



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau

## Menu du mois d'Octobre 2018



### La recette du mois: Duo de carottes au sésame

Préparation: 15mn

Cuisson : 5mn

#### Ingrédients pour 4 personnes:

Carottes oranges            0.200 kg  
Carottes jaunes            0.200 kg  
Graines de sésame        0.010 kg  
Vinaigrette

Laver et éplucher les carottes

Râper les carottes

Passer les graines de sésame au four à 180° durant 5 mn

Mélanger et assaisonner les carottes

Ajouter la vinaigrette

Parsemer les graines de sésame refroidies sur les carottes



L'équipe de cuisine vous présente la recette du mois