



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



## Menu du mois juin 2019



La recette du mois:

Carbonnade de bœuf

le plat sera proposé le 05 juin

Préparation: 2h30mn Cuisson : 2h

Ingrédients pour 4 personnes:

paleron de bœuf	0.450 kg
carotte	0.080 kg
oignon	0.080 kg
champignon	0.160 kg
eau	0.500 litre
vin blanc	0.015 litre
beurre	0,040 kg
concentré de tomates	0,040 kg
thym, persil	1 pincée

Tailler en dés carottes, oignons, champignons  
Faire revenir et colorer la viande  
Ajouter la garniture aromatique, et le concentré  
Déglacer au vin blanc et eau, assaisonner  
Ajouter herbes et cuire à couvert  
Vérifiez la cuisson, débarrasser la viande  
Faire réduire et épaissir la sauce  
Vérifier l'assaisonnement et remettre la viande à réchauffer



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