREDI 23

Salade de chou blanc
Sauté poulet champignons
Poêlée de légumes
Petit-suisse arôme 
Grand palmier

Pommes de terre farcies au thon

JEUDI 24

Celeri remoulade
Echine de porc* à la moutarde
Lentilles 
Brie 
Mousse chocolat

Penne au pesto

VENDREDI 25

Chou-fleur sauce cocktail
Lieu à la bretonne 
Blé
€€ Yaourt à boire
Madeleine

Poisson en papillote

LUNDI 28

Betteraves 
Escalope poulet viennoise 
Carottes persillées
€€ Yaourt sucré
Fruit 

Boulettes de boeufs

MARDI 29

Concombres sauce yaourt
Couscous VG
Semoule
Vache picon
€€ Crème pralinée

Shakshuka

MERCREDI 30

Salade verte
Pâtes 
carbonara de dinde
Edam 
Compote abricot 

Kebab au poulet

JEUDI 1

Coleslaw au curcuma
Brandade de poisson
Camembert 
Fruit 

Gratin de brocolis

VENDREDI 2

Salade de pâtes 
Boulettes d'agneau
Tajine de courgettes
Petit-suisse arôme 
Tarte pommes

Riz sautés aux crevettes

LUNDI 5

Salade de riz 
Paupiette de dinde
Gratin de chou-fleur
Croc lait 
Fruit 

Dahl de lentilles

MARDI 6

Celeri vinaigrette
Beignet calamars
Epinards béchamel
Chanteneige 
Mousse chocolat

Croquettes de poisson

MERCREDI 7

Duo de choux
Sauté de bœuf oignons
Petits pois
€€ Yaourt arôme
Fruit de saison 

Steak + purée de patate douce

JEUDI 8

LE REPAS DE L'YONNE
Jambon persillée * 
Haut de cuisse de poulet
Duo PDT carottes
Fromage blanc, coulis
Crumble pomme

Fajitas aux haricots rouges

VENDREDI 9

Macédoine mayonnaise
Falafels 
Coquillettes
Fourme d'Ambert
Purée de pomme

Pizza tomate / mozza

LA SEMAINE DU GOUT les saveurs

LUNDI 12

Coleslaw câpres
Rôti de porc* sauce charcutière
Petits pois
Fromage blanc confiture
Profiterole pop corn

Gnocchis à la tomate

MARDI 13

Taboulé au pamplemousse
Dès de poisson sœ citron 
Carottes à l'orange
Yaourt au citron 
Clémentine

Poulet citron + salade de concombres

MERCREDI 14

Salade pois chiches cumin
Kefta d'agneau sauce curry
Riz au paprika
Verre de lait 
Pain d'épice

Couscous végétarien

JEUDI 15

Salade de haricots estragon
Gratin de penne sœ tomate basilic
Tartare aux fines herbes
Cocktail de fruits menthe

Enchiladas au poulet + salade de maïs

VENDREDI 16

Salade de betteraves maïs
Filet de poulet au miel
Purée de patate douce 
Mimolette
Purée de banane

Tarte rustique courgettes, tomates et chèvre

LUNDI 19

Tarte au fromage
Poisson pané 
Epinards béchamel
Petit moule
Fruit de saison 

Crêpes salées jambon, champignons et fromage

MARDI 20

Salade iceberg
Quenelles nature en sauce
Semoule 
Cantadou AFH
Purée pomme

Colombo de poulet et riz

MERCREDI 21

Carottes râpées cerfeuil 
Emincé de poulet à la
Gratin de chou-fleur
€€ Yaourt sucré
Fruit 

Pommes de terre rôties + oeufs au plat

JEUDI 22

Chou blanc
Haché de veau au jus
Pommes vapeur
Brie 
€€ Flan vanille

Wok de nouilles au poulet et légumes

VENDREDI 23

Duo de haricots
Rougail de saucisses*
Riz
Petit-suisse arôme
Fruit de saison 

Moussaka aubergines, bœuf et béchamel

LUNDI 26

Betteraves 
Bolognaise de lentilles
Pâtes à la tomate 
Croc lait
Fruit 

Tourte jambon et pdt

MARDI 27

Salade de pdt échalote
Nuggets de volaille
Duo de légumes
€€ Yaourt sucré
Fruit de saison 

Fish cakes

MERCREDI 28

Coleslaw
Rôti de dinde
Riz 
Chantailou
Purée de pomme fraise

Arroz de poulet aux légumes

JEUDI 29

Celeri remoulade
Lieu sauce dugléré
Petits pois carottes
St Nectaire 
Crème caramel €€

Chili sin carne

VENDREDI 30

HALLOWEEN

ZONE A

Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

€€

Conformité Européenne



Pêche durable



Certifié Label Rouge



* Plat contenant du porc (un plat sans porc sera proposé comme alternative)



° Viande origine France

Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement. Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.



Vraiment cuisiné



Produit issu de l'agriculture biologique



Haute Valeur Environnementale



Toutes les vinaigrettes sont maison



Repas anniversaire



Producteurs locaux



Hauts-de-Villiers - 10



Vergers de Noslon



Terre du Pays d'Othe



Morvan Salaison - 89

Lancay



Ferme de la marque exploitation laitière fermière



Repas à thème



Repas végétarien



Appellation Origine Protégée



La petite info :

La première Fête du Goût a eu lieu le 15 octobre 1990 place du Trocadéro à Paris et ne durait qu'une seule journée. Petit à petit, la fête est relayée par le Ministère de l'Education Nationale dans la zone de Paris puis dans toute la France et devient en 1992 la Semaine du Goût ! Le but de cette semaine est d'éduquer les consommateurs au goût, et à la découverte de nouvelles saveurs ou technique culinaire comme la cuisine moléculaire.