



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



Menu du mois de février 2021



La recette du mois: Sauté de bœuf asiatique

le plat sera proposé le février 2021

Préparation: 2h30mn

Cuisson : 1h45mn

Ingrédients pour 4 personnes:

Bourguignon	0,480kg
Eau	0,160L
Pousse de soja	0,060kg
Lait de coco	0,040L
Oignons	0,020kg
Carotte	0,020kg
Ail haché	0,005kg
Gingembre	0,002kg
Huile tournesol	0,010L
Curcuma	0,002kg
sel, poivre	

Eplucher et tailler en cubes carottes, oignons
Faire revenir la viande, puis la garniture en dés
Ajouter soja, gingembre et curcuma
Ajouter le lait de coco, l'eau, assaisonner
Couvrir et cuire à feux doux pendant 1h30 minutes
vérifiez l'assaisonnement et la cuisson de la viande
Réduire le jus de cuisson si besoin



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