



À TABLE !

Journal de la restauration scolaire

Actu

LES HABITUDES ALIMENTAIRES EN AMÉRIQUE DU SUD



En Amérique du sud, il n'y a pas une cuisine mais des cuisines issues du métissage culturel. Les amérindiens, européens, africains, migrants du Moyen-Orient et de l'Asie, ont contribué à la gastronomie de l'Amérique du Sud. Le Mexique et le Pérou revendiquent leurs spécificités locales de traditions culinaires indigènes.

Les Caraïbes, Bahia et le Brésil entretiennent leurs origines africaines tandis que l'Argentine a hérité d'une cuisine européenne. Dans les restaurants, les traditions du Moyen-Orient et de l'Asie se sont développées.

En général, on consomme trois repas par jour. Tout comme en France, les repas sont pris en famille et sont de vrais moments de convivialité.

C'est ainsi que tu pourras déguster des plats riches en saveur, comme le Guacamole, le Chili con carne, les tacos, et les fameux churros (beignets mexicains) pour ne citer que les plus connus.



Le sais-tu?



LES AUTRES SENSATIONS GUSTATIVES

En plus des saveurs, notre bouche peut distinguer d'autres sensations pouvant être thermiques (chaleur, fraîcheur), chimiques (douleur) et mécaniques (dur, mou, liquide...). Notre bouche transmet au cerveau les informations perçues lors des dégustations.

VOICI LA DESCRIPTION DES PRINCIPALES SENSATIONS GUSTATIVES QUE NOUS POUVONS RESSENTIR :

ASTRINGENT c'est lorsque l'on consomme un fruit trop « vert » (pas assez mûr), un vin (tannique) ou un thé trop longtemps infusé. Nous percevons une soif intense à cause d'un assèchement de la langue.

BRÛLANT c'est lorsque l'on consomme un plat pimenté, on ressent une sensation d'irritation et de douleur après l'avoir ingéré. Cette sensation dure longtemps en bouche.

PIQUANT c'est lorsque l'on consomme certaines épices, du poivre ou le gaz des eaux pétillantes, cette sensation s'atténue rapidement.

RAFRAÎCHISSANT c'est lorsque l'on consomme un aliment mentholé, on ressent une sensation de fraîcheur en bouche.

SAUCE HARRA

UN ACCOMPAGNEMENT POUR LES POISSONS OU LE RIZ

PRÉPARATION : 40 MN - CUISSON : ENVIRON 35 MN

Recette

2

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 oignons
- 2 piments verts
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 2 tomates
- 15 cl de jus de tomate

1

USTENSILES

- Des ciseaux de cuisine
- Une grande poêle antiadhésive
- Une petite poêle antiadhésive (pour griller les pignons à sec)

3

PRÉPARATION

Disposer les pignons dans la petite poêle et les faire griller à sec pendant 4 mn, en remuant constamment. Les réserver dans un bol et les laisser refroidir. Éplucher les oignons et les gousses d'ail et les émincer finement. Réserver. Hacher finement les piments verts. Réserver. Nettoyer les poivrons et les tomates, les détailler en quartiers, les épépiner et en retirer les parties dures. Détailler ensuite leur chair en petits dés. Réserver. Nettoyer, puis ciseler finement la botte de coriandre. Réserver. Verser ensuite l'huile d'olive dans la grande poêle. Dès que l'huile est bien chaude, y faire revenir les oignons et les gousses d'ail émincés en remuant constamment. Y incorporer ensuite la moitié de la coriandre ciselée et le hachis de piment vert. Bien remuer, puis laisser mijoter à feu doux pendant 15 mn en remuant occasionnellement. Ajouter les dés de poivrons et de tomates, le jus et le concentré de tomate. Saler et poivrer, bien mélanger puis poursuivre la cuisson - toujours à feu doux - pendant 10 mn. Ajouter ensuite le jus des citrons, les pignons grillés et la pointe d'harissa. Corriger l'assaisonnement si nécessaire, en ajoutant sel et poivre moulu. Bien mélanger, puis laisser mijoter la préparation pendant 5 mn (à feu doux) avant de la servir bien chaude en accompagnement.

- 2 cuillères à café de concentré de tomate
- le jus de 2 citrons, filtré
- 4 gousses d'ail
- 1 botte de coriandre fraîche
- 120 g de pignons, grillés à sec au préalable dans une poêle (4 mn)
- 1 pointe de harissa en poudre
- Sel fin
- Poivre noir du moulin



Lundi 3 : Tomates bio ou Salade verte BIO + vinaigrette au basilic / Rôti de dinde LR sauce curry / Rôsti de légumes / Portion de Port-Salut ou de Saint-Nectaire / Cake aux pommes ou moelleux au citron maison

Mardi 4 : Salade de betteraves ou poireaux vinaigrette maison / Chipolatas ou merguez + moutarde / Semoule BIO et légumes à couscous / Yaourt aromatisé ou nature + sucre / Nectarine ou pêche

Mercredi 5 : Melon ou pastèque BIO / Beau filet de colin poêlé / Tagliatelles saveur soleil / Brie pointe à la coupe ou Camembert / Gélifié au chocolat ou à la vanille

Jeudi 6 - Repas froid : Carottes râpées BIO, concombre cubes et maïs vinaigrette maison / Rôti de bœuf froid (RAV) + mayonnaise / Salade de pommes de terre à la parisienne / Portion d'Emmental ou de Mimolette / Banane ou orange

Vendredi 7 : Pâté de campagne ou coupelle de pâté de volaille + cornichons / Filet de hocki pané + citron / Petits pois BIO / Petit suisse aux fruits BIO ou Petit suisse nature + sucre BIO / Fraises + sucre

Lundi 10 : Concombres BIO vinaigrette maison au basilic / Escalope viennoise / Carottes BIO ciboulette / Fromy / Flan pâtissier maison

Mardi 11 : Salade coleslaw BIO / Boulettes de veau à la provençale / Pommes rissolées / Buchette mi-chèvre à la coupe / Cocktail de fruits

Mercredi 12 : Pizza à la dinde maison / Sauté de bœuf (LR) sauce olives / Chou-fleur saveur jardin / Tomme BIO à la coupe / Melon BIO (vert ou jaune)

Jeudi 13 - Antilles : Salade des Antilles / Colombo de poisson / Riz BIO créole / Petit suisse + coulis de mangue ou ananas frais + coco râpée

Vendredi 14 : FÉRIÉ

Lundi 17 : Salade de haricots verts et miettes de thon vinaigrette maison / Poulet rôti (LR) au jus / Blé BIO safrané / Yaourt brassé BIO à la fraise / Pommes BIO

Mardi 18 : Avocat vinaigrette maison / Steak de colin sauce dieppoise / Poêlée de légumes / Rondelé nature / Compote pomme cassis + sablé

Mercredi 19 : Base tartinable thon curry / Rôti de bœuf RAV+ moutarde / Pommes smiles / Fromage blanc nature + miel / Pastèque BIO

Jeudi 20 : Taboulé BIO maison / Nuggets de poisson + mayonnaise / Purée de potiron BIO / Cœur de dame à la coupe / Abricots

Vendredi 21 - Spécialités régionales : Salade du chef vinaigrette maison olive-colza / Œufs durs béchamel à la florentine (épinards) / Camembert / Paris-Brest

Lundi 24 : Macédoine mayonnaise / Chili con carne (RAV) / Riz / Coulommiers à la coupe / Compote de pomme ananas

Mardi 25 : Melon charentais BIO / Sauté de dinde LR dijonnaise / Blettes à la milanaise / Edam BIO à la coupe / Yaourt les 2 vaches BIO myrtilles + galette Saint-Michel

Mercredi 26 : Salade de riz niçoise / Gigot d'agneau au jus / Jardinière de légumes BIO maison / Yaourt brassé nature IDF + sucre / Pêche BIO

Jeudi 27 : Concombre cubes vinaigrette maison au persil / Gratin de macaronis à la dinde / Salade verte BIO vinaigrette maison au persil / P'tit Louis Coque / Banane + sauce chocolat

Vendredi 28 - avec les doigts : Carottes bâtonnets + sauce fromage blanc ciboulette / Fish & chips (frites) + sauce blanche / Fol épi ou mini roulé / Éclair à la vanille

Lundi 31 : Salade de betteraves vinaigrette maison / Colin à la méridionale / Boulgour BIO et jus de légumes / Fromage blanc nature + miel / Nectarine



Mardi 1^{er} : Céleri BIO rémoulade / Nuggets de volaille / Courgettes et tomates cubes / Gouda BIO / Cake aux pommes

Mercredi 2 - Repas froid : Salade de coquillettes BIO à la parisienne / Rôti de veau (LR) froid / Salade grecque / Fraidou / Duo de melon et pastèque

Jeudi 3 : Carottes râpées BIO vinaigrette maison à l'échalote / Rôti de bœuf (RAV) + jus / Haricots verts et flageolets / Carré de l'est / Gélifié au chocolat

Vendredi 4 : Sardines au citron / Steak de haché de thon sauce cubaine / Riz créole BIO / Yaourt aromatisé / Prune rouge

Lundi 7 : Radis rondelles et maïs vinaigrette ciboulette / Escalope de dinde (LR) sauce moutarde à l'ancienne / Poêlée de légumes / Fromage fondu Président / Semoule au lait à la vanille maison

Mardi 8 : Crêpe aux champignons / Steak haché de veau au jus / Chou-fleur béchamel / Emmental BIO à la coupe / Pêche BIO

Mercredi 9 : Melon charentais BIO / Omelette nature / Ratatouille et blé / Pointe de brie à la coupe / Tarte grillée aux pommes

Jeudi 10 : Taboulé BIO / Rôti de dinde (LR) au jus / Carottes à la crème / Mimolette à la coupe / Abricot

Vendredi 11 - Asiatique : Salade pamplemousse surimi vinaigrette aux agrumes / Filet de colin sauce aigre douce / Riz BIO aux petits légumes / Petit suisse nature BIO + topping mangue abricot / Royal coco

Lundi 14 : Avocat + vinaigrette maison / Sauté de veau (LR) sauce basquaise / Tortis / Camembert / Crème dessert vanille BIO

Mardi 15 : FÉRIÉ

Mercredi 16 : Salade d'haricots verts BIO vinaigrette maison / Filet de limande meunière / Printanière de légumes / Yaourt aromatisé / Pastèque

Jeudi 17 : Thon mayonnaise / Poulet rôti (LR) / Épinards BIO béchamel / Tomme BIO / Nectarine BIO + galette Saint-Michel

Vendredi 18 - USA : Salade coleslaw BIO / Fish burger / Pommes smiles / Mini-Bonbel / Glace petit pot

Lundi 21 : Concombre cubes à la crème et ciboulette / Brandade de poisson maison / Salade verte + vinaigrette maison colza-olive / Cotentin / Compote de pommes

Mardi 22 : Melon vert / Chicken wings (LR) + ketchup / Riz pilaf BIO / Edam BIO / Liégeois vanille

Mercredi 23 : Salade de penne au pesto / Sauté de bœuf (LR) au curry / Haricots verts BIO saveur soleil / Coulommiers à la coupe / Prune jaune

Jeudi 24 - Oriental : Carottes râpées BIO maison aux raisins secs vinaigrette maison colza-olive / Couscous merguez-boulettes d'agneau et légumes / Semoule BIO / Fromage blanc nature + sucre / Cake miel orange maison

Vendredi 25 : Tomates BIO et maïs BIO vinaigrette maison ou vinaigre balsamique / Paupiette de saumon sauce crème / Gratin de Crécy (pdt et carottes) / Saint-Paulin à la coupe / Raisin noir

Lundi 28 : Salade de mâche et betteraves vinaigrette maison à la ciboulette / Bolognaise de bœuf (RAV) / Coquillettes bio / Yaourt nature IDF + sucre / Abricot

Mardi 29 : Pomelo + sucre / Filet de colin d'Alaska pané + citron / Petits pois carottes / Fourme d'Ambert à la coupe / Flan nappé caramel BIO les 2 vaches

Mercredi 30 : Melon charentais BIO / Rôti de bœuf froid (RAV) + moutarde / Julienne de légumes saveur Antilles / Six de Savoie / Cake aux pépites de chocolat

Jeudi 31 : Œuf dur mayonnaise / Escalope de dinde (LR) sauce Bercy / Purée de potiron / Petit suisse aromatisé BIO / Raisin blanc

