



# MANGEONS BIEN

## « le chocolat »

Un jour, un élève m'a demandé quelles sortes de chocolats existaient ?  
Eh bien, à ma connaissance ; voilà les trois variétés de chocolats les plus connues.

**Le chocolat blanc** : est une confiserie de couleur ivoire produite à partir de beurre de cacao.

Il contient aussi des produits laitiers, du sucre, de la lécithine, et des arômes mais pas de cacao contrairement aux autres chocolats.

**Le chocolat au lait** : est un chocolat contenant usuellement entre 25 % et ; 40 % de cacao et beurre de cacao ; du lait en poudre, ainsi que du sucre.

**Le chocolat noir** : est un chocolat qui contient entre 43% et 100% de cacao et de beurre de cacao ; le reste est principalement du sucre.

Pour bien comprendre la fabrication du chocolat je vous invite à aller sur le site de Jami « c'est pas sorcier » spécial « chocolat ».

Mais en attendant voilà les 3 principaux ingrédients :

- \*fèves de cacao
- \*beurre de cacao
- \*cacao en poudre

Les fèves sont broyées. Cette pâte est naturellement composée de 55% de beurre de cacao et 45 % de poudre de cacao, ce qui donne la pâte de cacao.

En attendant de visionner la vidéo, je vous souhaite une bonne dégustation de cacao à la maison avec toute la famille.

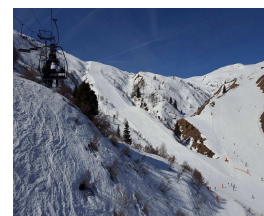
Bulletin N°5

Le 15 Février 2019



Journal conçu et mis en page par :

- Carole LACOSTE
- Michèle DEFLISQUE



## Les menus à 20 jours (1)

<p><u>Lundi 4 Mars 2019</u> Pâté/campagne<sup>F</sup> Blanquette/veau<sup>F</sup> Riz<sup>E</sup> Brie<sup>F</sup> Oranges</p>	<p><u>Mardi 5 Mars 2019</u> Velouté /carottes<sup>F</sup> Poulet /basquaise<sup>F</sup> Orge perlé<sup>E</sup> Camembert<sup>F</sup> Gâteau/semoule<sup>FM</sup></p>	<p><u>Jeudi 7 Mars 2019</u> Salade verte<sup>F</sup> Escalope /dinde<sup>F</sup> Carottes sautées<sup>F</sup> Edam<sup>F</sup> Fruits de saison</p>	<p><u>Ven. 8 Mars 2019</u> Potage potimaron<sup>F</sup> Brandade de morue<sup>F</sup> Comté<sup>F</sup> Mousse au chocolat<sup>F</sup></p>
<p><u>Lundi 11 Mars 2019</u> Endives aux noix<sup>F</sup> Rôti de porc<sup>F</sup> Coquillettes<sup>E</sup> Fromage<sup>F</sup> Fruits de saison</p>	<p><u>Mardi 12 Mars 2019</u> Potage aux lettres<sup>F</sup> Ragoût d'agneau<sup>FM</sup> PdT vapeur<sup>F</sup> Fromage<sup>F</sup> Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 14 Mars 2019</u> Carottes râpées<sup>F</sup> Saucisses Toulouse<sup>F</sup> Lentilles BIO<sup>E</sup> Fromage<sup>F</sup> Liégeois<sup>F</sup></p>	<p><u>Ven.15 Mars 2019</u> Potage légumes<sup>FM</sup> Poisson frais Choux-fleurs sautés<sup>S</sup> Babybel<sup>F</sup> Fruits de saison</p>
<p><u>Lundi 18 Mars 2019</u> Potage courgettes<sup>F</sup> Lasagnes au Bœuf<sup>FM</sup> Yaourts fermiers</p>	<p><u>Mardi 19 Mars 2019</u> Cakes aux pruneaux<sup>F</sup> Poulets sautés<sup>F</sup> Haricots verts<sup>S</sup> Kiri Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 21 Mars 2019</u> Salade verte<sup>F</sup> Steak de veau<sup>S</sup> Ebly /fromage<sup>E</sup> Fromage blanc<sup>F</sup> Coulis de fruits<sup>S</sup></p>	<p><u>Ven.22 Mars 2019</u> Potage perles/japon<sup>F</sup> Beignets/ calamars<sup>S</sup> Fondues / poireaux<sup>S</sup> Mimolette<sup>F</sup> Fruits de saison</p>
<p><u>Lundi 25 Mars 2019</u> Potage légumes<sup>FM</sup> Escalopes de veau<sup>F</sup> À la crème Pâtes<sup>E</sup> Poires au chocolat<sup>C</sup></p>	<p><u>Mardi 26 Mars 2019</u> Brocolis en salade<sup>S</sup> Côtes de porc<sup>FSV</sup> Poêlées de légumes<sup>S</sup> Petits suisses<sup>F</sup> Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 28 Mars 2019</u> Céleri remoulade<sup>F</sup> Rôti de dinde<sup>FSV</sup> Macaronis au jus<sup>E</sup> Yaourts fermiers</p>	<p><u>Ven.29 Mars 2019</u> Taboulé<sup>FM</sup> Poisson frais Carottes Parisiennes<sup>S</sup> Camembert Gâteaux au chocolat<sup>F</sup></p>
<p><u>Lun.1er Avril 2019</u> Potage courgettes<sup>F</sup> Wings de poulets<sup>S</sup> Frites<sup>S</sup> Mimolette Fruits de saison</p>	<p><u>Mardi 2 avril 2019</u> Salade verte<sup>F</sup> Hachis parmentier<sup>FM</sup> Iles flottantes<sup>C</sup></p>	<p><u>Jeudi 4 Avril 2019</u> Potage de légumes<sup>FM</sup> Boules d'agneaux<sup>S</sup> Semoule épicée<sup>E</sup> Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Ven.5 Avril 2019</u> Endives / noix<sup>F</sup> Poisson frais PdT vapeur<sup>F</sup> Crumbles pommes<sup>FM</sup></p>

