



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



## Menu du mois de Février 2020

La recette du mois: Ragoût de bœuf tunisien

le plat sera proposé le mardi 4 février

Préparation: 2h45 mn Cuisson : 2h00mn

**Ingrédients pour 4 personnes:**

viande à bourguignon	0.600 kg
purée de tomate	0.100 Kg
ail	0.010 Kg
oignon	0.040 Kg
beurre doux	0.030 Kg
huile tournesol	0.015 litre
cumin en poudre	0.010 Kg

Laver et éplucher les oignons  
faire revenir la viande et les oignons  
Ajouter les haricots, la purée de tomate, l'ail  
Ajouter le cumin, mouiller à hauteur, assaisonner  
Cuire environ 2h00  
remuer de temps en temps  
vérifiez l'assaisonnement et la cuisson



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