



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



Menu du mois de septembre 2020

La recette du mois: Carbonade de bœuf

le plat sera proposé le 16 septembre 2020

Préparation: 2h30 mn

Cuisson : 2h00mn

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