



MANGEONS BIEN

« les épices »

Plusieurs épices sont assemblées et donnent un mélange savoureux pour parfumer nos plats de l'entrée au dessert.

Voici quelques mélanges :

Asiatique : à base de coriandre, gingembre, cannelle, anis, échalote, persil, fenouil.

Indien : à base de curcuma, cumin, coriandre, poivre, piment de Jamaïque, clou de girofle, muscade.

Provençal : à base de paprika, poivre noir, persil, basilic.

Oriental : à base de gingembre, cumin curcuma, cannelle, coriandre, piment, poivre, anis.

Et bien d'autres encore.....

Ou bien ; rien ne vaut de les goûter seules sans les associer à d'autres, en voici quelques unes que vous devez connaître :

Badiane(ou anis étoilé)

Cannelle

Cardamome

Coriandre

Curcuma

Gingembre

Paprika

Piment d'espelette

Poivre de Séchouan

Safran

Bulletin N° 7

Le 23 Mai 22



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE



Et surtout ne pas confondre avec les plantes aromatiques:

Basilic, thym, romarin, laurier, sauge...

Et les condiments :

Sel, poivre, oignons grelots, cornichons.....

Les menus à 20 jours (1)

<u>Lundi 23 Mai 22</u> Taboulé ^{FM} ChipolatasSV Panna cotta Aux fruits rouges	<u>Mardi 24 Mai 22</u> Salade verte Omelettes Fraises A la chantilly	<u>Jeudi 26 Mai 22</u> ASCENSION	<u>Vend. 27 Mai 22</u> -----
<u>Lundi 30 Mai 22</u> Carottes râpées Poulet Frites Fruits frais	<u>Mardi 31 Mai 22</u> Terrine de PdT Rôti de bœuf Yaourts fermiers	<u>Jeudi 02 Juin 22</u> Concombre Cordon bleu Pâtes Salade de fruits	<u>Vend. 03 Juin 22</u> Salade de la mer À volonté Fromage Fraises
<u>Lundi 06 Juin 22</u> PENTECOTE	<u>Mardi 07 Juin 22</u> Betteraves Spaghettis bolo-gnaise Fromage Fruits frais	<u>Jeudi 09 Juin 22</u> Tomates /mozza/quinoa Côtes de porc Yaourts fermiers	<u>Vend. 10 Juin 22</u> Pamplemousses Nuggets poissons Riz Glaces
<u>Lundi 13 Juin 22</u> Concombres Merguez Semoule Fruits tropicaux	<u>Mardi 14 Juin 22</u> Carottes râpées Steak haché Pommes noisettes Glaces	<u>Jeudi 16 Juin 22</u> Salade verte Rôti dindonneau froid Gâteaux yaourts	<u>Vend.17 Juin 22</u> Salade riz Poissons panés Fromage blanc Et son coulis
<u>Lundi 20 Juin 22</u> Radis /beurre Chipolatas Chips Salade de fruits	<u>Mardi 21 Juin 22</u> Macédoine Burger de veau Courgettes sautées Fruits frais	<u>Jeudi 23 Juin 22</u> Concombres Poulet rôti Nouilles chinoises Cookies	<u>Vend.24 Juin 22</u> Salade de pâtes Poêlées de légumes Gâteaux



(1) susceptible de modifications en fonction des approvisionnements

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