

TOUS EN CUISINE !

Quand l'été arrive on aime changer notre façon de manger avec des plats frais, légers et des boissons fruitées. Pour vous amuser à faire les petits chefs cuistos, voici 3 idées faciles et délicieuses à réaliser : un cocktail fruité, une recette salée et une sucrée.

À vos marques... Prêts ? Cuisinez !!!

Laurie Tourbier, adjointe au Maire de Bruay-La-Buissière en charge des Affaires scolaires



>> www.bruaylabuissiere.fr

COCKTAIL DE FRUITS

(pour 4 pers)

60cl de jus de citrons pressés
60cl de jus d'ananas

4 verres de jus d'oranges pressées
6 cuillères à café de sirop de grenadine
Des glaçons

Verser les ingrédients dans un récipient. Les jus de fruits doivent être bien frais. Bien mélanger. Ajouter les glaçons.

SALADE DE PÂTES

(pour 4 pers)

300g de pâtes (coquillettes)
330g de concombre, 3 tomates
140g de maïs, 110g de gouda
Huile, vinaigre, sel, poivre

Faites cuire les pâtes selon les indications notées sur l'emballage. Laissez-les refroidir. Pour éviter qu'elles ne collent versez un filet d'huile. Coupez le concombre en dés, les tomates en morceaux et le gouda en petits cubes. Dans un grand saladier, mélangez les ingrédients. Assaisonnez et mélangez.

SALADE DE FRUITS DE SAISON (pour 4 pers)

2 pêches, 2 brugnons, 200g de fraises, 10 abricots, le jus d'une orange et d'un demi citron, 1 sachet de sucre vanillé, quelques feuilles de menthe

Couper les fruits puis les déposer dans un grand saladier. Ajouter les jus d'orange et de citron. Mélanger. Saupoudrer de sucre vanillé. Ajouter quelques feuilles de menthe.

Conception service communication Ville de Bruay-La-Buissière

Le menu des enfants

17 MAI > 6 JUILLET 2021

*Avec les beaux jours,
les grandes vacances
arrivent !*

	DU 17 AU 21 MAI	DU 25 AU 28 MAI	DU 31 MAI AU 4 JUIN	DU 7 AU 11 JUIN	DU 14 AU 18 JUIN	DU 21 AU 25 JUIN	DU 28 JUIN AU 2 JUILLET	LES 5 ET 6 JUILLET
LUNDI	Végétarien Tajine de légumes BIO Bouillon de légumes Semoule BIO Gouda BIO Poire BIO		Salade de soja vinaigrette Fricassée de colin Riz façon paëlla Flan goût vanille nappé caramel	Végétarien Curry BIO (haricots rouges, maïs, concentré de tomates, oignons) 🇫🇷 Sauce curry Semoule BIO Rondelé BIO Ananas BIO	Émincé de volaille BIO Sauce aux herbes Pommes vapeur Petits pois à l'étuvée Carottes Emmental BIO Purée de pomme BIO	Végétarien Samoussa aux légumes Chili (égréné végétal, haricots rouges, concentré de tomates, oignons) 🇫🇷 Riz Fromage blanc façon straciattella	Daube de bœuf 🇫🇷 Ratatouille de légumes Tortis Saint-Nectaire AOP Pomme	Carottes râpées Rôti de dinde Label Ketchup (dosette) Écrasé de pommes de terre 🇫🇷 Flan saveur vanille
MARDI	Melon Sauté de porc* à la diable Purée de courgettes et pommes de terre Yaourt aux fruits mixés	Végétarien Raviolis aux légumes Fromage rapé Buchette lait de mélange Ananas frais	Végétarien Concombre sauce bulgare BIO Tortelloni pomodoro e mozzarella BIO Pastèque BIO	Estouffade de bœuf 🇫🇷 Légumes provençale Gratin de brocolis et pommes de terre 🇫🇷 Brie Spécialité pomme mirabelle	Fraich'attitude Végétarien Mezze penne aux légumes méditerranéens Sauce tomate Fromage rapé Camembert Pastèque BIO	Jambon blanc* Sauce ketchup Torti tricolore Mimolette Ananas frais	Coleslaw Brandade de poisson 🇫🇷 Salade iceberg Glace	Lasagne de bœuf 🇫🇷 Salade iceberg Moelleux abricot Compote de pommes
JUDI	Marché du monde Tomate mozzarella Poulet tandoori Label Riz Moelleux ananas coco	Betterave vinaigrette à l'ancienne Filet de hoki meunière Cœur de blé à la basquaise Fromage blanc façon straciattella 🇫🇷	Salade iceberg Steak haché de bœuf Sauce poivrade 🇫🇷 Frites Cake maison 🇫🇷	Circuit court Rôti de porc* 🇫🇷 Sauce aux oignons Salade iceberg Écrasé de pommes de terre 🇫🇷 Bergues Fraises	Tomates vinaigrette xeres Pavé au cabillaud haché Sauce dieppoise Riz pilaf Yaourt nature sucré	Rôti de bœuf BIO 🇫🇷 Sauce tartare Poêlée de légumes et pommes de terre BIO Rondelé BIO Pêche BIO	Cheese burger 🇫🇷 Ketchup (dosette) Frites Emmental Abricots	
VENDREDI	Pavé au thon haché Sauce pesto Jardinière 4 légumes ail et persil Tomme noire Nectarine	Bœuf bourguignon BIO Purée crécy BIO 🇫🇷 (pommes de terre, carottes) Edam BIO Banane BIO	Saucisse fumée* Pommes vapeur Lentilles aux oignons Carré de l'Est Pêche	Quiche lorraine* Colin pané Riz à la basquaise Fromage blanc coulis de fruits jaunes et sucre 🇫🇷	Salade verte dés de Gouda Carbonnade 🇫🇷 de bœuf Frites Beignet à la framboise	Taboulé oriental 🇫🇷 Pépites de colin dorées aux 3 céréales Sauce crème Haricots verts ail et fines herbes Pommes crouillantes aux herbes Liégeois vanille	Repas froid Végétarien Composante estivale BIO (œuf, tomate, concombre, maïs) Riz BIO Petit suisse aux fruits BIO Madeleine BIO	