



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



## Menu du mois de mars 2021

### La recette du mois: Blanquette de veau

le plat sera proposé le 17 mars 2021

Préparation: 1h45mn

Cuisson : 1h15mn



#### Ingrédients pour 4 personnes:

Sauté de veau épaule	0,480kg
Eau	0,240L
Champignons de paris	0,060kg
Oignons	0,040kg
Poireaux	0,020kg
Carotte	0,020kg
Farine	0,015kg
Bouquet garni	1 unité
Huile tournesol	0,010L
clou de girofle	4 unités
Crème fraîche	0,050L
jus de citron	0,005L
sel, poivre	

Eplucher et laver carottes, oignons, poireaux  
Couper les champignons et piquer les oignons aux girofles  
Mettre la viande dans une marmite  
Ajouter les légumes et mouiller à hauteur  
Ajouter le bouquet garni et cuire à feu doux pendant 1h30 minutes  
Ecumer les impuretés pendant la cuisson  
Débarrasser la viande et les légumes  
Ajouter crème fraîche et jus de citron  
Épaissir à la farine et faire réduire la sauce  
vérifiez l'assaisonnement et rajouter viande et champignons  
Tailler les carottes et poireaux en tronçons et les ajouter

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