



# MANGEONS BIEN

« ...et ses couleurs »

## Continuons avec le Printemps!!!

Vous avez dû remarquer qu'à cette saison de l'année, les fleurs s'ouvrent et des centaines de couleurs égayent nos sens (visuels, olfactifs, goûteux...)

Alors pourquoi ne pas déguster des fleurs comestibles???

En voilà une bonne idée!!! Vous avez dû sûrement tous faire ça, sans vous en rendre compte!!!

( Ces petites fleurs roses que l'on appelle « trèfle » et que l'on croque que le blanc des pétales.....)

On utilise certaines fleurs pour la cuisine, pour les infusions, les vinaigrettes, mais aussi de la confiture, dans les omelettes, des soupes.....

Si vous trouvez dans les prairies, les champs non loin de chez vous ou tout simplement dans votre jardin ; voici quelques noms de fleurs dont vous pouvez cueillir et vous amuser à les cuisiner avec vos parents ou vos frères et sœurs.

Je vous invite à aller sur internet pour chercher ces noms et voir à quoi elles ressemblent!

## Bonne cueillette !!!!!

- \*la bourrache
- \*le romarin
- \*le thym
- \*la capucine
- \*la menthe
- \*la campanule
- \*la fleur de basilic
- \*la ciboulette
- \*le souci
- \*la coriandre
- \*la violette
- \*la rose
- \*le millepertuis
- \*le trèfle
- \*le coquelicot
- \*le pissenlit
- \*la pâquerette
- \*la fleur du cerisier, de l'églantier, et de l'accacia.

Bulletin N°7  
le 21 Mai 2021



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE



## Les menus à 20 jours (1)

 <p><b>Bon Lundi de Pentecôte</b> Que ce jour vous apporte la Joie au Cœur et les plus Beaux des Bonheurs <b>Belle Fête!</b></p>	<p><u>Mardi 25 Mai 2021</u> Salade de riz Saucisses chipolatas Haricots verts Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Jeudi 27 Mai 2021</u> Salade verte Poulet rôti Pâtes au jus Yaourts fermiers</p>	<p><u>Vend. 28 Mai 2021</u> Tomates/mozzarella Poisson frais Riz créole Fromage Salade de fruits</p>
<p><u>Lundi 31 Mai 2021</u> Concombres Cordon bleu Petits pois Gâteaux d'anniversaire</p>	<p><u>Mardi 1<sup>er</sup> Juin 2021</u> Piémontaise Tomates farcies Fromage blanc</p>	<p><u>Jeudi 3 Juin 2021</u> Tartes aux légumes Côtes d'agneau Ratatouille Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Vend. 4 Juin 2021</u> Salade de lentilles Beignets de calamars Fondue de poireaux Fromage Fruits de saison</p>
<p><u>Lundi 7 Juin 2021</u> Salade de pâtes Steak haché Courgettes sautées Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Mardi 8 Juin 2021</u> Duo de crudités Rôti de dinde Ebly au jus Pêche au sirop</p>	<p><u>Jeudi 10 Juin 2021</u> Crêpes au fromage Côtes de porc Carottes vichy Fruits de saison</p>	<p><u>Vend. 11 Juin 2021</u> Salade folle Poisson frais Quinoa au fromage Panna cotta</p>
<p><u>Lundi 14 Juin 2021</u> Salade verte Poulet rôti Tian provençal Yaourts fermiers</p>	<p><u>Mardi 15 Juin 2021</u> Taboulé Merguez Glaces</p>	<p><u>Jeudi 17 Juin 2021</u> Concombres Boules de bœuf Macaronis à la tomate Fromage Fruits de saison</p>	<p><u>Vend 18 Juin 2021</u> Tomates /basilic Poisson frais Riz pilaf Fromage Salade de fruits</p>
<p><u>Lundi 21 Juin 2021</u> Salade pois chiche Burger de veau Haricots verts Fruits de saison</p>	<p><u>Mardi 22 Juin 2021</u> Carottes râpées Escalopes dinde Pâtes au jus Yaourts fermiers</p>	<p><u>Jeudi 24 Juin 2021</u> Salade de riz Rôti de porc Courgettes sautées Beignets</p>	<p><u>Vend 25 Juin 2021</u> Avocats farcis Nuggets poissons Chou-fleur sautés Fruits de saison</p>

