



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

CE MOIS-CI, UN MENU
SUR LE THÈME D'HALLOWEEN

PÂTES AU POTIRON SAUCE MAC AND CHEESE

UNE DÉLICIEUSE SAUCE BÉCHAMEL
AU POTIRON, PETITS POIS ET
LARDINETTES DE DINDE



Chaque mois, des menus à thème pour aller à la découverte de nouveaux goûts!

La fête d'Halloween vient d'Irlande. Elle s'appelait « fête du Samain » et célébrait la fin des récoltes et le passage à l'automne. La nuit du Samain, on dit que les âmes des morts reviennent sur terre.

Pour s'en protéger, on pose une lanterne devant la porte de la maison. Au départ, les lanternes étaient sculptées dans des navets. Ils ont été remplacés par les citrouilles quand les Irlandais ont migré en masse aux USA.

Les citrouilles pour faire les lanternes ont été baptisées
« Jack O'Lantern ». Sais-tu pourquoi?

Cela vient d'une légende : Jack, un forgeron fort avare, se retrouve en enfer. Il est condamné par le diable à errer sur la terre en s'éclairant avec un morceau de charbon ardent. Pour ne pas se brûler, il le pose dans un navet (devenu par la suite une citrouille).

La citrouille est surtout utilisée pour nourrir le bétail ou en soupe. D'autres courges d'automne comme le potiron, le potimarron, le butternut, ... sont délicieuses en soupe, rôties au four, dans un rizotto ou de bien d'autres façons.




Bel automne !



MENU OCTOBRE 2025



THAÏLANDE

		mercredi 01		jeudi 02	vendredi 03
		Potage panais BIO <i>Céleri</i>		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>
		 Poireaux à la crème Saucisse de campagne Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>		 Tandoori de légumes (haricots verts, courge, chou-fleur) aux pois chiches Sauce yaourt Boulghour <i>Gluten (blé), lait</i>	Légumes sautés à l'ananas (poivrons, carottes, petits pois) Emincé de poulet Riz <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>
		Alternatives végétariennes		Alternatives végétariennes	
		Poireaux à la crème Burger végétarien Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), soja, lait, céleri, sésame</i>		Tandoori de légumes (haricots verts, courge, chou-fleur) aux pois chiches Sauce yaourt Boulghour <i>Gluten (blé), lait</i>	Légumes sautés à l'ananas (poivrons, carottes, petits pois) Omelette Riz <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>
		Fruit		Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 06		mardi 07		mercredi 08	
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage butternut BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	
 Courgettes au pesto Spiringue de porc Quinoa <i>Gluten (blé), lait, céleri, moutarde</i>		 Potée aux carottes Filet de Merlu <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>		Chou-fleur persillé Filet de poulet Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	
				jeudi 09	
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>				Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
Courgettes au pesto Mini-boulettes végétariennes Quinoa <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>				 Vol-au-vent de légumes (champignons, poireaux) aux haricots blancs Riz <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>	
				vendredi 10	
				Potage brocolis BIO <i>Céleri</i>	
Fruit				Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	
				Alternatives végétariennes	
				Chou-fleur persillé Mijoté de lentilles Pommes de terre rôties <i>Céleri</i>	
				Vol-au-vent de légumes (champignons, poireaux) aux haricots blancs Riz <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>	
				Pâtes, sauce bolognaise sin carne (tomates, carottes, pois/soja) Fromage râpé <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>	
				Dessert lacté <i>Lait</i>	
				Fruit	
lundi 13		mardi 14		mercredi 15	
Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	
Haricots verts, échalotes Boulette de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de Hoki Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>		 Brocolis Rôti de porc caramélisé Boulghour <i>Gluten (blé), lait, soja, céleri</i>	
				jeudi 16	
				Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	
				 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz <i>Céleri</i>	
				vendredi 17	
				Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	
				Potiron Mac & cheese Petits pois Béchamel de potiron Lardinettes de dinde Pâtes <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
				Alternatives végétariennes	
				Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz <i>Céleri</i>	
				Potiron Mac & cheese Petits pois Béchamel de potiron Pâtes <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
				Dessert lacté <i>Lait</i>	
				Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	