



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



Menu du mois mai 2019



La recette du mois: roti de veau, sauce estragon

le plat sera proposé le 15 mai

Préparation: 1h

Cuisson : 0h30mn

Ingrédients pour 4 personnes:

roti de veau	0.450 kg
carotte	0.020 kg
oignon	0.020 kg
estragon	0.010 kg
eau	0.500 litre
vin blanc	0.015 litre
beurre	0,010 kg

Laver et éplucher carotte et oignon
Assaisonner faire revenir et colorer la viande
Tailler en dés et faire revenir carotte et oignon
Dégager au vin blanc et eau
Débarasser dans un plat, mettre le roti dessus
Cuire au four à 150°
Vérifiez la cuisson, ajouter l'estragon
Faire réduire le jus, vérifier l'assaisonnement



Chaque mois l'équipe de cuisine vous proposera la recette du mois servit à vos enfants dans le menu