



MANGEONS BIEN

« les épices »

Après avoir joué à résoudre les charades le mois dernier, j'aimerais vous informer des différentes épices qu'il existe.

Une épice est : un produit agricole issu de culture ou cueillette dans la nature. Elle contient des substances aromatiques qui servent à assaisonner les plats.

Voici quelques exemples d'épices à :

Écorces : cannelle,

Fleurs : safran, clou de girofle,

Feuilles : thé,

Fruits : poivre, aneth, moutarde, piment,

Bulbes : ail, oignon, gingembre,

Graines : fenouil, coriandre.

Ceux sont pour la plupart des produits exotiques, ce qui explique que les épices étaient parmi les produits commerciaux les plus coûteux durant l'Antiquité et le Moyen Âge.

A ne pas confondre avec les herbes ou aromates tels que :

Basilic, romarin, thym, persil, estragon, laurier.

Autrefois les épices étaient beaucoup utilisées en médecine.

A vos stylos, prêts, répondez !

Bulletin N° 3

Le 19 Novembre 2021



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE



« petit quizz sur les épices »

Dans les fromages Gouda et Edam on trouve parfois :

- *cumin
- *moutarde
- *thym

Le Paprika a une couleur :

- *blanche
- *marron
- *rouge

Le Safran est une épice tirée d'une sorte de :

- *tulipe
- *pavot
- *crocus

Les menus à 20 jours (1)

<u>Lundi 22 Nov. 2021</u> Endives aux noix ^F Paupiettes dinde ^F Pâtes au beurre ^E Fromage Poires au chocolat ^C	<u>Mardi 23 Nov. 2021</u> Potage ^{FM} Lasagnes au bœuf ^{FM} Fromage Fruits de saison	<u>Jeudi 25 Nov. 2021</u> Chou blanc râpé ^F Poulet au curry ^{SV} Haricots plats ^S Fromage Cake au citron ^{FM}	<u>Vend. 26 Nov. 2021</u> Potage ^{FM} Poisson frais Quinoa au parmesan ^E Fromage blanc ^F Petits gâteaux ^E
<u>Lundi 29 Nov. 2021</u> Potage ^{FM} Râgout d'agneau ^{FM} Pdt vapeur ^F Fromage Fruits de saison	<u>Mardi 30 Nov. 2021</u> Carottes râpées ^F Steak haché veau ^S Galettes de légumes ^S Fromage	<u>Jeudi 02 Déc. 2021</u> Salade verte ^F Coquillettes au Jambon ^{EF} Fromage Bananes	<u>Vend. 03 Déc. 2021</u> Potage ^{FM} Calamars ^S Epinards /béchamel ^S Yaourts fermiers ^F Petits gâteaux
<u>Lundi 06 Déc. 2021</u> Chou blanc râpé ^F Escalope dinde ^{SV} Carottes vichy ^{FM} Fromage Cookies ^{FM}	<u>Mardi 7 Déc. 21</u> Potage de légumes ^{FM} Rôti de porc ^{SV} Coquillettes ^E Fromage	<u>Jeudi 9 Déc. 21</u> Endives aux noix ^F Spaghettis à la bolognaise ^{EC} Fromage Pommes au four ^{FM}	<u>Vend. 10 Déc.21</u> Potage de légumes ^{FM} Poisson frais Fondue de poireaux ^S Fromage Fruits de saison
<u>Lundi 13 Déc 21</u> Macédoine ^C Poulet rôti ^{SV} Pommes noisette ^S Fromage Salade de fruits ^{FM}	<u>Mardi 14 Déc. 21</u> Potage de légumes ^{FM} Tartiflette ^{FM} Fromage blanc ^F et Son coulis de	<u>Jeudi 16 Déc. 21</u> Salade verte ^F Paupiettes veau ^{FM} Riz ^E Fromage Tarte aux pommes ^{FM}	<u>Vend. 17 Déc.21</u> <i>Repas de Noël</i>
<u>Lundi 03 Janvier 22</u> Potage ^{FM} Lasagnes de chou ^{FM} Gâteaux de semoule Et son caramel ^{FM}	<u>Mardi 4 Janvier 22</u> Chou rouge râpé ^F Escalopes dinde panées ^{SV} Petits pois ^C Crumble ^{FM}	<u>Jeudi 06 Janvier 22</u> Salade verte ^F Steak haché bœuf ^S Frites ^S Fromage Compotes ^E	<u>Vend .07 Janvier 22</u> Potage de légumes ^{FM} Brandade de morue ^{FM} Galettes des rois ^S



(1) susceptible de modifications en fonction des approvisionnements

^F Frais fait maison ^C conserve ^S surgelé ^{SV} sous vide ^E épicerie