



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



## Menu du mois de octobre 2021



### La recette du mois : Jam balaya de dinde



le plat sera proposé le 30 septembre 2021

Préparation : 1 h

Cuisson : 45 min

#### Ingrédients pour 4 personnes:

sauté de dinde	0.400 kg
bouillon de volaille	0.500 litre
oignons	0.100 kg
poivrons	0.030 kg
champignons	0.200 kg
paprika en poudre	0.010 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