



**VILLEURBANNE
À TABLE!**

*mieux manger
local et de saison,
et pour bien grandir !*

À L'ÉCOLE, À LA MAISON

UNE SEMAINE DE MENUS 100% LOCAL

DU 11 AU 15 OCTOBRE

villeurbanne



BIEN MANGER, TOUT LE MONDE LE SOUHAITE !

Mais qu'est-ce que ça veut dire bien manger ? Manger ce qu'on aime ? Manger ce qui est bon pour notre corps et notre tête ? Manger ce qui est bon pour la planète ? Tout ça à la fois. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire tous les jours.

Dans les cantines de Villeurbanne, les enfants mangent bien sûr des repas équilibrés.

Encore mieux, les produits sont déjà à 35% bio ou sous label de qualité. L'objectif est d'atteindre 100%.

Parce que manger de bons produits, bons pour la santé et bons pour la planète, c'est ce qui est le mieux pour bien grandir.

Du 11 au 15 octobre, pendant la Semaine du goût, les menus de la cantine seront composés de produits exclusivement locaux et inspirés de recettes de notre région, de notre patrimoine. Les équipes de la cuisine centrale de Villeurbanne, partagent ici les menus qui seront proposés aux enfants des écoles et des crèches pendant cette semaine. En bonus, ils vous donnent des idées pour le repas du soir, avec leurs recettes ! Pour équilibrer les repas sur toute la semaine, simplifier les courses et la préparation des menus du soir, et peut être vous donner envie de tenter de nouveaux plats !

Régalez-vous !



LUNDI MIDI À L'ÉCOLE

Menu des gones

Pomme de terre et cervelle de Canut
Poulet Label rouge au vinaigre
Filet de poisson MSC à la Lyonnaise
Carottes sautées Bio
Panna cotta aux pralines



MSC est le label de la pêche durable.

C'est une pêche qui laisse suffisamment de poissons dans l'océan, respecte les habitats marins et permet aux personnes qui dépendent de la pêche de vivre de leur métier. On le trouve dans les rayons poissonnerie des supermarchés, chez les poissonniers et au restaurant.

Panna cotta aux pralines (4 pers)

INGRÉDIENTS :

0,5 l de crème liquide

40 g de sucre

1 cuil à café d'extrait de vanille

3 gr d'Agar agar

1 poignée de pralines

PRÉPARATION :

1/ Faire chauffer la crème à 90° (elle ne doit pas bouillir) avec le sucre, la vanille et l'agar agar et mélanger constamment.

2/ Laisser tiédir, verser dans des verrines ou des petits pots et placer au frigo pendant 2 heures. **3/** Au moment de servir, ajouter des pralines concassées sur le dessus.

LUNDI SOIR À LA MAISON

IDÉES DE MENUS ET RECETTES DU CHEF À FAIRE À LA MAISON

Velouté de courge et châtaignes

Pâtes aux courgettes et chèvre

Fruit de saison

IDÉE N°1

Velouté de courge à la châtaigne

INGRÉDIENTS :

500 g courge, potiron, butternut, ...

50 g châtaignes cuites et épluchées

40 cl eau

20 cl lait de coco ou de crème liquide

1/2 cuil. à café de noix de muscade râpée

1 pincée de cannelle

Huile d'olive

Sel et poivre

PRÉPARATION :

1/ Couper la courge en dés et la faire revenir dans une cuillerée d'huile d'olive. Ajouter l'eau, le lait de coco et les épices.

2/ Faire cuire pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre puis ajoutez les châtaignes.

3/ Passer le tout au mixeur plongeant. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

IDÉE N°2

Pâtes aux courgettes et chèvre (one pot pasta)*

INGRÉDIENTS :

200g de pâtes

2 gousses d'ail

1 courgette (environ 300g)

Une vingtaine de tomates cerises

Quelques feuilles de basilic

1 crottin de chèvre (60g environ)

Huile d'olive

Sel, poivre.

PRÉPARATION :

1/ Laver les légumes. Couper les courgettes en petits cubes et les tomates cerises en deux. Peler et hacher les gousses d'ail avec les feuilles de basilic.

2/ Dans une casserole faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir rapidement l'ail haché.

3/ Ajouter les légumes et les pâtes, bien mélanger puis ajouter 50cl d'eau (de préférence chaude).

4/ Porter à ébullition, puis baisser le feu et cuire 10 à 15 minutes de cuisson (variable selon les pâtes), en remuant régulièrement. Le liquide doit être absorbé et les pâtes al dente.

5/ Hors de feu ajouter le crottin de chèvre en petits morceaux, du sel et poivre et mélanger.

**Méthode de cuisson de tous les ingrédients d'un plat de pâtes dans une seule casserole*

MARDI MIDI À L'ÉCOLE

Menu végétarien

Salade de crozets

Galette de pois chiches bio et coulis de tomates maison

Haricots verts persillés

Yaourt aux fruits bio

Pomme, poire. Fruits locaux



Céréales + légumineuses = le bon mélange

Pas besoin de manger de la viande ou du poisson à tous les repas pour avoir la quantité de protéines nécessaires. En associant les pois chiches aux pâtes, ce repas est équilibré et riche en protéines végétales, qui sont aussi utiles que les protéines animales. Avec des légumes, un produit laitier et des fruits, c'est un repas complet, équilibré et bon pour la planète.



Le crozet

Le crozet est une pâte tout droit venue des montagnes de Savoie où elle est fabriquée depuis le 17^e siècle. Son nom vient du patois savoyard « croé » qui signifie « petit ». Coupés en petits carrés, les crozets étaient faciles à transporter dans les sacs à dos des montagnards. Pour fabriquer les crozets, on étire la pâte, on la coupe en bande puis en petits carrés avant de la faire sécher à basse température pendant 48h. Une bonne idée pour changer des pâtes et du riz !

MARDI SOIR À LA MAISON

IDÉES DE MENUS ET RECETTES DU CHEF À FAIRE À LA MAISON

Carottes râpées au sésame

Omelette aux pommes de terre

Cantal

Crumble de fruits

IDÉE N°1

Carottes râpées au sésame (4 pers)

INGRÉDIENTS :

400 g de carottes

1 orange

3 cuil. à café de raisins secs

3 cuil. à soupe d'huile de sésame ou colza

1 cuil. à soupe de vinaigre de riz ou d'eau

3 cuil. à café de graines de sésame

1 cuil. à soupe de miel liquide

Sel, poivre

PRÉPARATION :

1/ Torrifier les graines de sésame 15 mn au four (150°C)

2/ Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude 10 min.

3/ Éplucher les carottes et râpez-les à la grille fine. **4/** Presser le jus de l'orange en gardant la pulpe. **5/** Émulsionner le jus d'orange, le miel et l'huile. Ajouter 1 pincée du sel et du poivre.

6/ Mélanger les carottes avec les raisins secs égouttés, les graines de sésame et la sauce.

IDÉE N°2

Omelette aux pommes de terre (4 pers)

6 oeufs

2 pommes de terre

1 oignon

1 cuil. à soupe d'huile

1 cuil. à soupe de crème liquide, sel, poivre

PRÉPARATION :

1/ Faire cuire les pommes de terre à la vapeur pendant environ 20 min (elles doivent rester fermes). Les éplucher puis les couper en dés. **2/** Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire suer les oignons pelés et émincés pendant 2 min en remuant. Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson 2 à 3 min. **3/** Dans un saladier, battre les œufs avec la crème, le sel et le poivre. Verser dans la poêle et faire cuire l'omelette 5 min environ à feu doux. La glisser sur une assiette, la retourner et terminer la cuisson sur l'autre face.

IDÉE N°3

Crumble aux fruits (4 pers)

INGRÉDIENTS :

2 pommes et 2 poires

20 grains de raisin frais

50 g farine

50 g flocons d'avoine

60 g beurre (+ 10 g pour la cuisson des fruits et 5g pour le plat)

60 g sucre

PRÉPARATION :

1/ Faire ramollir le beurre hors du frigo (il ne doit pas être fondu). Mélanger la farine avec les flocons d'avoine, le sucre et le beurre. On peut ajouter des graines de courge ou de tournesol. **2/** Dans une poêle faire fondre les pommes et les poires épluchées, coupées en gros dés avec une noix de beurre. Ajouter les grains de raisin à mi-cuisson. Les fruits doivent rester fermes. **3/** Beurrer un plat à gratin allant au four et disposer les fruits. **4/** Verser la pâte sur le mélange de fruits. **5/** Mettre au four 30 minutes à 180°C.

MERCREDI MIDI À LA CRÈCHE

Menu de saison

Salade de betteraves et maïs

Rôti de veau à l'estragon

Gratin de courge, pointe de muscade

Saint-félicien

Fruit de saison



Si la courge est le légume d'hiver par excellence, certaines variétés poussent également en été. Elle est riche en fibres, antioxydants, oligo-éléments et vitamines. C'est un légume facile à cuisiner, en soupe, en gratins mais aussi en dessert. Un incontournable, pas seulement pour Halloween !

Jusqu'au 8 novembre, participez au grand jeu « **Quand on aime on partage** » : postez votre recette à base de courge sur Instagram et tentez de gagner un cadeau !
#quandonaimeonpartage

Gratin de courge (4 pers)

INGRÉDIENTS :

600 g courge • 2 oeufs • 100 g emmental • Beurre, farine, lait pour une béchamel • Sel, poivre, muscade

PRÉPARATION

1/ Faire cuire la courge 8 à 10 mn en cocotte à la vapeur. Bien l'égoutter. **2/** Pendant de temps, préparer une béchamel. **3/** Battre les oeufs. **4/** Dans un plat à gratin, mélanger la courge avec les oeufs et la béchamel. Ajouter une pointe de muscade. **5/** Recouvrir de fromage rapé. Faire cuire 30 mn à 180°.

MERCREDI SOIR À LA MAISON

IDÉES DE MENUS ET RECETTES DU CHEF À FAIRE À LA MAISON

Champignons à la crème

Riz

Fromage blanc nature

Salade de fruits frais

IDÉE N°1

Champignons à la crème (4 pers)

INGRÉDIENTS :

600 g champignons de saison • 10 g beurre • ½ échalote
½ gousse d'ail • 20 cl crème liquide • Persil • Sel et poivre

PRÉPARATION :

1/ Laver et couper les champignons. **2/** Dans une poêle chaude, mettre le beurre puis ajouter les champignons. Saler, puis cuire à feu vif durant quelques minutes. Lorsque l'eau de végétation s'est évaporée, ajouter les échalotes ciselées et l'ail écrasé, puis poursuivre la cuisson durant quelques minutes. **3/** Ajouter la crème liquide et faire réduire jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. **4/** Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

IDÉE N°2

Salade de fruits frais (4 pers)

1 grosse pomme • 1 banane • 1 grosse orange • 2 kiwis
200g raisin noir • 1 cuil à soupe de sucre • ½ jus de citron

1/ Laver la pomme et le raisin.

2/ Eplucher les fruits et les couper en petit morceaux.

3/ Ajouter le jus de citron pour éviter l'oxydation des fruits (noircissement)

Vous pouvez ajouter avant de servir de la menthe fraîche ciselée.

JEUDI MIDI À L'ÉCOLE

Menu des Alpes

Concombres bio

Diots de Savoie / Egréné végétarien

Polenta bio crémeuse

Tomme de Savoie

Purée de pommes bio maison



La marque du bio.

Le label AB un label officiel permet de reconnaître les produits issus de l'agriculture biologique. Il garantit que le produit a été cultivé sans produits chimiques (insecticides, herbicides...). Le bio, c'est meilleur pour la santé !

Polenta crémeuse (4 pers)

INGRÉDIENTS :

200 ml crème

800 ml lait ½ écrémé

125 g Polenta

PRÉPARATION :

1/ Faire bouillir le lait.

2/ Verser la polenta et faire cuire pendant quelques minutes (jusqu'à ce que la polenta se détache des parois).

3/ Mélanger avec la crème chaude, saler, poivrer.

JEUDI SOIR À LA MAISON

IDÉES DE MENUS ET RECETTES DU CHEF À FAIRE À LA MAISON

Légumes rôtis au four

Yaourt nature

Fruit de saison

Légumes rôtis au four (4 pers)

INGRÉDIENTS :

2 pommes de terre

1 patate douce

200 g courge (butternut, potimarron...)

1 oignon

4 carottes

Sel, poivre

1 cuil à café de cumin

1 cuil à soupe d'herbes de Provence

1 cuil à café de curry

½ cuillère à café de piment d'Espelette

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION :

1/ Éplucher tous les légumes, les laver et les couper en morceaux grossiers.

2/ Déposer les morceaux dans un saladier. Saupoudrer avec tous les épices et versez l'huile. Mélanger.

3/ Déposer sur la plaque de cuisson tapissée de papier cuisson ou dans un grand plat allant au four.

4/ Faites cuire 60 minutes à 180°C

*Panais, fleurettes de chou-fleur, champignons
sont aussi délicieux cuits ainsi.*

VENDREDI MIDI À L'ÉCOLE

Menu de région

Salade verte bio, œuf bio et croustons
Filet de truite de la région au beurre citronné
Lentilles de Toussieu
Bûche du Pilat
Tarte bressane ou tarte au sucre



Les lentilles, la petite graine pleine

de ressources ! Mangez des lentilles ! Riches

en protéines et en fer, elles sont disponibles toute l'année et cultivées dans notre région. Certaines variétés sont reconnues et célèbres comme la lentille verte du Puy-en-Velay. Rouge, verte, blonde, rose ou encore noire, il y a une grande variété de lentilles pour varier les plaisirs.

VENDREDI SOIR À LA MAISON

IDÉES DE MENUS ET RECETTES DU CHEF À FAIRE À LA MAISON

Gratin de cardons
Boulgour
Faisselle au sucre
Fruit de saison

IDÉE N°1

Gratin de cardons (4 pers)

Recette de Paul Bocuse

INGRÉDIENTS :

2 petits pieds de cardons • 3 cl de vinaigre blanc ou 1 citron
40 g farine • 40 g beurre • 100 g fromage râpé • 2 os à moelle
Sel, poivre

PRÉPARATION :

1/ Dans un saladier verser de l'eau froide et le jus de citron ou le vinaigre blanc. Retirer les parties non comestibles (feuilles du cardon et le talon). Puis à l'aide d'un couteau gratter les côtes, comme pour de la rhubarbe ou du céleri, afin de retirer les filaments. Tailler les côtes en tronçons d'environ 3 cm et émincer en fines lamelles les cœurs et les plonger au fur et à mesure dans le saladier d'eau citronnée, afin de limiter l'oxydation. Égoutter les cardons et les cuire environ 25-30 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

2/ Dans une casserole, déposer les os à moelle. Ajouter de l'eau froide à hauteur des os. Saler légèrement et cuire à couvert pendant environ 10 minutes. Sortir les os et les laisser refroidir. Ne pas jeter l'eau ! Dans une casserole préparer un roux en faisant fondre le beurre, puis en incorporant en une fois la farine. Mélanger, puis verser progressivement l'eau de cuisson des os à moelle sur le roux en mélangeant constamment. Sortir la moelle des os et la couper en petits morceaux.

3/ Égoutter les cardons et les disposer dans un plat à gratin, ajouter les dés de moelle. Assaisonner, verser la sauce. Parsemer de fromage râpé, puis enfourner à 180°C pendant une dizaine de minutes.

Version végétarienne

SEUL LE POINT 2 CHANGE :

Dans une casserole, faire bouillir 80 cl d'eau et laisser fondre un cube de bouillon de légumes. Dans une autre casserole, préparer un roux en faisant fondre le beurre, puis en incorporant en une fois la farine. Mélanger, puis verser progressivement le bouillon de légumes.

Les produits cuisinés pour cette semaine 100% locale sont fournis par nos partenaires bio et locaux habituels.

Ferme du Mornantais (yaourt bio) - Mornant

La Cressionnière du Bugey (légumes bio),
entreprise d'insertion – St Maurice de Rémens

L'ilot vert (légumes bio), engagé dans la démarche
territoire zéro chômeur – Villeurbanne Saint-Jean

Bio appro – plateforme de producteurs (tous produits Bio)
– Brignais

Robin des Champs (lentilles) - Toussieu

Alpina (crozets) - Chambéry

Et nos fournisseurs distributeurs avec qui nous développons de nouveaux référencements : notamment Pomona Terre azur (fruits et légumes locaux), broc marché (produits laitiers AOC AOP).

**VILLEURBANNE
À TABLE!**

Dans les crèches et les écoles de la ville, les repas servis par la cuisine municipale contiennent déjà 35% de produits bio ou sous label qualité.

Mieux manger, local, de saison, sans gaspiller et sans se ruiner, c'est l'engagement de la Ville pour tous les Villeurbannais.
A commencer par les enfants.

Plus d'infos : villeurbanne.fr/mieuxmanger