



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



## Menu du mois de février 2019



### La recette du mois: Salade Marocaine

le plat sera proposé le 20 février

Préparation: 15mn      Cuisson : 5mn

#### Ingrédients pour 4 personnes:

Pois chiche	0.120 kg
Haricots rouges	0.120 kg
Mais	0.060 kg
Tomate	0.040 kg
Poivrons	0.080 kg
Echalote	0.008 kg
Moutarde	0.008 kg
Huile de colza	0.006 L
Vinaigre de vin	0.003L
Sel, poivre	

Egoutter et rincer les haricots, les pois chiche et le maïs  
Laver les légumes  
Ciseler les échalotes  
Couper les poivrons en fines lanières  
Couper les tomates en cube  
Mélanger tous les ingrédients et assaisonner



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