



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



Menu du mois de octobre 2020

La recette du mois: Jam balaya de dinde

le plat sera proposé le 01 octobre 2020

Préparation: 1h00 mn

Cuisson : 0h45mn

Ingrédients pour 4 personnes:

sauté de dinde	0.400 l kg
bouillon de volaille	0.500 l litre
oignons	0.100 l Kg
poivrons	0.030 l Kg
champignons	0.200 l Kg
paprika en poudre	0.010 l Kg
concassée de tomate	0.200 kg
huile de tournesol	0.20 cl
riz long	0.200 kg



Laver et éplucher les oignons
faire revenir la viande et l'oignon
Ajouter poivrons en lanières et champignons émincés
Ajouter concassée de tomate puis le riz
Ajouter le paprika, le bouillon de volaille, sel et poivre
Cuire au four environ 35mn
vérifiez l'assaisonnement et la cuisson
Cuire le riz façon créole
Mélanger le riz à la viande
Servir bien chaud

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

