



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



## Menu du mois de septembre 2021

### La recette du mois : Poulet Basquaise

le plat sera proposé le 20 septembre 2021

Préparation : 2 h 30 mn Cuisson : 2 h



#### Ingrédients pour 4 personnes :

Haut de cuisse	0.800 kg
Poivrons rouges	0.080 kg
Poivrons verts	0.080 kg
Courgette	0.080 kg
Oignons	0.080 kg
Concassé de tomates	0.050kg
Huile d'olive	0,010 L
Persil	0,002 kg
Ail	0,002 kg
Sel et poivre	

Tailler en bâtonnets les poivrons et courgettes  
Hacher ail et persil, émincer l'oignons  
Faire revenir et colorer la viande à l'huile d'olive  
Ajouter oignons, ail, poivrons, courgettes  
Cuire à couvert pendant 20 minutes  
Ajouter le concassé de tomates  
Cuire à feux doux pendant 15 minutes, vérifier la cuisson  
Vérifier l'assaisonnement et ajouter le persil

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